会報

第 72 号(2025/11/28)

〒720-0082
広島県福山市木之庄町 4－3－14
Tel&Fax　084-917-5937
Mail
h5s21bm6@ene.megaegg.ne.jp
Community Renaissance Research Center

今後の予定

ジェロントロジー研究会
12月18日(木)　10時～
・場　所：ルネッサンス研究所
・参加費：３００円
・内　容：『老後ひとり難民』
今回から新しい本に。この機会にいっしょに学びませんか。ご連絡ください。高齢期を迎えるといろいろな課題が出てくることを考えます。

「ケアの社会学」を読む会
12月18日(木)　16時半～
・場　所：ルネッサンス研究所
・参加費：３００円
・読む本：上野千鶴子著『ケアの社会学』p318
・内　容：「プライドの価値より」低賃金で働くということのキーワードが「主婦感覚」である。

「お正月の小物づくり」
12月22日(月)　13日時～14時
・場　所：地域の絆　すまいる宮ノ前
・参加費：1500円　詳細は別紙チラシにて

今月号の内容

・『コミュニティカフェ仁伍』の開店
・大阪大空襲の話〉
・高齢者問題の本紹介〉
・私の健康自慢〉
・仁伍音楽祭に参加しました
・お祝いとお礼の会を開きました
・編集後記＆会費納入のお願い

活動報告

第一回コミュニティカフェ仁伍
大阪大空襲の話　菅原　芳枝

今年度から当 NPO 初めての試み『コミュニティカフェ仁伍』の全六回連続講座がスタートしました。第一回目は9月4日、ルネッサンス研究所の会議室で行いました。講師は 94 歳の菅原芳枝さん。話していただいたのは、ご自分が 14 歳の時に経験された、大阪大空襲の話でした。以下その内容の概略です。

菅原さんが経験された空襲は割と早い時期のものであったと言います。家族は両親と子ども３人心地よく寝付いた頃に空襲警報が鳴りました。父親は当日勤め先の当直で留守。妹は学童疎開で島根に。５歳の弟の手をしっかりと握り、弟に「姉ちゃんの手を絶対離したらダメよ」と何度も言いながら、母親と三人で逃げました。防空壕に入ろうとしたら、母親から「防空壕は危ないから出なさい」と言われて出ました。後から聞くと防空壕の上から蓋をするので、中で窒息死した人が多かったと言うことを知ったそうです。その後、川に掛かる燃えている木の橋も渡って逃げたそうです。また、逃げているとき角を曲がろうとしたら、そちらに行かない方がいい、と引き戻されたとも言います。今考えるとお母さんの一瞬の判断で助かったような気がする、と菅原さんの弁でした。

被災後しばらくは、焼け残ったおじさんの家で暮らしたと。そこにお父さんの名前があるワイシャツが持ち込まれ「これがお父さんよ」と言われた。それを見て菅原さんは「これはワイシャツでお父さんではない。本物のお父さんを連れてきて」といったと。そして、今でも大好きなお父さんが亡くなったことが一番悔しい。思い出すたびに涙が出る」とおっしゃっていました。

その後岡山県の玉島にある母親の姉のところに移住して、福山の空襲もそこから見たと。参加者の中には大阪空襲に詳しい方がおり、大阪城のそばには兵器庫があったとのこと。空襲の最初の頃は焼夷弾ではなく、爆弾による空襲であったためお父さんの

ワイシャツしか返ってこなかったのではと説明をされました。そのほか、空撮した弾痕跡や壁にのこる弾痕などの写真を見せていただきました。

（文責　加納）

第二回コミュニティカフェ仁伍
高齢者問題の本ブックトーク
テーマ「年をとるってことは・・・。」

遠藤　教子

コミュニティルネッサンスでは私は初めての講座で、はたして人が集まるか心配しました。始まりの時間が近づくにつれ参加者の人数が増えほっとしました。

『コミュニティカフェ仁伍』の連続講座での私の役割は「高齢者問題」の本を紹介すると言うことでした。方法は現役時代に小学校などでやっていた「ブックトーク」という手法を使いました。

「ブックトーク」はテーマに沿って複数冊の本を紹介して、聞き手の読書意欲を高める活動です。小学生にする時は本の紹介だけでなく、絵本の読みきかせをしたり、ストリーテリング(昔話などを覚えて本を使わずに語る)をしました。本の続きを読みたい、と思わせる事を目的としますので、児童からは「えー！次は？」と声があがり、「今度読んでみてね」といいます。今回はテーマを「年をとるってことは・・・。」とし、最初は絵本「いいから　いいから」の読み聞かせをしました。児童はゲラゲラ笑うのですが、大人は含み笑いかな、と思っていたら皆様笑ってくださって、こちらもなごみました。おおらかな高齢者の紹介です。「いいから　いいから」はその後も使われ、笑いを誘います。

続けて用意したリストに沿って本の内容を紹介しました。その後参加者の交流で自己紹介を兼ねていろんな話を聞きました。その中で「わがままにくらす」「自分の好きなことをする」「意地悪ばあさんが理想」「自分の死後はしったぁない」(知ったことではない)「一人で生まれて一人でなくなる」これからの生き方の参考になる話を聞けました。

最後に図書室の見学を行い、図書の貸出もしました。

第 2 号コミュニティカフェ仁伍を受けて
参加者からメールを頂きました♪

1.「老後ひとり難民」　沢村 香苗／著　幻冬舎(2024,9)
★一人暮らしのあなたがもし入院することになったら・・・。
15 人に一人が身寄りのない現実。行政機関、民間機関のお世話を受けることができるが民間機関では経営破綻になることもあり。厳しい現実を知る本。
著者の年齢は不詳

2.「おひとりさまの時代の死に方」　井上治代／著　講談社(2025, 8)
★自分が死んだ後お葬式は誰がするの？
著者 現在74歳。いろいろな葬式の方法が示されている。厳しい現実の内容。

3.「老い方上手」　樋口恵子、大熊由紀子、上野千鶴子、会田薫子、井上治代／著 WAVE 出版(2015, 4)
★老後を見つめる知恵が書いてあるかも
樋口さんは言葉を作るのが上手な方、例えば【ヨタヘロ期】とか。昨年92才で死亡
大熊さんは現在85歳、上野さんは77歳、著書『おひとりさまの老後』がベストセラーに。
死について、8割が病院で、13パーセントが在宅で、6パーセントが施設。という実態。延命治療のこと、・・・満足できる老後のために参考に。会田薫子さんは、延命治療のことを調査、研究。

4.「老いの思考法」　山極 寿一/著 文芸春秋(2025,3)
★人生の後半戦はなぜにこんなにも長いのか。
著者73歳。霊長類の研究者。ゴリラに学ぶべきことをも書かれている。人と仲良くしながらわがままに生きなさい。

5.「うまいように 死ぬ」　鎌田實/著 扶桑社(2025,6)
★うまいように死ぬためにはうまいように生きること。
著者77歳。元々は 1 医師、現在はウクライナの支援活動をされている。自由気ままな生活にこだわる。どの章から読んでもおもしろい。
老人の健康法として、一読、十笑、百回呼、千文字、万歩
一読『一日に一度は まとまった文章を読もう』十笑『10回くらいは笑おう』百呼は『百回くらいは深呼吸しよう』
千字『千字の文字を書こう』万歩は『一万歩を目指して歩こう』はっぴいエンディングノートに記入しておこう。

6.「ぼっち死の館」　齋藤 なずな/著 小学館(2023,4)
★一人で暮らしていても一人じゃないよ。
コミック本。図書館にもあります。
79歳の漫画家。自分をモデルに書いている。さっと読める本。

♡本の紹介の後で、参加者が、それぞれの想いを話したり、自己紹介をしたり、和やかな雰囲気でした。紹介された本は人生100年時代を生きるための参考書になるでしょう。

『うまいように 死ぬ』鎌田 實/著 扶桑社 の中で紹介された「死」を考えさせてくれる大人向き絵本

①「だいじょうぶだよ、ゾウさん」　ローレンス・ブルギニョン/作　ヴァレリー・ダール/絵　柳田 邦男/訳　文溪堂
★死があるからこそ人生は充実する！

②「最初の質問」　長田 弘/詩　いせ ひでこ/絵　講談社
★最後の最後まで“いちばんしたいこと”を追求する

③「メメンとモリ」　ヨシタケシンスケ/著　KADOKAWA
★どんな死に方だってこわくない

④「100年たったら」　石井 睦美/文　あべ 弘/絵　アリス館
★『別れの意味』を噛み締める

⑤「100万回生きたねこ」　佐野 洋子/作・絵　講談社
★『生き物は必ず死ぬ』ということを教えてくれる

⑥「悲しみのゴリラ」ジャッキー・アズーア・クレイマー/文 シンディ・ダービー/絵　落合 恵子/訳　クレヨンハウス
★大切な人を亡くした時に読みたい

第三回コミュニティカフェ仁伍

私の健康自慢

～あなたの健康法、自慢してみませんか～

加納三千子

1.はじめに

「健康」といえば一般に、医療、運動、栄養等の専門家が「健康に良いこと」を話します。しかし、たいていいろいろ理屈を聞いて、「フーン。そういう事もあるのか？」という感じで終わっていませんか？

また、「健康」とは「病気でない」事と考えていませんか？歳をとって体力が落ちたり，あちこち体調が悪くなったら「健康ではない」のでしょうか？人間もそうですが、生き物は必ず死を迎えます。「末期ガン」といわれると、もう終わりなのでしょうか？このようなことをご一緒に考えたいと上記のようなテーマを設定しました。

2．皆さんの発言から

まず最初に、参加者の方々からご自分の体で気をつけていると思う事を話していただきました。

・食事に気をつけている方

・仕事の中で喫茶店にやってくる人を見ていると、場を求めてこられている。誰かと会って話をすることが大切なのではないか

・若い頃は考えもしなかったが、病気をしてから食事に気を付け、体も動かすようにしている

・毎日決まった時間に歩いたり食事をするようにしている

・日常生活の中でいろいろなことをすることを重要視している

日常生活の大切さについては機会を改めてお話しします

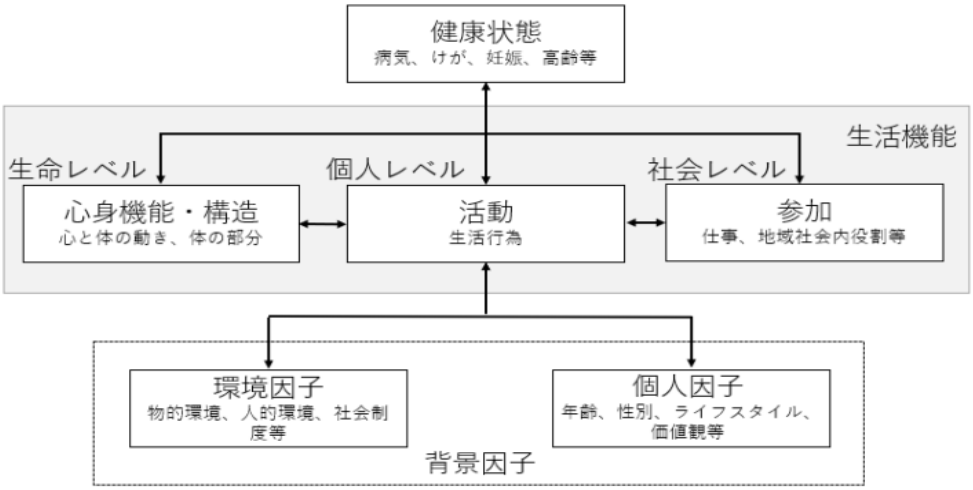
3．ICF による「健康観」

ICIDH（国際障害分類）は WHO で 1980 に障がいの分類を設けたものである。しかし、ICIDH は「〇〇の障害があると△△の行動が出来ない」とマイナスのイメージを持つので、それをプラスに考えようした。

それが ICF（国際生活機能分類）です。2001 年に WHO 総会で決議されました。その内容は下図のように生活機能を、生命レベル、個人レベル、社会レベルとように分類されています。最近「社会参加」と言われますが、ここから出ています。その「生活機能」が働くためには、環境因子と個人因子の二つの背景因子が関わります。そしてこれら全てをまとめたものが健康状態だというのです。それぞれ相互作用があるのです。たとえば、「心身機能」が「活動」、「社会参加」に影響するが、「活動」や「社会参加」が制限されると「心身機能が低下」するとかんがえています。これまで、病気になっても、その当事者がどの様に生きたいか、と言うことを問題にすることはありませんでした。しかし、ICF ではたとえ障害を持っても「何をしたい」のかが大切にされる時代になったのです。

4．高齢者になることはマイナスか？

一般に歳をとることは良くないことのように考えられてきました。しかし、『なぜヒトだけが老いるのか』（小林）や『老いの思考法』（山極）では、『おばあちゃん伝説』と言うことを言っています。これは、「人間の赤ちゃん」は育てにくいから、「おばあちゃん」が子育てのフォローをしてきた、人間、特に女性は繁殖時期を過ぎた老後が長い、と言います。その高齢者が生きてきた中でつけてきた知恵をコミュニティビジネスとして活かすことが、これからの社会で必要ではないか、と『二人の老女』、山口の施設『夢のみずうみ村』の例を引きながら説明をしました。



ICF の生活機能モデル

5．おわりに

手で丸めた新聞紙を、足を使って広げ、広がったら足でちぎるゲームをしました。最後に今日の感想を話していただきました。

印象に残ったのは、「病気をして、ボツボツ終活をして・・・，と思っていたが、少しだけ何かしようかな」と思うようになったと言う発言でした。

なお、今回は市役所の「生涯学習振興課」から担当者が2名来られました。

足を使って新聞紙を広げています。

安川代表の「卒寿を祝う会」と村山講師の「送別会」を開催

施設高齢者のコーラス指導、オカリナ演奏の指導と、NPO 法人の音楽関連行事を指導していただいた村山先生が新潟に帰られることに。安川代表も福山に来るとおっしゃったので、代表の『卒寿の祝い』と村山先生の『送別会』を合同で 11 月 4 日に開きました。

考えてみると、5 年間オカリナを学ぶことができたのは、安川代表を訪ねてこられた名古屋市立大学の加藤先生（音楽担当）の相手を頼まれて、村山先生のところに案内したのがきっかけで、オカリナを始められた事があったから。ヒトの出会いとは不思議なものと思います。オカリナメンバーの皆さんはいろいろ楽器を扱われた方々。私は音楽のことが一から分からない者で、一番手がかかる教え子で申し訳ありませんでした。でも、曲が吹けるようになると楽しかったです。

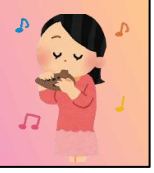
参加者はオカリナのメンバーと、NPO 法人設立当時から一緒に活動をしてきたメンバー。なかでも短大閉鎖時の宮重局長には、NPO 法人が収益事業である『耐震診断評価委員会』を始めるとき、職業安定所や税務署に一緒に行ってもらい、運営の基礎を教えていただきました。食事をしながら、お互い近況報告等をし、最後にオカリナグループで 3 曲演奏しました。

なお、体調が今ひとつであった安川代表でしたが、2．3 日後の電話の声はとても力強く、わたしたちの NPO 設立の目的であった、人と話をする」との大切さを改めて感じました。

追記：村山先生は 10 日の朝 9 時に車で福山を発たれました。

（文責　加納）

村山先生 ありがとうございました



2020年1月にスタートしたオカリナ教室2025年11月に一息つくことになりました。

村山ひろみ先生(福山市立大学名誉教授)のご指導の賜物で、数々の名曲を奏でることができるようになりました。

私事ですが、母がアルツハイマーを発症したり、父が患って他界したり、新しいお仕事に就いたり…そのようなとき、レッスンをお休みするときもたくさんありましたが、皆さんとアンサンブルするのが楽しかったです。『吹けるようになってきましたね。息をコントロールしましょうね。アドレナリンが出すぎてますよ。』村山先生の嬉しいお言葉です。本当にありがとうございました。新潟に移られても、たまにはわたしたちのこと思い出してください。（文責　酒井）

仁伍音楽祭に参加しました

酒井　香代子

2025年11月3日仁伍音楽祭で、村山ひろみ先生率いる『アマンティ・オカリーナ』が最後の演奏を披露しました。

当日は秋晴れでしたが風が強く、楽譜がひらりと飛んでいったりとひやっとする場面もありました。『里の秋』『紅葉』『コンドルは飛んでいく』『涙そうそう』『崖の上のポニョ』5曲を演奏しました。会場のみなさんはできたての焼鳥などを食べながら耳を傾けてくださり、拍手を送ってくださいました。村山先生の元ゼミ生も応援にかけつけてくださいました。わたしたちオカリナ演奏に続いて、ハーモニカ、バリダンス、三線、ギター。司会の方は毎回盛り上げて進行してくださいます。広場ではお子様向けに恒例『釣り堀』も出店しました。小さいお子様から高齢の方々まで笑顔あふれるひと時を過ごすことができました。地域福祉センター仁伍の皆様、町内会の皆様ありがとうございました。

どれにしようかな？

編集後記

どの講座も現代に即したものばかり、二十年前から時代の最先端を歩んでいたのですね。参加者の考えに今日を生き抜く力をもらいました。（大）

NPOへのお便り募集

コミルネへのお便りを募集します。ご感想・ご意見などをＴＥＬ・ＦＡＸ又はメールアドレスにお寄せ下さい。

会費納入のお願い

2025年度の会費の納入がまだの方は御願いします。

宛先【ゆうちょ銀行】
記号：15190　番号：57904531

問い合わせ・申込先
ＮＰＯ法人コミュニティルネッサンス研究所
電話・ＦＡＸ：084-917-5937
メール：h5s21bm6@ene.megaegg.ne.jp