

日本人の平均寿命は男性79.19歳、女性85.99歳。なんと女性は世界一！！また、岩美町においては65歳以上の方は町人口の約28パーセントを占めます。

このような中、シルバー世代の方がいつまでも元気で長生きし活躍してこそ、これからの岩美町を、そして日本を、元気にする鍵となることでしょう。

そこで、シルバー世代の方の元気な活動を紹介します！！みなさんも参加して元気な岩美人を目指しましょう！

その1 サロン 『気軽に』『無理なく』『楽しく』『自由に』をモットーに



『ふれあい湯々サロン白地』
代表 谷本正直さん

『仲良くして長生きするように集まるう』ということでサロンを開設して3年目になります。
みんながこの会を大変楽しみにしています。グラウンドゴルフをしたり、花見や忘年会、お正月飾り作りなど、楽しみながらやっています。オレオレ詐欺についてなど勉強もこの活動の中でしています。

お年寄りの『地域の仲間作りの場』としてふれあい・いきいきサロンが町内27ヶ所誕生し、自主的に活動を展開しています。高齢になったことで、孤独になりがちな方がサロンに参加することによって閉じこもりを防止し、生きがいがづくりにもなります。それにより、寝たきりや認知症の予防効果が期待されます。各サロンが『気軽に』『無理なく』『楽しく』『自由に』をモットーに月1～3回の活動を行い、親睦を深めています。



今回はその中で『ふれあい湯々サロン白地』を紹介합니다。70歳～90歳までの30名が会員として活動しています。この日はJa'nぐーの五百川典子先生をお招きし、たまた箱体操を指導していただきました。日頃使わない筋肉の体操をすることで、寝たきり知らず、介護知らずとなるよう参加者は先生と共に楽しみながら体を動かしていました。

その2 老人クラブ 健康・友愛・奉仕をスローガンに取り組んでいます



老人クラブ連合会長
鍵井廣幸さん

高齢者の皆さん、限りある人生を老人クラブに加入して、多様化する社会情勢の中にあって、同じ価値観を持った友人と、健康で明るい老後をエンジョイしようではありませんか。また、出来る人が出来ることをする、そんな社会こそが望ましいと思います。各地区の会長さんから、入会の誘いがあれば、積極的に加入して自らを輝かせていただきたいと思います。

岩美町老人クラブは、町内16クラブあり、高齢者の知識及び経験を生かし、生きがいがづくりと健康づくりのための多様な社会活動を通じ、老後の生活を豊かなものとするを目的としています。

その中で老人クラブ『東浜長寿会』の活動の様子をご紹介します。この日は保健師指導のもとカードを使って文字を作る等の頭の体操を行いました。皆さん智恵を出し合って和気あいあいと、大変楽しそうに活動していました。



東浜長寿会の活動の様子

その3 シルバー人材センター 豊かな知識と経験を社会のために生かす



シルバー人材センター会員
谷口隆二さん

5、6年くらい前から働いています。元気で働かせていただけてありがたいです。家でブラブラするより、外に出てみんなと過ごすのが楽しいです。友達もできるし、なにより健康によいです。

高齢者の豊かな知識と経験を、社会のために活かし、いきいきとした生活を楽しむためのシステムです。60歳以上の健康で働く意欲のある方が、会員登録をし、『自分のできる・自分に合った仕事』を行っています。岩美町では約200名の方が会員登録を行い、草刈、障子の張り替え、駐車場の管理等様々な仕事を行っています。

最近は空き家や高齢者の一人暮らしが増えていることもあり、空き家の掃除、お墓掃除等の依頼が町内だけでなく、県外者から増えているようです。

「この仕事をするようになってから、皆さん本当にお元気だなあと感じます。いきいきとしとられます。」と牧野事務局長。

これからは、日本も高齢化社会となり、高齢者の労働力もますます必要となる時代。シルバー人材センターの役割も日本の発展にますます欠かせないものとなりそうです。



暑い中大変がんばってます。通りすがりの方から「気持ちよくなったなあ。」と喜びの声も聞かれました。(草刈)