

(1)

公益財団法人 藤沢市まちづくり協会  
シルバー人材センター・生きがい就労センター



第208号



2017年(平成29年)10月発行(季刊)  
(公財)藤沢市まちづくり協会  
シルバー人材センター・生きがい就労センター  
藤沢市鶴沼神明1丁目3番18号  
藤沢市生きがい福祉センター内  
電話 0466(27)1100

もやいとは、人と人とを結び付けること(共働・共助)

夕陽  
燦燦

宇野  
雅夫  
(写真同好会)



◆就業相談会に来ませんか?◆

シルバー人材センターでは、毎月第2水曜日の14時40分よりお仕事のご紹介と相談会を実施しています。

◆今年度の就業相談会の日程

11月8日(水)・12月13日(水)  
1月10日(水)・2月14日(水)  
3月14日(水)

そのほか、ホームページ (<http://fujisawa-sjc.jp>)・テレホン情報サービス (☎(27)1135) でご案内しています。

◆入会説明会の日程◆

毎月10時より  
11月15日(水)・12月20日(水)  
1月17日(水)・2月14日(水)  
3月22日(木)

◆今後の行事予定◆

- 10月14日(土) 鶴沼公民館まつり出店
- 10月16日(月) 10月20日(金) 植木剪定講習会開催
- 10月21日(土) 藤沢公民館まつり出店
- 10月24日(火) 安全運転講習会
- 10月28日(土) 海岸清掃ボランティア開催
- 11月11日(土) 村岡ふれあいまつり出店
- 11月24日(金) 柏木政伸先生の「健康講座」開催
- 11月27日(月) 12月1日(金) クリーンスタッフ養成講習会開催

皆様多数のご参加をお待ちしております。詳細は☎(27)1100にお問い合わせください。

## 60歳以上の方が生き活きと元気で働いています！ ～10月はシルバー人材センター事業普及啓発促進月間です～

シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある60歳以上の方に、さまざまな就業の機会を提供しています。現在、市内で約900の方がいろいろな分野で活躍しています。

豊かな知識と経験を持っている方々と一緒に仕事をするので、初めての仕事や、興味ある仕事など希望する仕事に就くことができます

### ◇提供している主な仕事◇

植木の剪定作業 草刈作業 襖・障子・網戸の張替作業 屋内外の清掃作業 除草・清掃作業  
マンション・ビル清掃 スーパー等の商品陳列 駅前自転車の整理業務 駐車場・駐輪場の管理業務  
公民館等の夜間管理業務 公園の管理業務 企業等の事務補助

### ◇その他の活動◇

地域高齢者への支援活動 海岸・駅前清掃活動 サークル活動（写真、川柳）

### まずは登録を！

シルバー人材センターでお仕事をするには、登録が必要です。なお、登録に係る費用や会費等は無料です。登録に関する詳細については、お問い合わせください。

### お知らせ

①シルバー人材センターでは、会員と市民が共同で行う海岸清掃ボランティア活動を実施します。参加を希望する方は、電話にて申し込みを受け付けています。

日時 平成29年10月28日（土）午前9時から1時間程度

場所 片瀬西浜海岸 新江ノ島水族館前

②シルバー事業を紹介するDVD（放送時間約15分）の団体貸出しを始めました。

ご利用を希望される団体は、お気軽にお問い合わせください。

③ホームページでもシルバーに関するご紹介をしております。

藤沢市シルバー人材センター で検索！

### お仕事の依頼は…

お仕事をシルバー人材センターに依頼したい方は、随時申込を受付けております。  
（植木剪定作業は、年2回の抽選になります）

### 問い合わせ

公益財団法人藤沢市まちづくり協会 シルバー人材センター

〒251-0021 藤沢市鵠沼神明1-3-18 生きがい福祉センター内

電話 27-1100 FAX 27-1102

### 「安心・安全就業を目指して」

### 「安全・適正就業強化月間」実施

今年で70回目となる、国が実施する「全国安全週間」に合わせ、7月に「安全・適正就業強化月間」が全国的に実施されました。

職員・会員の皆さん全員で組織を上げて、事故の撲滅を図り「安心・安全」のシルバー事業の発展を図ることが、この安全・就業強化月間の目的です。

（公財）藤沢市まちづくり協会では、今般6月15日に、シルバー人材センター及び生きがい就労センター安全委員会を設立し、第1回安全委員会を開催しました。安全委員会委員5名、安全推進員11名、事務局5名で構成されています。

今後は、この安全委員会により、年度の安全適正就業対策基本計画や事業計画の策定をし、それに基つき、会員の皆さんと一緒に組織を上げて安全・安心就業の推進と事故撲滅の体制強化を図り、シルバー事業・生きがい事業の発展を目指してまいります。

### 安全委員会委員

委員長 大橋 義男 副委員長 桐生 猛

委員 江上 英泰 鳥羽洋一郎 宮村 毅

### 安全推進員

池川 直秀 石川 秀明 小池 洋子

下島 長郎 関野 清信 高井和寿子

辻 敏夫 西村 吉雄 秦 浩一

牧野 武司 森谷 健夫

今年度の安全適正就業強化月間にあたり、シルバー人材センターでは会員の皆さんに、「安全対策、健康管理は整っていますか」として、就業時の安全意識・道具類の点検整備・安全保護具の点検着用・就業場所への行き帰りの事故防止・熱中症や体調管理の配慮等、安全作業、健康管理推進を実施すると共に安全啓発グッズ等を配布しました。本年度から新しい全国統一スローガンが決定しました。

「事故防止 急ぐな、あせるな、気を抜くな」です。

## 百寿者・超百寿者の生き方から学ぶ ～百寿学会からの最新情報の報告を含めて～

藤沢市民病院名誉院長  
日本老年医学会特別会員



柏木 政伸

（於：6月30日こぶし荘）

私は昭和6年生まれで86歳になります。学生時代の悪遊びのたたりで、胃の半分をとられ、さらに片肺のための慢性呼吸不全で、毎日酸素ボンベを持ち歩いています。でも元気で、助平だったらしく、日々を楽しんでいます。

こうやって生きてますと、世の中の移り変わりに驚かされます。今月は、将棋界の中学生が、プロになって29連勝したことが報じられました。聞いていて、中学生でありながら、えらく言葉遣いが謙虚であって丁寧で、嬉しくなりました。

私も小さい時から縁台将棋で、意外と強かったんです。医者になって、入院している若い患者さんとやっては、負かして、喜んでました。長く生きてるのは、いいもんです。時代が、ドーンと変わったたりするのを見るのができて、NHKのインタビューで答えていた銀さんの娘さんたちが、「世の中が、変わっていくのを見るのは、楽しいね」と、言っていた気持ちが分かります。

いよいよ、百歳以上の方々（百寿者）が増えてきました。

厚労省が初めて百寿者の数を発表したのは昭和38年（1963）で、153人でした。35年後の平成10年（1998）に1万人を超え、その後、一昨年の平成27年（2015）には6万人を超え、昨年の百寿者は6万5692人になりました。女性は88%、女は強いですね。

一つの国として、百寿者数が6万6千人というのは、日本は世界一かといえますと、そうではないです。アメリカは7万2千人で、一位です。人口が日本の2倍だからでしょう。人口10万人当たりでは、日本が一位になります。

因みに、ここ藤沢市の人口は43万人で、193人の百寿者が住んでおられます。女性は168人（87%）で、最高齢者は109歳の男性が藤沢地区に住んでいます。

現在、「高齢者」といえば、65歳以上のこと」です。が、今年1月、「高齢者の定義を75歳以上に変えたらどうかか？」と、私が所属する日本老年医学会が中心になって提案しました。20年前の同年齢の高齢者との違いは大きく、身体的にも、心理的にも健康的でグッドであると医学的に判断し、75歳以上を高齢者としたらどうかか？」と提案したわけです。決定ではありませんが、この点につきましても、すでに述べてますので省略します。「もやい」206号を参照して下さい。

今の、日本老年医学会の研究テーマは、もう「百歳時代」ではなくて、

110歳以上の超百寿者です。それも、110歳を越えてもピンピンと生きが良く、頭の冴えた健康な、ある意味で「自立した超百寿者時代の到来」に向けているのです。その一端を、6月14日から3日間、名古屋で行われた日本老年医学会での最新情報から、お伝えします。

そもそも、年取れば「認知機能は低下してくる」ことはご存じでしょう。さらに、「百歳を過ぎれば、100%、誰でもが認知症になる」というのが、世の通説です。

現在は、医師たちも皆さんもそう考えているはずですが、でも…、過去を振り返ってみますと、有名な百歳以上も生きた人の中には、いつまでも認知症らしからぬ人もいたのです。稀ですが、そんな人の話をしてみましよう。

世界でいちばん長生きした人は南フランスのカルマンさんで、122歳も生きたんです。生まれた日も亡くなられたのもはっきりしていて、史上で明確な世界最長寿の女性です。

85歳でフェンシングを開始、100歳まで自転車、110歳で自分で料理中に火事を起こして施設に入り、114歳で施設の中で転倒して大腿骨骨折で車椅子生活になったといえます。120歳の誕生日、アメリカの老年学研究者たちが彼女にインタビューしますが、何のボケ症状も無く、すらすらと質問に答えていたということです。

ただ、この婆さんはすぐ助平であつたようで、「彼女は、男部屋ばかり入り浸って、男の一物をまさぐっていた」というエピソードがあります。「どうして、男部屋ばかり行くのか？」との質問に、「女は同じことばかり喋ってるから、面白くない」と、答えたということです。このカルマンさんはボケてはいなかったようですが、解剖して無いですから正確なところは分かっていません。

日本で有名な百寿者は、一卵性双生児の金さん銀さんでしょう。107歳と108歳です。銀さんは金さんにライバル心がおう盛でしたが、金さんを尊敬しました。その上、娘どもへは「自分のことは自分でしろ!」「3度の飯を欠かすな、感謝して食え、赤味噌油揚げ大根ネギ、そして生卵を最後に入れたナマタマゴみそ汁がいい」などの教えがありますから、毎日、そのことを守っていると、娘たちは言うのです。

「孫たちに恥ずかしい姿は見せられない」と、外歩きには手押し車を使って「金トレ」という新しい語句を流行らしましたね。「得たお金は老後のために貯めておく」なんてユーモアもあって、二人とも、ボケてる様子は無かったです。

銀さんは解剖して60歳台の若々しさだと報告されましたが、脳の神経病理所見は発表されてませんから、認知症の証拠は見出だされてません。

身近の長生きの人の話もしましょう。

一人は、101歳の女性で、大腿骨骨折の治療を受けた後も、98

歳まで畑に出て大根、トマト、枝豆などの取り入れや、草むしりに精をだしていたようです。畑で尻餅をついて大腿骨骨折で緊急治療し、治ってからもまたヒヨイヒヨイと畑に出て行き困るので、施設に入ってもらったということでした。孫の彼が言っていました。「この歳で自分と同じものをよく食べる。」この方は、肉ジャガ、焼肉など大好きで、生シラスなどは一パツクをペロリと食べてしまい、排便で失敗したこともなかったようです。

もう1人は、112歳で平成11年の世界一の男性長生き者としてギネスに載ったといえます。亡くなられる2年前は、家の中で毎日、3000歩も歩き、その上、5000歩の足踏みもかかさなかったというのです。(ここで、足踏みの仕方と脳血流が増える話を加えます)。

ここからは、本番のもつとも大切な話になります。

日本の総人口は減り気味ですが、百歳以上の百寿者は6万6千人もおられるし、当然、110歳以上の超百寿者も増加しているだろうと思われまます。でも、超百寿者の確な数の調査に当たった学会関係者の苦勞は、大変のようでした。

ある時期、年金を受け取ってた人を調査したらば、もう遠の昔に死んでいたなんて報道されました。覚えてますか、これもいろいろと喋りましたが長くなりますから省略です。

なんとか、調査班は「日本全国で、

超百寿者は346人と把握」されたようです。

超百寿者ともなれば、足腰は弱まりがちです。346人のなかで足腰が弱まり、起き上がることも体位を交換することも困難な何人かの超百寿者が、「寝たきり」の状態施設に入っておられたと言っているのに、でも、見舞い客がくればよく喋り、よく笑う、医師やナースたちの質問にも、まともによく答えてくれていた方が、何人かおられたようです。

そんななかの、「死んだら解剖して、役立ててほしい」と言っていた4人の女性が亡くなられて、家族からも許可がでて、解剖されたんです。この4人の大脳の神経病理学所見が報告されるというので、私は名古屋国際会議場などの学会場に飛んだのです。

皆さんに是非とも伝えたい重大事項です。結論を言いますと、「110歳以上の、寝たきりで介護度が高い超百寿者4人の学問的研究発表で、よく喋り、笑いが絶えなかった彼女らの大脳はじつに綺麗であって、認知症に特有な神経病理所見は無いに等しかった」と、言うものでした。

「110歳以上になっても、認知症の病理学的所見がみられなかった」ということなんで、この研究にタッチした学者達もビックリでした。驚きましたと発言していましたが、大変に私の大脳を刺激してくれました。非常に貴重な発表で、私は感銘を受けたのです。

とにかく、百寿者はもちろんのこと、超百寿者ともなれば全員が認知症になるものと、誰もが考えていたことと思いますが、「その通説が、学問的に破られた」ということになるのです。私が興奮しないではいられないというのが、お分かりになると思います。

今まで、百歳を超えた人の脳の神経病理学的解剖所見が、明らかに示された例は日本でもあるのですが、ほとんど知る限りでは脳は認知症の病理所見です。その所見が認められないなんて報告は、日本では公式には無かったのです。

認知症の学問的なことを、昨年もここでお話ししたわけですが、認知症になりますと、「大脳には3つの特徴」が現れます。一つは「大脳の萎縮」、あとの二つは、「老人斑」というベータ・アミロイドの沈着」と「神経原纖維変化というタウたんぱく質の沈着」です。分かりやすく言いますと、「4人とも脳は縮んでいなかった」、重量は1000グラムで超百寿者としては普通の重さでした。「記憶に係している海馬の萎縮も無く、とにかく大脳表面は血管病変が非常に少なく、綺麗であったという言葉に尽きる」とあったのです。

神経学的病理所見では、「アミロイド」という老人斑は少なかつた、そしてもう一つの「タウ蛋白の沈着もあつたにはあつたが、僅かであつた」という報告でした。

学会場でスクリーンに写し出さ

れた4人の大脳は、私にも解るくらいに綺麗でした。実際に発表された専門家たちも、「こんなに認知症に特有な神経学的病理所見の少ない、血管病変の少ない超百寿者には、ビックリしました」と。じつに印象的でした。

何はともあれ、

こんなふうに、足腰はダメになつて寝たきりでも、健康的な、元氣な自立してる超百寿者になるにはどうするかを、私なりにまとめてみます。

一般的に、「健康な超百寿者は知恵が豊富」であり、「感情の処理がうまく、ストレスに対してもその対応がうまい人が多い」ことも学んできました。亡くなられる寸前まで対応がうまいということは、いつまでも健全な心理状態にあつた人であつたと考えられます。

では、当たり前な「日常生活の様子」から入っていきます。

一つは、「食事」です。「食事は生きることの基本」です。「最近の日本人は栄養失調だ」と言いたい女性が多いことも喋りましたが、省略します。

元氣な超百寿者は、「何でも、食うよ!」と言ってる人が多いです。なかでも、「タマゴだろうが牛肉だろうが、よく食うよ」と言います。

からだ作りのためには良いたんぱく質を食べることです。「タマゴを食べられるんなら、一日に何個でも食べなさい。タマゴは安くて、栄養価値は大です。私は朝には生タマゴを飲みますが、昼飯や夕食

の料理も考えれば一日に2個から3個は必ず食べてます。

心臓死の多かったアメリカから「タマゴは一週間に2個か3個」と言われると、その言葉をずっと守っているのはナンセンスというものです。医学は進歩しています。

最近では肉類をドンドン食えと宣伝されますが、「魚」は超高齢者でも血液をサラサラにして脳梗塞や心筋梗塞を予防できるという知識が行き渡って、今ではよく食べてるようです。が、魚だけではからだの蛋白質を補うことには足りないのです。「とり肉」は動脈硬化抑制酵素もあつてよろしいですが、これも皆さんが口にしているだけでは足りないようです。「牛肉」は最高です。良い蛋白質であり高蛋白ですから、おススメです。鉄分もあります。筋肉力の向上に効くし、免疫力はアップします。この肉がいちばんいいですが、でも、高価です。

わが家では、霜降りのいい牛肉でも食べようものなら、胃を切除した私はすぐにピーですから、それを口実に家内はちつとも牛肉を買ってくれませんか。値段のやすい「ブタ肉」をよく食べます。ビタミンB群が豊富ですから、脳細胞を刺激して生き生きとさせてくれる利点があります。一日にブタ肉の百グラム前後を、週に4回くらいは食べてます。

晩酌をあまりやらない人ならば午前中の肝臓は機能が活潑ですから、肉類を食べる時間帯は、どんな肉でも肝臓機能が活潑な朝か昼飯どきかよろしいです。私は朝から食べます。

とにかく、質素儉約なんて美徳的な、オレは日本人だから昔のことを守るんだなんてことを止めて下さい。頑固さはほかのところでも使うべきです。86歳の私が言いたい事です。ただ、医師から食べてはいけませんと注意されてる人は別です。医師の注意を守る事です。

二つ目は、「からだをこまめに動かしている」という百寿者や超百寿者が、たいへんに多いことです。

超高齢者は、お天気のいい日は「そろり歩き」がいいです。キョロキョロして五感を使うことは良いことですが、美しい花だなど感じる際は、足を止めることです。そうしないと転ぶのです。昨日も紫陽花を見ながら、滑って転んで骨折した92歳の老婆を診ました。

雨の日は、極力、外出しないことで、滑って転んで、骨折しないようにして欲しいです。

「ながら」という、ながら歩きは禁物です。歩くには、その事だけに心を集中です。家の中で足踏み5000回の超百寿者の話も、思い起こして下さい。普段から、草むしりや家の周りの掃除や洗濯をする人に、ボケる人は少ないとも言われます。

最後になります。百寿者や超百寿者の言葉を、そのままにお伝えして、終わりにしようと思います。

「生きてる限りは、楽しむもんだよ」、これは大方の長生きしてる人の言葉でした。

私が診ていた百寿者で、数年前に肺炎で亡くなった藤沢市の女性がお

られます。85歳まで、保険外交員として毎日のように働いていた方で、その後、読書と散歩をされていた一人暮らしの方です。その人は「一日に、何か一品ずつ料理している」と自分に言い聞かせています」と言っていました。元氣そのもので最期までボケなかつたです。

「20歳でも夢の無い奴は古いボレだ、百歳でも夢を追う奴は若者だ！」と言ったのは、私の好きな男優の三国連太郎の言葉です。講演を聞いたことがあるのですが、個性的俳優で、助平なこの男を私は好きでした。

「男に影響を与えるような女が好きだ」と、落ち着いた美人女優の木暮実千代や、和歌山で酒を飲み過ぎて車ごと海に落ちて死んだ太地喜和子との浮き名が凄かったエロオヤジだったですね、この二人の女優も私の好みの人でした。三国は自分のことをあからさまに、「ボクはね、ペニスがちつちやくてね、包茎で早漏なんだよ」って、講演の中で喋ってました。なんだか、私と似たような人でした、でも、彼が凄くダンディであった点は、真似できませんでした。

「生きてるだけだけど、娘の相談相手になろうと思ってる」とは、寝たきりの、解剖された超百寿女の言葉です。気合いの入れ方が、いいですね。

「寒々とした老後を、孫たちに見せたくない。寒々とした老後を見せれば、若い人は私がやっていった仕事に不安を感じるだろうから、

今まで生きてきたことの意味が無い」とは、この人も寝たきりでしたが、自立していた超百寿の男性とのこと。解剖はなしです。

「遊んでる子供たちを見てると、なにかつながりを感じてね、過去の嫌なことを考えなくなる」とは、超百寿者の言葉です。悪いことは考えないことだと言うのでしよう。

「助平つたらしく生きろ！」というのは、これは私の言葉です。

この生き方は、単なる好奇心とは違うのです。好奇心は楽しみの原点ですが、対象はほとんどが「モノ」でしょう。助平つたらしく生きるとは、相手は人間です、それも、たいがい異性でしよう。「この言葉をいま言ったら相手を困らせるかも知れない」と思えば、あなたは耐えるでしょう。相手を慈しむなどの心が働くことでしょう。異性とお茶しようとなれば、こんな嬉しいことはない。何を着ていこうか、シャツはネクタイは履くものはなど、とにかく身なりに気をつけ、何を話題にしようかなとも考えるでしょう。

そういうのをさらりとやるのが助平つたらしく生きるの基本ですから、なかなか難しいですよ。これで終わります。



# 会員の活動紹介

## 史跡歩き同好会

### 浅草寺

上田 晴重

浅草寺の始まりは、西暦六二八年、宮戸川（現在の隅田川）で漁をしていた兄弟の網に仏像がかかって、漁師兄弟の主人である土師中知（はじめのなかも）がこの像を拜して出家したことから、浅草寺が始まったとされています。その後、源頼朝、足利尊氏、徳川幕府の祈祷所として繁栄して、江戸の町人に愛され続けた。

今では、多くの外国の観光客の方が多いぐらいの賑わいです。浅草のシンボル、雷門、二六〇メートルにわたる賑やかな仲見世通り、ここ迄が大変な人で、宝蔵門、本堂、と来ると大分楽に歩けるようになり、礼拝後五重塔の横に、浅草周辺も大空襲があつたので、平和を祈って広島と同じ名前の平和の時計の塔が建っています。

次に東京江戸博物館を見学して帰りました。

(8月10日)

史跡歩き同好会 募集と連絡先  
電話 8419028 上田晴重

## 写真同好会

表紙は語る

### 夕陽燦燦

宇野 雅夫

三浦半島荒崎海岸の斜面に立つと右に富士山、左に大島、正面には遠く霞んだ伊豆半島を、眼下には自然が創り出した美しい岩場が潮の満ち干によつていろいろな表情を見せてくれます。この景色はその日の天候によつて様変わりしますから毎回異なつた出会いがあります。そんなことから私は荒

崎海岸を近場の撮影ポイントのひとつにしています。

写真同好会 募集と連絡先  
電話 3312865 鈴木昭まで

## 川柳・五行歌通信

若林 琢磨

五行歌を始めてみようと思う方は、不思議と五・七・五・七・七の五行になつてしまふんです。そうなんです。「短歌」になつてしまつて「あれ?でも良いべ、うまく出来たし...😊」。実は私も始めた頃、短歌風にまとめてしまいました。五行歌の権威、草壁先生のアドバイスによると、「最初の一行目を三音(散・歩・とか野・菜・とか)にすると次の二行目から七・五・七・七が頭から消

えますよ」と教えています。でも、「五行歌」の好きな人(作首も含め)「川柳」を詠むのが得意の人、スポーツ・音楽etcそれぞれの道を極める方がいて人生って面白いですね。素敵ですね。

まったく別の話で申し分けありませんが、もやい19号にて掲載しました、あの雑種の黒犬『じゃがいも』君、ついに11回目にして災害救助犬の試験に合格しました。おめでとう。よくがんばつたね。これからは「夢之丞」君と、一人でも多くの人命を助け、活躍して下さい。くれぐれも怪我をしないでね。



なお、当同好会にご参加のかたは、左記の森本、若林までご連絡ください。

## 川柳同好会

『自由吟』 秋を想う

森本 生雄 4310023  
若林 琢磨 8111407

老いる事他人事だと若き頃《たくま》元気で介護施設がお呼びです《ユウスケ》流れ行く雲のむこうの里想う《タクマ》色づいて仏に上げる庭の柿《いきお》残暑過ぎるもの迷うオクトバー《ゆうすけ》走り終え運動会の水の味《イキオ》

## 五行歌

病院のロビー  
いつもの人が  
いない  
もしかして  
病氣かしら  
もも子  
秋晴れの  
早朝  
老夫婦  
腕を振って歩けば  
小学生  
生雄

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)