

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…「天の恵みを与わる」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》

## 牛深警察署管内で 特殊詐欺被害発生！

# 狙われる高齢者

## 一目約100万円の被害！

※平成27年の全国の発生損害総額を6月末迄の日数で割った概算

松村慎吾 警部



### 天草の高齢者は要注意！

オレオレ詐欺は、人の好い高齢者ほど被害にあいます。  
私は、絶対大丈夫という人ほどひっかかり易いので、嚴重に注意して下さい。

### 県内特殊詐欺被害情報

平成25年	75件	(被害総額 3億4千万円)
平成26年	87件	(被害総額 6億4千万円)
平成27年6月迄	54件	(被害額 1億5,262万円)
※前年26年6月迄	34件	(被害額 2億1,261万円)

【松村警部に訊きました】  
本年7月上旬、牛深署管内で、警察を名乗る男による独居老人を狙った特殊詐欺が発生しました。今年、県内でも特殊詐欺の発生率が例年より高く、一層の警戒が必要です。  
そこで、牛深署の刑事・生活安全課の松村慎吾警部に、どうすれば特殊詐欺を防げるかお訊きました。  
最近、どのような事例が多いのですか？  
警察官を名乗る者から電話があり「犯人の持っていたリストにあなたの名前が載っていた」  
「被害の現状を確かめたいので、銀行名と口座番号を教えてください」という電話があります。  
その後、詐欺グループが訪問して来て「現金は返すので、一時預かります」と現金をだまし取るケースがあります。  
また、市役所の職員を名乗る男から、「年金（医療費）を払い過ぎているから、払い戻します。今日が締切り日ですので現金を預かり、後ほど返

「オレオレ」  
「還付金」  
「融資」  
「架空請求」  
「最近メール便による被害も急増中!!」  
「メール便」



どんな人が被害にあい易いのですか？  
独り暮らしの高齢者で、人が好い人です。  
また、私は大丈夫と自信を持っている人も、騙されやすい傾向にあります。  
どちらにも人に相談しないで、独断で判断し、相手の話術に嵌ってしまうのです。天草の人は、とても人が好い人が多いので、特に注意して下さい。

「オヤ?!」と思ったら警察にお電話を！  
上天草署…0964(56)0110  
天草署…0969(24)0110  
牛深署…0969(73)2110

(取材協力：天草警察署・牛深警察署の各生活安全課)

犯人は、高齢者ばかりを狙うのですか？  
高齢者ばかりではありません。欲の深い人も狙います。例えば、あなただけ特別にロト6の当選番号を教えますので、明日の新聞で確認してください（他には儲かる未公開株情報等）と言いつつ、情報提供料の名目でお金を騙し取る手口もあります。  
犯人は、人の良心や弱み・欲に付け込み言葉巧みに誘導しますので、決して自分で独りで判断しないことです。  
どうしたら被害を防げますか？  
日頃から老人クラブでお互いに声を掛け合うことが大事で、もしおかしな電話がかかってきたら、独りで判断せずに、すぐに身近な人にご相談して下さい。もしくは、最寄りの警察署に電話でご相談下さい。

# 連載 ペマ先生のブータン王国の幸せ通信

## 第4回 古き善き伝統文化を現代に伝える

近代化が進むブータンには、都市部と農村部のギャップ、高齢者と若者のギャップが広がっています。幸せな天草の地域づくり、一体何が大切か、そこからたくさんを学ぶ取ることが出来ます。



ペマ・ギャルポ先生  
ナム・ケサル・ジグミ・ワンチュク 国王

### 高齢者と若者のギャップ

天草の皆様が「幸せとは何か」を真剣に考え、それを探求している事に敬意を表します。と言うのは、一時、そのテーマは小さなブームになりました。政府のレベルでも、地方行政も高い関心を寄せていましたが、今でも継続的に努力しているところは少ないように思っています。

ブータンにおいてはGNH（国民総幸福度は、空気や水のように、ブータンのあり方そのものの一部となっています。以前も触れましたが、ブータンの仏教思想では私達生きとし生けるもの全てが懸命に生き、幸せを求めているとされています。宗教、政治、経済においても、自分が少しでも幸せになり、そして他者の幸せを望むことは、幸福の基礎であると思われています。

ただ、この基礎条件は時代と共に変化しており、ブータンでも世代によって幸福の概念に多少のずれが生まれてきています。ブータン政府はこの事実を踏まえて、政策などの面

においても修正を加えながら進めています。従来、ほとんど農業や林業、畜産業に従事していた年配者のニーズと、都会人として携帯電話とパソコンを使いこなしている若者の生き方や彼らが望むものには、正直なところギャップが生じています。そのため政府は新たな問題に

### 大家族の絆を守るために

また、豊かな美しい自然環境と豊かな伝統芸能を背景とした観光立国を目指し努力をしています。2012年の国王、王妃両陛下の日本ご訪問の翌年は、約一万人の日本人観光客がブータンを訪れました。ブータンの新政権も、同様の数字を目標に日本からの観光客を呼び込もうと努力をしています。

ブータンの国民総幸福度は政府が国民のために何をやるかだけではなく、国民と共に「幸福の国づくり」する事にあります。その試みの一つとして若者のNGO組織が長老たちから民話、民謡を聴き、それを録音録音するだけではなくデジタル化し若者への伝統文化の普及に励んでいます。また、現代社会から消えつつある大家族の絆を保持するために、都会への若者の流出を阻止しようと地方の教育機関の充実や産業の均等

化を慎重に進める一方、環境保全の側面から「二酸化炭素排出ゼロ」の国づくりを目指して、国内で使用する自動車の電動化に本格的に乗り出しています。ブータンは大きな市場ではありませんが、日本の日産や三菱自動車なども積極的に対応してくれています。全国に電気自動車の充電器を配置するのは容易なことではありませんが、2020年を目標に政府は政策的に実行可能にするべく力を注いでいます。昨年インドに新しく誕生したモディ首相も、最初の訪問先としてブータンを訪れ、ブータンの水力発電の増設に協力することを約束しました。

ブータンは国民から敬愛される王室と、明確な国家ビジョンを示す国王、そのビジョンを具現化する有能な首相をトップに、国民が国家を信頼し、官僚組織と団結していけば、今後小くとも輝き続ける国として繁栄するに違いないでしょう。日本との友好、協力関係が更に発展することを祈願し、皆様にブータンを知っていただくこのような貴重な機会を提供して下さった事に感謝申し上げます。読者の皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

(原稿執筆 ペマ・ギャルポ先生)

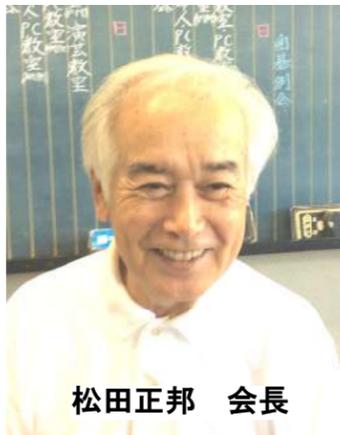


ブータン王国首相顧問  
ペマ・ギャルポ先生

桐蔭横浜大学 大学院教授、国際政治学者、1953年チベット生まれ、1965年来日。チベット文化研究所 所長、岐阜女子大学名誉教授

## 天草の幸せな未来は 老人クラブにかかっている！

この度、天草市老人クラブ連合会の会長であり、同時に熊本県老人クラブ連合会の会長に就任した、松田正邦会長に今後の抱負についてお聞きしました。



松田正邦 会長

### 会員増加目標2581人を目指して

近年、老人クラブへの入会率が全国的に減少傾向にあります。

そのため、全国老人クラブ連合会では、100万人の会員増強運動の目標を掲げ、老人クラブ活動の活性化を図っています。

本年度、熊本県老人クラブ連合会の会長に就任した松田正邦会長（天草市老人クラブ連合会会長兼務）は、熊本県老人クラブ連合会では、増強目標数28000人を掲げています。

松田会長は、地元天草市老人クラブ連合会の今後の増員目標2581人を掲げ、今後活発な活動を展開しよ

うとしています。

### 老人クラブの魅力は仲間作り

松田会長に「老人クラブの魅力ってなんでしょうか？」と尋ねると、

「やっぱり一番は、仲間作りですね。だんだん歳を重ね、老夫婦の二人暮らしや、独り暮らしになるのは寂しいものです。誰か話し相手がいなければ、とても気が滅入りますよね」

老人クラブでは、お互いに助け合う仲間づくりが一番の魅力だと思います。

老人クラブの3つのスローガン

- 一、健康
- 二、友愛
- 三、奉仕

とありますが、いつまでも若々しく健康な体を維持し、楽しい仲間と一緒に集い、地域に奉仕したいです。

# 100歳まで若々しく生きる秘訣

## 鼻地三郎先生に学ぶ幸せな歳の取り方

### 【鼻地三郎先生晩年の略歴】

- 95才から中国語を学ぶ
- 100才でロシア語を学ぶ
- 102才でフランス語を学ぶ  
(検査の結果、脳年齢は40代)
- 100才から毎年世界一周旅行に出る
- 平成24年8月16日 106才で世界最高齢者の最長移動距離(公共交通機関利用)のギネス記録を出す!
- 同年11月28日 ベストドレッサー賞受賞
- 同年11月29日天草講演会「不老長寿虎の巻」
- 平成25年11月27日 永眠(107歳)



### 106才で黒田節を舞う鼻地三郎先生

僕は老人ではない 今が青春時代なんです  
百歳までは助走で 百歳からが本番ですよ

鼻地三郎 (医学博士)

#### 老人だと思った瞬間から 本当の老人になる

心の年齢は、身体の高齢化とは関係がありません。  
あなた自身が、自分は老人だと思った瞬間から、本当の老人になります。

いくつになっても若々しい人は、自分のことを老人だとは思っていません。

その人たちに共通するのは、みなさんいつまでも夢と希望を持っていて、それぞれの生きがいがあります。

でも、二十代の若者でも、夢と希望と生きがいを失った人は、心の老人になってしまいます。  
いつまでも若々しく生きる第一の秘訣は、心の老人にならないことです。

#### 使われない細胞は退化する

人体は体重60キロの人で、約60兆個の細胞でできていると言われています。

細胞にはスイッチオンと、オフの機能があつて、いつも体を使っている人は、使った細胞がスイッチオンになり、いつまでも若々しく活動します。

でも、ずっと使われない細胞はスイッチがオフになって退化します。

## 人体の値段はいくら？



村上和雄 博士 (筑波大学名誉教授)

筑波大学名誉教授で、世界的バイオテクノロジーの権威である村上和雄先生によると、細胞1個の値段は、1億円の宝くじに100万回当選したに匹敵する値段で、人体は約60兆個の細胞からなるので、天文学的な価値と言うことです。

国家予算より体の方が高いのです!

$$(1 \text{ 億円} \times 100 \text{ 万}) \times 60 \text{ 兆} = \text{人体の値段}$$



細胞1個の値段  
1億円宝くじに  
100万回当選



細胞



人体

#### 百歳現役人生を目指す

100歳現役を目指して、たつた退化イコール老化なんです。脳細胞も、ずっと使っていたら鼻地先生のように100歳を越えて、40代の脳年齢が可能になります。だから、60歳定年になって、楽隠居なんかしたら、どんどん細胞は退化するから、恐ろしい。

人生の基準を60歳ではなく、これからは100歳を基準にすれば、70代、80代なんてまだまだ若者ですよ。

大切なことは、100歳を基準に人生を設計し、たつぷりと自分らしい人生を楽しむことです。

自分の得意な事、好きな事を生かして他人の役に立つ役割を担えば、自分も人も地域もどんどん活性化します。

元気な高齢者は、みんなそれぞれ役割を持って活躍しています。誰かのためになる、自分らしい役割を持って暮らせば、張合いも生まれますね。

家庭や地域でも、自分の役割を持つている高齢者は、周りの人たちとの交流が盛んで、若々しいですが、何も役割がない高齢者は、孤立して寂しい暮しをしています。使われない細胞は退化するように、役割のない高齢者は、次第に精神的にも、身体的にも衰え、老化が激しくなります。

ぷり人生を楽しまないと損です。

ご先祖様へ 感謝の気持ちを届けませんか

# 墓地清掃管理サービス

サービス利用料金		
利用回数	利用料金	備考
1回	3,500円 (1基1回)	お墓の広さ、墓石の数により、利用金額に変動があります。(10㎡を超える場合、複数の墓石がある場合は、別途お見積もりいたします。)
複数回ご希望の方は、利用料金×回数の金額になります。		
サービス内容		
基本作業	墓地内の除草及び枯葉やゴミ等の掃除と、手作業による墓石の水拭きを行います。(高圧洗浄機等は使用しません。)	
供花 (別途料金)	ご希望により、生花等をお供えします。 ●供花料金 1対 1,500円(税込) ※生花等については、時期により価格の変動がありますので、上記金額内で対応いたします。 ※宗派の関係で、生花以外の供花や造花などのご希望にも対応します。(実費の負担となりますのでご相談ください)	
その他	※その他、故人の嗜好品などのお供え物を希望される場合は、墓地所在地の社会福祉協議会支所でお預かりし、作業時にお供えいたします。(遠方にお住まいの方は、お送りください。)	



《お墓の清掃管理でお困りの方へ》

天草市内にお墓があり、身体的な理由やご家族の都合で、墓地の清掃管理にお困りの方に代わり、天草市社会福祉協議会(会長中村五木)が、新たな福祉的視点でソーシャルファームの理念に基づき、登録団体等と共に、お墓の清掃や供花を行います。

お墓の清掃管理に対する不安やニーズにお応えする為、天草市社会福祉協議会が、地域の大切な空間であるお墓の永続的な管理に取組みます。

墓地内の除草やゴミ等の掃除、手作業による墓石の水拭き、生花等の供え、作業報告(清掃後の写真等の送付)、その他、ご依頼の内容にそって、真心を込めて行います。

※サービスについてのお問い合わせは、下記の天草市社会福祉協議会各支所へお電話ください。

支所名	TEL	FAX
本渡支所	(0969) 24-0100	(0969) 22-4985
牛深支所	72-2904	73-2984
有明支所	53-0110	53-1546
御所浦支所	67-3782	67-3044
倉岳支所	64-3895	64-3766
栖本支所	66-3367	66-2780
新和支所	46-3770	46-3772
五和支所	32-1076	32-0712
天草支所	42-0678	42-0704
河浦支所	76-1401	76-1425

※ソーシャルファームとは  
障がいをお持ちの方や引きこもりなどで、仕事を見つけることが困難な方へ、働く場を創りだし提供する取り組み。

 **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

## 買い物支援のご相談

天草では、交通の便が悪いために、通院や買い物に不自由している高齢者が増えています。  
「今は良くて、これからは心配だ」という会員の声をしばしば耳にして、買い物、通院、交通の支援体制作りを今後積極的に検討したいと希望される単位老人クラブの会長さんは、下記へご連絡下さい。  
公的機関や民間団体と地域が協力して、安心して暮らせる環境づくりのご相談を承ります。

**天草共助センター**  
Tel 0969-23-3839



創業50余年  
ご愛顧ありがとうございます。



黒まんは、おいしいですね。  
栃光

**黒まん本舗**  
天草市太田町15-13  
電話 (0969) 22-6110

  
**大関 栃光**