

／ 葉山のシルバーはなぜ若い？ ／

# 葉山町生きがい事業団で働く人々

特集  
1

葉山町生きがい事業団とは、高齢者の皆さんに、働くことを通して長い老後を生き生きと過ごしてもらうため、会員に仕事を提供しているものです。今回はそこで働く3人に、仕事をしていて感じる喜びや健康維持の秘訣について伺いました。

問合せ 葉山町生きがい事業団 ☎877-1555



清水 博さん

● 難しい剪定もお任せください

「平成10年に退職し、11年に広報紙で生きがい事業団発足の記事を見て応募したのがきっかけでした。前職で通勤時間が長かったこともあり、退職後に仕事をしようとはあまり思っていなかったけれど、もう13年目になり、理事長を務めながら、現場の仕事もしています。」

剪定・植栽の仕事に備え、必要な知識を得ようと入会と同時に通信教育で約2年間勉強もしたという清水さん。「その知識が活かされるような、大きくて難しい松の

剪定が、仕事を終えてやりがいを感じましたね。なんでも勉強だから、もっと大きくて難しいものにも挑戦してみたい。」

● 風邪知らずの健康な体

取材当日は、高いハシゴに登り、75歳とは思えない身のこなしようでした。「植栽などで体を動かしているからか、風邪を全くひかなくなりました。昔は年に2回くらいひいていたけど、最近は全然。お給料をもらっていますから仕事はきちんとやっていますが、自身の健康維持にもつながり、仕事以外にも挑戦したいことが増えました。まだまだ元気に過ごしていきたいです。」

事業団としては、今後は事務仕事（パソコンを使ったデータ入力・事務全般）や過去の経験を活かせる仕事があれば、積極的に取り組みたいとのことです。



▲植栽依頼の8割近くは、個人宅のお庭の手入れです

## 葉山の高齢化はどうなっているの？

少子高齢化社会の日本、葉山町でも高齢化率は27.9%（10月1日現在）と4人に1人以上が高齢者です。しかし葉山のシルバーの皆さんは、若くて元気な人が多くいるように思いませんか？

後期高齢者1人あたりの医療費の少なさは、平成22年度神奈川県で第3位でした。「若者に支えられる」のではなく「若者を支える」、そんなエネルギーに溢れる皆さんから、元気の秘訣や日々の心がけを学んでいきましょう！





虫賀 修司さん

●きつかけは健康のことを考えて

向原の横断歩道交通整理を3年間続けている、という虫賀さん。「70歳で仕事を辞めてから、健康のために体を動かしたいな、というろいろ探しているところに生きがい事業団が目に入りました。家で何もしないのはもったいないと思って、何かできることはないかとすぐ相談に行き、この仕事を紹介してもらいました。朝と夕方の登下校時に毎日立っているのです、早起きや規則正しい生活がすっかり身につきましたね。」

●子どもたちの成長が楽しみ!

向原の横断歩道は、葉山小学校の児童約200人が利用しているといえます。「子どもたちの成長はびつくりするほど早いですね。慣れないようすの1年生も、1年2年経つとどんどんしつかりしてくる。最初はあいさつを返してくれなかった子も、半年間続けるとあいさつをしてくれるようになると。少しずつ慣れてくれるんです。私自身も葉山小学校を卒業していますが、子どもたちを見ながら昔を振り返ったり、みんなの成長を間近で見ることができたりするのが最高に幸せです。」と笑顔で語ってくれました。

今後の事業団の仕事については、「体に気をつけて、できる限りこんな風に子どもたちの安全を守り、成長を見守ることを続けることはい。」と話してくれました。



▲子どもたちに声かけをしながら安全を見守ります



肥後 昭彦さん

●仲間の存在が嬉しい

趣味もたくさんやってみたものの、なんだかしつくりこなくて、入院していた時に庭を剪定する植木屋さんを見て、「やってみたいな」と思っていたという肥後さん。生きがい事業団加入前は、簡単な作業をする程度だと思っていたけれど、草刈りなど意外と体力仕事が多くて驚いたそうです。「体力仕事も多くあるけど、腰が曲がっていて作業が難しそう人には仲間内で、その人のやりやすい仕事を任せるように自然になるんですね。私はずっと団体班で植栽作業

を担当しているけど、みんなそれぞれ仕事をしてきて大人だから、そんな風に自然に仕事分配ができるのがとても嬉しい。仕事をして家に帰ると、ご飯もいつも以上においしく感じます。」

●葉山の財産を大切に

町で仕事をしていいいな、と思える瞬間について、「こんな風に（湘南国際村からの景色を見ながら）海と山がきれいでしょ。葉山は海と山があって、どちらも素晴らしい財産だから、そんな葉山の財産をより美しく、大切に守る仕事にやりがいを感じています。」

仕事内容は、ほとんどが草刈り・剪定などの関係。しかし、実は外国語が話せたり、大会社の部長職を経験したりといった仲間に囲まれて、そんな能力を活かせる依頼も増えたら、活躍の場が広がるだろうと話しています。



▲美しい景色を眺めながら、木々の手入れができる国際村



／ 葉山のシルバーはなぜ若い？ ／

特集  
2

# 第54回 高齢者 秋季歩こう会

毎年春と秋に開催している「歩こう会」が、今回11月13日(火)の開催で54回目を迎えました。今回は葉山町老人クラブ連合会を中心に31名が参加し、11月とは思えないような暖かい天気恵まれ、約4時間かけて歩きました。

問合せ 福祉課 ☎内線231



▲自然と笑顔になってしまいます

歩こう会のテーマは、「健康のために楽しみながら歩こう」というもの。運動をして体が健康になる、それだけではなく楽しくお話をしながら、気持ちも健康になる。そんな歩こう会はスタート地点から皆さん笑顔でした。初めて参加する人から、十数回参加している歩こう会のベテランまで、それぞれ景色やお話を楽しみながら歩いています。

● **歩いたコースはここ！**  
花の木公園を出発し、葉山緑地(今月の表紙の写真です!)を見て、葉山公園まで抜けます。その後海岸を歩いておさい公園方面に行き、森山神社で解散。約4キロのコースです。

● **健康の秘訣とは？**  
葉山公園でお昼休憩中の皆さんに「健康の秘訣」を伺うと、「歩いて運動することはもちろん、ストレスをためないように気をつけている!」とのこと。ストレス発散には、外に出て町の景色を楽しんだり、新しいお店を見つけたら入ってみたり、老人クラブの仲間や趣味の友達とお話することをしているそうです。今回の参加者で最年長の方は88歳とのことでしたが、元氣よく歩いている姿を見ると、全く年齢を感じさせません。「健康でいたいけれど、運動に挑戦するのは……」と思っている人も、涼しく歩きやすい季節に歩きはじめてみませんか？



▲葉山公園の芝生でひと休み

## 歩くと健康になるのはなんで？

- 1 有酸素運動で肥満防止・心肺機能向上で血の巡りもよくなる!
- 2 筋肉を動かすために脳に信号が送られ、頭もすっきり!
- 3 運動をして、新陳代謝も上がり、よく眠れるように!

※安全に歩くためには、事前に血圧や体調の確認、準備運動を十分にしてからにしましょう。また、こまめに水分をとり、脱水症状や熱中症にも気をつけましょう。



輝け！ シルバー人生

活動43年、葉山町老人クラブ  
連合会に厚生労働大臣表彰



▲表彰状は福祉文化会館和室にあります

年輪を重ねても、なお若々しく、元氣なシルバー世代の皆さん。そんな高齢者が集う「葉山町老人クラブ連合会」の活動が高く評価され、去る10月4日、日比谷公会堂で、天皇皇后両陛下ご臨席のもと開催された全国老人クラブ創立50周年・全国老人クラブ大会で、厚生労働大臣表彰を受賞されました。

そこでクラブ連合会の会長である伊東清さん、副会長の根岸俣雄さん・斉藤武雄さんに、日ごろの活動や健康で、楽しい老後の過ごし方などをおうかがいました。

**町長** 厚生労働大臣表彰、おめでとうございます。葉山の老人クラブ連合会は昭和44年の創設で、43年の長い歴史を持っているわけですね。

**伊東** はい。先輩諸兄が提唱され、実践されてきた「楽しく元氣な老人クラブ」をモットーに活動してきた成果が認められ、表彰対象になったものと思います。現在連合会には町内21の単位老人クラブが加盟し、会員の総数は1200余名です。

**町長** 連合会としては、主にごような活動をされているのですか。

**伊東** 高齢者の「健康づくり」と「友愛訪問」「社会奉仕活動」。この3つを目標に、様々な活動をしています。町からの委託である「ねんりんふれあいの集い事業」に基づく活動で、「いこいの日」・「歩こう会」、芸能大会、社交ダンス教室・体操教室・趣味の作品展があり、連合会の事業としてグラウンドゴルフとゲートボール大会を開催しています。

**根岸** 福祉文化会館で月2回(第2・4水曜)開く「いこいの日」は、いつも盛況で、日本舞踊やカラオケなどで楽しいひと時を過ごしています。

**町長** 春と秋の年2回、実施している高齢者歩こう会。あれはやはり健康づくりが目的ですか。

**伊東** 心身をリフレッシュして、いつまでも元氣でいて欲しい。そんな願いから始めた健康イベントです。高齢の方以外もOKで毎回、60〜70名の参加があり、にぎやかです。

**齊藤** 海と山に囲まれた葉山には、散策に適した場所がたくさんあり、思わぬ景観スポットを発見したりして、楽しい会ですね。

**町長** 連合会とは別に、単位老人クラブの活動も盛んなようですね。

**根岸** 長柄第一白寿会の場合は、盆踊りやお正月のどんと焼き、長柄小の1年生と、竹馬やビー玉、お手玉といった昔遊びを楽しむ会など、行事を通して、地域との交流を図っています。高齢者宅を慰問する「友愛訪問」も、年2回行っています。

**齊藤** 東伏見台ふじみ会は、詩吟や絵画、カラオケなど、趣味の会が盛んです。それと毎年11月には、団地内の公園でイモ煮会を催します。これが大変に好評で、地域の親睦と交流に大いに役立っています。

**根岸** 私たちは、年間事業をより楽しく活動するためにも、会員の理解と協力により、年1回のバザーも開催しています。

**町長** とところで、皆さんは75歳を超えて、なお元氣いっぱいです。ズバ

り、健康の秘訣はなんでしょうか。

**伊東** 特にありませんが、目標を持って、日常生活にメリハリをつけること。葉山の後期高齢者率は県内でも高いのですが、一人当たりの医療費は少ないです。対象者の健康意識が高いのでは！

**根岸** 老人クラブの活動に参加して、多くの方々との交流があること。私には、これが一番の元氣の源です。

**齊藤** 葉山の素晴らしい自然環境も健康にはとてもいい。澄んだ大気の中で、スポーツを楽しみ、人と触れ合う。これが私の健康法です。

**町長** 最後に、老人クラブ連合会のこれからの展望を。

**伊東** 今回の表彰を励みに、高齢者が元氣で、楽しい人生を送れるよう、ぜひ活動内容の充実を図りたいですね。

**齊藤** 団塊世代へ向けても、入会者が増えるよう、老人クラブの魅力をアップさせたいです。

**町長** 私は高齢者の皆さんを「シルバー」ではなく、「ゴールド」と思っています。黄金世代は町の貴重な人的財産であり、連合会がまとめ役になり、その力をまちづくりをはじめ、様々な分野に結集して欲しいと願っています。