

# ライフデザイン通信

2020.2  
Vol. 146

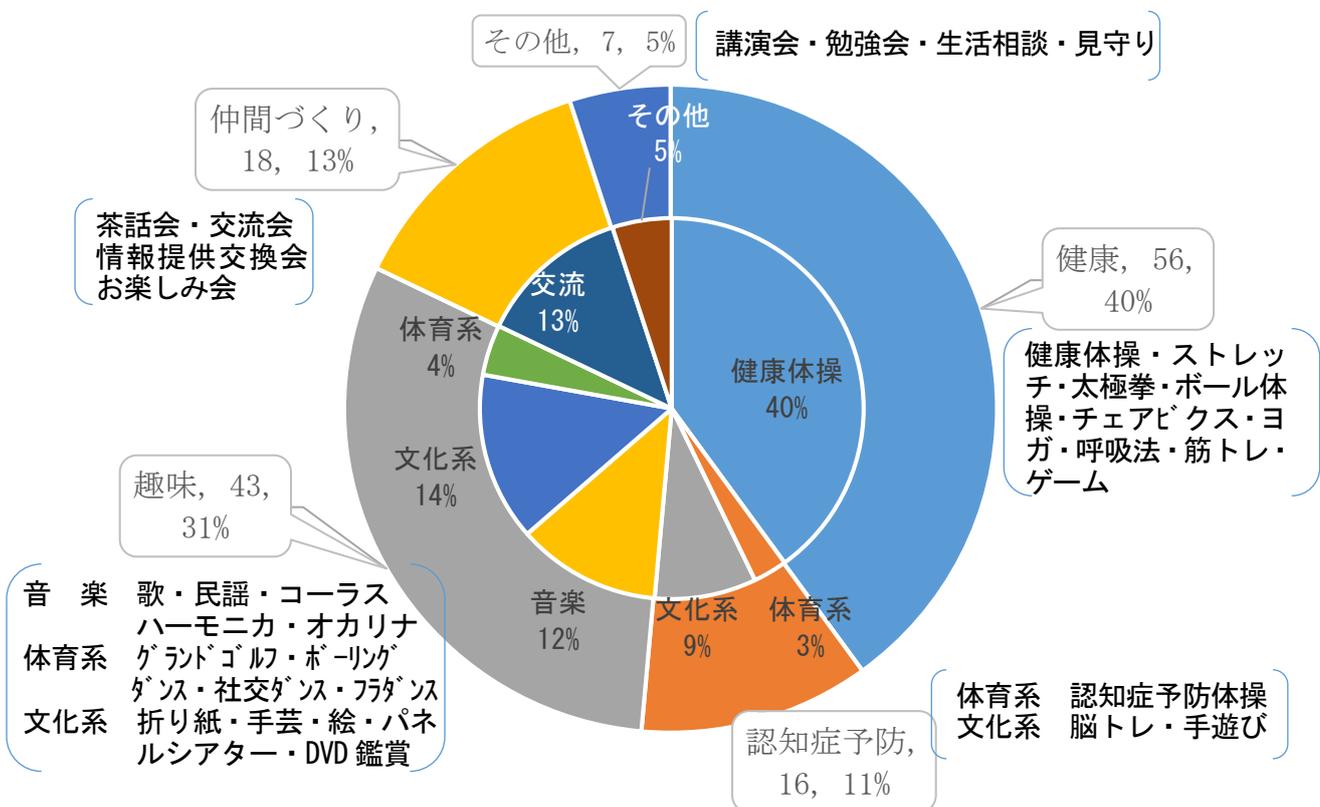
## 「高齢者の集い・通いの場」を考える

高齢者が生き生きと過ごすことのできるように、ふれあい・いきいきサロンは平成6年全国社会福祉協議会によって提唱されました。高齢者の集い・通う場所が全国的に取り組みられています。東京都大田区の高齢者ふれあい・いきいきサロンをホームページから覗いて見ました。

■東京都大田区の事例（ふれあい・いきいきサロン） 大田区社会福祉協議会運営  
大田区では、現在51か所で「ふれあい・いきいきサロン」が月1回から2回開催されています。

項目	分類	メニュー回数	開催メニュー内容
健康	健康体操	56	健康体操・ストレッチ・太極拳・ボール体操・チェアピクス・ヨガ・呼吸法・筋トレ・ゲーム
認知症予防	体育系	4	認知症予防体操
	文化系	12	脳トレ・手遊び
趣味	音楽	17	歌・民謡・コーラス・ハーモニカ・オカリナ
	文化系	20	折り紙・手芸・絵・パネルシアター・DVD鑑賞
	体育系	6	グランドゴルフ・ボーリング・ダンス・社交ダンス・フラダンス
仲間づくり	交流	18	茶話会・交流会・情報提供交換会・お楽しみ会
その他		7	講演会・勉強会・生活相談・見守り
合計		140	自分達で仲間を集めメニューを決める。費用は安価に設定。

### ふれあい・いきいきサロンの内容



東京都大田区では積極的な「高齢者の集い・通いの場」を設け、参加の多い順位は1位 健康（40%）、そして2位に趣味（31%）を楽しむ生活を望んでいる。3位は男性よりは女性が多く仲間づくり・交流会（18%）、4位 認知症予防 16%、5位は後援会や勉強会への参加となっている。



## 「良書ご案内」

書籍名	人口減少社会のデザイン	著者名	広井 良典
出版社名	東洋経済	発行年月	2019年10月

広井の著書ができれば、必ず購入する。彼の研究テーマと私の関心事に重なる部分があり、新しい出版を楽しみにしている。

社会的孤立度は、日本は先進国の中で上位に位置するといわれている。(1位日本 2位メキシコ 3位チェコ) 会社と家族が生活の中心であった男性は、定年退職後は居場所がない。定期的に行く場所として、1位図書館、2位公園とアンケートに答えているのがいかにも寂しい。

家族以外の個人と個人の本物の「つながり」がないのが、大半の男性の現状と想像できる。人と人との「つながり」は生活の質を高めてくれる。「つながり」は幸福に大きく関係する。

時間を忘れるような趣味のある人生は素晴らしい。その趣味を語り合える友がいる人生はなお幸せだ。

コミュニティという言葉を最初に真剣に考えさせてくれたのは広井だ。私(プライベート)でも公(パブリック)でもない「共」という第三の領域の持つ可能性を教えてくれた。現在厚労省が進めている「地域共生社会」という概念を広井は2009年に著書で語っている。

広井は現在の日本社会は、古い共同体(農村など)が崩れて、それに代わる新しいコミュニティができていない状況であり、大きな関係性の組み換えの時代と捉えている。

本書では多くのテーマが広井独自の視点で語られている。「人口減少社会の意味」「コミュニティとまちづくり」「社会保障」「医療・福祉社会」など。その中の「死生観の再構築」というテーマが気になった。

- ・死亡急増時代がやってくる。1950年~70年代の死亡者数は70万人、2000年に100万人を超える。2040年には170万人が亡くなると予測される。
- ・「看取り」ということが、社会の中で日常的な現象となる。
- ・「死生観」の再構築ということが日本人全体にとって大きな課題となる。

これから多くの人々が亡くなる。長寿社会は死を身近に感じる時代であり、死を長く考える時代だ。現実には、大半の人は死生観が構築されていない。

本書では広井の死生観が語られているが、私には腹に落ちない内容だ。日常生活に「宗教」を持たない日本人のこれからの大きな課題となるのは間違いない。

岩城

### 編集後記

今年は暖冬、雪国の雪も異常に少ない。私達は近年の異常気象は何か変と感じながら過ごしています。水災害は昨年も多く、巨大化して生活環境や農業への影響など、私達を苦しめました。地球温暖化によるものと言われていました。

地球温暖化防止、地球環境を守りためには、他人事と思わず私達日常生活において一人一人無理なくできることもあります。買い物袋は持参、ペットボトルは増やさない、リサイクルをするなど。皆さん、心掛けましょう。

発行所：株式会社ライフデザイン研究

所在地：〒550-0011大阪市西区阿波座1-13-13 西本町中央ビル10F

Tel 06-6538-8806 Fax 06-6538-8807 HP) <http://www.ldlabo.jp/index.php/> 編集人 河合

