

高齢化社会にどう対応すべきか

十市地区老人クラブ活動状況から

十市地区では、昭和五十九年度も高齢者百名以上の会員が、充実した老後の生活に活力をもたすよう心がけ、心身の健康、福祉活動、若者に負けない体力づくりをメインテーマに、町田駐在保健婦さんの指導のもとに頑張っています。

- ①講師を招いた講演会
- ②老人体育大会へ積極的参加



体力づくりにと、ゲートボールに取り組む十市地区老人クラブ員

- ③老人クラブの自主活動を高め、生きがい活動、美しい環境づくり、健康診査の積極的受診
- ④明るい地域づくり運動の実践
- ⑤健康増進のため自らの体力づくり活動、ゲートボールなど
- ⑥芸能による地域人の憩い、交流を深めるための演芸大会参加

などです。国民特別会計でも、これら健康

推進について少額ながらも補助も行い、これらの団体の活動の積極化を啓蒙しているところで。

去る五月二十一日には、この十市地区も総会を開き、国保からの補助金も活用し特別講演会を実施しました。

私たち国保係も同席し、共に学びてもらいました。演題「ばけてたまるか」

講師・横川遊亀寿氏（県老人大学常任講師）

以下、講演の要旨を紹介します。

普通、ばけと言われるものには三種類があります。

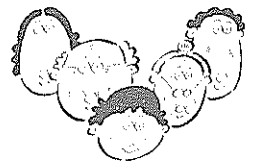
①病氣からくるばけ②何にもさせずに周りがばけさせすばけ③自分が気づかないままの自然ばけ
人は年を重ねるにしたがい、物覚えが悪くなり、耳が遠くなり、しだいに陰気くさくなり、家族や地域での葛藤から逃れようと家に閉じ込めがちです。何もせずにテレビを見たり、遊びに時を過

すようになるものですが、何もせずにいますとばけは早くやつてきます。

遊びの中からは真の幸福は生まれてきません。人間が人間らしく生きるために、家庭で、地域で終身役割を持つて生きていかなければなりません。頭脳を使い、それぞれの身にふさわしい役割分担を背負い、自分の生きざまを肌で後輩に教えてほしいと思います。そのようにすれば、決してばけは来ないでしょう。老人健診を積極的に受け、自分の体を大切に、姿勢を正しく胸を張って、できるだけ人の集まる場に出ることを望みます。

世の中が人間を大切にしくなっています。人間が人間らしく生きていたものが失われ、人間の生き方が問われる昨今です。そういうときであればこそ、より人間味を持った人生を子孫に伝えてくれることを切望します。老人どうしの声の掛け合い、エネ

ル



ギーの発散場所に本当の老人クラブの意義がございましょう。老人クラブの付き合いは、ばけないための垣根です。

人は必ず老い、病にかかり、不健康な毎日を余儀なくされるもの。いたわり助け合い、心おおらかに生活を営まれますよう祈念しています。

昭和三十七年度から、南国市補助金に関する条例の定めにより、

市が行う市民健康づくり推進事業に合わせ、国保被保険者の健康づくり推進の啓蒙、普及に努めるために、モデル地域や団体を指定し、補助金を交付して活動の活性化を図っています。交付基準がありま

◎市民図書館の国保図書案内

- 白髪は体の赤信号
- 現代の医療問題
- 男の脳と女の脳
- 親と子の太りすぎ追放大作戦
- 奇跡のビタミンE健康法
- 自然食のすすめ
- 予防・治療マッサー
- マジック大気の汚染と気候の変化
- てんかんの精神病理と精神療法
- マタニティブルー

※意見や質問をお寄せください
☎2111内線135

〔市民課国保係〕