

21世紀ひょうご市民学会 会報



26号

2014年6月25日

—編集・発行—

21世紀ひょうご市民学会

「神戸生活創造センター」登録番号 630

代表 澤木昌典

<http://www.hyogo21ctzn.com>

❖ 緑が濃くなる6月、いよいよ梅雨のシーズンが到来しました

雨の中でも紫陽花は、きれいな彩りで元気な姿を保っています。体調を崩さないように、外出から帰宅後の手洗い、うがい、飲み物、食べ物に気をつけましょう。

子どものころ、田舎では6月に入ると鮎つりが解禁となり、朝早く起きて学校へ行く前の2時間くらいを大川の清流で、釣鐘の形をした錘（おもり）の上に天秤の針金をつけ、その先に毛ばりを取り付けた釣竿を上げ下げするいわゆる「そこづり」方式で、鮎つりを楽しみました。釣竿を上下していると、若鮎がかり、びびーんと手に伝わる感じは今も忘れられません。

大人たちは「ともづり」という方式で、あらかじめ一匹のおとりの鮎に輪っかを取り付けて泳がせ、釣り針りに引っ掛け、鮎つりをします。おとりの鮎と新しくかかった鮎の二匹が泳ぐと釣竿が重くて大変らしいですが、その瞬間がたまらないそうです。たしか、鮎が針で傷まないように鮎つりの針にはかかりがないので、つり糸を緩めるとよく逃げました。逃げた魚は大きかったと悔しがったものです。

今の都会の子どもや若い人は、スマホでインターネットのゲーム、メールのやり取り、また電車内、歩きながらのスマホ。鮎つりなどの実体験をどう思うでしょうか？



❖ 豊田 實氏、高齢者叙勲受賞される

神戸歴史クラブの理事長をされ、歴史探訪、講演等の活動が今年の3月で20周年を迎えられました。その功績に対し、今回春の叙勲で88歳・米寿の高齢者叙勲を受賞されました。大変名誉なことです。心よりお慶び申し上げます。

❖ 4月25日、第34回知的サロン：野外研修「尾道探訪」バスツアー実施される

好天に恵まれ、素晴らしいバスツアーになりました。名物の「尾道ラーメン」をいただき、浄土寺、千光寺を訪ねました。高台からの眺望は、また格別でした。詳細は3ページに記載しています。

お知らせ

1. 平成26年6月の例会（研究会）は休会にしました。

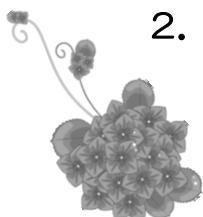
2. 平成26年度 第8回総会

日 時：7月26日（土）14：00～17：00

場 所：神戸市教育会館201号室

神戸市中央区中山手通4丁目10番5号（ラッセホールの東隣り）

* JR元町駅より北野方面へ500m位上がったところ



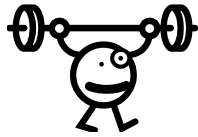
平成25年度 第3回 研究会 「生きる力」(2)

▶平成26年2月13日(木)
▶神戸生活創造センター5階

～何に一番感動して生きる力にしているか？～

◆松本氏から、百田尚樹作「海賊とよばれた男」の概要・百田氏の思いと感想の報告があり、会員で意見を交換した。2013年本屋大賞に「海賊とよばれた男」が、なぜ選ばれたのか？

本の内容は、出光興産の創設者(出光佐三氏)の自伝的小説で、戦前、戦中、戦後の石油業界(世界、日本を含む)の流れが、面白く、かなりわかりやすく書かれている。



彼(出光氏)のモットーは、「会社の従業員は家族であり宝である」。戦後の苦しい時代にも一人もクビにせずのりきった。だから従業員も一丸となってどんな苦しい仕事でもやりとげ、会社を強く大きくすることができた。ほとんどの日本石油業者がメジャーに屈するなかで、独自でメジャーを相手に闘った。一般の会社の非正規社員、パートなどで苦しむ時代にあって、痛快なストーリーが読者を魅了したのではないか？

◆松原氏から、生きがいについての本の紹介。

①小林司著『『生きがい』とは何かー自己実現の道』, NHKブックス, 1987年
(小林司氏:日本の精神科医、作家、翻訳家、エスペランティストなど・1929生～2010没)

②山田無文著「わが『心』のふるさとー自分とは何か生きがいとは何か」, 雄渾社, 1972年
(山田無文氏:臨濟宗妙心寺派管長、花園大学名誉学長など・1900生～1988没)
③神谷美恵子著「生きがいについて」, みすず書房, 1966年
(神谷恵美子氏:日本の精神科医、美智子皇后の相談役など・1914生～1979没)

◆足立氏から「オパール・ネットワーク」の活動案内。
(オパール:Old/Ordinary People in Active Life
「高齢時代に心身ともに健康で自立した生活をめざす」、代表 佐藤慶女氏<傘寿:80歳>)

1. 健康維持のため、三度の食生活に気をつかうこと:たっぷりの栄養食、ゆったりした時間。
2. 一日1回は家出すること:歩く、仕事、交友、観劇、食事会、催し会など。
3. 旅を楽しむこと:国内外を問わず、遊び、学び、交流が心の栄養、滋養になっている。

※オパール・ネットワーク ニュースレター
No.137 “心もからだも健やかに”より



第33回 知的サロン 「生きる力」とは

▶平成26年3月13日(木)
▶神戸生活創造センター5階

～「いまを愉しむ」～

ゲスト講師:千田 明美さん

今回は、足立隆子世話人のお友達、コープこうべで「コープくらしの助け合いの会」の活動を始められた千田明美さんをゲストスピーカーにお招きして、体験を語っていただきました。「同活動は1983年、組合員の『住み慣れた地域で安心して老後をくらしたい』『少し手助けがあれば自立して生活ができるのですが』といった声から始まったもので、有償ボランティアです。

活動は利用者と奉仕者との間に信頼関係がないとできません。生協60年の歴史(当時)からくる信頼関係は大きい。コーディネーターが利用に先立ち、利用する会員とお話をします。そこではその人の『生きざま』が見えてきます。また『人生の



千田 明美さん

先輩として『習うことがたくさんあります』と、具体的な説明が千田さんからありました。千田さんは、各地の生協で指導や講演活動をされています。著書に「ほほえみに支えられて」コープ出版(ISBN4-87332-178-4)があります。

千田さんの講演後、会員による意見交換があり、「最近隣組みに若い層の人が少ないこと、近所付き合いも少なく、隣の家の中へ気軽にあがり話し合うことなどない。これでは、いざという時、助け合いも出来な

い。どうしたらよいか？」などの話がありました。

千田さんは、「有償ボランティアで、お互い対等な立場で、利用者と奉仕者が信頼関係を大事にし、尊敬しあい、経験豊富なコーディネーターの指示に沿って、あせらず、奉仕(介護)することが大切である。若い奉仕者の中には、時として短時間に仕事をてきぱきと済ませ、早く切り上げる人もいるので、利用者の神経をいらいらさせることもある。もっと教育レベルをあげる必要がある」とお話しくださいました。

第34回 知的サロン 「尾道探訪」バスツアー

▶平成26年4月25日(金)
▶野外研修

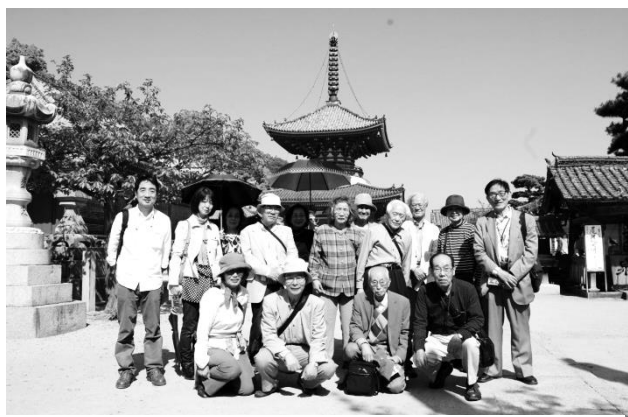
好天に恵まれ、すばらしいバスツアーになりました。JR神戸駅前を9時出発、山陽自動車道を尾道へ、すばらしい緑の景色を車窓から眺めながら、途中2回のレストタイムでパーキングエリアへ寄り、ちょうどお昼時間に尾道到着。計盛氏推奨による名物「尾道ラーメン」を「喰海(くうかい)」ラーメン店で食しました。その後 ラーメン店の裏側から、瀬戸内海と「向島」を対岸に眺め、瀬戸内海沿いのきれいな散策道と尾道商店街を散策。次いで JRの高架をくぐって、急な階段を上り、古刹・浄土寺に到着。

名ガイドによる国宝級の仏像と建造物、美しい庭と茶室を眺め、写真撮影。



千光寺

次に千光寺公園へバスで移動(千光寺公園駐車場まで)。徒歩で千光寺まで移動。急斜面道をゆっくり歩きながら途中にある頼山陽の像およびその他の石碑を見学。千光寺に至る高台から眺める尾道の町と、瀬戸内海を最初に渡る「向島」に架かる「しまなみハイウェイ」尾道大橋の景色は絶景でした。坂道を登り下りしながら、千光寺へたどりつき古寺へ参詣。シニアには、坂道は少きつかったが、その分ご利益があったのではと思いました。15時40分帰路につき、途中2回レストタイムをとり、19時15分に無事神戸へ帰着。解散となりました。



浄土寺にて

平成25年度 第4回 研究会 「生きる力」(3)

▶平成26年5月8日(木)
▶神戸生活創造センター5階

～おもいやりとやる気～

◆松本氏より、「夫婦の日常生活、親子の付き合い、兄弟の交流」に関し、「おもいやり」と「やる気」についての説明がなされた。

親、兄弟、子ども、孫、親戚との交流も、遠方で生活していると、日常行き来する機会が少ない。夫婦のみあるいは独居老人が後期高齢者になり、更に80代になると、身体に異常が起きてくる。自活不能になってから人に世話をしてもらうことは難しく、兄弟、子ども、親戚と

いえどあてにならない。元気な時から身近に信頼できる人を見つけ、1～2人にしぼり、お互い“おもしろ”をもって交流しておく必要がある。身内、近隣、公共機関(医者、病院、介護施設、老人ホーム)など。

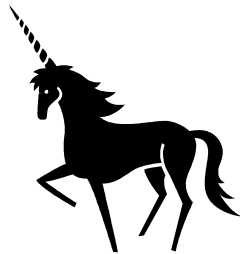
“おもしろ”は「物質的・精神的投資」であり、“やる気”は「物質的・精神的闘い」であると思う。

◆塩野氏より、“スマート・エイジング”という生き方:東北大学 川島隆太、村田裕之氏著についての本の紹介。

1. グリムの童話にみるエイジングの考え方

昔、人間も、馬も、犬も、神様より寿命30年をいただいたが、馬も、犬も、現状の生活では苦勞ばかりで30年もいらないと、15年ずつ神様へ返上した。その30年を人間が神様からもらい、 $30+15+15=60$ 年の寿命となった。だから、人間にも30年は馬、犬並みの苦勞がある。

スマート・エイジングとは、エイジングによる経年変化に賢く対処し、個人・社会が知的に成熟すること、「アンチ・エイジング(若返り)」ではない。(※エイジングの定義とは、劣化、経年変化)。



2. 第1部「スマート・エイジングの実践」:村田裕之著

※今回は第1部のみ説明あり。

第1章 アンチ・エイジングとは若返りのこと。

第2章 「自分らしく元気にいきいきと過ごす」ための7つの秘訣。

1. 有酸素運動をする
2. 筋肉トレーニングを行う
3. 脳トレーニングを行う
4. 年金以外の収入を得る
5. 他人の役に立つことをする
6. 明確な目標を持つ
7. 好きなことをする

第3章 他に例のない先進的な「三つのI」の取り組み。

1. Interdisciplinary:学際
2. Intergenerational:世代間
3. Internatinal:国際

世界が注目する「超高齢化社会・日本」:65歳以上の人口比が21%を超えると超高齢社会。産学連携で経年変化に賢く対処する方法を生み出す。

「スマート・エイジング・スクエア」:(株)カーブスジャパン、(株)くもん学習療法センターなど。「スマート・エイジング・カレッジ」:東北大学の教員や若手研究者による1年間の講義コース(アメリカにある「カレッジリンク型シニア住宅」からヒントを得て実施を計画)。

第4章 アメリカから始まった学習療法の国際展開

(日本での認知症人口は208万人(2010年)、世界では3650万人)

当初は、脳トレのソフトやプログラムが氾濫、高齢者施設の経営者が危ぶむ、研究者は興味はあるが自ら決して主導的役割を果たそうと言わない。などの理由で受け入れられなかった。

高齢者施設エライザ社(創業120年)デボラ・ヒラーCEOが、ついにアメリカで学習療法を実施。

< 次回の例会で説明予定 >

第2部 「スマート・エイジングの研究」川島隆太著

第1章 スマート・エイジング達成のための4つの条件

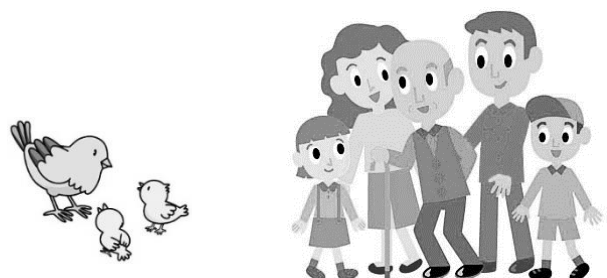
第2章 さまざまな情報処理を行う脳の働きなど

第3章 豊かな朝食が、子どもの脳を育む、親子関係には、「間合い」が大事

第4章 「食べる」行為とスマート・エイジング

第5章 認知機能を上げるトレーニングの考え方

エピソード 「自分の未来は自分でつくる」村田裕之著



あとがき

今回は、4ページにまとめました。

21世紀ひょうご市民学会 ホームページ><http://www.hyogo21ctzn.com> をどうぞご覧下さい。

ホーム(最新情報・お知らせなど)、活動内容、知的サロン、研究会、会報、入会案内など詳細が掲載されています。