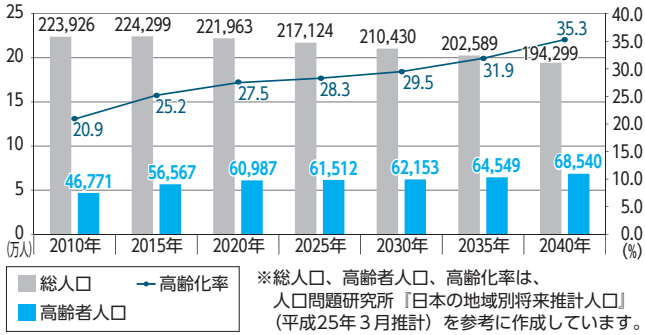




幸 齢者こうれいしゃ になるろう

人は誰でも平等に年を取り、高齢になっていく。
その時、生きがいを持って日々を過ごせるかどうか—。
それは自分自身の考え方次第。
高齢者を「幸」齢者と書き換え、
幸せを感じながら年を重ねるということを考えてみたい。

上尾市の高齢者(65歳以上)人口・高齢化率



負のイメージで捉えがちな高齢化社会。実は高齢者が主役になり得る社会なのです。

**一歩踏み出そう
そこには幸せな
人生がある**

「外に出るのは面倒だから…」と自分にブレーキをかけていませんか? 「もう年だから…」と諦めていませんか? 一歩踏み出せば、あなたのこれからを幸せにしてくれる「ひと」の「ひと」など、わくわくするような出会いがきっと待っています。自由になる時間をもっとすてきに…。ぜひ有意義で喜びに満ちた「幸せな人生」をコーディネートしてみてください。

**4人に1人が高齢者
加速度を増す高齢化**

内閣府が発表した「平成26年版高齢社会白書」によると、わが国の総人口(平成25年10月1日現在)は1億2,730万人。このうち65歳以上の高齢者人口は、過去最高の3,190万人となり、総人口に占める割合(高齢化率)は25・1割になりました。

市内に住む65歳以上の高齢者人口(平成26年8月1日現在)は5万4,960人で、

総人口に占める割合は24・1割、実に4人に1人が高齢者ということになります。総人口が減少する中、高齢者人口は今後も増加の一途をたどり、高齢化はさらに加速度を増すと予測されています。

前述の白書では、一人暮らしの高齢者も年々増加していることが報告されています。電話(電話・メールを含む)の頻度を調査したところ、一人暮らし世帯の約20割以上が「2〜3日に1回以下」と答えています。また病気や日常生活の手伝いなどについて「頼れる人がいない」と答えた一人暮らしの男性は20割に上り、人との交流や頼れる人が少ないという実態が明らかになっています。今や社会問題となっている高齢者の孤立死や介護問題も、高齢化社会の産物といえます。

高齢者の活躍はまちの活力にもつながります。高齢者が主役になり豊かな人生を送るためには、自らの生きがいを見つけ、人や地域と関わり合いを持つことが「カギ」になります。生きがいを見つけ、積極的に仲間や地域と関わり合うか、閉じこもりがちになって社会とのつながりを失ってしまうかでは、長い高齢期を過ごす上で大きな違いがあります。

上尾市にはスポーツ・レクリエーション、芸術・文化、ボランティアなど、たくさんの「学びの機会」や「集いの場」があります。

あなたの生きがいづくりをお手伝い

**いきいき
クラブ**



岡上尾市いきいきクラブ連合会
(高齢介護課内)
☎775-5124 ・ ☎776-8872

いきいきクラブは、おおむね60歳以上の方が入会できます。事務区を単位に85のクラブがあり、スポーツ・趣味活動・ボランティアなどを通して各会員が自主的に活動しています。生きがいや仲間を見つけたい、知識・技術を発揮して社会貢献したいと考えている人は、いきいきクラブに参加して有意義で輝く人生を歩みましょう。

… いきいきクラブの魅力 …

新しい仲間づくり

地域で同世代の仲間づくりができます。また小学校での世代交流などの機会もあり、生活の幅が広がります。

健康の保持・増進

スポーツ大会や健康体操などに参加して、健康の保持・増進が図れます。

新しい能力の発揮

芸能大会・展示会・手芸教室などを通して、これまでの生活、仕事、趣味などの知識や経験を生かす機会が増え、自己実現につながります。

社会活動への参画と貢献

施設訪問、募金活動などのボランティアを通し社会参画・貢献ができます。

心の安らぎと充実感

仲間ができ孤独感や閉じこもりがなくなり、心の安らぎと充実感を得られます。また情報交換の場ができ、悩み事や心配事の解決につながります。



それぞれの

健康と友情の輪 広げたる



まつ だ え い こ
松田英子さん
(75歳・西宮下)

健康づくりに汗を流す

康 齡者

“こう”れいしゃ

アッピー元気体操

岡高齢介護課 ☎775-4190

「健康と友情の輪 広げたる 楽しい時間よ アッピー体操」。これは長年アッピー元気体操に参加し、健康づくりに汗を流している松田英子さんが詠んだ短歌です。

高齢者の転倒予防・筋力アップを目的に、公民館や集会所などで行われている「アッピー元気体操」。健康の秘訣はこの体操です」と語る松田さんは、毎週欠かさず参加しています。年齢を感じさせない美しい姿勢と豊かな表情が、松田さんの充実した日々を物語っています。

短歌に込めた思いを尋ねると「アッピー元気体操は、健康づくりはもちろんのこと、何より新しい仲間ができるのがうれしいですね。私にとってはとても貴重で楽しい時間なんですよ」と笑顔で話してくれました。短歌に凝縮されたその想いは、きつといつまでも続くことでしょう。

防犯活動で安心安全なまちづくり



おお さ わ つ ね お
大澤恒夫さん
(78歳・中妻)

地域に貢献する

貢 齡者

“こう”れいしゃ

防犯ボランティア

岡交通防犯課 ☎775-5138

「子どもたちが被害に遭う事件がたびたび報道されていて、自分たちで何とかできないかと考えたんです」と当時を振り返るのは、中妻防犯ボランティア会の大澤恒夫さんです。

今から11年前、大澤さんは中妻防犯ボランティア会を設立しました。小学生の登下校時の見守りや地域のパトロールなどを長年にわたり熱心に行い、安心安全なまちづくりに大きく貢献しています。「今では子どもたちも笑顔で元気にあひさつしてくれそうです。見守りに対するお礼の手紙もたくさんいただきますよ」と顔をほころばせます。

防犯活動がきっかけになり、数年前からは小学校の農園でサツマイモの苗の植え付けを子どもたちに指導するなど、活動の場を広げている大澤さん。やりがいを感じながら惜しみなく地域貢献する姿は大きな輝きを放っています。

とっておきの「生きがい」を見つけ、幸せに年を重ねている人たち。

ステージで輝く

そんな4人の幸齡者は、いつも光り輝いている。

生涯現役— 仏像彫刻でやりがい創出



みやもと しげあきの
宮本慈慶さん
(71歳・大字上)

講座を開き指導する

講 齡者
“こう”れいしゃ
まなびすと指導者

園生涯学習課 ㊟775-9490

市民の生涯学習の推進を目的とした制度「上尾市まなびすと指導者バンク」。まなびすと指導者である宮本慈慶(本名/輝昭)さんは、究極の生涯学習として仏像彫刻の講座を開いています。

もともと銀行員だった宮本さんは、会社を早期退職し仏像彫刻を手掛けるようになった異色の経歴の持ち主です。「この仕事は天職」と語るように、自身の生きがいを見つけた宮本さんは「彫刻の実習指導を通じて、市民の皆さんのやりがいや生きがいづくりを手助けできたら」と思い指導を始めました。宮本さんの卓越した技術を聞きつけ、今では多くの市民が参加し人気を集めています。

「彫刻は集中して手先と頭を使うもの。認知症予防にもお勧めです」と語る宮本さん。今後の目標を尋ねると「生涯現役ですね」と自らに言い聞かせるように話していました。

新鮮野菜を笑顔とともに



すずかみ のりみの
鈴木美乃里さん
(76歳・本町)

接客で言葉を交わす

交 齡者
“こう”れいしゃ
あげお朝市

園農政課 ㊟775-7384

机の上に所狭しと並ぶ枝豆・きゅうり・なす・ピーマン……。JR上尾駅自由通路で行われる「あげお朝市」では、市内農家が生産した旬の野菜などを販売しています。ここで好評を得ているのが、朝市の開始当初から参加している鈴木美乃里さんです。

「お客さんの顔が直接見られるので、とてもやりがいがありますよ」と朝市の魅力を語ります。野菜の味もさることながら、気さくに接客する鈴木さんのもとには多くの人が訪れます。世間話をしたり、お勧めの調理方法を紹介したりと積極的に言葉を交わす鈴木さん。「お客さんとの会話も私にとっては楽しみな時間なんです」と話します。

秋の収穫時期を迎え、ますます忙しくなる鈴木さんですが、これからますます新鮮な野菜とともに、すてきな笑顔で訪れる人を出迎えてくれることでしょう。