

中田かわら版 4月号

～中田地区の地域活動をお知らせします～

発行：中田連合地区経営委員会

協力：中田連合自治会 泉区役所

制作：中田かわら版制作編集委員会

横浜市踊場地域ケアプラザ

◆野原すみれさんの「これからが人生の勝負」 (終わりよければ…)

講演会から

一時、「後期高齢者」という呼び名が厚生労働省から発表されたとき「俺たち高齢者は人生の終わりで、早く死ねということか」など反論が高まった。私はこの言葉に違和感を持たなかったし、言えて妙というか人生の通過点と考えればいいと思っていた。野原さんも講演の中で「もっと前向きに考え、よくここまで元気で長生きしてきたと、自分をほめてやったらどうか。これからの人生をいかに楽しく過ごす努力をしたほうがいい」。これが野原さんの講演で一貫した姿勢だったように思う。



野原すみれさん

野原さんは15年もの間、実母、義母の介護をおこない在宅介護の苦しみを体験してきた。老いることの現実を肌で感じたことを「役得」として高齢者になった時、いかに後悔をしないで済む生き方を考えた。一方で、「高齢化社会をよくする虹の仲間」を立ち上げ、今や「介護界のカリスマ」としてテレビ、ラジオ、新聞、雑誌で活躍中だ。講演も年間数10回をこなし、「しゃべりだすと止まらない」と言うように、話し方には定評がある。現実の話とユーモアを交えた話術は聴衆を魅了していた。

タイトルにもあるように今回は介護が中心ではなく、高齢者のこれからの人生にかける心得、やるべきことに重点をおいた話だった。3階多目的ホールは超満員で120人を超える盛況だった。

講演は9項目を順序を追って解説。滑らかな口調で楽しめた1時間20分だった。

1. 人生、今や100歳の時代、これからが面白い人生（高齢者は人生の達人）
2. 葬儀の現場から見えてきた高齢社会の現実（葬儀の今むかし）
3. 所在不明の高齢者にならないためのライフライン（友達との絆を深めよう）
4. 行く場所があり、知り合いと語り合える幸せ（お年寄りの心と向き合う）
5. 老い支度、死に支度は早めに（遺言は残された人へのメッセージ、明日では遅い）
6. 自分史を書いてみよう（自分自身を見つめるチャンス、運が良ければ作家デビュー）
7. 愛とは何か（あるがままを認めること、男と女の付き合い方）
8. 家庭内介護保険で老後の安心を掴む（今までの考えを変える。有償介護もいいもの）
9. 103歳のおじいさんの願いとは？（正解は後段）。



最後に私の感想を4点にまとめてみた。人と人との絆を大切に。自分史を書いてみる。子供や孫たちに自らの歩んだ人生のハイライトを伝えるためにも。老い支度は元気なうちに早めに。特に延命治療や財産分与は本人の意思として記録しておく。ゴタゴタした時の最善の解決になる。親が身内や子供に「有償介護」（時間給、日当など）で老後を見てもらうのはどうか。お互い金銭で解決できれば、こんな楽な話はない。

お金は生きている間に使えば日本経済の活性化にもなる。ところで、9項目の正解はお金、健康ではなく「いい女は通らないかな」（実話）でした。人生は色気と食いが元気のもと。好奇心、チャレンジ精神で、ますます輝きのある老後の人生を送りたいものだ。 (編集委員 宮田貞夫)

*「ウエルネス泉」第38回講演から。平成25年2月25日、踊場ケアプラザにて。

～一人ひとりがCO₂を減らす努力をし、美しい地球を子どもたちに残そう！～

5月のイベント

このチラシの情報をより詳しく知りたい方は、踊場地域ケアプラザ 生田（いくた）まで問い合わせください。

TEL 801-2114 FAX 801-2923

【平成 25 年度 町ぐるみ健康づくり活動の会員募集】

最近「つまづきやすくなった」、「メタボが気になる」そんな皆様、「町ぐるみ健康づくり活動」に気軽に参加しませんか？リズム体操をはじめ、健康づくりに役立つプログラムを毎月行っています。

①立場地区センター、中田町会館他、

【日時】第1第3土曜日 9:20～10:50（受付9:00）初回4月20日

【持ち物】上履き、タオル、飲み物

②しらゆり公園（健康遊具を使つての体操など）

【日時】毎週火曜日 10:00～11:00（受付9:50）動きやすい服装

参加費：年間800円（初回参加時に徴収させていただきます）

活動期間：平成25年4月～平成26年3月

主催：中田地区保健活動推進員

中田かわら版では、地域のイベントを掲載することが出来ます。町内会やサークル、お祭りやボランティア活動など、かわら版に掲載してみませんか。

お気軽にお問い合わせください。

○広町サロン「ひまわり」10周年！！

「咲いた、咲いた、ひまわりの花が」の大合唱で始まる広町サロンが10周年を迎えました。町内の方々の集まる場としてすでに自治会では欠かすことが出来ない活動となっています。3月11日の10周年記念を兼ねた雑祭り会では、手作りの料理をみんなで味わいゲームなどを楽しんだ後、高久前会長をはじめ、立ち上げに尽力された皆さんに記念としてかわいいお花がプレゼントされました。（編集委員 生田）



◆「横浜市歌」と森鷗外

横浜市民で「横浜市歌」を歌えない人はほとんどいないと、ある雑誌に出ていた。それほど親しまれている歌というのも珍しいと思う。現在も市立の小学校で校歌と共に歌唱指導されているし、私立の小・中・高校の卒業式などの行事でも演奏、斉唱されている。

聞くとところによると、横浜ベイスターズの試合前に練習時のBGM、横浜商業高校の野球部が試合で得点する時も演奏されるという。大棧橋に客船が入港する時も、この曲を流して歓迎するのが慣例になっていると聞いている。

横浜開港は安政6年（1859年）。「横浜市歌」の誕生は明治42年（1909）7月1日、開港50年記念大祝賀会式典で初めて披露された。市が東京音楽学校に仲介を委託、同校教師・南能衛（よしえ）が作曲。南氏が作った旋律の上に、森鷗外が作詞したもの。「横浜市歌」の作詞者がなぜ鷗外なのか、以前から疑問に思っていた。鷗外と言えば明治の大文豪、あの森鷗外である。

その接点を探るべく鷗外の出生を調べたら出身は島根県だが、文久2年（1862）1月生まれ。なんと7か月後に生麦事件があった年である。ドイツへ留学したのが明治17年で、勿論わが横浜港から出航している。また明治42年は軍医の最高の地位「軍医総監」になり、結婚して精神的にも最も安定した時期で文学活動を再会した年でもあった。（編集委員・宮田貞夫）

「中田白百合地域情報サイト」にて地域の最新の情報や、かわら版バックナンバーなどを調べることができます。www.odoriba-cp.jpへアクセス！！