

特集

# いきがい

会うとなぜか

いつも元気になる

思わず笑顔になってくる

そんな人

あなたの近くにも

きっといるはず

でも

それはどうしてなんだろう

いっしょに元気の秘訣を

探してみませんか？

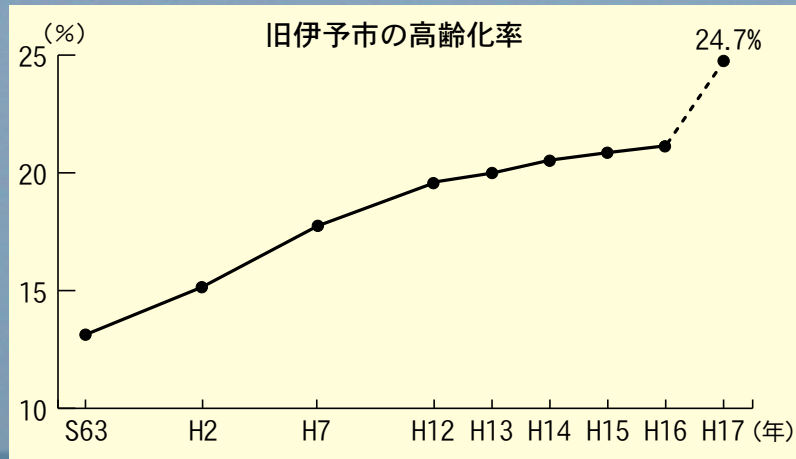


# あなたは『いきがい』をもっていますか？

少子高齢化といわれる現在、伊予市の高齢化率は年々上昇し、平成17年4月1日現在では24.7%、4人に1人が高齢者という状況にある。そんな中、高齢者が閉じこもりや認知症（痴呆）にならないために、いきがいをもち、積極的な社会参加をしながら、多くの人々と心の交流ができることが求められている。

『いきがい』とは、『生きる張り合い』、『生きていて良かったと思えるようなこと』。あなたは今、そんないきがいをもっているだろうか。それは、仕事、趣味、ボランティアなど人によってさまざまだろう。しかし、多くの人が、「一生を健康で、楽しく、そして何より、自分らしく生きることができたら。」と願っているのではないだろうか。

これから紹介する4人の方々は、それぞれいきがいをもち、輝き、充実した毎日を送っている。もし、あなたが今、「いきがいがいいな。」と感じているとしたら、参考にしてみてください。うだろうか。



▶本庁地区(旧伊予市)の高齢化率(65歳以上の割合)。ただしH17年は、市内全域(中山地区・双海地区も含む)の率になっている。



## 最初の一步を踏み出してみてください！



デイサービスセンター「じゅらく」スタッフ 森 和子さん

いつまでも元気で楽しく過ごすにはどうすればいいのだろう。介護保険を利用していない高齢者のためのデイサービスセンター「じゅらく」のスタッフである森さんにアドバイスを聞いた。

——元氣な高齢者はどんな方が多いですか？  
「じゅらく」の利用者の平均年齢は80歳くらいですが、皆さんとても意欲的で、若々しくて、こちらが驚くほどで

すね。健康、食事、趣味、おしゃべりなど、興味の幅は広く、冗談を言って笑い合うゆとりもあります。一人一人健康で自立しようという意識が高いようです。

——いきがいをもって楽しく過ごすために心がけることは？

まず、外に一步踏み出して行動してみることが大切ではないでしょうか。私が会う方の中には、地域のお世話をしたり、役員をしている方もいらっしゃると思います。そういう役割、責任を持つことは、張り合いになるでしょうね。でも、特別なことでなくてもいいと思います。自分が興味をもったこと、好きなことから始めて、そこから行動を広げてみては。最初は、自分にはできないとか抵抗感があっても、一度体験してみると変わったりますものですよ。

# 久保田宏さん

中山町佐礼谷・68歳

久保田さんのグラウンドゴルフ歴は4年。伊予郡の大会に出てくれないかと言われ、急ぎよ練習し出場。これはおもしろいということになって、すぐに出場したメンバーを中心に『佐礼谷gogoklub』を結成。久保田さん個人は、今年5月の愛媛県グラウンドゴルフ大会で見事3位入賞を果たした。そんな久保田さんはどのような練習をしているのか。週2回活動している佐礼谷小学校を訪ねた。

「ゴルフと同じで、できるだけ少ない打数で、ホールにボールを入れる、ただそれだけ。ルールは簡単だし、男女も関係ない。でも、これがなかなか難しい。グラウンドの状況を見極めることも大切で、他の人のようすを見ながら『このコースは右に曲がるぞ』みたいに判断するんです。やはり勝負にはこだわりますよ。プレーの最中は、ただホールに入れることだけ考えています。狙うはホールインワン。平均して月に1回以上は大会があり、そのほとんどに参加

し、常に上位をめざしています。」

「テーマは『楽しくやろうや』。とおもしろくないから続かないですね。メンバーと雑談したり、お互いのプレーをあれこれ言い合ったり…。そういうことが楽しいんです。」

今年4月には、中山の3地区のクラブをまとめた。いつまでも元気で勇ましくという思いを込めて、名前は『勇々クラブ中山』。「これからは、もっと対外試合をしていきたい。個人的には芝生の上でもプレーしたいです。」グラウンドゴルフの他にも農業をはじめ、花づくり、ひょうたんづくり、どこにでも止まるトンボの工芸品づくりと忙しい日々が続く。

「人生、悔いのないように過ごしたい。そのためには、目新しいことがあればどんどん挑戦しています。1日が24時間では本当に足りませんよ(笑)。」



## 自ら楽しむ



# いきがいの場を提供

せんばまさお  
仙波政雄さん

湊町・69歳

天井を飾る華やかな万国旗に、多くの人たちが集いにぎわう声…。仙波さんが長年経営していた銭湯「梅の湯」を廃業したのは4年前。その脱衣所が今、近所の人たちの憩いの場になっている。

「そもそもこの地区には集会所がなくてね。なにか集まる時、『ここが空いているから使ってみよう』というところから始まったんです。」集まりがあるのは月に2回程度。カラオケ教室、老人クラブの集まり、古紙回収と内容はさまざま。留学生を招いて日本語を教えるかわりに英語を教わったこともある。準備はあくまで使う人たちが中心で行っているが、花をいけたり、幕を張ったりするのは仙波さん。「準備は苦にならない。みんなに主役になってもらわないとね。私は脇役でいいと思ってます。」

「自分のことはしないで、他の人のことばかりして…」と奥さんに叱られたこともあると笑う仙波さんに、質問をぶつけて

みた。なぜ、そこまでお世話好きなんでしょう？「人に喜んでもらうのがとにかくうれしい。自分のことをするよりも楽しいんです。趣味みたいなものかもしれない。若い頃もボウイスカウトのお世話をしたりしましたね。そういう性格なのかもね。」

この日集まっていたのは、近所に住むお年寄りでつくる「さざ波老人クラブ」の人々。廃油で石けんづくりをしたり、男性は料理教室でカレーづくりを楽しんだりした。集まる人たちは銭湯を営んでいた頃からのお客さんも多く、みんな口を揃えてこう言う。「仙波さんはええ人やけん。」

人に喜んでもらったり、楽しんでもらったりするのが仙波さんのいきがい。「昔からけんかや争いは大嫌い。一度しかない人生だから楽しく過ごすのがいいんじゃないかな。生きている間に楽しもう。それも、一人だけでなく、みんなだね。」



# あかまつ いっしろう 赤松逸郎さん

大平・74歳

## 社会貢献

「39年間、小学校の教員をやっていたんですが、ほとんど今まで、どこかで体を動かしてきました。退職後も体を動かすほうが健康にいいなと思って、シルバーに入ったんですよ。」赤松さんは、シルバー人材センターが設立された当時から会員

で、除草作業を中心に活動している。この日は海開きに備えて、グループで五色浜を清掃中だった。今年、7年以上無事故で作業したということで、表彰を受けた。「注意することはなによりも安全確認。危険を伴う作業の時

# とみおかき 富岡喜久子さん

双海町上灘・74歳

「もともと、年をとっても地元で安心して働ける場所が欲しかったんです。それに、たくさん獲れる魚を使ったものを自分たちで作り、店を出したい。それが地域の特産品になれば：と、みんなの夢がいっぱい始めたんです。」そう話す上灘漁協女性部の富岡さんは、双海シーサイド公園でじゃこ天を販売している。「でも、最初はお客さんが来てくれるのか、とても不安でした。一枚105円で売れるじゃこ天を作るためにはどうしたらいいのか。宇和島市にあるかまぼこ屋さんまで教わりに行ったこともありました。『もう一度あのじゃこ天が食べたい』という気持ちになってもらうのは大変なことです。」

そのために工夫は欠かささない。特にこだわるのは大きさと鮮度。じゃこ天の重さは65〜70グラムと、他よりはちよつと重くて厚め。魚はアジ、グチ、エソ、トラハゼなど、伊予灘で獲れた7種類ほどを使い、作り置きはしない。「企業としての採算は合

わないかもしれない。でも、これまで買いに来てくださるお客さんに対してはそれが当然だと思っています。」

どう鮮度を保つか、ここで働く漁協女性部のメンバー27人は、いつもそれが頭から離れない。良い情報、方法を聞けばすぐに検討し、取り入れていく。取材した日は平日で、天気もあいにくの雨。それにもかかわらずお客さんが途切れることはなかった。1か月で3000人、多い日には、一日で3000枚を売ったこともある。

「大晦日以外は休みなしの年中無休。しかも、一日中立ちっぱなしでしんどいと思う。でも、みんな生き生き働いているのは仕事楽しいから。」お客さんが『おいしい』と言ってくれたらそれが喜びや感動になり、もっとおいしくしようとする行動につながる。そうやって、今まで立てた目標はすべて達成してきた。「お客さんのために、もっと、おいしく…」富岡さんたちの挑戦は続く。

は仲間です。声を掛け合います。暑い中での作業も多いので、水分を補給して熱中症にかからないように気をつけています。また、仕事として発注を受けているので、利用者の希望に沿うように努めています。すると、『またあなたにお願ひしたい』と、指名されることもありました。働くことは、傍（はた）を楽（らく）にするということと聞かれましたが、さすが、仕事をしながら『助かりました』とお礼を言われると、少しでも社会の役に立っているなあと思つて、それが一番うれしいですね。」



るのは、いつまでも健康で、自分のことは自分でしたいから今、74歳。仲間とはだいぶ年をとつたなあと話合つたりしますが、この活動をやる間はやるうと思つてゐるんです。他の人も作業で何回か一緒になつたら、友だちになるといふこともありますね。昔とつた杵柄（きねづか）今までの経験や技術を生かして、高齢者もどどん社会参加していけばいいと思ひます。」

## まちおこし

