

砂川市高齢者いきいき支え合い記念事業

～ あなたのいきいき

みんなでささえあい大作戦 ～



高齢者見守りキャラクター  
「みまもりりんご」

と き 6月14日（金） 10時～16時

ところ 地域交流センターゆう

主 催 砂川市

後 援 砂川市社会福祉協議会

砂川市民生児童委員協議会

砂川市町内会連合会

## 【スケジュール】

10 : 00～11 : 30

### 【介護予防運動デモンストレーション】

いきいき活動『ひざ・こし楽々あへあほ体操』

講師：しものトレーナーズオフィス 代表 しもの霜野 まさひろ昌博氏

11 : 00～12 : 00

### 【砂川市高齢者支え合いネットワーク事業『ごぞえ<sup>あい</sup>ねっと』協定調印式】

見守る高齢者を特定せずに、事業者が日常業務の中で高齢者の異変に気づいた場合に、市や地域包括支援センターに連絡していただくことを内容とした『ごぞえ<sup>あい</sup>ねっと』に協力していただける事業者と市との協定調印式です。

14 : 00～16 : 00

### 【記念講演会】

『いつまでもいきいきと暮らしていくために』～毎日を快適に生きる知恵～

講師：哲学者・札幌大学名誉教授 わしだ鷺田 こやた小彌太氏

## 《介護予防運動デモンストレーション》

# いきいき活動『ひざ・こし楽々あへあほ体操』

### 【講師紹介】



**霜野 昌博** / しもの・まさひろ 氏

【しものトレーナーズオフィス 代表】

1979年（昭和54年）生まれ。陸上自衛隊持続走訓練隊で数々のトレーニングを独学で実践した後、スポーツトレーナーへ転身。フィットネスやリハビリテーションなど多分野を専門的に研究。整骨院・整形外科リハビリ科の経験を経て2005年（平成17年）に独立し、しものトレーナーズオフィスを設立。2007年（平成19年）に、「あへあほ体操」を考案してからは、

札幌市を拠点として活動している。

病院、学校など月100本を超えるレギュラーレッスンを行う他、DVDのリリースやメディア出演など、多方面で活躍中。

### 【あへあほ体操とは】

ユニークな発声と簡単な動作で無理なく身体の筋力とバランスを整え「動きやすい身体づくり」を行います。近年では、その結果と解り易さが支持され、内科病院や整骨院・薬局などで導入され、また、膝や腰の機能訓練としても効果的だと医療関係者の間でも注目されています。

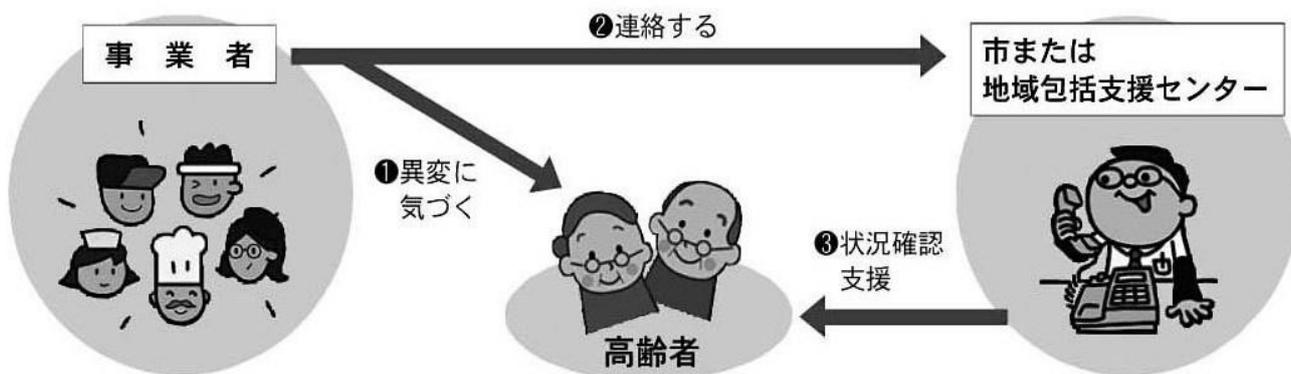
《砂川市高齢者支え合いネットワーク事業》

『**で**でえ**あい**ねっと』協定調印式

【次 第】

1. 開 会
2. 事業概要の説明
3. 協定書署名
4. 協力機関・協力団体紹介
5. 主催者挨拶      砂川市長 善 岡 雅 文
6. 閉 会

【**で**でえ**あい**ねっと のイメージ図】



【協力機関】

北海道空知総合振興局保健環境部 滝川地域保健室（北海道滝川保健所）	札幌方面砂川警察署
砂川地区広域消防組合	札幌法務局滝川支局

【協力団体】

砂川商工会議所	砂川商店会連合会
砂川ポイントカード事業協同組合	砂川建設協会

【協力事業所】（平成 25 年 6 月 10 日現在 134 事業所 ※登録順）

医療法人 砂川慈恵会病院	明円医院
喜多八食堂	坂本商店
ミールケアげんきっちゃん	砂川ファミリー歯科
東洋建設工機株式会社	株式会社 砂川ガス
大谷商事株式会社	ネッツトヨタ道都株式会社空知店
有限会社フライヤーズ・カンパニー そらちぶと調剤薬局	hair creation BONDS
株式会社 サワケン	南野建設工業株式会社
北伸建設工業株式会社	株式会社 ローレル
株式会社 木川電機商会	有限会社 北海道新聞山本販売所
有限会社 長田金属	社会福祉法人 くるみ会
株式会社 鷺尾	株式会社 いわせき砂川営業所
エルポート・サイエンス有限会社	シモジリ電気商会
伊藤歯科医院	株式会社 林工務店
合同会社 ラクーン	株式会社 松田産業
株式会社 橋爪土建	バーバーSHOP やました
東洋商事株式会社砂川営業所	特定非営利活動法人 ひまわり福祉事業団
有限会社 朝日クリエイト	ホームック株式会社
医療法人 社団 細谷医院	北斗総業株式会社
北門信用金庫砂川支店	株式会社 平尾電気商会

環境サービス株式会社	空知太簡易郵便局
有限会社 森田建設	増井電機株式会社
生活協同組合コープさっぽろ	亀谷建設株式会社
株式会社 櫻井千田	株式会社 ホンダカーズ滝川
ふじ観光株式会社	砂川北星ハイヤー株式会社
株式会社 昌興建設	有限会社 オーハシ総合設備
株式会社 岩佐建設	有限会社 入山小山商店
一般社団法人 北海道総合在宅ケア事業団 砂川ケアプラン相談センター	吉川食品株式会社
北海道労働金庫滝川支店砂川出張所	株式会社 富士屋建装
有限会社 大谷化成	有限会社 中島生花店
株式会社 長田商事	有限会社 東和建设工業
株式会社 リビングササキ	有限会社 リンケイ堂
北海道電力株式会社砂川発電所	株式会社 西ガス
サンワ産業株式会社	有限会社 杉本衣裳店
菱雄石炭宮本売炭所	株式会社 丸ヨ石家商店
有限会社 ヤマキ自動車工業	有限会社 マルキョウ商事
株式会社 奥山工業所	社会福祉法人 砂川福祉会
有限会社 空知空調	ふじ印刷
株式会社 北斗	株式会社 北谷組
株式会社 北洋銀行砂川支店	伊豫田製菓有限会社
株式会社 砂川振興公社	沢田ふとん店
空知商工信用組合砂川支店	医療法人 社団 村山内科医院
有限会社 亀谷土建	セブンイレブン砂川西1条店
株式会社 山本石材	中空知広域水道企業団
有限会社 ビューティーサロン朋	有限会社 中村時計眼鏡店
株式会社 砂川自動車学校	松原歯科医院
嶋田金物商事株式会社	有限会社 ウリ薬局
とんかつ たかおか	総合クリーニング コスモドライ
たつみ	株式会社 ジャパンケアサービス
有限会社 アド・ワーズ	有限会社 兼弘永森家具店
株式会社 サンコー砂川営業所	北光湯
小泉医院	株式会社 アメニティ開発
村山木材株式会社	北陽興業株式会社
水島建設工業株式会社	有限会社 カネイ池内商店
岩見沢ヤクルト販売株式会社	有限会社 永友商事
特定非営利活動法人ゆう	山田産業株式会社
中央緑化土木株式会社	ヘヤーメイク センス

有限会社 池川生花店	有限会社 田村興業
エステー塗装	有限会社 山小屋
北海道三井化学株式会社	北海産業株式会社砂川営業所
株式会社 北海道銀行砂川支店	デイサービス りんごの里
もの忘れデイ りんごの里	コリンゴ りんごの里
リハビリデイ ゆうリハ	居宅介護支援事業所 神部相談センター
グループホーム りんごの里	村田施設工業株式会社
有限会社 真工業	佐川急便株式会社北海道支社
日本郵便株式会社砂川市内郵便局	有限会社 福元テレビサービス
セブンイレブン砂川豊沼店	有限会社 いわた書店
三星ハイヤー株式会社	ヤマト運輸株式会社道北主管支店



「高齢者支え合いネットワーク事業」ステッカー

# 記念講演会

## 【プログラム】

時 間	内 容
13:30	開 場
14:00	開 会 主催者挨拶 砂川市長 善岡 雅文
14:05 ～15:35	講 演 演 題 『いつまでもいきいきと暮らしていくために』 ～毎日を快適に生きる知恵～ 講 師 哲学者・札幌大学名誉教授 <small>わしだ</small> 鷲田 <small>こやた</small> 小彌太 氏
15:35 ～16:00	質疑・応答

## 【講師紹介】



**鷲田 小彌太**／わしだ・こやた 氏

【哲学者 札幌大学名誉教授】

1942年（昭和17年）札幌市生まれ。大阪大学文学部、同大学院博士課程。三重短期大学教授を経て、1983年（昭和58年）札幌大学教授。昨年3月退任。専攻は哲学・倫理学。

著書は、書評、評論、人生論など多岐にわたり、200冊以上を数える。『大学教授になる方法』、『自分で考える技術』、『「やりたいこと」がわからない人たちへ』、『日本人の哲学I』などのほか、シニア世代への提言も多く『定年と読書』『定年と幸福』『老後に備えない新哲学』などがあり、高齢社会を生きる私たちが充実した生活のあり方を考える参考になる著書も多い。

# 『いつまでもいきいきと暮らしていくために』～毎日を快適に生きる知恵～

哲学者 札幌大学名誉教授 鷺田 小彌太

## I 働くことを生活の中心におく生き方のすすめ

- (1) 生活=life : ①生命 ②生涯 ③日々の生活
- (2) 体力 : 脳力も体力
- (3) 意識・刺激
- (4) 多様な職種

### I-1 日本人は74歳まで現役だ(ドラッカー『最後の言葉』)

・「若くなった」理由 :

ネット社会 : ①TV ②車 ③デジタル=パソコン・ケイタイ・スマートフォン

### I-2 今日、起きてすぐにやることがある、が幸福の第一である (ヒルティ『幸福論』)

### I-3 昼の労苦、夜の快樂(ゲーテ) : エピクロスの「快樂」

- (1) ダイエット(定食)
- (2) エコロジー(自然との共生)
- (3) ボランティア(奉仕) : 「快」(楽しいから)

## II 「やりたいこと」を見出すことは若者だけの課題ではない

- (1) 人生を2~3度・2~3倍、生き直す(2~3つの「技術」をもつ)
- (2) 「準備」(トレーニング)が必要
- (3) TV「人生の樂園」(?)

### II-1 「楽しむ」ことの名人

・忙しいから「遊べ」ないか? 「読書」ができないか?

### II-2 朝起きてすぐできること : 「いまでしょう!」

### II-3 朝起きてまず、一日の「計画」を立てる : 書くだけで効果が出る

## III 地域で生きる、自立・自律して生きる

- (1) グローバル・ワン 過去の砂川と現在の北海道が同じ「愛郷」(hometown)
- (2) 「自由」と「私有財産の自由」=私有制度は切り離せない
- (3) 自立 : independence  
depend on=寄生(パラサイト) : ニート(NEET ; Not in Employment、Education or Training) とフリーター(free Arbeiter 和製英語?)
- (4) 自律 : autonomy 自己規制と自己責任

### III-1 一人でも「楽しめること」をもつ

### III-2 「過疎地で快適に生きる」 鷺田著『過疎地で快適に生きる方法』

### III-3 「行政」からできるだけ遠ざかって

・「~くれない」族からの脱皮

【主な著書】

『大学教授になる方法』 『「やりたいこと」がわからない人たちへ』 『定年と読書』  
 『定年と幸福』 『過疎地で快適に暮らす』 『ある地方博の死』  
 『大人の教養教えます』 『おとなの哲学こどもの哲学』 『研究的生活の方法』  
 『現代思想がわかる事典』 『嫉妬の人間学』 『昭和思想史60年』  
 『哲学の構想と現実』 『野呂栄太郎とその時代』 『晩節を汚さない生き方』  
 『欲望の哲学』 『倫理がわかる事典』

札幌大教授退任を機に大学改革を求める著書を出した

ひと 2012



わしだ 小彌太さん

「給与が低くても休暇が長く研究に専念できる。そんな米国並みの大学教員の待遇に日本も倣えば、優秀な研究者だけが残る」。3月末で40年以上の大学教員生活に幕を下ろすに際し、評論「こんな大学教授はいりません」（言視舎）を出した。教員数の大幅削減も勧める刺激的な内容だ。1991年に出版した「大学教授になる方法」は、教授の実態を赤裸々に描いた内容が人気を呼び、40万部のヒット作になった。20年以上たち、少子化で学生獲得競争が激しくなるなど、大学を取り巻く環境は激変。「教授にも自由競争を導入し、質を上げなければ」と警鐘を鳴らす。札幌市出身。大阪大学院で哲学を学び、三重短大教授を経て、83年に札幌大へ。哲学と倫理学のゼミや講義を週5回持ち、月に1度は学生たちを連れて飲み歩いた。「若い人たちの話についていくのは大変。それに財布も厳しかった」。退任を前に、少し寂しそうに笑う。

前夜どれほど遅くても空知管内長沼町の自宅で毎朝5時まで起きて仕事を始め、1日に原稿用紙10枚分は書く。著書は哲学の研究書から評論、エッセーなど200冊以上。退職後も執筆を続ける。「亡くなった吉本隆明から日本書紀の時代までさかのぼる哲学者列伝を書きたい。膨大な量だけれど読む人はいるかな」1男2女は独立し、妻と2人暮らし。70歳。  
 （長谷川善威）

北海道新聞 2012年3月23日 掲載

MEMO