

日本一幸せな高齢化
社会を目指す高齢者
のための地域情報誌

※のさる…「天の恵みと与わる」の意味

のさる新聞

【名称】のさる新聞（無料）
【編集】花咲 実
【発行者】幸せの宝島ラボ
【所在地】天草市中央新町20-1
【電話】0969(23)8888
【制作】ノサリアル
《平成26年4月18日 初版発行》



耕運機に巻き込まれた右足の傷跡が痛々しい小川幸孝さん

奇跡の人！小川幸孝さん
耕運機に足を挟まれ大手術
退院後、年間北海道までの距離を歩く！

一時は、もう歩くことはできないと思ったが、毎日杖をつきながら歩き続けるうちに、一年間で北海道までの距離（3千449km）を歩く迄になっていた。腎威の自然治癒力、身体は使うほど丈夫になる！

不運な事故

それは、何気ない不注意からでした。

小川幸孝さん（83歳）は、四年前8月28日、まだ日照りが強い残暑の中を耕運機で農作業をしていました。

いつものように慣れた手つきで耕運機を運転していたのですが、バックギアに入れて後退していた時に、突然背中がブロック塀に激突したのです。

小川さんはブロック塀と耕運機の間で挟まれて転倒し、ズボンが耕運機の歯に巻き込まれ、小川さんの右足はみるみる血だらけになり、意識を失いました。

耕運機がうる音がかすかに聞こえたので、足の痛みをこらえながら耕運機のエンジンのスイッチを自ら切って、その後救急車で運ばれました。

歩くきつかけ

砕けた踝の修復と大腿部の皮膚を右足首に移植する大手術で、八ヶ月半入院しましたが、退院の時に主治医から

「足は不自由ですが、極力歩くようにして下さい」との指示がありました。

術後帰宅し、住んでいた牛の首老人会からウォーキングの呼びかけがあり、杖をつきながらも、リハビリのつもりで歩きはじめたのがウォーキングのきっかけでした。

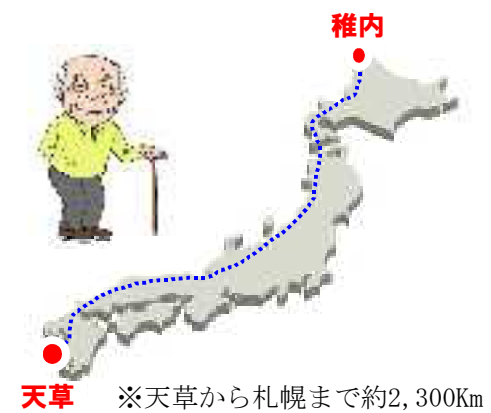
牛の首区のウォーキングはともユニーク（2頁参照）で、会員のその月の歩いた全員の歩数を一覧表で見れるようにしています。

参加者は、自分のペースで無理なく自由に好きな時に歩いた歩数を毎日記録します。それを一年間集計した歩数に歩幅65cmを掛けて距離を出し



小川さんの歩いた距離（平成27年1月～12月）

1日平均	14,600歩
1年間合計	5,306,037歩
距離換算	3,449Km



※天草から札幌まで約2,300Km

また、歩いた距離の目安として、日本地図で天草からどこまで歩いたかを分かりやすく示してあります。
小川さんは、毎日杖をつきながら、本渡地域を自由に歩いています。調子が良い時は、本町や鬼池まで往復して歩いたこともあるそうです。

自然治癒力の力！

小川さんが一日に歩く距離は、平均1万4600歩です。

それを一年間トータルした昨年一年間の合計は530万6037歩で、距離に換算して3千449Kmで、天草から北海道の稚内^{わっかない}をゆうに超える距離に当たります。

一昨年の総距離は2千386Kmを歩いていますので、一年で1千063Kmも自己最高の記録更新をしています。

小川さんの「奇跡の回復」は、誰でもトレーニングすると自然治癒力でまた元気になるという生き証人です。

もう歳だからとあきらめず、**さあ、今からですよ！**

健康づくりが第一！牛の首老人クラブ

活動の3本柱



歩こう会



グランドゴルフ



健康体操

歩数	12月		年間合計		歩数	歩数
	歩数	歩数	歩数	歩数		
●●●●	25日	4,200	4,100	8,300	8,300	8,300
●●●●	26日	4,100	4,100	8,200	8,200	8,200
●●●●	27日	4,100	4,100	8,200	8,200	8,200
●●●●	28日	4,100	4,100	8,200	8,200	8,200
●●●●	29日	4,100	4,100	8,200	8,200	8,200
●●●●	30日	4,100	4,100	8,200	8,200	8,200
●●●●	31日	4,100	4,100	8,200	8,200	8,200
●●●●	合計	126,000	126,000	126,000	126,000	126,000

牛の首歩こう会記録一覧表(見本)

その表には、歩数と一歩当り65cmとして換算した距離と、天草から国内に移動

歩いた歩数を記録します。一月ごとに記録用紙を老人会長が回収して、参加者全員のウォーキング記録を一覧表にしてくれます。

本渡北地区牛の首区老人会は117名の会員の健康づくりを最大のテーマにして「歩こう会」「グランドゴルフ」「健康体操」を3本柱に会員が積極的に健康づくりに取り組んでいる。これからの老人クラブ活動のモデル地区として注目される。

歩く楽しみ

一面でご紹介した小川さんが、足に大きなハンデをかかえながらも、退院後4年経った現在は、元気に毎日歩いています。

そのきっかけを作ったのが、牛の首老人クラブが推進している「歩こう会」(ウォーキング)です。

希望者は、申し出ると月間の記録用紙を渡され、各自が用意した万歩計で毎日歩いた歩数を記録します。

一月ごとに記録用紙を老人会長が回収して、参加者全員のウォーキング記録を一覧表にしてくれます。

その表には、歩数と一歩当り65cmとして換算した距離と、天草から国内に移動

やっぱり健康が第一！

牛の首老人クラブの吉永繁敏会長(75才)は30代の頃、職場の残業続きで胃の調子が悪くなったので、健康づくりのためにジョギングをはじめ、それが高じてマラソンランナーとなりました。

60代の頃には、阿蘇の大観峰50kmを走るウルトラマラソンに挑戦し完走した経験をもちます。

薬はなるべく飲まず、健康づくりをして自然治癒力を高めることが大事だ



牛の首老人クラブ
吉永繁敏 会長

と言います。身体が健康なら、元気が出てきて生活が楽しくなると笑顔で語って下さいました。

した距離に相当する地名を目安として書いてあります。参加者は、それを励みに、九州から中国地方、近畿、関東と、目的地を各自設定して歩きます。

一覧表の注意書きに「競争ではありませんので、無理をせず、マイペースで歩きましょう」「歩く前には水分を補給しましょう」と優しい配慮がなされています。

現在参加者は約三十名で無理せずマイペースでお金をかけずに自由に楽しみな



グランドゴルフ歴
22年の山岡代表

から健康づくりしている素敵な取り組みです。

グランドゴルフの楽しみ

グランドゴルフは、全国的に高齢者の間で盛んに行われていますが、牛の首区でも、現在二十名の方たちが楽しんでいます。

健康体操の楽しみ

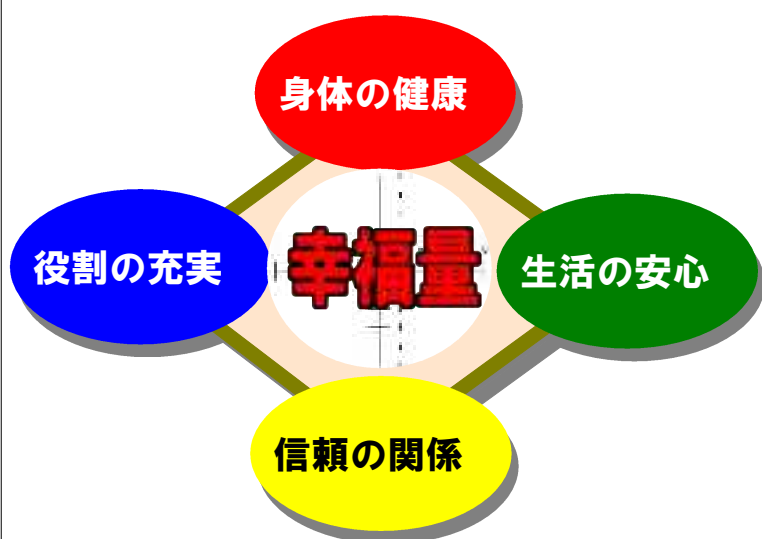
牛の首老人クラブは、天草市が勧める介護予防の「通いの場」として登録されました。

ウォーキングやグランドゴルフに加え、この二月から毎週金曜日午前十時から一時間半ほど、牛の首区公民館でストレッチ体操や転倒予防体操などの健康体操・認知症予防体操を実施することになりました。

健康体操は、ウォーキングや、グランドゴルフより手軽で家の中でもできるので、多くの会員の健康増進につながると期待されます。

このように牛の首老人クラブでは、会員の健康づくりを第一に活動を進めていますが、今後はゴミ出しや、買い物に困難な人たちを相互に支援するたすけ合いの活動なども取り組んでいきたいということです。

超高齢化が進む天草で、手本となるモデル地区です。



4つの指標で あなたの幸福量を計るテスト

下記の設問に対して、5つのレベルで答えてください

設 問	レベル	満足度	レベル
1、あなたは身体の健康に満足していますか？		大満足	5
2、あなたは生活の安心に満足していますか？		満足	4
3、あなたは人間関係(信頼)に満足していますか？		普通	3
4、あなたの役割(家庭、社会)は充実していますか？		不満	2
合 計		大不満	1

あなたの
幸せを計る

4つの指標

誰でも幸せに成りたいと願っていますが、では幸せって何かと訊かれると分からなくなります。そこで、ここではすべての人に共通している幸せの4つの要素をチェックして、あなたの幸福量を計ってみたいと思います。

幸福量を計る

まず、上図の「4つの指標」であなたの幸福量を計るテスト」の設問に、満足度を5、4、3、2、1として、点数をつけてみてください。

「1、あなたは身体の健康に満足していますか？」
あなたの身体の健康度合いを計る設問です。日常的な食欲、睡眠、疲れ、運動や病气、障がいの度合いを考慮して、数値を書き込んでください。

「2、あなたは生活の安心に満足していますか？」
衣食住に事足りて、経済的にも不安がなく暮らせる満足度を問うものです。快適な生活環境が整っていれば満足度は上がりますが、安心できない場合は下がります。

「3、あなたは人間関係(信頼)に満足していますか？」
家族の絆や、職場、友達サークルなど、あなたを取り巻く人間関係の満足度を問う設問です。

「4、あなたの役割(家庭、社会)は充実していますか？」
物質的な満足ではなく、精神的な満足度を計るもので感じるままに点数をつけてください。

「4、あなたの役割(家庭、社会)は充実していますか？」
家庭や地域や職場で人に認められる役割があつて、生きがいを感じているかを問うものです。

人はいくつになっても役割があつて、人に認められることで幸せを感じ元気になるります。

トータルとバランス

以上の4つの指標であなたの大体の幸福量が見えてきます。

4つ点数の合計が、

17〜20 とても幸せ

13〜16 幸せ

9〜12 平凡

5〜8 不幸

1〜4 とても不幸

と目安になります。

また、4つの指標の

バランスで特に低いレ

ベルがあれば、それを

充実させることで幸福

量は上がります。

とても不幸	不幸	平凡	幸せ	とても幸せ
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

あまくさ成年後見センター

～このようなときは、お気軽にご相談ください～

財 産

- 精神障がいがあり、財産の管理を自分で行うことができない。



契 約

- 認知症があり、介護サービスを利用したいが自分で契約ができない。



将 来

- 知的障がいのある子を見守る親族が将来いなくなった後が心配。



制 度

- 成年後見制度を利用したいが、どうすればいいかわからない。



判断能力が不十分になられた方に、住みなれた地域で安心して暮らしていただくためのお手伝いをいたします。

- 本 渡 支 所 天草市今釜新町3699番地 24-0100
- 牛 深 支 所 天草市牛深町2286番地103 72-2904
- 有 明 支 所 天草市有明町赤崎2010番地9 53-0110
- 御所浦支所 天草市御所浦町御所浦3527番地 67-3782
- 倉 岳 支 所 天草市倉岳町御座1997番地1 64-3895

- 栖 本 支 所 天草市栖本町馬場3682番地1 66-3367
- 新 和 支 所 天草市新和町小宮地669番地1 46-3770
- 五 和 支 所 天草市五和町御領2943番地 32-1076
- 天 草 支 所 天草市天草町高浜南488番地1 42-0678
- 河 浦 支 所 天草市河浦町白木屋内223番地12 76-1401



社会福祉
法 人

天草市社会福祉協議会

〒863-2201 天草市五和町御領 2943 番地
TEL(0969)32-2552/FAX32-2551

