



## 樋口 恵子さんの「老いの福袋」

顧問 豊島 隆

4月13日ナルクデーの時、河内磐船駅裏の側溝の奥にゴミがあるのを見つけ、それを取ろうとしたが、約30cm側溝に足が震えて届かずに断念した。

その後も「老化」について気にしていたところ6月6日付けの毎日新聞に「高齢社会をよくする女性の会」理事長の樋口恵子さん(89)の新刊「老いの福袋」の紹介記事を見つけ購入した。読んだところ、「老化防止エッセイ」として紹介したいと思いつきました。

自分の恥ずかしい実体験をさらけ出して、読者に「転ばぬ先の知恵」を伝授する。本は15年ほど前の、トイレでの失敗から始まる。京都駅のホームのトイレは当時和式だった。用を足して立とうとしたとき、立ち上がれなくてパニックになる。やむなく湿った床にトイレットペーパーを敷き、両手をついて何とか立った。5年前にも、地方の和式トイレで同じことになり「死闘」となった。気付かぬうちに、高齢者は足腰が弱っている。このエピソードから、公共トイレには手すりが必要だと訴えていく。介護保険制度の創

設に尽力され、いくつもの役職を務め、講演で全国を飛び回った。

活動的だった樋口さんも10年程前から急に老いを自覚し始める。ヨタヨタ、ヘロヘロ、誰かの支えなしに「ヨタヘロ期」の高齢者は生活出来ないと感じた由。

後期高齢者にふりかかってくる多様なテーマを出版時の年齢に合わせ『88』コマに分けて書いてあるが、紙上紹介は出来ないため、本誌を事務所に置いておきますので一読下さい。

高齢者も大事な「労働力」食事は友達と一緒に「とも食い」したい。全てがおっくうになる「老っくう」の連鎖は断ち切りましょう。財産の自己決定権は手放さないでほしいから「老年よ、財布を抱け」。

実はどれも気が重くなるテーマ。それを明るく簡明な標語に転換し、読者を勇気づけてくれる。いつも楽しいことを考えているから若々しい。

「女性が長生きして、日本が『ロー婆(老婆)』帝国となっていく」とのことです。

## 同好会活動 8月の予定

☀ ウォーキング	お休み	9月コスモス 見物予定	和久田 光子	829-6944
✪ 折り紙	17日(火)	PM1時(事務所)	寺前 哲子	892-3745
□ 健康麻雀	11日(水) 23日(月)	PM1時(事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布遊び	26日(木)	PM1時(事務所)	村田 ひさ子	892-2726
🌿 川柳	お休み	PM1時(事務所)	籠島 恵子	824-6944
🎯 囲碁	4日(水) 18日(水)	PM1時(事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合唱	3日(火) 19日(木)	火 AM 10時 木 PM 1:30	渡邊 恵美子	893-2284
🏠 すずめのお宿	8日(日)	PM1時(事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手編み	お休み	PM1時(事務所)	山下 朝子	893-0141

## こんなボランティアを利用する時期です

ボランティア2 活動	内容	コーディネーター	☎
庭の手入れ	庭、畑の水まき	井田 敏雄	891-5889



## 新入会員ご紹介

例年総会の場でその年度にご入会された方を紹介させていただいていますが、今年も緊急事態宣言の為2020年度の総会は紙面表決となりご紹介出来ませんでした。そこで本紙「いわふねクラブ」会報にて、ご紹介をさせていただきます。皆さまが「いわふねクラブ」の活動やイベント、行事に参加してナルク会員をとして楽しんで下さる事を願っています。

名前	谷口 博美	西園寺 二三	中内 博子	山川 君子
地区	南星台	寺	妙見東	藤が尾
入会年月	令和2年10月	令和2年11月	令和3年2月	令和3年2月



## 2021年5月度：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績（合計 89点）		[利用者数]					
提供活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名（50音順、敬称略）					
家事・介助・その他	18/11	伊藤繁子 戸田和子	加藤愛子 増田文子	神林秀雄 松崎成子	坂元良子 三谷サト子	田上 薫 村田ひさ子	瀧下勝子 [6]
庭・植木手入れ	16/2	井田敏雄	谷口博美	[3]			
ハウスヘルパー	11/3	井田敏雄	谷口博美	若松富士男	[2]		
事務所当番ほか	44/16	泉原健榮 佐藤昌子 村田ひさ子	今西和雄 田上 薫 山下朝子	大西聡明 田中暁子 渡邊紀美子	加藤愛子 寺師和子 渡辺陽子	北村順子 戸田十九一	坂元良子 浜口忠吉
奉仕活動実績（合計 87点）							
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名（50音順、敬称略）					
子育て	13/3	高木徹	田中暁子	豊島隆			
NALC活動	74/32	有元素子 加藤愛子 坂元良子 谷口博美 早川久代 渡邊紀美子	泉原敏勝 北尾早代子 佐藤昌子 津村芳男 林 節子 渡辺陽子	井田敏雄 北野美香 杉下栄子 戸田十九一 村田ひさ子	伊藤繁子 北村順子 田上 薫 豊島 隆 山崎喜久江	稲垣澤子 久保木栄子 竹村恵美子 中村八重子 米谷ユリ子	大西聡明 黒木美津子 田中暁子 浜口忠吉 若松桂子
☆事務局だより☆							
会員動静：会員数		258名（男子98名・女子160名）		世帯数 176世帯			

「いわふねクラブ事務所夏期休暇」： 8月13日（金）～ 8月16日（月）  
急用の場合はお近くの運営委員、世話人または事務局（大西 892-8249）まで連絡下さい。