

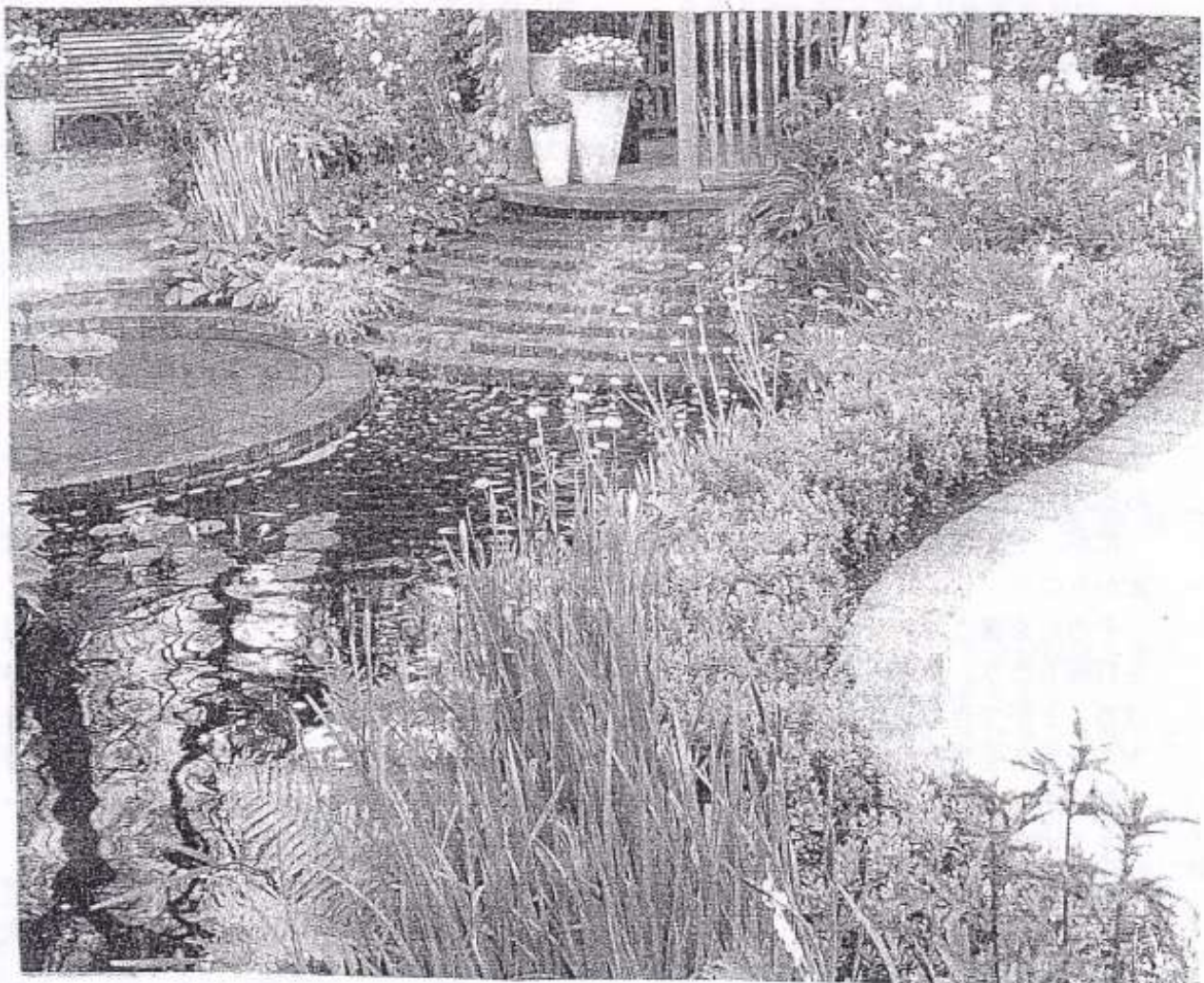
まなびすと通信

目次

- P 1 閑かになった水辺
- P 2 超高齢社会を生きる
- P 3 年齢三区分別人口
- P 4 庶民の目線で「税金」を
- P 5 自然体
- P 6 市民講座を終えて
- P 7 私のバカンス・夏バテ回復
- P 8 編集後記

事務局 〒362-0071 上尾市井戸木2-29-6 土井英明 TEL048-786-0058

「まなびすと通信」第40号発行 記念特集号



閑かになった水辺

上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議（サポートまなびすと上尾）

超高齢社会を生きる

～人生100年時代「幸齢社会」を求めて～

森田千枝子

我が国の平均寿命は現在世界一であるが、一方で出生率の低下による少子化により、歴史上、どの国も経験したことのない速さで高齢化が進んでいる。この「超高齢社会」を健康で心豊かに生きるためには「生涯学習」によって、共生社会を構築することが大切だと、山本 恒夫先生（筑波大学名誉教授）・井出 久先生（財）社会通信教育協会 会長より拝聴している。今、65歳以上の人口割合を示す高齢化率が24・7%（平成25年5月概算値、読売新聞より）の日本は、「老い」とどう向き合うかが、国のあり方にもかかわる大きな問題である。介護、孤独死など老いの厳しい現実を乗り越え、世代間で支え合う新たな生き方が模索され、他国からは何れは自分の国も、の心配から日本の取り組みが注目されている。世界に冠たる長寿国となったことは、我が国の経済社会の成功の証しであり、多くの人が100歳まで生きることが可能な世の中になったと、文部科学省やマスコミ等で報道するようになった。しかし「超高齢社会」では、社会保障給付の対象者が増大し、生産年齢（15～64歳）が減少するので、今の生活水準を維持し、さらに成長するには、社会に貢献できるようなシステムづくりが緊急課題である。すべての人々が人生100年時代を見据えて、自ら有する知識や経験を社会に還元しつつ、より良い社会をつくる主役として、新しい高齢者観や新しい価値観をつくり出していくことが求められている。

この新しい高齢者観や価値観を広げるのが生涯学習の大きな役割の一つである。そこで、「上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議」では、期待に応えようと、会員の活動の場を拡大し、学校支援・地域支援等に役立ちたいと生涯学習課の支援をいただきながら活動している。そして学びに参加された皆さんから喜ばれているが、まだ浸透できない場がある。・・・

だが、中高年の場合には、生涯学習を推進する者としての役割を果たす前に、劣化や衰えからのレジリエンス（自己回復力）を身につけ、それを支える心を養う必要がある。

その心を養うのが、また生涯学習である。生涯学習は急激な社会変化の中で、閉塞状況を打破したり、停滞・衰退からの脱却、失敗からの回復・再興を図ったりする力を身につけることができる。またグローバルな社会環境のなかで生きる者として、多種多様な生き方をせざるを得ないが、意に沿わないからと家族や地域から孤立し、孤独の中にいる人が大勢いるとすれば、それは「超高齢社会」ではなく「超老人社会」になってしまう。・・・

そこで、高齢者の生きがい対策には、「教育」と「教養」が大切だと私も力説しているが、先に述べたように私たち誰もが生涯現役、地域社会でアクティブなシニアとして、「今日行く」所があること。「今日用」があること。所謂、行きがい、居がいを実感できることが大切で、世代間で支え合い、強い絆の基に「共生社会」「幸齢社会」は構築されると期待する。

（注：筆者は、生涯学習インストラクター・生涯学習コーディネーター・心理カウンセラー・そして「上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議」の一員として「超高齢社会」を受けとめ、生涯に渡る学習の大切さを痛感している。）

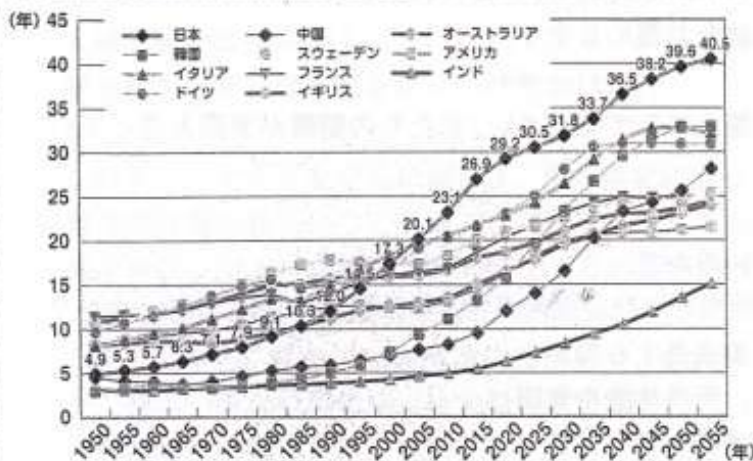
○ 上尾市 第3次 ～生涯学習基本理念～

生涯を通して豊かな学びをサポートする

年齢三区分別人口

日本の人口 (単位: 万人) : 平成23年10月1日現在				上尾市の人口 (人) : 平成25年4月1日現在			
年齢	人口計	男性	女性	年齢	人口計	男性	女性
0~14歳	1,671	855	815	0~14歳	30,393	15,612	14,781
15~64歳	8,134	4,095	4,039	15~64歳	145,144	73,991	71,153
65歳以上	2,975	1,268	1,707	65歳以上	51,989	23,817	28,172
総人口	12,780	6,218	6,562	総人口	227,526	113,420	114,106

世界の高齢化率の推移

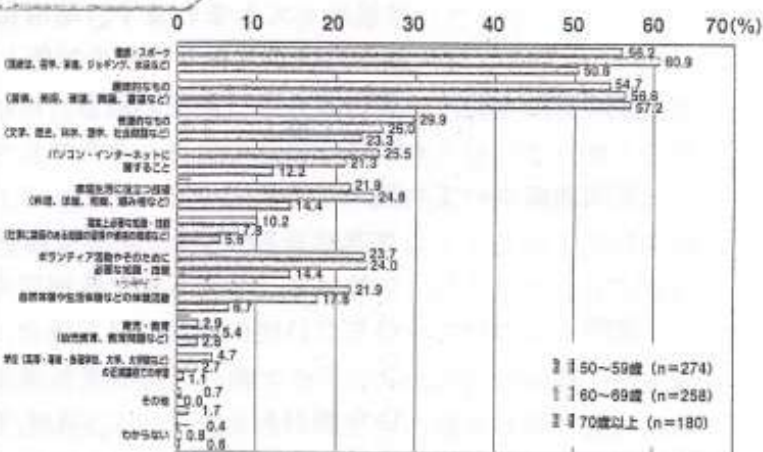


資料: UN, World Population Prospects: The 2010 Revision

(注) 日本については、2005年までは総務省「国勢調査」、2010年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成18年12月推計)」の出生中位・死亡中位率による推計結果

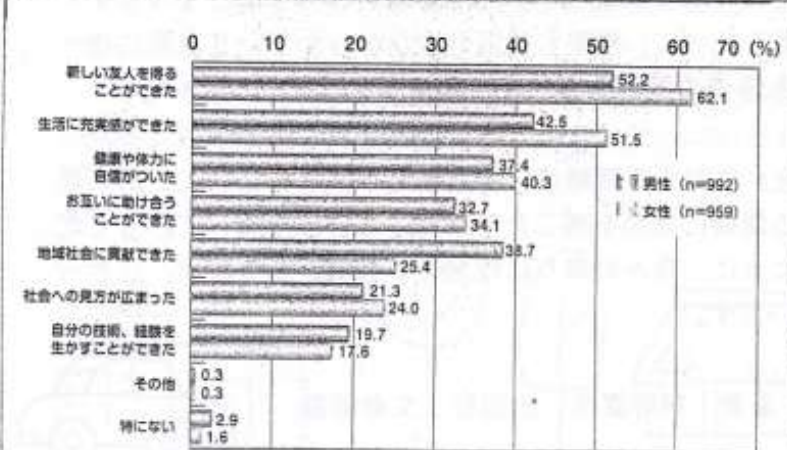


してみたい生涯学習の内容(複数回答)



高齢者の地域参加による効果

資料: 平成20年 内閣府「高齢者に関する意識調査」



資料: 平成20年 内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」

(注) 調査対象は、全員の60歳以上の男女





庶民の目線で「税金」を楽しく考えてみましょう！

坂本 貢一（日本経済・相続）

最近、増税（消費税・相続税など）のことが話題になりますが、今まで、自分も含めて税金について深く考えなかったのが現状だと想います。

ところが、ある日出会った一冊の本を読み、改めて税金の大切さを認識しました。また、税金について思い違いをしていた点多々ありました。

そこで私の感想を交えて本の内容の一部を紹介し、皆様の税金に対する関心が少しでも高まり、興味を持たれた方は是非一読をお薦めします。

突然ですが税金についての質問に答えてみてください。私たちの認識が実際と違っているかも知れません。

質問1 税金とは何か？

質問2 税金は払わないといけないのか？

質問3 日本の国民負担率（租税負担率＋社会保険負担率）は国際的にみて高いのか？

質問4 租税負担率が低い方が経済成長するのか？

質問5 租税負担率が低いほうが、所得格差や貧困は少ないのか？

* いかがでしたか？では順番に見て行きましょう！

質問1について＝税金が無くなったらどうでしょう。とたんに政府は全く機能せず、国は混乱してしまいます。著者によると、「租税とは良き社会において良き市民が支払う文明の対価と考えられる」としています。

質問2について＝憲法30条「納税の義務」には、国民は法律の定めるところにより、納税の義務を負う。とあります。

質問3について＝国民所得に対する比率を、2011年OECD加盟32ヶ国の中で、日本は27位でした。2位のデンマークは70%、5位のスウェーデンは、63%でした。先進国中では日本はかなり低い方です。

質問4について＝OECD他の資料で見た場合、日本より租税負担率が高いスウェーデン、ドイツの方が経済成長率（2000～2010年）は高かったという例があります。必ずしもそうは言えないことが解ります。

質問5について＝OECD他の資料で見た場合、格差の度合いを示す「ジニ係数」、貧困の度合いを示す「相対的貧困率」で見た場合、スウェーデン、ドイツの方が、日本と比べて、格差も貧困も少なかったという結果になっています。むしろ逆の例もあることが解ります。

以上のように私たちの「税金」に対する認識は、あまりあてにならないことがご理解いただけたと思います。ある情報に疑問を感じた時には、ご自分で調べてみてください。情報化社会と云われるように、我々の周りには無数の情報があります。きっと新しい発見に出会えると思います。

◎ 出典：「税金常識のウソ」 著者：神野直彦 出版社：文春新書



自然体

河端 一馬 (家庭医学)

カネボウ化粧品の美白化粧品が今問題をおこしている。白くなるはずの肌にシミができるそうだ。メラニン色素を調整して肌を白くするらしいが、自然に授かったものを人工的に調整することに疑問を感じないではいられない。

350万年前に東部アフリカ(現在のエチオピア)で樹上生活から地上に降りて、二足直立継続歩行を行い、ヒトとなった類人猿は理由がどうであれ、体毛が抜け、肌を露出し、太陽光線を直接浴びるようになって以来、メラニン色素を内臓し、黒褐色の肌を得て、太陽光線から身を守る術を身につけたわけだ。

以来エチオピアを中心に地球上、東西南北に散っていくのだが、北に向かっていった人達は紫外線の量が少なくなってきたので、メラニン色素の量を減らし、肌を白くして紫外線を吸収しやすい身体に体質改善をする必要があった。

東に向かった人達は、紫外線の量が多少減ったので、黒褐色と白の中間の黄色の肌になった。だから、黄色人は環境適応力があり、全世界どこでも生活する能力があるが、中間派で優柔不断な性格は捨てきれないようだ。

日本人は何故白い肌に憧れるのだろうか。明治維新後は西欧人、第二次世界大戦後は米国人を尊敬してきたからだろうか？自然体を人工的に変革して欧米人に近づける意味がどこにあるのだろうか。黄色人種の特徴をいかして自立するべきではないだろうか。

私の専門である足と靴の関係も、裸足が自然体で靴は人工的といえる。靴を履かない生活が理想であるが、現代の社会環境では不可能に近い、それならば靴を履いても裸足と同じ状態になればよい。その靴は「はだしの靴」というテーマで私と靴職人で開発済みだが、欧米文明の美的感覚で見ると不格好な靴と評価される。美白肌を追求する日本人が自然体の必要性に気がつかなければ、私の「はだしの靴」を履いてみようという気にはならないのかも知れない。

しかし、今の靴に対する日本人の美的感覚や靴の知識では、大人は自分の判断で靴を選んで履くから何か障害が起きても自己責任で仕方がないが、子どもの場合は殆ど親が選んでいるし、メーカーの考え方も子どもの動きを手助けし楽をさせて、結果を出すことに重きをおいているため、足の成長に悪影響を与えているのは事実で、足が正しく成長しない恐れがある。

足が本来の自然体に成長しないと、心身ともに健康な子どもが育たないことになる。自然体から見た足と靴の知識を多くの方に知っていただきたい。



平方東市民講座を終えて

「玉川上水を歩く」 岡部 登

7月27日の市民講座において取り上げたテーマは「玉川上水を歩く」でしたが、このテーマを挙げた理由は、まだ安定しない徳川幕府初期において、幕府は江戸の飲料水不足を解消するために、多摩川からの上水開削を玉川兄弟に命じ、わずか8ヶ月で難工事が完成したことは大変意義あることで、しかもこの玉川上水の一部の水は、今も東京の飲料水として使われていることを、知っていただきたかったからです。

この江戸文化歴史遺産の上水部は水と緑に囲まれ散策には最高です。特に桜・新緑・紅葉の季節は快適です。下流部はほとんど暗渠となっていますが、上水沿いには見所も豊富、43Kmに及ぶ上水を楽しんでいただければと思っています。

受講者には熱心に聴いていただき感謝しております。

芝川市民講座を終えて

「水墨画」 根本景芳

夏休み中も重なり、小学生との親子参加の申込みもあって、今回は、大人と子ども一緒に「水墨画教室」のスタートになりました。

大人は勿論、子ども達にも「水墨画って楽しい」と感じてもらえる様な題材を考えて、まず、描き方の説明をした後、実演し思い思いに作品を仕上げました。

子どもの自由な発想や感性の豊かさには目を見張るばかりで、それは楽しい有意義な時間を過ごすことができました。

大人の人達からは、心和む一時を過ごすことができた喜んでいただきました。

これからも、水墨の良さを生かした表現を、多くの人達に伝えて行きたいと思っています。



富士見市民講座を終えて

「シャルウィ・ダンス」 上原愛子

シャルウィ・ダンスは13名の方が受講されました。お手伝いの方が3人、全員で簡単な自己紹介です。

最初に全員輪になって音楽に合わせて踊ります。1. 2. 3. 4. 1. 2. 3. 4. と汗だくで、次第に雰囲気も柔らかくなりました。ダンス初めてのお二人は、始めは足下がもつれましたが次第に馴れてきた様です。

次に、二人ひと組になって、踊りながらのご挨拶（女性はスカートを両手で持って、男性は右手を前に差し伸べ、左手は後ろにし、お互いにこんにちは）そしてブルース、ジルバを習得、休憩時間も皆さんワイワイ、ステップを聞いたり教えたり。横浜から来て、仕事の間に「まなびすと講座」を受講し、また横浜に帰って仕事をするとという方もいて、皆がそのパワーをいただきました。有難うございました。

富士見市民講座を終えて

「リラックス話し方講座」 大成達夫

少年野球の歓声を聞きながら、12時50分新しく明るい集会室に入る。環境・設備と申し分のない教室である。

受講者7名のうち6名が女性でしたので、リアクションが早く、おかげ様で盛り上がりのある講義をおこなうことができました。

第1日目は、自己アピールのスピーチ練習で、多くの女性をご主人の愚痴を言いながらも、最後は全員が幸せそうな笑顔で、締め括っていました。

2日目の講義は「おしゃれな会話」です。バラの花を題材にして、美しい花にはトゲがある。を例えに、話し方にも正しいことをいくら云っても、トゲのある言葉で言えば、相手の耳には入らない、それは只の自己満足である。

オシャレな熟年の会話は、包容力のある会話です。を主題にしました。

私のバカンス

齊藤和枝

朝6時、私の一日は愛犬「モモ」との散歩で始まります。自宅から往復一時間チョット。水上公園の木々の間を通り、朝の清々しい空気の中をぐるっと一回り、立ち止まって深呼吸をし、空を見上げることもあります。

木々の下は雑草と小さな花、今はミズヒキ草がカレンな花を付けています。季節によりドクダミの花、スミレ等も見かけます。

鳥の声も聞こえてきます。時々会う顔見知りの犬とのコミュニケーションも、散歩の楽しみの一つです。6時半になると、ラジオ体操の曲が流れ、60歳過ぎと思われる男女が集まって来ます。今は夏休みで子どもたちの姿もあり、それぞれ好きな場所で身体を動かしています。そこを通り抜けて行きます。

このゆったりとした朝の一時が、私の一日の活力源です。毎日、小さなバカンスを味わっています。

私のバカンス

櫻井紀久男

「バカンス」へ夏の燃えるような想いは、齡70を過ぎると今は遠い昔のような気がする。

今年の夏の過ごし方は、例年のパターン、プラスまだ早いかなと思うが「終活」の二本立てなら、暑い夏をブットバセルと思います。

例年のパターンは、テレビで高校野球の観戦、客用布団・背広・靴の虫干し。

庭木の剪定と消毒、そして妻の実家(東京)と私の実家(前橋)の墓参と結構忙しい。

8月下旬には2泊3日の家族旅行、今年は、東北復興支援で岩手方面に行く予定です。

「終活」はさしずめ、VHSとアナログテープの整理です。両方で700位有って、猛暑の中で、どの位整理整頓ができるか? 今から楽しみにしています。



夏バテ回復料理



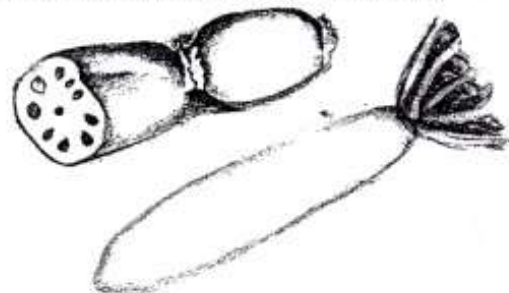
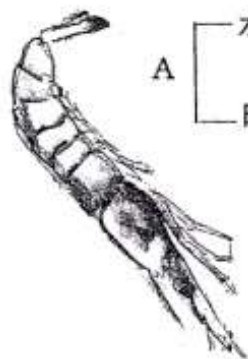
浅田信子

梅干しご飯 4人分

- | | |
|---------|------------|
| 米 | 3カップ |
| 梅干し | 3~4個 |
| ちりめんじゃこ | 1/2~2/3カップ |
| 青しそ | 5~6枚 |
| 白ゴマ | 適宜 |
| みょうが | 1~2個 |

- | | | |
|---|-----|---------|
| A | 水 | 目盛(炊飯器) |
| | 日本酒 | 大サジ1~2 |

- ①米は洗ってザルに上げ30分程置きます。
・梅干しは種を取ってちぎります
・しその葉は千切りにし水にサット放してアク抜きをします。
- ②炊飯器に米・日本酒・水を入れ、ちりめんじゃこ・梅干し・梅干し種を加え普通に炊き上げます。
- ③炊き上がったら梅干しの種を取り除きゴマを加えサックリ混ぜ合わせます。
- ④器に盛り青しそみょうがの千切りを散らす。



トビックス

○元気で岡部 登氏(元会長)

平方東市民講座「玉川上水を歩く」を盛況の中に終了しました。

○14年続いています宮本 輝昭氏講座、「仏像彫刻」は人気があり大勢の受講者が、小川町伝統工芸会館で学んでいます。

○大野 恵子氏 市内「かおる幼稚園」父母会の招きで、「NOSSE講座」講師を務め好評でした。

○7月31日(水)浦和コミュニティセンターにて、

森田 秀作氏が「県政出前講座」、テーマ「埼玉県の少子化対策について」を開催し、講師は埼玉県福祉部少子政策課 村松 祐氏でした。参加者から多数の質問があり盛会でした。

加者から多数の質問があり盛会でした。

土井 英明会長報告

*7月2日(火) 上尾市内公民館に会員名簿を、大成副会長、と持参して訪問挨拶をしました。

*7月22日(月) 25年度市民講座開催に当たり、上尾市平方東小学校・芝川小学校へ会員名簿を鈴木副会長と持参しました。

*7月30日(火) 上尾市文化センターで 北足立地区南地区人権教育実践報告会で、柳川氏の発表、部会指導、助言者として出席しました。

*8月1日(月) 上尾市自然観察館へ、体験広場候補で牧野副会長と下見をしました。

*9月8日(木) 上尾市人権教育教頭施設体験研修会に講師として「武州鼻緒騒動の東松山正法寺・丸木美術館・嵐山史跡博物館」に出席しました。尚、車中でしたが、「サポートまなびすと上尾」の活動状況を紹介し、

会員名簿に参加者に渡しました。

ティータイム



上尾警察交通安全課より「あじのひらき」を頂きました。

事務局よりお知らせ

- * 9月3日(火) 会員全体会議
- * 会場: UD(日産)社員クラブ
- 1 正副会長会議: 13:00~13:30
- 2 理事会: 13:40~14:30
- 3 研修会: 14:40~15:40
- 4 市民講座: 15:50~16:50

○出席の方は該当するところの時間確認をしてお出掛けください。

表紙紹介

輝く太陽の下、子ども達が元気に水と戯れていましたが、二学期の始まりと共に開かな水辺になりました。

編集後記

今年特別暑い夏でしたが、皆様ご健勝で活躍だったこととお喜び申し上げます。さて「まなびすと通信」は、お陰さまで記念すべき第40号を発刊することができました。これも一重に先輩諸氏の情熱や皆様方の多大なご支援の賜と心より感謝申し上げます。「40号発刊記念特集」として少子高齢化にスポットを当てて見ましたが、紙面の都合で十分な情報提供ではないのが残念です。斉藤様、櫻井様に「私のバカンス」をお願いしました。皆様も健康の源であるバカンスを楽しまれたら如何でしょうか。

TEL・FAX 048-786-1965

森田千枝子