

第32回



# いのちを守る

発行：第32回日本高齢者大会 in  
熱海 中央実行委員会  
東京都中野区中央5-48-5-504  
電話・FAX：03-3384-6654  
発行責任者：武市 和彦

## 夜の企画、分科会のようす 速報ニュースでお届けします！

### 曲で「時代」を共有 うたごえ喫茶の魅力

三島どんぐり合唱団の生演奏をバックに、ニューフジヤ ラグーンに110人のシニアの大合唱が響き渡る。参加者の6割は女性。約2時間、昭和歌謡を中心に三十数曲をはつらつと歌い上げた。参加者の6割はシニア女性。歌とともに思い出がよみがえる。同じ時代を歩んできたみんなだから盛り上がるのは当然だ。遠く熱海の地でまた新たな思い出が生まれた。



#### インタビュー① 山崎一夫さん

長野医療生協でカラオケ班会に月1回参加しています。好きな歌は「ありがたう 感謝」(小金沢昇司)好きになつた理由その①カラオケで歌がうまい知人が歌っていて、いい歌だと感じて自分も歌いたく歌詞。今生きていることに感謝しています。みんなで歌うことを楽しみたいから参加しました。

#### インタビュー② 宮原利枝さん、林操子さん

岡山年金者組合から参加しています。普段はうたごえ喫茶チーム15名で「楽しくなくては年金組合ではない」を motto に頑張っています。好きな歌：「島唄」「芭蕉布」↓うたごえ喫茶チームのレッスン曲で歌っているうちに好きになりました。今日はとても楽しく歌えました。地元での活動のヒントをもらえました。



### 小組や班会にくらし の支え合いの視点を 篠崎次男氏

学習講座①「高齢者を巡る情勢と運動」では、講師の篠崎次男氏より「今の私たちのとりくみは高齢社会にふさわしい組織と運動になっているか」「それぞれの団体が持つ班や小組でのつながりのあり方をくらしを支える視点から見つめ直そう」との提起がされました。機関紙やチラシを配るときに直接会って手渡しすることや、班会や小組での何気ないグチャや困りごとの相談に丁寧に対応することが、地域の中にくらしの支え合いを育むことにつながっていくことが語られました。



# 第33回日本高齢者大会の開催地は福島です！



代表委員の林さんから〇〇福島実行委員会委員長へ大会旗が手渡されました

第33回の日本高齢者大会は、7年前に東日本大震災で大きな被害を受けて、現在地域の復興と生業の再建に取り組んでいる福島県で開催することになりました。困難な条件の中で引き受けていただいた福島県の皆さまに感謝申し上げます。

開催時期は9月25日(水)～26日(木)です。開催地は、この伊豆の熱海温泉から、磐梯熱海温泉になります。福島は今も復興途上です。高齢者大会への参加計画の中に被害の大きかった地域、原発事故のために今も苦しんでいる状況を視察する等の計画も盛り込んでください。全国のみなさんが、福島での大会の成功のために、力を尽くしてください。発表とします。来年、福島でまたお会いしましょう

## 分科会の企画紹介

### 整理整頓のコツを知ろう

夜の企画②では石見良教さん(あんしんネット整理コーディネーター)を講師に「高齢者を穏やかに過ごす“物と心の整理術”」。124名が参加しました。

ライフステージに伴い物の量が増え、亡くなる時には全体で約3トンもの物がある状態になると言われています。大量に物があると自身に何かあった時、家族が大変になってしまふので①自分の持ち物を分類する②持ち物を移動する③処分の方を決める④冷蔵庫の中やトイレなどを真つ先に清掃する。など具体的な手法が語られました。



学習講座②  
高齢者を穏やかに過ごす“物整理術”  
～遺品整理人からのアドバイス



### 口の健康と口腔フレイル予防のために

講師：静岡県保険医協会 副理事長 はじめ歯科医院 歯科医 山田 美香氏

フレイル(Frailty)とは、「高齢者が、身体だけでなく社会性も精神面も弱まってしまうこと」を言います。口腔フレイル(Oral Frailty)とは、口腔の虚弱を言います。口の回りのフレイル・衰えとは？むせる、やわらかいものばかり食べる、噛めない、食べこぼし、滑舌が悪い、口の乾き、歯ブラシをしない、表情が乏しい、等々。口腔フレイルは、社会的問題、精神・心理的問題と複合して生じている不自然な衰えのため、回復の可能性があります。フレイルの予防は、社会参加し、共食することが重要です

### 75歳以上の医療費2割負担中止を求める署名活動を強化することを確認

～全体会終了後高齢期各県代表者会議開催～  
8県1中央団体の参加で開催。署名活動の現状を交流しました。

12月議会にすべての市町村議会に請願を出すことを決めて取り組んでいる。現在1,500筆(福島高連)すでに県議会に6,000筆の請願署名を提出した(三重高連)。学習会をもっとしっかりとやりたい(和歌山高連)。民医連や医福連の事業所での取り組みがまだ進んでいない。など報告があり、今後の活動として、12月13日(木)の厚生労働省との交渉の際に「一言カード」を活用し、厚生労働省への要望を集める事。地域で学習会を開催し、幅広く署名を集め、年度末までに目標数を集めることを確認しました。

### 事務局長より

一日間の円滑な運営へご協力に感謝申し上げます。

全体会の休憩時間はトイレの混雑緩和のために設けませんでした。ご意見をいただいたことは次回に生かしたいと思っております。

ご不便をおかけしましたが、3500名もの方とともに多くの学びを共有することが出来ました。これから各地域で一層高齢期運動が発展することを確信しています。どうぞお気を付けてお帰りください。ありがとうございました。武市

のべ参加者  
**3,500名**