

見る 知る
じぶんの「まち」を
ミルシル



みんなが

やりやすいように

そう考えて

動いている

- プロフィール -

小林裕重(こばやし ゆうじゅう)さん。
1930年生まれ。川柳に挑戦中。
「陽だまりの児童(こら)に囲まれ誕生会」

鷺ノ谷(さぎのや)の森に包まれるように建つ“陽だまり保育園”。ここには、森を整備し、昔遊びを教えてくれる「ゆーじゅーさん」がいます。8月の誕生日を迎えると93歳になるという小林裕重さんは、お天気の良い日には毎日、花岡地区の自宅から“たんたん号”に乗って保育園を訪れます。

保育園通いが私の健康法

保育園に行って何をしているのかって?ほとんど山にいますよ、鷺ノ谷地区の森。あそこの森はね、保育園だけじゃなく、森林組合や“エコ・ハウスたかねざわ”も一緒になって、町のみんなで整備している場所なんです。草刈りに落ち葉さらい、あとは倒木の片付け。太い枝は園で使う薪にするから、集めておく。園から頼まれてやってることじゃありません。理事長も園長も、「裕重さんの好きなことをして良い」と言ってくれる。だから私は、「薪が少なくなったから足しておいてあげよう」とか「明日あれを使うから用意しておこう」とか、自分の考えで皆がやりやすくなるようにと動いています。こうやって、あれこれ先を考えて行動しているのがボケ防止になっているんじゃないかなあ。それに、山仕事も健康に役立つ。家にいるばかりじゃ歩けなくなってしまうでしょう?自宅前の歩道を歩こうかと考えたこともあるけど、同じ場所を行ったり来たりしていたら、それこそ「裕重さんがボケちゃった」なんて言われちゃう(笑)。

子どもたちから「ゆーじゅーさん」と親しまれる

陽だまり保育園とのお付き合いは、もう25年程になるでしょうか。当時はこの近所、花岡地区に園舎があったんです。ある日、園から誕生会のための一升餅を作るのを手伝ってほしいかと相談されました。段取りを聞くと、とりあえずもち米は水に浸してあると。道具も何もないというので、うちから一式持って行って餅つきをしたんです。そうやってご縁がつながって、鷺ノ谷地区に移った今でも私は足しげく通っているのです。竹馬や竹とんぼを作って昔遊びをしたり、季節ごとの行事や文化を教えたり。秋の十五夜には、園児80人分のボウジボを用意します。3歳未満の小さな子も一緒になってやるので、30センチくらいの小さなサイズも作りますよ。それから、陽だまり保育園には学童保育の小学生もやってきます。夏休みの学童では昼食用のご飯を子どもたちと一緒に竈(かまど)で炊くのですが、まずマッチ棒に火を付ける練習から始めます(笑)。「ゆーじゅーさん、ゆーじゅーさん」と皆が慕ってくれるのは、やっぱり嬉しいですね。いつも子どもたちからたくさんの元気をもらっています。

元気の秘訣



次の日の計画をたてよう。段取りを考えることに認知症予防の効果アリ!



自分の得意なことで人を助けよう。役割を持つことが生きがいにつながる!



NEWS 近所付き合いの意外な効果

近所付き合いは必要？

皆さんは、近所さんとの程度のお付き合いをしていますか？一緒にお茶飲みをするくらい仲が良いという方から、顔も良く知らないという方まで様々でしょう。ここに、どのくらいの方が近所付き合いをしているのか、また、どの程度の付き合いが望ましいと考えているのかを調べたデータがあります。

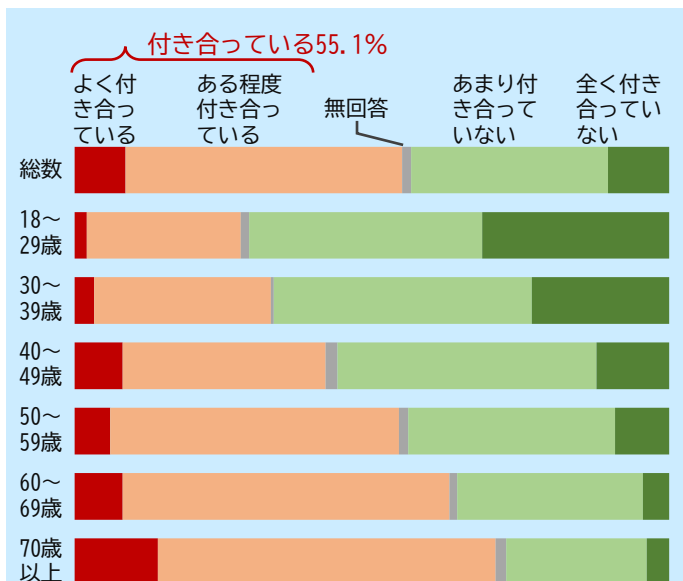


図1 現在の地域での付き合いの程度

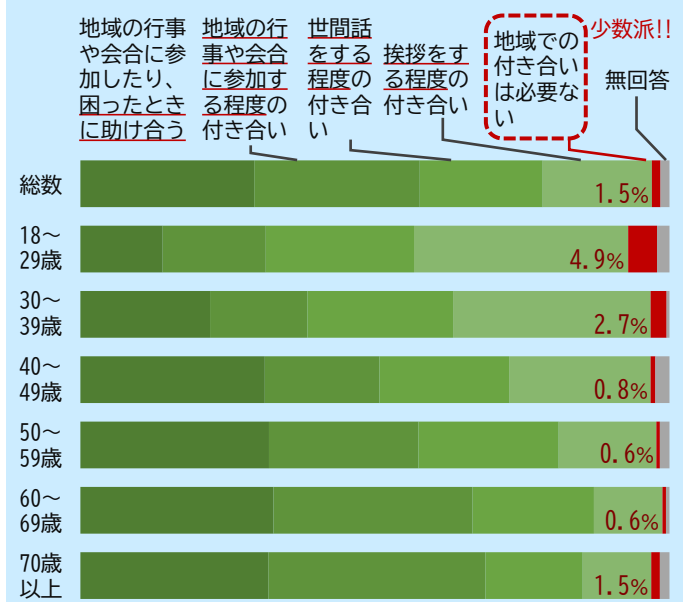


図2 望ましい地域での付き合いの程度

（「社会意識に関する世論調査」(内閣府)を加工して作成）

まず、「現在の地域での付き合いの程度(図1)」をみると、全体では約半数の人が地域の付き合いをしていると回答しています。ただし、年代別に細かくみていくと、若年層になるにつれて付き合いをしていると回答している人は少なくなっています。次に、「望ましい地域での付き合いの程度(図2)」をみてみます。ここで注目したいのが、「地域での付き合いは必要ない」と回答している人の割合です。いずれの年代においても5%以下にとどまっているのです。「困ったときに助け合う」から「行事や会合に参加する」「世間話をする」「挨拶をする」まで程度の差はあれども、ほとんどの人は近所付き合いを必要なものと捉えているのですね。

地域に顔見知りを増やそう

「近所付き合い」というと身構えてしまうかもしれませんが、先ほどのデータに表れているように「挨拶をする」程度であれば皆さん難しくありませんね。実はこの「挨拶」が非常に良い仕事してくれます。住民が挨拶を交わし合う地域では、犯罪が起りにくいとされているのです。挨拶をするときには、相手の顔を見ることとなりますよね。悪い人が悪いことをしようとしても、顔を覚えられることを恐れて犯行をあきらめるのだとか。近所付き合いには、地域の防犯力を高める効果があります。

また、近所同士で通りすぎるたびに挨拶を交わしていると、だんだんお互いに顔なじみになっていきます。住んでいる家や名前まではわからなくても、「よく会う人」「いつも見かける人」くらいには認識するようになりますね。このように、地域の人に自分を認識してもらうことが、自分の身を守ることに繋がります。例えば高齢者の場合、いつも笑顔で挨拶していた人が急に挨拶をしなくなったら、それは認知症のサインかもしれません。また、子どもの場合、通学路で見かけるおじいさんおばあさんや、お店の定員さんたちと顔なじみになっておけば、犯罪に巻き込まれるリスクを減らすことができるかもしれません。

普段から自分の元気な姿を地域の人に見てもらい、顔見知りを増やしておきましょう。



社会福祉協議会は“すべての人が住み慣れた場所で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる地域”の実現を目指しています。この情報紙では地域で輝やいている人を紹介していきます。身近に“輝く人”をご存じの方は、ぜひご連絡ください。