



特集

「おひとりさま」の暮らし方

Boqueron

ブーケ

No. 59
2009.9



ブーケ祭り：朗読ボランティアグループ わかはや会（6ページ）

contents

特集「おひとりさま」の暮らし方	2
第8回ブーケ祭を開催しました	6
女性センターの新事業紹介	9
INFORMATION 日帰りリーダー研修、就労支援講座ほか	10
TOPICS 「講演と映画のつどい」報告	12

健康

就労

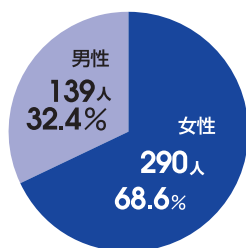
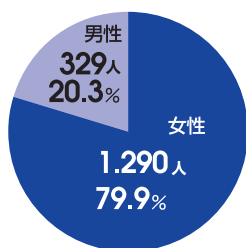
社会参加

「おひとりさま」の暮らし方

■中央区のひとり暮らし高齢者の内訳

70歳以上ひとり暮らし高齢者

65～69歳ひとり暮らし高齢者



■中央区のひとり暮らし高齢者の状況

	70歳以上	65～69歳
ひとり暮らしだが、近隣に親族がいる	93人	62人
ひとり暮らしで、近隣に家族もいない	1,486人	385人
日中は親族がいるが、夜はひとりになる	133人	44人

中央区：平成19年 ひとり暮らし高齢者実態調査報告書



高齢者のひとり暮らしが急増しています。結婚していてもいなくてもいずれ経験する確率が高いひとり暮らし。

3つのキーワードをもとに「おひとりさま」の暮らし方について考えてみました。

高齢者のひとり暮らし

今や国民の5人に1人が65歳以上の高齢者という時代。女性の平均寿命は男性よりも長く、全国の85歳以上の高齢者のうち7割を女性が占めます。一方で長生きをすればするだけ単身世帯になる確率

が高まることも事実です。

中央区の高齢者のひとり暮らしに関する実態調査でも、70歳以上の約8割が女性でした。

「ひとり暮らし」にはどのようなイメージがありますか？「独居老人」「孤老」というと寂しく侘びしい印象ですが「シングルライフ」「おひとりさま」といえば悠々自適で自由な響きがあります。

言葉だけの問題ではなく「ひとり暮らし」とは本人や周囲の捉え方によってマイナスにもプラスにも転じるようです。

では高齢者の「ひとり暮らし」を自分らしくいきいきと過ごすにはどうしたらよいのでしょうか。ひとり暮らしを豊かにするキーワードとして「健康」「就労」「社会参加」の3点で考えてみましょう。

住み慣れた家で過ごしたい

まず老後の不安で第一にあげられるのが「健康の問題」です。高齢でひとり暮らしになっても家族と同居したり施設に入るのではなく、住み慣れた自分の家で自分のペースで暮らすことを望む人が増えてきています。

ひとり暮らしでは、いざという時に備え病院や介護サービス、相談できる所などの情報を収集しておく事も大切です。

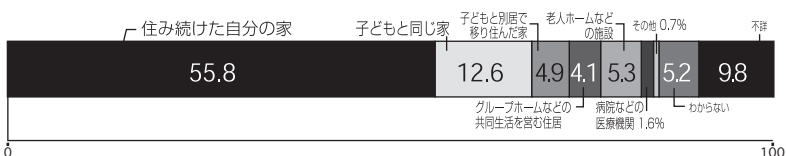
日頃から食事や健康管理に留意し、体力に合った適度な運動と心身の養生に心がけましょう。先の心配で胸を痛めるよりも、今を心身共に健康に過ごすことが大切です。

将来にわたって働き続けたい

一般的には60歳を定年としていますが、将来にわたって働き続けたいという希望が増えています。

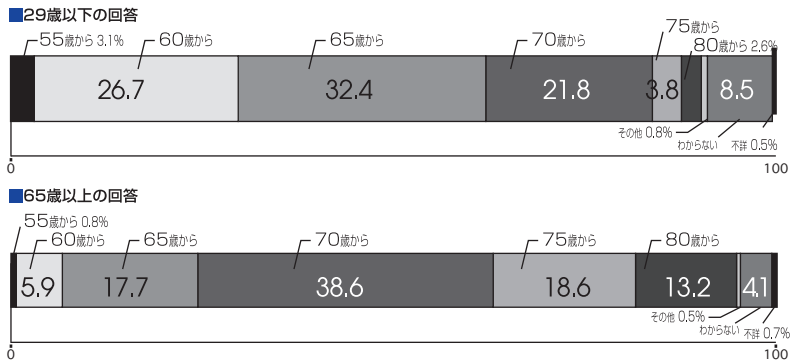
「老後は何歳からか」という意識調査でも若い世代は「60歳から」の割合が多いのに対し、高齢層では「75歳から」「80歳から」の割合が多くなっています。実年齢に

配偶者がいなくなり一人となった場合、年をとって生活したい場所（65歳以上調査分）



厚生労働省：平成18年 高齢期における社会保障に関する意識調査報告書

何歳から老後と考えるか



就労希望年齢

(総数100.0 単位：%)

	55歳迄	60歳迄	65歳迄	70歳迄	75歳迄	80歳迄	その他	生涯働き続けたい	わからない	不詳
29歳以下の回答	9.8	27.0	22.2	9.8	1.0	1.2	2.4	7.5	18.7	0.5
65歳以上の回答	3.0	16.3	19.3	21.0	12.2	6.1	2.0	7.1	10.7	2.2

よって働き方が左右されやすく、雇用形態も非正規雇用で就業年数も短い傾向にあるため、結果として高齢期における年金等の収入も少なくなりがちです。総務省「就業構造基本調査」(平成19年)によれば、65～69歳の女性の半数近くが就業意欲を持っており「収入を得る必要」を挙げる割合は男性よりも高くなっています。

仲間や地域と繋がりたい

ベストセラー「おひとりさまの老後」(上野千鶴子著)で上野氏は「ひとり暮らしの基本のキは『ひとりであることに耐性があること』」と言っています。また「ひとり暮らしの達人は、ひとり

生活の下支えとしての年金以外に就労によるプラスαの収入が経済的な余裕や安心感に繋がる例もあります。特に女性は、結婚・出産・育児などのライフステージに

でいることだけではなく、ほかのひととつながることにおいても達人である」とも言っています。

それは家族以外の仲間、地域など自分が所属する人間関係を持つことの勧めです。特に男性高齢者の地域における孤立化が深刻化しており、内閣府「高齢男女の自立した生活に関する調査」では、自身の55～74歳の男性の4人に1人が「話し相手や相談相手がいない」と回答しています。

ボランティア活動などに積極的に参加することで社会から孤立することを防ぐとともに、ゆるやかな人間関係は病気や災害時のセーフティネットにもなります。

「ひとり」という意識

「おひとりさまの暮らし方」を「健康」「就労」「社会参加」をキーワードに考えてみましたが、問題は高齢者だけに留まりません。

女性の自立や個人主義によって若い人のシングル化が進む一方で、結婚しても離婚や別居、子どもが少ない夫婦が急増する現代では「ひとり暮らし」の可能性は誰にでもあります。自立し充実した生活を送るためにも「健康」「就労」「社会参加」に関心を持つてみてはいかがでしょうか。

おひとりさまの老後

上野千鶴子

言わずと知れたベストセラー。ひとりで老後を過ごすためのノウハウが詰まった一冊。介護・住居などの関心をひくトピックスも充実。



法研

老後がこわい

香山リカ

「いつまで働けるか」「病気になるとなにがたいへん？」など独り身のアラフォー世代には耳の痛い話も。客観的に将来を見つめるための良書。



講談社現代新書

ここに紹介している本は中央区女性センター「ブーケ21」の情報資料コーナーにも置いてあります。

シニア世代をいきいき暮らしている三人の達人にインタビューしました！

住み慣れた家と地域で
長く健康に暮らしたい



「健康を考える会」会長
伊豫 美佐保さん

健康

「健康を考える会」では、月に一度のペースで血圧測定・体脂肪測定を行ったのち、転倒防止のころばん体操や、筋を鍛えるセラバンド体操をします。また管理栄養士からバランスのとれた美味しい料理を教わるなどの体調管理にも努めています。

そのほかにも「健康とは心身と共にある」という考えから、懐かしい文部省唱歌を歌ったり、映画鑑賞会を催したり、遠足を企画したりなど、会員相互の健やかな心の交流も大切にしています。会に参加することで引きこもりを防止し、互いの近況を伝えあつことで、コミュニケーションやストレス発散にも一役かっているようです。

私が「健康」について積極的に関心を抱くようになったのは、末期ガンの夫を自宅介護のすえに看取って「子ども達には、こんな大

変な思いをさせたくない」と思っただからです。それに住み慣れた家と地域で長く健康に暮らしたいという希望もあります。

私のまわりでもひとり暮らしの人が増えましたが、地域医療の充実や携帯電話などの便利な機器が普及した現在は過度に心配する必要も無くなりました。むしろ似た境遇の仲間同士の緩やかな繋がりと連帯が、地域に住み続ける安心感にもなっているようです。

今の暮らしは夫の製本業を手伝い、寝る間も惜しんで働いた日々からは想像もつかない気楽さです（笑）。この生活を健康で長く続けていきたいと思っています。

年齢だけで定年を区切る のは、もったいないこと



中央区シルバー人材センター所属
武藤 和子さん

就 労

転勤族だった夫と長く住める場所を中央区に見つけましたが、たった3年で彼は過労死してしまいました。それまでは夫の仕事に付

いて北海道から九州まで引越しの連続、専業主婦としての生活を余儀なくされていました。

これからは人生をリセットしなくてはと、大学の事務や料理教室のアシスタントなど勤めてきました。

中央区シルバー人材センターの存在を知り、60歳以上の人が対象なので、年齢を気にすることなく長く働けるのではないかと会員になりました。仲間を見ると、皆さん気力も体力も充実していて、これまでの職歴などに関係なく、とても純粹で真摯に取り組んでいらつしやいます。知識も経験も豊富な人材を、年齢だけで定年を区切るのとは、もったいないことです。働き続けたい意欲のある方には企業も積極的に門戸を開いていく社会であつてほしいと思います。

センターに入会してから10年経ち、家事援助や経理の仕事などいろいろしましたが、今はハイテクセンターの管理の仕事です。4人の会員が交替で働き、すべて任されているためやりがいがあります。本当はフルタイムで働きたいので不完全燃焼ですが、私にとって働くことは「生き甲斐」であり「心の安定」です。

余暇は平均年齢64歳のチアリーダーで活動したり、洋服を作ったりと充実して過ごしています。オンとオフのメリハリが暮らしに彩りを与えてくれます。

多くのシーンでシニアの力が 求められるています



粋！活き江戸っ子くらぶ
大場 清昭さん

社会参加

築地で鮮魚・凍魚の卸売業を30年間営んできました。経済状況の悪化や体調を崩したこともあつて60歳を機に商売を縮小。自らが病を得た際に「老い」や「介護」に興味を持ち、その後、介護ヘルパー二級の資格を取得しました。現在は午前中に仕事を終え、午後から派遣登録をしている介護の仕事や、地域ボランティア活動をしています。「粋！活き江戸っ子くらぶ」では「講座やセミナーの講師」「レクリエーション活動の補助」「施設などでの演芸披露」など、特技や技能を活かしたもののから簡単なお手伝いまで、多くのシーン

中央区の高齢者に関する事業をお気軽にご利用ください。

生きがい・趣味・健康づくりを
支援する施設

○敬老館

区内にお住まいの60歳以上の方に、健康増進・教養の向上・レクリエーション活動の場としてご利用していただく施設です。

- 桜川敬老館 ☎(3553)0030
- 勝どき敬老館 ☎(3531)3258
- 浜町敬老館 ☎(3669)3385

○シニアセンター

おおむね50歳以上の中高年齢の方が社会活動への参加と生きがい活動の充実を図るための施設です。生きがい活動に関する情報の提供や講座の開催、セミナー室や情報コーナーなどの施設をご利用いただけます。

- シニアセンター ☎(3531)7813

○スポーツ施設

高齢者の自主的、継続的な健康づくり、介護予防への取り組みを支援するため、65歳以上の区民を対象に区立スポーツ施設における一部の施設使用料及び利用者負担を免除します。

- 総合スポーツセンター ☎(3666)1501
- 築地社会教育会館 ☎(3542)4801
- 月島スポーツプラザ ☎(3534)5883
- ほっとプラザはるみ ☎(3531)8731
- 日本橋小学校 ☎(3668)2378

各施設で免除になる設備が異なります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

生きがいづくり・
社会参加活動支援

○生きがい活動支援室

生きがいづくりや社会参加活動を支援するため、生きがい活動支援室を開設し区民の方の情報交換の場として開放するとともに相談やアドバイスを行っています。

- シニアセンター ☎(3531)7813

○高齢者クラブ

高齢者クラブは、自らの生きがいを高め健康づくりを進める各種活動とボランティア活動をはじめ、高齢者の知識と経験を生かした多様な社会活動を行っています。

なお、各クラブの問い合わせ先はシニアセンターでご案内しています。

○元気高齢者人材バンク

高齢者の社会参加活動を支援するため、ボランティアやイベントの実施、ホームページや情報誌による情報の発信を行っています。

- 元気高齢者人材バンク事務局 ☎(3531)8559

高齢者の
ための相談

○おとしより相談センター

住みなれた地域で安心して生活していただくための総合的な相談を行います。介護保険やひとり暮らしの不安など、様々な相談に対応します。

- 京橋おとしより相談センター ☎(3545)1107
- 日本橋おとしより相談センター ☎(3665)3547
- 月島おとしより相談センター ☎(3531)1005

高齢者の
就労支援

○中央区シルバー人材センター

会員登録した方へセンターが受注した仕事を提供します。原則として60歳以上の区民で働く意欲と能力があれば誰でも会員になります。

なお、提供する仕事は、雇用によらないもので、臨時的、短期的な仕事、あるいは週20時間程度までの短時間の仕事です。

- 中央区シルバー人材センター ☎(3551)2700

○シルバーワーク中央

おおむね55歳以上の方を対象とした就業相談窓口です。無料で情報の提供から職業紹介までを行っています。

- シルバーワーク中央 ☎(3551)9200

でシニアの力が求められています。私はここで長唄の会の司会をしたこともあり、現在は広報を担当し、かわら版の取材や原稿の執筆を楽しみながら行っています。60代はまだまだ若輩者、今年80

歳で元気に活動している方もいらっしゃると思います。「粋！活き江戸っ子くらぶ」の8割は女性で男性が指示される場面も多く、以前のように「俺は男だ。ついてこい。」という意識ではやっていけません。家

内には「昔のあんたじゃないね」と言われていますよ(笑)。さまざまな人生経験を積み重ねた方との出会いは、ひとつの業界しか知らなかった私にとって、まさに異文化体験。出会いがもたらす

発見や感動が心に活力を与え、仲間との対話や共感に喜びを感じます。これからも相手を尊重し謙虚に学び続けていきたいと思っています。

他にも高齢者向けの制度があります。区ホームページをご活用ください。
区ホームページURL <http://www.city.chuo.lg.jp/>



ブーケ祭り実行委員の皆さん。

「職場で、地域で、家庭で、働く女性たちへの応援歌」を合い言葉に、男女共同参画週間（6月23日～29日）にあわせて開催される「ブーケ祭り」。

今年は「絆深めて共に輝く」をテーマに6月26・27日に開催され、会場となった女性センター「ブーケ21」は両日共に多くの人で賑わい活気を呈しました。

「ブーケ21」を活動拠点とする参加団体のうち33団体が、展示やワークショップ、パフォーマンスと創意工夫を凝らして日頃の活動成果を発表、来場者との交流を深めました。

またブーケ祭り実行委員会では参加型アンケート「○○するのには誰ですか？」を来場者に行い、男女共同参画を考えるきっかけになりました。（アンケート結果はP8をご覧ください）

「ブーケ祭り」を開催しました。



絵手紙に挑戦中（新日本婦人の会）



まちづくりの説明に納得（東京建築士会）



お仲間同士での来場も多かったようです（人形教室みやび会）



静謐な空気が漂います（茶友倶楽部えん）



粋な浴衣姿で踊りを披露（音和会）

参加団体一覧

展示コーナー

エガリテ	エコ・ビーイング
カトレアグループ	かな書道を親しむ会
銀座育成婦人会	くまゆ〜クラフト（27日のみ）
傾聴ボランティアグループうさぎの会	新日本婦人の会中央支部女性の地位向上委員会
中央区環境保全ネットワーク	中央区消費者友の会
中央区女性海外研修者の会	中央区女性史勉強会
中央区女性ネットワーク	中央区つつじ会
中央区婦人学級連絡会	（社）東京建築士会 女性委員会
日本橋モラロジー事務所	人形教室みやび会
東京都下水道局桜橋第二ポンプ所	中央区社会福祉協議会
ブーケ祭り実行委員会	中央区防災課
中央区女性センター	中央区危機管理課

パフォーマンスコーナー

26日	27日
音和会	アマービレ
三遊会	アンジェロ
ブルメリアの会	エーデルワイスの会
実行委員会企画	音楽の集い コーラス部
	レイ・ロケラニ
	朗読の会
	朗読ボランティアグループわかはや会
	茶友倶楽部 えん

女性のからだや生活のコーナー

オスビーの会
中央区社会福祉協議会 「さわやかワーク中央」
日本助産師会東京都支部中央区分会（27日のみ）



入り口のディスプレイは実行委員会（企画広報委員）作成



混声合唱の美しいハーモニーに心を奪われます（音楽の集いコーラス部）



フラの衣裳と華麗な舞にうっとり（ブルメリアの会）



一年間の活動を紹介（中央区女性ネットワーク）



真打ち顔負けの斬のおもしろさ（三遊会）



お話と三味線ライブ（実行委員会企画）



フードマイレージを分かり易く紹介（エコ・ピーニング）



第8回中央区



子ども達も一生懸命に作りました（銀座育成婦人会）



ひととき鮮やかな花々（カトレアグループ）



家族でアンケートに答えました（エガリテ）

けたらと思います。

のの方に知っていただ

し合う場として多く

ルギーを発散し交換

も広がります。エネ

増え、人間関係の幅

関わることで友人が

いただくたいです。

や、若い世代の方にもブーケ祭りに参加して

今後はこれからの中央区を担う新住民の方

になった一人です。

は顔を合わせることも少ないのですが、準備

の過程から和気あいあいと楽しんでいます。

今年も全員が各運営委員会で役割を持ち活動

する中で、連帯感が生まれ絆が深まっていま

しました。私自身も第一回目から参加していま

すが、皆さんの活気に惹かれ深く関わるよう

から準備が始まります。特徴は実行委員会の

メンバーが全参加団体から成ることです。今

年は33団体から選出された委員で構成されま

した。団体ごとに活動日が違いますので普段

は顔を合わせることも少ないのですが、準備

の過程から和気あいあいと楽しんでいます。

今年も全員が各運営委員会で役割を持ち活動

する中で、連帯感が生まれ絆が深まっていま

しました。私自身も第一回目から参加していま

すが、皆さんの活気に惹かれ深く関わるよう

になった一人です。

ブーケ祭りは手作りのお祭りです。毎年2月

況になり今年で第8回目を迎えました。



皆で活発に議論（実行委員会）



ブーケ祭り実行委員会会長
小林 里美さん

ブーケ祭りは、中
央区女性センター