

会報 ま な び No.16

富山県生涯学習インストラクターの会

平成22年9月1日

残暑御見舞い申し上げます。

猛暑と大雨、天候不順が続いた今夏ですが、皆さんお変わりございませんか？

今年度も早いもので、5ヶ月を過ぎようとしております。会報の発行が大変遅れましたこと、まずお詫び申し上げます。

さて、本会も発足7年目を迎え、活動もいよいよ佳境に入るところでございますが(1) 会員数の減少、(2) 参加者の減少、(3) 活動の停滞など、大きな課題も抱えております。

課題克服の為、会長と致しまして今まで以上に粉骨砕身努力致して参りたいと思いますので、会員の皆さまの心強いご支援、ご意見を頂戴致したく、何卒よろしくお願い致します。
(会長 長谷川 益雄)

定期総会の開催

平成21年度定期総会が、去る4月11日(日)午後2時より富山駅前CICビル3階学習室5に於いて開催されました。(出席者7名、委任状19名)

- (1) 平成21年度事業報告並びに収支決算報告
- (2) 平成22年度事業計画並びに収支予算
- (3) 役員改選

など、各議事とも慎重審議の上承認され、問題なく終了しました。

役員改選で、新たな事務局長として北田恒雄さんが就任されました。他の役員につきましては、全員留任となりました。

<新事務局長のご挨拶>

北田でございます。

この度は、全く突然、事務局長に強制指名？(笑、実は欠席裁判です)され、戸惑っております。もとより浅学非才であり「その任に非ず」ことは重々承知しておりまして、お断りするつもりで直談判に及ぶも振り返りとなり、清水の舞台から飛び降りる気持ちで「こんな私でも何かのお役に立てることがあるのであれば」と引き受けさせて頂きました。

『情熱と好奇心を持っている限り、それは青春だ！』の気持ちをもって本会の発展に寄与できるよう一生懸命努力して参りたいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。

「交流会」の開催 ～城端路を訪ねて～

去る5月23日(日)、あいにくの雨の中、8名の参加のもと、歴史と文化の町、城端地区に視察に行ってきました。

まず城端曳山会館を見学。会館の松井さんの素晴らしい説明のもと、保存されている鶴舞山(寿老人)・竹田山(恵比寿)・唐子山(布袋)の3台の曳山、3台の庵屋台など、大変興味深く、感嘆して参りました。

その後、土蔵群、蔵回廊内に展示されている城端絵図・城端蒔絵など、城端の伝統工芸文化を見聞し、一同富山県の歴史の一端を垣間見て感謝してきました。

近くで昼食後、城端別院 善徳寺を見学しました。たまたま「蓮如上人 御忌法要」が行われており、70～80人の門徒さんと、心からのお参りをしました。

雨が強くなり、参加者の皆さんのご希望により、蓮如上人御旧跡「躑躅飛山 光徳寺」を訪れました。先代住職の内儀さんの案内で、開寺やご本尊の由来、棟方志功との出会いから志功の絵画・毛筆の説明、さらには先代住職が蒐集した世界の民芸品の説明など、詳しい説明を聞き、今迄何回も同寺を訪ねたことのある人でも、初めての体験で、本当に楽しく、勉強になったとの話もありました。

本当に感動の連続の一日でありました。



・交流会でのスナップ



・楽集会でのスナップ

「楽集会」の開催 去る7月12日(月)午後1時30分より、CICビル3階学習室にて、楽集会を開催いたしました。

家族の介護について

講師 大田 征一(会員)

ある日、入院中のお母さんの下着を自宅に取りに戻った妻が、通常10～15分のところ、2時間以上も戻らないことがきっかけで、認知症が判明し、その後、刻々と変化する妻の行動・行為に、通院治療を続けながら「病気と妻と、どう対応されてきたか」その苦心談、周囲との関わり方など、淡々と話され、ご家族への限りない愛情と、介護に取り組まれている強い気持ちが伝わってきました。

<お話の要旨は次の通りです>

- (1) 妻の失敗に対し、決して本人を責めない！（まず夫・家族があやまることが肝心）
- (2) 和式トイレはダメ（時間を決めて実施するように努める）
- (3) 買い物には出来るだけ連れて歩く（一人にさせない、二人連れでの安心感）
- (4) 入浴が最も重労働（特に冬期間の寒さ、週2～3回が限度）
- (5) 「火」は扱わせない（火災に留意）
- (6) デイサービス&ショートステイは使わざるを得ない（結構自由がきく、農協関係へ依頼）
- (7) 夜中に起きられることが困る（心配で睡眠不足）
- (8) 炊事・洗濯・掃除すべてに手抜きでないとやっていけない
- (9) 周囲の人の理解、協力依頼も必要
- (10) 近々にバリアフリー化の改築工事も実施予定
- (11) その他 味覚の減退、電話は本人にとらせない

などを話された。

お話の一つひとつ、聞くものの心に深く刻みこんだ内容でした。

会員の活動から

昨年、富山県退職公務員連盟の総会で、当会員の種谷祐治さんが講演されました。今回はその要旨をご紹介します。

演 題 「高齢者の余暇活動」

講師 余暇開発士 種谷 祐治

「高齢者」「余暇」の意味

一昨年、日本は前例のない高齢社会に突入したといわれています。65歳以上の人を「高齢者」といい、その中でさらに65～74歳を前期高齢者、75歳以上を後期高齢者といいますが、聖路加病院の日野原先生は、75歳は新老人、85歳になって真老人なのだとおっしゃっています。前例がないわけですから、皆が未経験の中を進んでいかなければいけない、それを前向きにとらえて、あまり年齢にはとらわれず、自由に生きていきたいものです。

「余暇」という言葉は、広辞苑によると、「自分の自由に使える余った時間」、要するに仕事と仕事の間の余った時間と解釈されています。しかし、私は余暇というのは前向きに生かして使う時間であり、いつか「自由に使える創造的な時間」と定義されるようになってほしいものだと思って

います。

フランスの社会学者ディマズディエは、余暇の機能を「休養」「気晴らし」「自己開発」の三つに分類しています。人は仕事から解放されたときに休養し、仕事から逃避しようとしたときには気晴らしを求めるのですが、それも済むと、何か学習してみよう、何か作ってみようという気持ちが自然に出てきます。そういうことが余暇の一つに含まれていると言っているのです。

高齢者の「時間」の使い方

人生80年と言われて久しいですが、それを時間に換算すると、70万時間あります。そのうち、生活必要時間（睡眠、食事、トイレ等）が30万時間、労働時間が8万時間、教育時間が2万時間で、自由時間は30万時間もあります。しかし、私たちは既に人生の半分を消化しており、平成20年の簡易生命表によると、現在70歳の方の平均

余命は男性で15年、女性で20年となっています。

では、その高齢者は一日をどう過ごしているのでしょうか。

一次活動（睡眠、食事、トイレ等）では、食事時間は有業者・無業者ともに2時間ですが、睡眠時間は有業者が8時間、無業者はそれよりも20～30分長く取っています。

二次活動（仕事・家事・買い物）では、有業者の場合、男性は仕事が5時間、家事が25分に対して、女性は仕事に4時間、家事に2時間半も使っています。無業者の場合は、男性は家事が50分、買い物が25分に対して、女性は家事に3時間、買い物に35分間という形で時間を消化しています。

三次活動（余暇）は、無業者の場合、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌を見る時間は男性が5時間、女性が3.5時間、休養は男女とも2時間、趣味は男性が1時間10分、女性が40分、スポーツは男性が30分、女性が11分となっています。

生きがいを感じる柱

高齢者にとって、生きがいは非常に大きな柱です。具体的に挙げれば、幾らでもあります、大きくは「生きる喜びと満足感」「心の安らぎと気晴らし」と定義されると思います。

内閣府の調査によると、高齢者が生きがいを感じるのは、①家族との団らんのとき、②趣味やスポーツに熱中しているとき、③友人・知人と食事・雑談しているとき、④テレビ・ラジオを聴いているとき、⑤旅行しているとき、⑥夫婦団らんのとき、⑦仕事に打ち込んでいるとき、⑧おいしいものを食べているときで、女性は①、③、④、⑤、⑧、男性は②、⑥、⑦という意見が多いようです。

趣味、生涯学習、ボランティアについて

時間の使い方は個性的なもので、年齢や体力、

能力、趣味、環境等によって異なりますが、目標を持ち、無理をしないで、自分に適したものであることが大切です。そして、それを3年、5年、10年と続けていくこと。また、できれば仲間と一緒に、外へ出て、できる趣味を持つとよいでしょう。動的な趣味と静的な趣味、屋内の趣味と屋外の趣味というように対照的な趣味を持つと、よりメリハリの利いた生活が送れるに違いありません。

それから、人生には世代に応じた発達段階、発達課題があるといわれています。生涯を通じて人間的・社会的・職業的発達のために行われる学習を「生涯学習」といいます。さまざまな世代の人たちがそれぞれに自分が何をすべきかを学んでいけば、もっと良い社会になると思います。

ボランティアは、無報酬性、公共性、先駆性、自発性の四精神に基づいています。統計局の調査によると、高齢者が行っているボランティアで1番多いのがまちづくり、2番目が安全な生活、3番目が自然環境を守る活動です。

日々新たなり

『100歳、100人、100様の知恵』という本には、90歳から独学で短歌を始めた、103歳になってから英語を習ったという人もいます。学ぶ、習うということに年齢は関係ありません。「やってみよう」という気持ちを持ち、ご家族もそれにブレーキをかけないことが大切です。

私はこれから「1日1外（1日1回は必ず外へ出る）」「1日1笑（1日1回は笑ってみる）」「1日1歩（1日1回は歩んでみる）」「1日1声（1日1回は声を出してみる）」を心掛けたいと思っています。皆さんもそれぞれの方程式を作って、充実した日々を歩んでいただきたいと思います。

公開講座のお知らせ

来たる10月24日(日)午後、富山駅前CICビル3階で本年度初の公開講座を予定しています。

- ・子供のオモチャづくり
- ・物語の語り
- ・簡単な物づくり（手芸）

子供とお母さんを中心に楽しい集いにしたいと考えています。

会員のみなさんのご協力・ご支援もいただきたくお願いします。

(END)