



**特定非営利活動法人**  
**ニッポン・アクティブライフ・クラブ**  
 事務局:大阪市中央区常盤町2-1-8MIRO谷町4階 〒540-0028  
 電話06-6941-5448(代表) FAX06-6941-5130  
 ホームページ <http://nalc.jp> **毎月1回 10日発行**  
 Eメール編集室...[kaiho@nalc.jp](mailto:kaiho@nalc.jp)

# 社会を挙げて地域医療に取り組もう

## 誤った病院信仰と決別のとき

平成15年に、柏市とUR都市機構(旧住宅公団)、東京大学の3者が、柏市豊四季台団地で「長寿社会のまちづくり」の取り組みを始め、大きな話題を呼んだのは皆さんご承知の通りです。



**基調講演**  
**東京大学特任教授**  
**辻哲夫氏**

2月24日午前10時から、東京中央区役所隣接の「銀座プロッサム・集会室」で、ナルク主催の「首都圏フォーラム」が開催された。団塊の世代が今年65歳超になり、大都市圏では、著しい「少子・超高齢社会」が到来する。ナルクは団塊世代へ積極的に地域復帰を呼びかけ、市区町村と連携した介護予防・生活支援活動の協働開拓を目指している。フォーラムはその一環として行われ、冒頭、高畑会長も「地域包括ケア推進のために、行政との協働、都市部の地域リーダーの養成が欠かせない」と挨拶の中で呼びかけた。中央区の小泉副区長も「矢田中央区長が急用のため、欠席となったが、区を挙げて超高齢社会の対応に取り組みしているところである」と挨拶し、フォーラムが始まった。辻哲夫東京大学特任教授の基調講演に始まり、柏市の「長寿社会の街づくり」など4つの事例のプレゼンテーションが行われた。

**東京中央区で2月24日に「首都圏フォーラム」を開催**



**季の輝き**

長野県伊那の桜

写真・岩井 淳

この団地は昭和39年に出来た団地です。年々高齢化が著しく、高齢者が一挙に弱を受け入れていくのが国の高齢化問題の本丸は大都市圏です。特に首都圏の高齢化に、どう対処するかが問題です。埼玉、千葉、神奈川、東京の4都県が、日本の75歳以上の人口増のベスト4です。

75歳以上の人が増えると言ったことは、弱い人、社会的弱者が増えると言ったことと同じです。75歳を超えると歩行スピードも衰えます。認知症患者が増え、75歳以上の人が増えると言ったことは、塊の世代の人たちがなるからです。社会参加度の高い生き方を心掛けなければなりません。75歳まで社会に出て働くという人も考えなければなりません。

2025年は、団塊の世代の人たちが75歳以上になり、超高齢社会が始まります。各人が肉体的衰えを防ぐ努力をしなければなりません。例えば、タンパク質を十分に取る、嚥下力の衰えを防ぐ訓練をする必要があり。昭和51年を境に家で死ぬ人の数が多くなりました。徐々に市民にも、在宅医療の必要性が浸透し、今は変わりつつあります。

高齢者が弱るのは社会との接点がなく、これが当たり前になりました。果たして病院医療しかないのでしょうか。誤った病院信仰が日本に定着したように思えます。家で命を全うすることはできないのでしようか。

柏市プロジェクトでは、地域医療の問題を取り上げ、在宅医療を中心とした大改革を全国に投げかけました。一番の問題点は医師会でした。地域の開業医は、これまで訪問診療などには関心がありません。6人ばかりです。6人ばかりを1チームとしたり、訪問診療を行うシステムを提案しました。チームには行政の職員、ケアマネ、医師、歯科医師、ポ

もちろんフルタイムは無理ですから、3人で一人分の仕事をすると、いろいろな工夫はあると思います。職種も農業とか、子育て関連の仕事など、探せば必ず何か見つかるはずですよ。日本人は働くのが好きですから、元気な方は働いてください。

いずれにせよ、地域に出て、人と交わる生き方をすることが必要です。

柏市プロジェクトでは、地域医療の問題を取り上げ、在宅医療を中心とした大改革を全国に投げかけました。一番の問題点は医師会でした。地域の開業医は、これまで訪問診療などには関心がありません。6人ばかりです。6人ばかりを1チームとしたり、訪問診療を行うシステムを提案しました。チームには行政の職員、ケアマネ、医師、歯科医師、ポ

争が始まります。これに勝ち抜いた自治体だけが生き残っていくことになり。午後からは「市民と自治体の新しい協働事業」と題し、4つのプレゼンテーションが行われた。

最後の問題提起は町づくり全体の課題です。超高齢社会を迎えた、これからの町づくりのキーワードは「安心して暮らせる」です。



100人ほどの聴衆で賑わった首都圏フォーラム

「安心して暮らせる」は、地域医療の問題を取り上げ、在宅医療を中心とした大改革を全国に投げかけました。一番の問題点は医師会でした。地域の開業医は、これまで訪問診療などには関心がありません。6人ばかりです。6人ばかりを1チームとしたり、訪問診療を行うシステムを提案しました。チームには行政の職員、ケアマネ、医師、歯科医師、ポ

争が始まります。これに勝ち抜いた自治体だけが生き残っていくことになり。午後からは「市民と自治体の新しい協働事業」と題し、4つのプレゼンテーションが行われた。

最後の問題提起は町づくり全体の課題です。超高齢社会を迎えた、これからの町づくりのキーワードは「安心して暮らせる」です。

争が始まります。これに勝ち抜いた自治体だけが生き残っていくことになり。午後からは「市民と自治体の新しい協働事業」と題し、4つのプレゼンテーションが行われた。

最後の問題提起は町づくり全体の課題です。超高齢社会を迎えた、これからの町づくりのキーワードは「安心して暮らせる」です。

耕地農業、屋上農園などの整備」「子供の居場所確保」などに取り組み、少しずつ成果が現れてきた。

横浜市の子育て支援放課後施設策  
 横浜市子ども青少年局課長 齊藤紀子氏

予想される首都圏直下大地震に対応できる住民・事業者・在勤市民協働の都市防災システムの構築について。(高畑敬一)

都心における帰宅困難者対策  
 中央区防災課長 遠藤龍雄

市民・NPO・企業・行政によるリサイクル協働事業  
 戸田市環境クリーン室専門員 吉田義枝氏

生ごみ焼却場隣接地で堆肥づくりを行う、リサイクルフラワーセンターや市役所屋上にフェルトガーデンを作り、新環境事業と高齢者の雇用を創出。

相続税の改正(改悪?)が行われ、家族葬や直葬が増えるなど、葬儀の事情も様変わりしてきた。一度専門家を招いて本部主催で終活セミナーを開かれたら、いかがですか」という某大学教授のアドバイスを受けて、第1回の終活セミナーを大阪中之島の中央公会堂小集會室で開いた雨の中を130人もの人が集まって大盛況。「よい勉強になった」と好評の声が多かった。次は東京をはじめ全国の主だった地域でも開きたい。セミナーでは「なげなしの退職金も目減りする一方だ」という悲鳴に込めて「賢い資産の増やし方」を大和証券の専門家に話してもらった。「本部は株や投資信託を勧めるのか、もし失敗したらどうするのか」と言う声の一方で、「リスクを恐れていたから低金利の預金だけで資産が増えない。さりとて株や投資信託を今から勉強するのも億劫だ。年金をどう高く運用するかと者の苦勞も分かっ

相続税の改正(改悪?)が行われ、家族葬や直葬が増えるなど、葬儀の事情も様変わりしてきた。一度専門家を招いて本部主催で終活セミナーを開かれたら、いかがですか」という某大学教授のアドバイスを受けて、第1回の終活セミナーを大阪中之島の中央公会堂小集會室で開いた雨の中を130人もの人が集まって大盛況。「よい勉強になった」と好評の声が多かった。次は東京をはじめ全国の主だった地域でも開きたい。セミナーでは「なげなしの退職金も目減りする一方だ」という悲鳴に込めて「賢い資産の増やし方」を大和証券の専門家に話してもらった。「本部は株や投資信託を勧めるのか、もし失敗したらどうするのか」と言う声の一方で、「リスクを恐れていたから低金利の預金だけで資産が増えない。さりとて株や投資信託を今から勉強するのも億劫だ。年金をどう高く運用するかと者の苦勞も分かっ

相続税の改正(改悪?)が行われ、家族葬や直葬が増えるなど、葬儀の事情も様変わりしてきた。一度専門家を招いて本部主催で終活セミナーを開かれたら、いかがですか」という某大学教授のアドバイスを受けて、第1回の終活セミナーを大阪中之島の中央公会堂小集會室で開いた雨の中を130人もの人が集まって大盛況。「よい勉強になった」と好評の声が多かった。次は東京をはじめ全国の主だった地域でも開きたい。セミナーでは「なげなしの退職金も目減りする一方だ」という悲鳴に込めて「賢い資産の増やし方」を大和証券の専門家に話してもらった。「本部は株や投資信託を勧めるのか、もし失敗したらどうするのか」と言う声の一方で、「リスクを恐れていたから低金利の預金だけで資産が増えない。さりとて株や投資信託を今から勉強するのも億劫だ。年金をどう高く運用するかと者の苦勞も分かっ

### よりの良き人生後半の準備を 第二回「ナルク終活セミナー」開催

人生の最後を迎え、が相続税を払わなければならない。最近、よく耳に「終活」という言葉が最近変わって、エンディングノートに26日、大阪市中央公会堂で開かれた。葬式や墓、財産や相続について気にはなるが、講師の話が具体的にどうすればよいか？ そんな疑問に、各業界の活躍中、スベシヤリストによる講演が行われ、終活適期の会員らは熱心に聞き入った。



ナルク終活セミナーの会場

「終活セミナーはナルクでは初めての取り組み。まず、高畑敬一会長の「『税制が平成27年1月から改正され、多くの人が」

「中でも家族や」

「中でも家族や」

## おらが拠点の 熱いひと

巻の巻 小澤康枝さん  
熱いひと 小澤康枝さん



小澤康枝さん

わが拠点の熱いひと

わが拠点の熱いひと

わが拠点の熱いひと

近親者だけで行う家族葬への関心は増大している」と、葬儀への意識が大きく変化している状況を説明。

近親者だけで行う家族葬への関心は増大している」と、葬儀への意識が大きく変化している状況を説明。

また、それらを踏まえ、「心・人・物の棚卸しをするのがエンディングノート。書くことで今の自分の状況や大切に思っている事や人、残したい財産などが整理できます。人生を振り返り、今後の生き方の計画を立てるのです」と話す。

また、それらを踏まえ、「心・人・物の棚卸しをするのがエンディングノート。書くことで今の自分の状況や大切に思っている事や人、残したい財産などが整理できます。人生を振り返り、今後の生き方の計画を立てるのです」と話す。

また、それらを踏まえ、「心・人・物の棚卸しをするのがエンディングノート。書くことで今の自分の状況や大切に思っている事や人、残したい財産などが整理できます。人生を振り返り、今後の生き方の計画を立てるのです」と話す。

「はしもと」といえば

「はしもと」といえば



元総理 タックを組んで 惨敗し

### 私はこれで元気です

＝私の健康法教えます＝  
歌うこと・書くこと

「心に太陽を持って、唇に歌を持って」。これは私が若いときから、いつも口にする大好きな言葉です。また、50歳過ぎた頃からは「死ぬまで元気」。これも何度も口にします。若いころから、歌とダンスが大好きで、ダンスはスクエアダンス、フォークダンス、ラウンドダンス、社交ダンスと続けてきました。歌もコーラス、シャンソン、カラオケと、できる範囲で今日までできました。膝を痛めてからダンスは遠のき、今は週2回以上カラオケで歌っています。あとは書くことが大好きで、日記と家計簿は毎日つけています。そのほか、感じたこと、思いついたことなど、書き留めています。この「歌う」「書く」の二つが、私を元気づけ、前に進めてくれる力になっています。いま年齢は成人式4回終了ですが、皆さんに「若い」と言われます。これも私の健康を後押ししてくれています。この言葉に負けないう、これからも頑張ります。  
(東京拠点・小林貴美子)



読者の広場

俳句

「高槻・島本」 終(ひいらぎ)の 枝さす筒や花白し 多田宏澄

短歌

「奈良」 おじるわし 追ってウォ ツチングす目の前に はまだ返らぬ北方領土 みるき路を

川柳

「和歌山」 狭くなるまで 広くても モノをおく 何出茂捨郎

随想

耐火金庫にも 使用期限

「大阪南」 三浦 健

阪神大震災で火災が起きた地区では、古い金庫の大部分が燃えてしまっ

トと呼ばれる特殊なコンクリートが使われている。そして、たつぷりと水を

「水戸」 薄井とし子 私が生きてこられたのは、歌は人の心を感動させます。大きな夢

「亀岡」 過去最高の93人 亀岡拠点恒例の新年会を2月10日に市立のイベ

「静岡」 8回目の年越しそば打ちの会に19人 昨年12月24日、恒例の

拠点だより

「びわこ湖西」 おしゃべりサロン

1月26日、びわこ湖西事務所では、毎月引き落とされる保険料で、健康の幸せを買っている

「箕面」 会員相互の助け合いに

「シニア応援隊」 養護老人ホームなどへの活動は活発化し、拠点の財政上、大きな貢献を

「豊中・池田」 わかばの会設立20周年

2月2日、豊中市内のホテルで、拠点設立20周年の祝賀会が、新春の集

「奈良」 8回目の年越しそば打ちの会に19人

昨年12月24日、恒例の「年越しそば打ちの会」を開き、19人が参加した



介護制度を学ぶ湖西のメンバー

介護制度を学ぶ湖西のメンバー。本美智子さんを講師に、今さら聞けない介護制

「札幌」 社協のセミナーでナルクをアピール

1月28日、札幌市北区の社協の主催で、「みんな

「静岡」 8回目の年越しそば打ちの会に19人

昨年12月24日、恒例の「年越しそば打ちの会」を開き、19人が参加した

Table with 2 columns: 地域 (Region) and 活動拠点数 (Number of activity bases). Rows include 北海道地区 (4), 東北地区 (28), 関東地区 (6), 信州地区 (3), 北陸地区 (8), 中部地区 (49), 近畿地区 (8), 中国地区 (6), 四国地区 (6), 九州地区 (6), 合計 (129), and 海外 (Naloku USA: 1, Naloku Switzerland: 1, Naloku UK: 1).

本部 住所電話は1面 題字下に記載 東京事務所 〒105-0004 東京都港区新橋6-15-8 空調ビル3F 電話03-6435-6352

「ナルク(NALC)」は最寄りの活動拠点からお届けします。お問い合わせは電話06-6941-5448(代)ナルクへ。

団体 賛助会員 (5口以上・敬称略)

- あいおいニッセイ同和損害保険・大阪ガス労働組合・亀岡病院・関西電力労働組合・近畿労働金庫・公益社・サンヨー電機労働組合・CGCグループ・全電通近畿社会福祉事業団・全東レ労働組合連合会・東北電力労働組合・東北発電工業・日新製鋼労働組合・パナソニック・パナソニックグループ労働組合連合会・パナソニックエコソリューションズ労働組合・丸十服装・妙見閣寺・ユアテックユニオン・UAゼンセン同盟・信和ゴルフメンテナンス・労働者福祉中央協議会・四国電力生活協同組合・日通旅行・亀岡松花苑(みずの木)・ライフ薬局・(株)明倫社・新和企業(株)大阪支店・ダイハツ労働組合