

# ★輝きながら 松前で老いる

人は一人では生きてゆけません。

誰かに支えられて暮らしています。

かつては、それが隣近所や自治会でした。

しかし、社会環境の変化は、人間関係を希薄にし、

かつての「支え合い」は影をひそめてしまいました。

今年8月、全国で相次いだ所在不明高齢者問題。

地域のつながりだけでなく、

家族のきずなまで薄れてきているという現実。

このまちで健やかに老いるためには、

どんな仕組みが必要なのでしょう。

どんな社会をつくらねばいいのでしょうか。

確かなことは、「今」の延長線上に未来があるということ。

このまちで年を重ねることについて考えます。

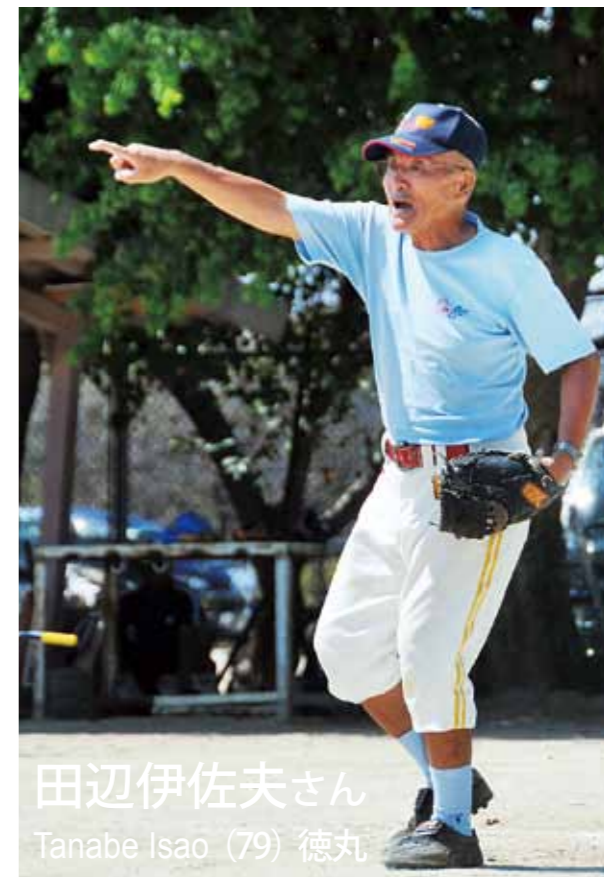


102歳の高宮ミツエさんを白石町長が訪問、  
記念品などを贈って長寿を祝いました（玉泉）

左から、白石勝也町長、職員の首藤祐助さん、高宮ミツエさん、ご家族の松原トク子さん



あなたならどう過ごしますか？  
キーワードは「生きがい」



田辺伊佐夫さん  
Tanabe Isao (79) 徳丸

人は誰でも老います。でも、いつまでも人生をキラキラと輝かせることができたいです。「今」の積み重ねの先に「未来」|| 「老い」があります。

「ソフトボールはわたしにとつて命。それぐらい愛しています」  
月曜日は北条で、火曜日から金曜日まで町民グラウンドでソフトボールの練習を重ねる、徳丸の田辺伊佐夫さん(79)。  
松前町ハイシニアソフトボールチームの監督であり、最年長選手です。  
ソフトを始めたのは40歳を過ぎから。徳丸地区にチームをつくろうというときに参加したのがきっかけでした。  
「行ってみたら20代の若い人ばかり。恥ずかしくて帰ろうとしたら、総代さんに『若い人のところに年寄りがおるんがいんよ。田辺さん、指導してや』って声を掛けられて」。気がつけばソフトに夢中でした。  
当時、松前にシニアチームはなく、田辺さんは松山のチームに所

属していました。でも地元でやりたかった田辺さん。仲間を声掛け、地元でシニアチームをつくりました。  
「年とった人のチームをつくるのは容易じゃない。でも、やっぱり松前の人やね。優しくして、面白いけん。どんどん人が集まってくれたんよ。このチームの輪は日本一」と胸を張ります。  
松前町には、田辺さんのように夢中になれるものや「生きがい」を持っている人がたくさんいます。  
田辺さんとソフトの出合いは40歳。ソフトの楽しさが増すだけでなく、そこからどんどん人の輪も広がっています。  
田辺さんは「老後」を意識して始めたわけではありませんが、「最年長選手」と言われるほど現役で輝いています。  
今、皆さんは、自分の未来に、老後に、どんなことを描いていますか。それに向かってどう過ごしていますか。

あなたなら何ができますか？  
キーワードは「支え合い」

人は一人では生きていけません。家族、近所、趣味仲間…いろんなところで誰かとつながっています。  
あなたなら、何ができますか。「支える」と「支えられる」、人はどちらも必要です。

大間の郷田アサ子さん。明治43年生まれの100歳です。  
「若い子が『明治生まれでこんなに元気な人は初めて』って言うんですよ」と話すのは、アサ子さんを支える娘の操さん。  
「もう100歳？」と、自分でも信じられないといった表情で尋ねるアサ子さんに、「そう100歳。すごいことやね」と優しくほほ笑む操さんの夫、光生さん。  
松前町に住む100歳以上の人は24人(8月末日現在)。環境は多様ですが、郷田さん宅のように家族と過ごす人が大半です。  
一方で、一人暮らしの高齢者も少なくありません。  
中川原の稲田緑さん(89)もその一人。松前町には、そんな一人暮らしの人を定期的に訪問する「高齢者見守り推進員」がいます。山本多美恵さんは稲田さんを担当。稲田さんは「毎週月曜日が楽しみ。いつも気持ちよく行動してくれて、ありがたいです。最高の人」とっこり。二人の相性は抜群です。  
時代や社会が変わっても「支え合い」は不可欠。松前町には、まだまだ家族のきずなや地域のつながりが保たれています。あなたの周りはどうですか。

郷田アサ子さん (100) 大間=写真Ⓞ  
光生さん (81) 操さん (77)

Interview



昔から活動的だったアサ子さん。石手寺参りにゲートボール。友達と一緒にいろいろなことを楽しんできました。  
そんなアサ子さんですが、操さんは「子どもをよう見てくれました。小児ぜんそくだった子を、わたしがつい怒ってしまうと『西も東も分からん子どもを怒らんでもいい』って一晩中抱っこしたり、おんぶしたり。昔から助けられました。年をとった今でも、元気で

助けられていて。本当にありがたいです」と話します。「わたしはわがままやのに。二人は本当に優しくしてくれて。涙が出るほどうれしい」とアサ子さん。  
今、楽しみにしていることは、月に1回孫と一緒に食事をする事と、週に6日通っているエンゼルで折り紙をすること。手先が器用で、昔はよく近所の子が裁縫を習いに来ていたそうです。

稲田緑さん (89) 中川原=写真Ⓞ  
山本多美恵さん 高齢者見守り推進員 (67) 中川原

Interview



「足が悪くて手紙を出しに行くのが大変で。山本さんが来てくれたときお願いします」と、稲田さんは推進員の山本さんをとっても頼りにしています。「最初は遠慮してたけど、今は部屋に上がらせてもらって」と話す山本さんに「それがありがたいんよ。寒いときはベッドで寝ているから、上がって声掛けしてくれると助かるの。大変ねとは言ってくれるけど、

足の不自由さを本当に分かってくれない人がいると、はがゆくて。山本さんは自然に支えてくれるので安心です」と稲田さんにはっこり。  
「わたしはそのステキな笑顔を見られるとうれしいです。こっちまで元気になれる。転ばないように気を付けてくださいね」と気遣う言葉に、稲田さんはやさしい表情でうなずいていました。

まちの声 教えて あなたの理想の老後



左から  
優華ちゃん(小3)  
鈴風ちゃん(小3)  
裕里ちゃん(小3)

優華ちゃん 鈴風ちゃん 裕里ちゃん おばあちゃんになったら、自分の孫を連れて公園や海で遊びたいです。いつもニコニコ、みんなに優しいおばあちゃんになって、長生きしたいな。



左から  
隼士さん(29)  
綾香ちゃん(2)  
寛子さん(28)

隼士さん サッカーと釣りをしながら、元気にのんびり暮らしたいです。寛子さん 子どものために今から手芸を始めようと思っているので、老後も続けて楽しみたいです。

※ 65歳以上で一人暮らしのお年寄り宅を定期的に訪問、声掛けする人。現在、町内32人の推進員で、620人のお年寄りを見守っています。



## 2\_ ふれあい・いきいきサロン

ふれあい・いきいきサロンとは、家に閉じこもりがちになっている高齢者が、気軽に昼食やお茶をしながら、レクリエーションなどを楽しむことができる施設のことで、

現在、町内には、「やすらぎサロン（神崎）」や「いきいきサロンこいずみ（西古泉）」など、合計14のサロンが開設しています。



●松前町社会福祉協議会 ☎985-4144

年を重ねると、体力の低下が目立ち、病気がかりやすくなるなど、健康への不安が増えてきます。そんなとき、要介護状態にならないように予防すること、さらに状態が悪化しないようにしていくことは、とても重要です。そのため、自立への意欲を持ちながら、地域社会と交流したり、活動の幅を広げたりすることを、心掛けなければなりません。また、支援が必要なきは、適度なサービスを利用しながら、地域で支え合うことも重要です。住み慣れた場所で、充実した暮らしを送れるよう、本町にはさまざまな支援活動があります。その一部を紹介します。

## 3\_ 高齢者大学

心豊かで生きがいのある人生を過ごすことができるよう、学習意欲の増進と仲間づくりの場の提供をしているのが高齢者大学です。東・西・北公民館で、月1回程度開催。講演だけでなく、スポーツ、館外研修や三世代の交流などを実施

しています。

詳しくは各公民館まで。  
●東公民館 ☎984-1159  
西公民館 ☎984-5313  
北公民館 ☎984-7529



## 1\_ 松前町地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者とその家族に対して、在宅介護に関する助言や、必要なサービスの利用を可能にするための連絡や調整など、総合的な相談ができます。

また、地域の最寄りの相談窓口として、在宅介護支援センターを設置しています。お気軽にご利用ください。

\*松前町地域包括支援センター ☎985-4205

\*松前町在宅介護支援センター  
みどり ☎985-2121  
鶴寿荘 ☎985-0405  
菜の花 ☎984-7366  
エンゼル ☎984-6407

## お話しするだけで学ぶことが多い

持田文子さん 高齢者見守り推進員 (66) 西古泉



Mochida Fumiko

見守りを通じて、高齢者の皆さんから、手芸や切り絵など、いろいろなことを教えてもらっています。それらをサロンでみんなで作ることも。「話をする人は持田さんだけ」という高齢者もいるので、サロンにお誘いしています。若い人にもサロンに来てほしいです。お話しするだけで、他世代からお互いに学ぶことも多いと思います。

### INTERVIEW

## 支え合いは地域づくりの第一歩

沖 峰子さん 高齢者見守り推進員 (61) 北黒田



Okita Mineko

今まで大勢の人にお世話になって生きてきました。4人の子どもたちも地域の中で成長しました。少しは恩返しを始めた見守りですが、人生の先輩からたくさんのパワーをもらっています。少しお話しするだけで、誰にでもお隣さんはいます。隣同士で声掛けて、「お互いさま」で支え合って、人にやさしい地域にしたいですね。

この世に生を受けてから終えるまで、人は少しづつ人生を歩んでいきます。赤ちゃんから子どもへ、子どもから大人へ。そして、長生きすれば、避けることができない老後の生活。「なるべくなら、人に頼らず、自立して生きたい」は、すべての人の願い。けれど、支え合う仕組みがなければ、孤立するリスクは大きくなります。どんなに「自立」しようと努力しても、それを受け入れられ、認めたりする環境がなければ、人は「孤立」してしまう

からです。支え合うとは、家庭から地域へ、地域から松前町へと年輪のように広がっていく中で、そっと背中を押してあげたり、やさしく手を引いてあげたりすることかもしれません。「若い人が高齢者を」はもちろん重要ですが、「高齢者が若い人を」も重要です。人から頼りにされたり、必要とされたり、役に立ったりすることは、豊かな人生を送る一番のエネルギーになるはずですよ。

## 現場ルポ お互い負担にならず、さりげなく

松前町老人クラブは、平成21年度に愛媛県老人クラブ連合会のモデル老連に指定され、新立地区、大間地区、神崎地区で高齢者相互支援事業を実施しました。

自ら元気を保とうという気持ちになってもらうことが一番の目的で、老人クラブでできる社会奉仕の一環として行われました。具体的には、高齢者で閉じこもりがちで、不安を感じたり、不便を感じていたりしている人を対象に、クラブ会員が2人1組で訪問しました。

神崎では、昔から作っている緋のカブ漬けを訪問時に配布。また、老人クラブ女性部の皆さんの手づくり弁当「まごころ弁当」を配布したこともあります。

費用がかからず、お互い負担にならず、さりげなく渡せて話のきっかけになるものをという工夫でした。

## 高石勝さん

前松前町老人クラブ連合会会長 (76) 神崎



Takashi Masaru

活動を通じて「いろいろな活動してみたい」「友達と交流をしたい」と思っている人がいることが見えてきました。そういった人をどうやってフォローしていくかが今後の課題です。モデル老連としての取り組みをきっかけに、もっと活動の輪が広がればいいと思います。



1まごころと共にまごころ弁当をプレゼント／2弁当作りに励む老人クラブ女性部の皆さん／3防犯用の笛を配布。目の前で何度も練習してくれた／4支援対象者の調査についての打ち合わせ会

## 地域で支え合う キーワードは

# 「使う」「集う」「学ぶ」

高齢化が進み、核家族化が加速する今日、地域とのつながり抜きに豊かな高齢社会は語れません。現役世代が高齢者を支えることは言うまでもなく、

これからは、元気な高齢者の豊かな経験はどう、まちづくりに活かしていくかが重要です。



沖サヨ子さんの家には、毎日自然と隣近所の友人が集まり、みんなで話したり、歌ったり、笑い声が絶えません。左から、大西信子さん、沖サヨ子さん、大西ユリ子さん、白石クニ子さん、吉川玲子さん、武智ミノルさん



このまちで老いるとき

自分は何ができるのでしょ



キーワードは「向き合おう」

「健やかにこのまちで老いる」

松前に住むすべての人の願いです。

どんな人にも今日より若い明日はきません。

でも、大切なことは年齢ではありません。

どう生きるか、どう輝くかです。

所在不明の高齢者問題。

「松前町じゃ考えられない」と重川会長。

「ここには、まだまだ家族のきずなや地域のつながりが残されている」

一昔前の家には、両親のほかはに祖父母と兄弟姉妹がいました。近所の家も同様で、子どもたちはもちろん、大人も隣近所や地域とのかかわりの中で助け合ったり、支え合ったりすることを学びました。その中心が祖父母だったのです。祖父母は地域のみならずから尊敬される存在でした。だから輝いていたのです。

人は誰かに必要とされたり、誰かの役に立ったりすることで充実感を得ます。生きがいを見つめます。大切なことは年齢ではありません。どう生きるか、どう輝くかです。

地域の中で自分と向き合い、人と向き合いながら、希望を持って年を重ねていける地域こそ21世紀のスタンダード。「松前で美しく老いる」は夢じゃないのです。

シニア世代のリーダーに聞く

## 60 過ぎてもバリバリ活躍できる町 それが松前や

「老人クラブの対象は65歳以上。でも今の世の中、65歳ってまだまだ若い。事実、老人クラブに入っている人の中には、仕事に、趣味に、バリバリ活躍している人がたくさんいます。なのに、松前町の後期高齢者の一人当たりの医療費は、県平均より約7.5%高いんです。だから、老人クラブの活動を通じて、もっと大勢の皆さんに心も体も元気になってもらって、町の医療費の削減につながればと思います」

老人クラブの目標は「友愛活動」。その中で難しいのが孤独死をなくすことだと重川会長は話します。

「人と人のつながりを、どうつくるかが重要です。老人クラブがその場でありたいと思います。所在不明の高齢

者問題。松前町じゃ考えられないですよ。北伊予・岡田は農家が多いから周りが助け合ってきたし、松前も昔から隣近所の付き合いがある。こうしたつながりを大事にしたいものです」

今、老人クラブでは保育所や幼稚園児との交流を大切にしています。

「今の若い人は、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に住んでないことが多いですよ。昔は、おじいちゃんに礼儀を学び、知恵を学び、怒られて育ちました。今はそれが少ない。子どもたちの登下校時に通学路に立てば、見守りながら、あいさつを教えることもできます。子どもたちの笑顔はとびきりですよ。老いてもできることはたくさんあるはずですよ」

## 重川 源さん

松前町老人クラブ連合会会長  
(75) 新立



保育所や幼稚園の七夕まつりや運動会などのイベントを中心に、地域の子どもたちと交流しています。

### 松前町老人クラブ連合会

●会員 3,666人 ●加入率 47.97% ●対象 65歳以上  
◎重川源 ☎984-2208



Sigekawa Hajime

「今年も1年、家族みんなが元気で過ごせよう」

盃蘭盆の夜、大間地区ではみんなが灯笼を有明橋に持ち寄ります。

シルバークラブと愛護部が無病息災の願いを込めて作った灯笼です。

有明泉には、立ち台が組まれ、綱が繋がれます。

一つ一つに火が灯され、そっと川面に浮かべられる灯笼。幻想的な雰囲気がある明泉周辺を包みます。

温かい光を見つめる子どもたち。その光景をやさしく見守るシルバークラブの皆さん。

世代を超えた活動は、人

を結び、知恵を継承します。

どんなに文明が発達しても、どんなに科学が進歩しても、伝えられないことがあります。まねできないことがあります。

それは、高齢者が持つ「経験」です。高齢者は、知識と技術の宝庫です。この豊かな知恵と経験は、伝えてこそ意義があり、つないでこそ価値が生まれます。

自らのチカラを発揮している高齢者の瞳は、子どものように輝き、地域を照らしてくれます。

灯笼一つ一つに火を灯したように、世代を超えて、互いのハートにそっと火をつけてあげましょう。

年を重ねるほど  
輝きを増す  
松前なら  
夢じゃない