

充実した老後を



長寿化の進展

日本人の平均寿命は大幅に伸び、*人生80年時代を迎えました。長い老後をどう生きるか—私たち一人ひとりが、真剣に取り組まねばならない課題です。高齢化社会を生きる私たちにとっての、豊かな老後とは…、老人福祉施策は…、など老人問題を特集してみました。

「古稀」という言葉があまり「百歳」といって男性が「古稀」唐時代の詩人の詩に「人生七十古来稀なり」とあるところからきたもので、七十歳を古来まれな長寿として祝福するようになったと言われています。日本の平均寿命も、明治・大正時代までは四十歳代にすぎず、男女とも五十歳を超えたのは昭和二十二年が初めてでした。しかしその後平均寿命は大幅に伸び、三十五年に女性が、四十六年に男性が「古稀」の七十歳を超えました。そして六十年には男七四・八四歳、女八〇・四六歳に達し、世界有数の長寿国となりました。平均寿命が延びてきた背景は、公衆衛生の向上、医学の進歩、生活水準の向上など、すべてが年齢階層で死亡率が低下していることが挙げられます。

高齢化社会とよく言われますが、一般的には総人口に占める老年人口（六十五歳以上）の比率が一定水準から増え続けている社会のことを指します。国際連合では、老年人口比率が七％を超えた国を「高齢化した社会」としています。日本の老年人口比率は、三十年までは五％前後で推移していましたが、出生率の低下と平均寿命の伸びによりその割合は速に増大し、四十五年に七％を突破し、六十年には一〇・三％に達しました。今後この比率は高くなり、九十五年ごろには全人口の約四分に一人が六十五歳以上の人で占められるという調査報告もされています。この流れは、毎老若でも同じです。年別の老年人口の推移は下表のとおりで、国の比率と比べると低いものの確実に高齢化社会への道をたどっています。

海老名市の老年人口の推移

年	総人口(人)	老年人口(人)	老年人口の割合(%)	独り暮らしの老人の数(人)	なまきり老人の数(人)
昭和45年	42,314	1,712	4.04	17	47
50年	59,086	2,475	4.18	44	72
55年	74,420	3,578	4.80	82	78
56年	79,418	3,838	4.83	99	95
57年	83,598	4,175	4.99	103	102
58年	86,090	4,427	5.14	113	95
59年	88,561	4,653	5.25	119	106
60年	91,403	4,925	5.38	130	110 ¹⁾
61年	94,113	5,304	5.63	155	108
62年	96,768	5,553	5.74	176	110

(対象は65歳以上で各年とも4月1日を基準)

余暇を大切に

長期化した老後を快適に過ごすには、時間や空間をうまく使うことが大切です。老後の過程にある人にとって、身体的にも精神的にも生き生きとした時代や仕事をあきらめた時代と比較して、動くことがおろそかになり意欲も減退してきます。時間があっても、長期化した老後を快適に過ごすには、時間や空間をうまく使うことが大切です。老後の過程にある人にとって、身体的にも精神的にも生き生きとした時代や仕事をあきらめた時代と比較して、動くことがおろそかになり意欲も減退してきます。時間があっても、

ゆかに老いる



あなたも仲間にならな

老人クラブとは、お年寄りが自分の手をその福祉（しあわせ）を高める同時に、家庭や社会の福祉をも進めるのに役立つことを目的とした組織です。活動の内容は、自主的な学習活動やレクリエーション、地域社会との交流などで、たいへん幅広いものとなっています。老人クラブは、六十歳以上の方なら誰でも加入できます。また加入されたくない方も、ぜひご参加ください。

合言葉は「健

各種制度の活用を

高齢化社会が進むにつれて、ねたきり老人や痴呆老人の問題が表面化しています。ご家庭でこれらのお年寄りの世話をするのは大変です。市では次のような制度を行っていますので、ご利用ください。

入浴サービス
体の清潔には入浴が一番です。しかしねたきりのお年寄りの入浴は家庭では困難です。入浴サービスは、市の委託を受けた老人ホームの特殊浴槽を利用して行われています。ホームの入浴移送車で送迎しますので、どんなに重度のねたきりの方でも心配なく入浴ができます。現在、ひとり月二回の入浴を原則としており、四十六人の

デイサービス
デイサービスは、あまり聞きなれない言葉ですが、これからの老人福祉の中心になると言われています。お年寄りの保育園のことです。ねたきりや老人性痴呆に陥る恐れのある脆弱な老人を対象にしており、昼間だけ老人ホームに通ってねたきりや老人性痴呆を防ぐというものです。六十年から始められたこの制度は、入浴サービスと同様に老人ホームに委託して行っています。現在約四十人のお年寄りが週に一回か三回の割合でホームに通っています。また、足の強い方はかなりなので、自宅からホームまで車で送迎が行われます。ホームでの活動内容は、生活



あ

いれば、楽しみが倍増します。スポーツをやるのも、いいですね。お問い合わせは、老人係まで。



言葉と態度が大切

特別養護老人ホーム第二中心荘 浦野正永施設長に聞く
行動が滞り、家庭に帰られ方も二人います。お年寄りに対しては、お言葉をおかけしてもう一方がうれいのです。

浦野正永さん：「今泉四丁目在住、六十歳、中心荘で二十二年、老人福祉に携わる。バスが行われている。」



福祉電話で声の交流

福祉電話とは、独り暮らしのお年寄りの孤独解消と安全の確保を目的に、低所得の独り暮らし老人を対象に電話を貸与する制度です。現在十五台の福祉電話が、独り暮らしのお年寄りの



10月の相談

相談名	相談日	場所
二人女とき	一般	市民相談室
市民生活全般に関する相談	毎日	市民相談室
法律問題で弁護士に相談したいとき	28日 7時～17時	市民相談室
登記について知りたいとき	8日 8時～17時	市民相談室
近隣問題など人権について相談したいとき	9日 13時～16時	市民相談室
国・県・市などの仕事に就きたいとき	23日 9時～15時	市民相談室
年金について知りたいとき	20日 10時～15時	市民相談室
婦人のいろいろな悩みについて相談したいとき	1日 10時～15時	市民相談室
住宅・建物の購入などに住宅の増改築について相談したいとき	17日 9時～12時	市民相談室
高齢者の就職や生活について相談したいとき	3日 9時～16時	市民相談室
ボランティアの高齢者	毎日	市民相談室
ボランティアをしたいとき	9日 9時～11時	市民相談室
派遣を希望するとき	16日 11時～16時	市民相談室

市民相談室 市役所一階案内係り
一般相談は、土曜日の午後と、日曜・祝日は休み。電話による相談も受け付けています。

社会福祉協議会 市立総合福祉会館内
高齢者の職業相談は、土曜日の午後と、日曜・祝日は休み。対象はおおむね65歳以上の方。

その他
青少年相談は、市立図書館併設の青少年相談所 ☎32-1001 まで。土曜日の午前11時以後と、日曜・祝日は休み。
教育相談は、市立図書館併設の教育センター ☎33-7771 まで。土曜日の午前11時以後と、日曜・祝日は休み。事前に電話で申し込みを。
就学相談は、教育委員会指導室 ☎31-2111 まで行っています。

「利用ください」 高齢者無料職業紹介所
市社会福祉協議会に「高齢者無料職業紹介所」があることをご存知ですか。ここでは、おおむね六十五歳以上で、就労を希望する方を対象に、職業のあっせん、生活相談などを無料で提供しています。定年などで退職したが、当分は今まで同様就職を希望される方。普通の勤めを希望する方。生活相談を希望する方。短期、たとえば一日だけの軽い仕事を希望される方のための就労あっせんもしています。ご希望の方は、電話で申し込みをお願いします。電話は ☎33-7771 まで。土曜日の午前11時以後と、日曜・祝日は休み。事前に電話で申し込みを。
就学相談は、教育委員会指導室 ☎31-2111 まで行っています。

10月の相談

貸出日	曜日	午後3:00~4:00	相談名	相談日	場所
1-15-28	木	上東	児童相談	園地	園地
2-16	金	今谷	児童相談	園地	園地
6-20	火	大下	児童相談	園地	園地
7-21	水	中谷	児童相談	園地	園地
8-22	木	柏木	児童相談	園地	園地
9-23	金	杉本	児童相談	園地	園地
13-27	火	国分	児童相談	園地	園地
14-28	水	門田	児童相談	園地	園地

●巡回おはなし会 図書館から離れた地区に住む子供たちのために、巡回おはなし会を開きます。▽おはなし会は、10月2日(金) 13時30分～15時30分、10月9日(金) 13時30分～15時30分、10月16日(金) 13時30分～15時30分、10月23日(金) 13時30分～15時30分、10月30日(金) 13時30分～15時30分。対象は、紙しばいなど。▽対象は、4歳以上の子供とその母。

●雨天のときは、中止になります。お問い合わせは、市立図書館まで ☎31-5152

10月の健康あんない



救急のときは…



医師会の協力を得て
次の救急医療を行っています。

☆休日の昼間は→市健康センターで

▷とき=日曜・祝日の午前9時～11時半と、午後2時～4時半 ▷ところ=市健康センター内「休日急患診療所(さつき町41 31・1912)」▷診療科目=内科・小児科▷申し込み=時間内に直接診療所へ ▷注意=保険証、診察料を忘れずに。時間外の診療は受けられません。

☆夜間は→電話で当番医・診療所を紹介

▷とき=平日の夜間は、午後6時～翌日午前8時。休日・祝日の夜間は、午後6時～翌日午前8時 ▷電話=32・0108、32・0119、または市役所31・2111。

医師会の協力

急病でない限りの平日の昼間に

スポーツの秋になりましたがあなたは日頃、運動不足を感じていませんか。人間は寝て春らしてはかりいる心臓が弱くなり、筋肉が衰えます。また、骨もろくなつてしまいます。車や電化製品の普及により、現代人は運動不足になっており、これが成人病まん延の原因にもなっています。ところで、私たちは運動すると体内でたくさんの酸素を消費します。この酸素を補うために肺は活発に働き、空気中の酸素を一生懸命に血液に送り込みます。そして心臓が力強く鼓動して血液を体内のすみずみまで送り届けます。この結果、心臓、肺、血管が強化され、成人病を予防します。また適度の運動は善玉コレステロールを増や

運動不足の解消を

歩くことやジョギングが効果的

スポーツの秋になりましたがあなたは日頃、運動不足を感じていませんか。人間は寝て春らしてはかりいる心臓が弱くなり、筋肉が衰えます。また、骨もろくなつてしまいます。車や電化製品の普及により、現代人は運動不足になっており、これが成人病まん延の原因にもなっています。ところで、私たちは運動すると体内でたくさんの酸素を消費します。この酸素を補うために肺は活発に働き、空気中の酸素を一生懸命に血液に送り込みます。そして心臓が力強く鼓動して血液を体内のすみずみまで送り届けます。この結果、心臓、肺、血管が強化され、成人病を予防します。また適度の運動は善玉コレステロールを増や



正しい走り方

前方をみる
肩をリラックスしておろす
肘の角度は90°
腕を振り出す
着地は踵からつき
足裏全体を接地しついで
指趾球部でけり出す

かかとで歩くのはよくない。タラタラ歩きは効果がなないので、急ぎ足は歩幅がコンパクトで、一日一万歩を目標にしてください。一日一万歩が五センチとして五キロになります。また、走るスピードと時間を自分で調節することが出来るジョギングが効果的ですが、その際無理をしないように走るペースが大切です。走り方は左図を参考にしてください。



献血

①10月7日(水) 海老名駅前
②10月8日(木) 市役所玄関前
③10月27日(火) 杉久保児童館(市民健康の日)
①～③とも午前10時～正午と午後1時～3時まで。
☆ご協力ありがとうございます
8月分…海老名駅前77人。

あなたの真心を

各百人▽内容、受診料、乳がんが心配、検診で百円。子宮がんが心配、細胞診、内診で四百円。以上の申し込み、問い合わせは予防保健課(内)へ。

一般診査

十月十七日(火) 午前九時～十一時 午後一時～二時半
久保児童館▽対象、人員、四十歳以上の方、百二十人▽内容、内診、細胞診、身体計測、視診、尿検査、胸部レントゲン、血圧測定、尿検査等▽受診料は無料▽申し込み、当日、直接会場へ▽問い合わせは予防保健課(内)へ。

健康相談

十月十七日(火) 午前九時～十一時 午後一時～二時半
市健康センター▽対象、成人▽内容、健康全般についての相談▽申し込み、当日、直接会場へ▽問い合わせは予防保健課(内)へ。

乳幼児の健診と相談

事業名	月日	受付時間	会場	対象	内容	申し込み・問い合わせ
3ヵ月児健康診査	10月22日(木)	13:00-14:00	厚木保健所海老名支所	S 62年6月生まれの人	診察、身長・体重測定	直接会場へ。問い合わせは海老名支所
7ヵ月児健康相談	10月23日(金)	9:30-10:00	健康センター	S 62年2月	育児相談、身長・体重測定、栄養・歯科相談	予防保健課
1歳6ヵ月児健康診査	10月15日(木)	13:00-14:00	厚木保健所海老名支所	S 61年4月	診察、歯科検診、身長・体重測定	海老名支所
3歳児健康診査	10月16日(金)	13:00-14:00	〃	S 59年9月	診察、歯科検診、身長・体重測定、尿検査	〃
離乳食講習会	10月9日(金)	9:30-10:00	〃	3ヵ月～6ヵ月児	離乳食の作り方、与え方の注意	〃
歯と栄養の教室	10月22日(木)	9:30-10:00	〃	8ヵ月～1歳5ヵ月児	むし歯予防あれこれ(ハブラシ持参のこと)	〃
幼児歯科相談	10月21日(水)	13:00-14:30	〃	1歳7ヵ月～2歳11ヵ月児	歯のみがき方(ハブラシ持参のこと)	〃
子供の整形外科相談	10月11日(木)	13:00-14:00	〃	18歳未満で特に心配のある人	身体障害のある乳幼児の早期発見、治療と療育指導	予約制
お誕生前健康診査	対象は生後10ヵ月からお誕生日前日までの乳児。指定された医療機関でお受けください。受診用紙は母子手帳別冊についています。別冊のない方は予防保健課へ。					

*健診または相談を受ける方は必ず母子手帳を持参してください。

10月の文化会館

(ホール)

日(曜)	内容	開演	終演	入場方法	主催者
3(土)	海老名市中学校 総合文化発表会	13:00	16:45	自由	海老名市教育委員会 (31)2111
4(日)	お客さま感謝デー 第4回「ハーモニー・ オブ・サンクス」	12:00	18:50	電話予約	東京電力神奈川支店 045(201)6921
10(土)	第3回定期演奏会	13:00	15:30	300円	北里大学衛生学部 北里会吹奏楽団 0427(42)5913
16(金)	劇団しらば 「ヘンゼルとグレーテル」	18:30	20:30	会員のみ (当日入会可)	海老名おやこ劇場 (32)0307
29(日)	海老名市 交通防犯市民のつどい	12:20	16:00	自由	海老名市交通防犯 市民のつどい実行 委員会(31)2111
31(土)	自主自演 「ペレス・ブラード楽団」	18:30	20:30	S席2,500円 A席2,200円	海老名市・市文化 会館事業協会 (32)3231

○問い合わせは主催者に。 ○関係者だけの催しは掲載していません。
○主催者の都合で変更になる場合もあります。
○今月の休館日は6.13.20.21.27日です。

プレイ・ガイド

マンボの王様 ペレス・ブラード楽団

10月31日(土) 午後6時半開演、市文化会館(32・3231)。入場料はS席2500円、A席2200円、全指定席。団体割引あります。大好評発売中。主催海老名市・市文化会館事業協会



勤労婦人福祉のつどい

働く女性が抱える、職場・家庭・社会における諸問題について考えてみませんか。
会場▽テーマ=「今、女性たちは」▽講師=作家 落合恵子
対象=一般県民200人▽入場料=無料▽申し込み・問い合わせ=厚木労働センター(23-6211)。

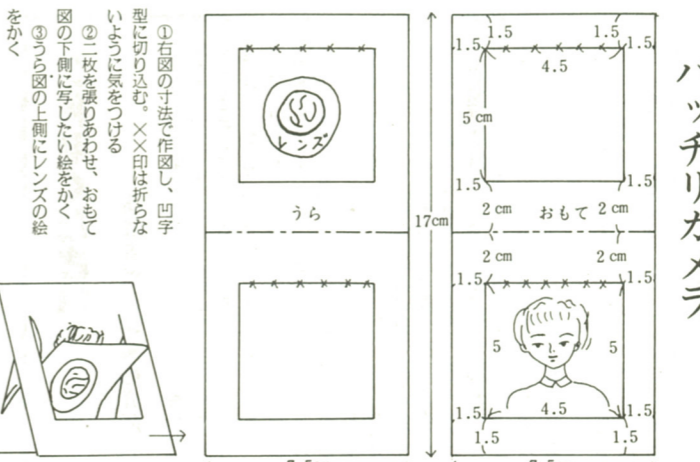


歩く愉快的紙人形

①同じものを二枚作る
②折りしをほさん
で上半身を張りあわせ
る
③服の・印のせろ
に、竹ひごを両端を
つける
④竹ひごの両端にガ
ムテープを巻きつける

10月の日程

社会教育指導員が各児童館を回って手づくりおもちゃの作り方や子どもにあわせたいろいろな遊びの指導をしています。10月はこれまでに作った作品を復習して、11月の文化祭に展示します。費用無料。申し込みは直接会場へ。月曜休館日。問い合わせは青少年係(内)へ。各児童館の巡回指導日は次のとおり。時間は午前9時半～正午まで。Bが午後1時半～4時半まで。

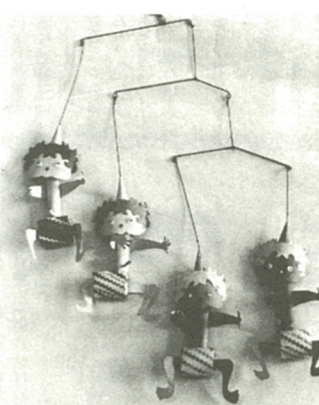


パッチリカメラ

- 4時半まで
- ◇国分児童館 1日B、8日B、13日B、21日B、28日B
- ◇大原児童館 2日B、7日B、17日B、23日B、30日B
- ◇園分寺児童館 6日B、10日B、17日B、27日B
- ◇河原口児童館 1日B、9日B、15日B、22日B、27日B
- ◇上郷児童館 2日B、10日B、16日B、24日B
- ◇上今泉児童館 2日B、7日B、15日B、27日B、30日B
- ◇柏ヶ谷コミュニティセンター 3日B、8日B、16日B、20日B
- ◇勝沼児童館 2日B、9日B、16日B、22日B、29日B
- ◇社会児童館 6日B、13日B、20日B、28日B
- ◇杉久保児童館 6日B、9日B、18日B、21日B、24日B
- ◇本郷児童館 1日B、8日B、14日B、23日B、29日B
- ◇門元児童館 8日B、10日B、20日B、23日B、28日B
- ◇上河内児童館(休館日なし) 5日B、12日B、14日B、29日B

みんなの児童館

文化祭の作品を作ろう



フォトピックス



個性豊かな陶器がいっぱい!

黄門様の絵皿も
親の陶芸教室に70人
八月二十五日に有馬小学校で、また二十七日には大谷小学校

校でそれぞれ「親と子の陶芸教室」が行われ、約七十人の親子が百点を超す陶器を完成させた。同教室は、市教育委員会が七年前から毎年夏に行っているもので、「陶器を作りながら親子の交流が図れる」と毎回好評。すでに七月下旬に型作り、八月中旬には素焼きも終了し、今回は絵つけ、本焼きの作業が行われた。

完成した作品は、青色や緑色が彩られたエンピツ立て、菓子皿、コーヒークップなどで、中にはテレビでおなじみの「トラえもん」水戸黄門などの似顔絵が描かれた絵皿も。

始りかけた絵皿も、人にプレゼントしようという話し合い親子の姿も見受けられた。



好試合が続出

42チームが出場

少年少女球技大会
市内子ビッコたちの「夏の甲子園」ともいえる「少年少女球技大会(ドッジボール、ソフトボール)」が八月三十日、上郷ス

ポーツ広場で行われた。この大会には各市区から選ばれた計四十二チーム約千人の選手が参加し、トナメント方法を好試合を繰り広げた結果、ドッジボールでは中野を二対一で破った杜家Aチームが、またソフトボールでは柏台チームを十一対十で破った国分里空がそれぞれ優勝を飾った。



ロックのリズムで華麗なダンス

ダンスを披露

30人の子供がコミセンで
東柏ヶ谷地区の四歳から十二歳までの子供たち三十人が、八月三十一日、柏ヶ谷「コミュニティーセンター」でジャズ・ダンスを披露した。

夏休みの思い出に...と、地元ジャズダンスサークル「ゆりの会(大家陸子会長)」が子供たちに教えたもので練習回数七回、約三十分の発表会だったが、「少ない練習量にしては私より上手かも...」と、目を細めるお母さんもいた。



入賞した片野消防士

全国大会で入賞

今回2度目の片野消防士
八月二十一日、千葉市の県消防学校で行われた「全国消防救助技術大会」で、市消防本部の片野消防士三三三が、はしご登はんの部で入賞した。

が塔前五段からスタートし、体にロープを巻き金具をつけて四十三段の垂直はしこ(高さ十五段)を三十秒以内に駆け登り、その確実性とスピードを評価するもの。

片野消防士は二年前も同大会で入賞しており、今回で二回目。県大会、関東大会といずれも高レベルの大会で上位入賞し、今大会への出場権を獲得した。

みなさんの声

投書は
秘書広報課へ



愛犬家の一言

私は早朝ジョギングを続けていますが、街かどよく見かけられる、やはり早朝に犬の散歩をしている人たちです。

しかし、この人たちのほとんどが犬のフンの後始末をしない様子があります。ジョギングコースには今泉中学校付近も含められています。この付近の道路は犬のフンだらけで、上を向いてはいても走れない状態です。

誰でも自分たちのまわりを清潔に住まいにまらしない、と考えています。動物を愛する気持ちがあるのなら、フンが他人の迷惑になるくらい臭い匂いはするべきです。

愛犬家のみなさん、散歩の際はせめて後始末用のビニール袋を持ち歩くくらいのお気配りを忘れなさい。

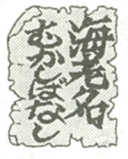
国分 匿名希望

昔話

幹線用水路は大谷の外れの水門で別れ、貫坂川に合流するが、その少し手前の中新田境の田んぼに、護摩堂という地名がある。文全寺書に護摩堂とあるが地元では「まん堂」と呼んでおり、古い文書には胡満堂あるいは胡満堂と記したこともある。

昔、この辺りに大きな池があった。その池畔に蓮子があり、文永八年(一二二一年)九月十三日、日蓮上人が左渡流罪の折ここに立ち寄りられた。一夜のうちに池一面に蓮の花が咲いたので胡満堂と呼ぶようになったという伝説もあるが、この地の豪族が池田に際して武運長久の護摩を焚いた、という話も伝えられている。

蓮の花の伝説である「胡満堂」の話をもしよれば妙元寺の開基、とどきの地頭秋元刑部にもかわり合いがある。鎌倉時代中、後醍醐天皇とこの池をめぐり、護摩堂があったということを中心に考えれば平安時代末期



続狐二十話 狐行者と川楊(上)

このお室に白白衣の行者が住んでいて村人たちに医療を施していたが、いつも二匹の狐を従えており、難病を救われた人たちが「床上げ」の飲食を持参すると台掌してこれを受け、床下の狐にも分け与えたというので、誰言うともなく狐行者と呼ばれる。

老人は身動きもできず、仰向けになったまま大空の中心を見つめていた。その青い空の中に吸い込まれて、誰もいない田島の枯れ草の中で自分の一生が終わるような気がしたが、百姓が田畑を守って死ぬといつこに悲しみも無いも感じなかった。



この痛みが果てにお迎え(死)がやってくる。そう思っただけに耐えられず目をつぶった。枯れ草を踏んで近づくと足音を聞いたが自分では体を動かさずともできなかった。誰かが濡れた野良猫を睨んで、その乾いている部分で手足の汚れを拭き取ってくれている。それはわかったが、目を開ける気力もなかった。

更に枯れ草を積み重ねて風除けにする。このまま休んでいれば痛みはとれる。と言いつつ立ち去る。狐に首をわすかに横にすると、二匹の狐を従えて視界から消えていく。狐行者の姿が目に見えなくなった。ささきの足のぬくもりは狐が体を寄り添えてくれたのだ。と気がついた。

老人は痛みがだんだん薄れていく。気がつき、白い雲が動くともなく動いているのを薄目を開けてじっと見ているうちに、いつの間にか眠ってしまった。

心配して捜しに来た家族が、立っている農具の柄に気がつく。傍らの枯れ草の中に眠っている老人を見つけ、死んでいると思っただけ、死んでいるとは思って大騒ぎしたのはもう二日経った時、案山

海老名むかしむかし
電話で海老名の昔ばなしが聞けます。
電話 333-3838

9月8日-9月21日 第57話 殿治退
9月22日-10月5日 第58話 電甲橋