

白石区民のページ page

白石区インターネットホームページ
<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/>
 白石区民公式サイト「shiroishi.org」
<http://www.shiroishi.org/>

高齢者が寝たきりや痴ほうになる最大の原因は「閉じこもり」と言われている。この閉じこもりを防止しようと、さまざまな活動に取り組み高齢者のグループがある。高橋和子さんが代表を務める「柏丘健康クラブこぶし会」もその一つだ。週一回、地区会館に集い、年齢を感じさせない明るい笑い声を響かせている。

以来「地域に貢献する」をモットーに、お手玉を作って地域の児童会館や保育園にプレゼントしたり、近隣の老人施設で介助用のタオルを適当な大きさに切るといったボランティア活動をしたりしている。高橋さんは「仲間がいるということには本当にありがたいもの。食事や病気のことなど、いろいろな話をするので安心したり、自信を持つたりすることができると、仲間との会話を楽しみながら、生き生きと作業に取り組む。こぶし会が結成されてからの新メンバーも数人いるが、多くは十数年もの付き合い。最年長と最年少の年齢差が三十歳あるにもかかわらず、兄



今月の

人

「柏丘健康クラブこぶし会」代表
 たかはし かずこ
高橋 和子さん (七〇)

(平和通在住)

仲間との触れ合いは若返りのもと。こぶし会はみんな、十歳は若く見られるんですよ。

弟のように仲が良いのが自慢だという。「今度、地域の方が自由に参加できる勉強会をこぶし会のメンバーで開きたいんです。老人医療費など生活に密着した内容でね」。

こぶし会が自分の生きがいという彼女は、老人クラブや地域においても数々の役職をこなす。多忙のあまり食事以外で夫と顔を合わせることもめつたにないほどだ。「人の輪の中にいるだけで寝たきりや痴ほうの防止にもつながるはず。地域のお年寄りにも、私たちのようにどんどん元気になってほしいですね。温かい笑顔でそう話す高橋さんの元気の源は、やはり「仲間とのおしゃべり」にあるのだろつ。

編集 白石区役所総務企画課広聴係
 ☎003 8612
 札幌市白石区本郷通3丁目北1 1
 ☎861 - 2400 内線224
 FAX860 - 5236