

特集

自分らしく、生き生きと。

下関には歳を重ねても、住み慣れた地域で生き生きと活動している方がおられます。今回の特集では、3人の方に日々の生活の様子を伺い、その元気の秘訣に迫りました。また、高齢の方が生きがいをもちながら、安心して暮らし続けるために、市が行っている取り組みや、老人クラブの活動をご紹介します。

藤永 礼三さん (80) 彦島山中町

Reizo Fujinaga



80歳でもサブフォーランナーに！

昨年、藤永さんの防府マラソンの記録は、3時間51分3秒。2年連続で日本最年長サブフォーランナー(フルマラソンで4時間を切るランナー)となりました。

豊北町滝部出身の藤永さんは、小学校の徒競走では後ろの方だったと言います。戦争でお父さんが亡くなったため、中学生のときに新聞配達を始めました。毎日1時間以上走っていたので、足腰が鍛えられたそうです。

藤永さんがマラソンを始めたのは63歳から。

もともと山登りをしていましたが、その仲間がマラソンを始めたことがきっかけです。初めてのフルマラソンの記録は3時間25分38秒。以降ずっとサブフォーを達成しています。

毎朝午前3時30分に起床。10*₁₀~15*₁₀ほど走ります。走り終わったら、近くの山へ。1時間ほど山に登った後は、縄跳び1,000回、プランク5分、スクワット150回などの筋トレをしています。

藤永さんは、よほどの雨が降らない限り、毎日走っています。

1カ月に走る距離は約400*₁₀。

毎日走った距離や筋トレの回数を、小まめに記録しています。

藤永さんは、障害を持つ成人のお孫さんの車の乗り降りを介助しています。「この子のためにも、筋トレを2、3年は続けたい」と話します。「集計したところ、過去に80歳代でサブフォーを記録したのは8人だけです。今年11月の海響マラソンで、日本で9人目の80歳代サブフォーランナーになるのが目標です」と藤永さんは意気込みます。



トレーニング風景 右プランク、左ダンベル

熊井 清雄さん (87) 豊北町滝部

Sumio Kumai



80歳から村田家屋敷跡を公園に。

熊井さんは農林省や大学で、草地・家畜飼料の研究や教育をしていました。定年退官後、豊北町に帰郷し、本3冊を執筆。その1冊「吉田松陰 杉・村田家の系譜」では、松陰の母滝子の実家が豊北町滝部の村田家であることをつきとめたことや、村田家ゆかりの人々についてまとめました。滝子の実家跡周辺を郷土の誇りにするため、整備に着手。多くの方々の力で、約1万平方メートルの竹やぶを村田記念公園として整備し、桜、楓など500株を植え、開園間近となっています。「夏は早朝3時に起床。新聞を読み、午前4時30分から菜園の水やりをします。水8リットル入りのバケツを両手に持ち、400歩の距離を5往復します。これが元気の秘訣。月に10日は村田記念公園に草刈りなどに出かけ、午前6時から10時頃まで働きます」と熊井さん。「これから、自叙伝や浜出祭などの本を書いて、モンゴル旅行もしたいです」と意欲を語ります。今、熊井さんが会長を務める豊北郷土文化友の会では、機関誌の刊行、歴史文学講座、ふるさとウォークなどの活動をしています。熊井さんは「9月26日に講演会『毛利元就の生涯』を、10月24日に阿川毛利氏関係の歴史ウォークを予定しています。市民の皆さんの参加をお待ちしています」と話してくれました。



執筆風景

牛堀 康子さん (95) 富任町

Yasuko Ushibori



戦後始めたギターを一生弾きたい。

牛堀さんは戦後、社交ダンスを始め、続けてクラシックギターを習い始めました。子育ての間休止していましたが、子育てが落ち着いた50歳代で、ギターと社交ダンスも再開。現在は中野ギタースタジオに所属し、「パストラール・ギターアンサンブル」などで活躍しています。毎月2回八幡に行って練習し、月に2回個人レッスンも受け、ほぼ毎日、ギターの指のトレーニングをしています。牛堀さんは施設に慰問演奏に行くことも。「私の方が年上で気が引けます」とはにかみながら話します。20年前から一緒にギターを演奏している伊藤紀子さんは「牛堀さんは楽譜を見てすぐに弾けるし、ミスもありません。物静かで努力家。いつも前向きで素敵な方です」と話してくれました。牛堀さんに健康の秘訣を伺いました。「マイペースで無理をしないことです。食事の量は少なめで、いろいろなものを食べています。特に魚が好きです」これからしたいことは「スケート」と話してくれた牛堀さん。「タブレットで韓国ドラマを見るのが好き」という好奇心の旺盛さも元気の秘訣のようです。



定期演奏会

介護予防教室

市では、高齢者が介護が必要となることを予防し、健康でいられるように、楽しくできる介護予防教室を無料で開催しています。



①

認知症予防教室

楽しくて時を忘れる

①手でグーやパーを作り、入れ替えながら手を前に出す脳トレ。②異なる形の物を触り、手の形を意識して、物をつかんだり離したりする脳トレ。③課題で出された色や形の上に足を合わせ、同時に言葉や手を動かす脳トレ。注意機能の改善や転倒を防ぐ運動プログラム。



③



②

認知症は、誰もがなりうる病気です。自分のこととして捉え、地域で認知症の方を支援していくことが大切です。住み慣れた場所で、友人などと関わりながら長く生活してほしいです。何か困ったことがあったら最寄りの病院、かかりつけ医、保健所、地域包括支援センターへご連絡を。必ず力になってもらえますよ。

認

知症の予防のためには、まず認知症を正しく知ることから始めましょう。怖いイメージがありますが、認知症は脳の病気で、進行を遅らせることはできます。運動と生活習慣を見直して、意識をしながら、神経が多い舌や指先を動かす練習が有効です。

Minori Okafuji



認知症ケア専門士／認定作業療法士
まつなが医院 岡藤 農さん

参加者の声



沖野佳世 さん

いろいろな介護予防教室に参加しています。片足立ち、深呼吸、体幹を鍛える方法など、いろいろなことを教えてもらっています。習ったことは、家で実践していますが、友人とも共有しています。

介護予防教室の種類	教室の概要	詳細
いきいき運動教室 マシンで筋力アップ教室 プール元気教室 フレイル予防教室 認知症予防教室	介護予防の運動・体操等 マシンを使った筋力トレーニング等 プールでの運動・体操等 栄養・口腔機能等の運動・体操等 運動・脳トレーニング等	市報10月号で募集予定
※ウォーキング教室 ※ケア・トランポリン教室	ノルディックウォーク等 トランポリンを使用した運動	問い合わせを

※募集は終わっていますが、若干空きがあります。長寿支援課へ問い合わせを

市では、高齢者が安心して、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、高齢者の社会参加を促進する事業などに取り組んでいます。

☎長寿支援課 ☎231-1340



老人クラブ活動費の助成

ボランティア活動をはじめとする各種活動を行う老人クラブに、補助金を交付します。

▶対象 原則として60歳以上の方で構成する、おおむね30人以上の老人クラブ。

▶助成額 1クラブ1年度につき、46,560円を上限に助成。

▶助成対象事業

- ・友愛活動
- ・環境美化活動
- ・地域見守り活動 など

▶申請方法 所定の申請書を、下関市老人クラブ連合会を通して長寿支援課へ。



高齢者健康づくり活動 住民グループ助成

高齢者の健康づくりに資する活動を自発的に行う住民グループに、補助金を交付します。

▶対象 次のすべての要件を満たすグループ。

①高齢者の運動機能の維持や向上を目的とする体操教室を自主的に開催する法人格をもたない住民グループ

②市内に住所を有する満65歳以上の高齢者10人以上が参加する住民グループ

▶補助額 1グループ1年度につき、補助対象経費(上限30万円)の8割の額と、開催回数に応じた上限額のどちらか少ない額。

▶申請方法 市報3月号に掲載予定。



介護予防ふれあい講座

介護予防に関する知識の普及・啓発を行う講座を開催します。

▶対象 市内在住の高齢者やその支援のための活動に関わる方(自治会、婦人会など)

▶講座内容 介護予防・認知症予防に関する知識や情報の提供、介護予防体操の指導など。

▶利用者負担 なし。

▶開催要件 高齢者5人以上が参加。

▶申し込み先 お住まいの地区の地域包括支援センターへ。

Yoko Sakamoto



下関市老人クラブ連合会

副会長 坂本 洋子さん

老人クラブは、生活や地域を豊かにする活動に取り組む全国組織です。下関市老人クラブ連合会副会長で、迫むつみ老人クラブ会長の坂本洋子さんにお話を伺いました。

老人クラブ

迫

むつみ老人クラブでは、小学校の花壇の手入れや、地域の公園3カ所の除草・清掃作業、小学校に通う児童などの横断歩道の誘導見守りといった活動をしています。今年から、会員の買い物や通院の介助や付き添いも始めました。病気をして買い物に行けなくなった会員や、家族が遠くに住んでいて困っている会員のお手伝いをしています。ゆくゆくは会員以外にも輪を広げたいと思っています。老人クラブは、絆を深める

ことが大切です。地域が良くなることを実行し、みんなが笑顔でつながりたいです。老人クラブは、自分たちのためだけでなく、次の世代へつなげていくためにも活動しています。今、各地で老人クラブが解散していることを危惧しています。高齢の方が参加しにくく、60歳代の方が少なくなっています。どのような活動をしているか、若い方に見に来てほしいです。



①迫むつみ老人クラブの皆さん。②「無理せんようにね」と声をかけながらの作業。③西山小学校での花壇の手入れ。