

Contents

- 4 ◆ 健保&健康 情報スクランブル
- 6 ◆ 健康特集  
健康寿命を延ばすために始めよう  
オーラルフレイル対策
- 12 ◆ 毎日をていねいに生きるセンス  
掃除で心をととのえる
- 13 ◆ 仕事や通勤中に! 簡単ながらエクサ  
通勤電車で座りながら  
片脚上げキープ
- 14 ◆ 離れて暮らす親の介護術  
ホームヘルパーには  
どんなことがお願いできる?
- 16 ◆ こんなときどうする? 防災4コマ図鑑  
避難先と持ち物を  
押さえておこう
- 17 ◆ メタボ健診“要注意”の検査値  
身長と体重で肥満度を調べる  
BMI
- 18 ◆ 健診数値改善レシピ  
“カムカムレシピ”で  
メタボを改善
- 20 ◆ 健康相談室Q&A
- 22 ◆ 読者つうしんH&Lサロン

表紙/世界の映画紀行

1986年公開『トップガン』の続編『トップガン マーヴェリック』(2022年5月公開)は、アメリカのエリート・パイロット養成機関を舞台に、極秘任務に挑戦する物語です。究極のリアルを追求し、戦闘機の撮影は機内にカメラを搭載して敢行。戦闘機の操縦指導まで行ったという主演のトム・クルーズは御年60歳です。写真は結束力を高めるためにビーチフットボールを行った撮影地近くのコロナド・ビーチの風景です。  
(写真提供: Cynet Photo)

STAFF

編集/ (株) 研友企画出版  
デザイン/ Studio SK2  
印刷/ 研友社印刷(株)  
※本誌掲載記事の無断転載・複製を禁じます。

土と愛子供の家保育所第2  
神奈川県横浜市旭区上白根町1306-28  
TEL/FAX 045-958-0315  
http://tutitoai.com/

「障害のある子どもも障害のない子どもも共に助け合い育つこと」を基本理念とする同園には、村木さんがかわって来た多くの子どもたちも通っていました。村木さんの役割は「やさしいおじいさん」。

「昔は大家族でそれぞれに役割があったように、保育園では怒られた子どもの話をやさしく聞いてあげるおじいさんのような存在がいてほしいと思うんです。孫のような子どもたちと一緒に走り回っていつもクタクタですが、充実した日々を過ごしています」

定年後に保育士を目指す人がふえることは、「保育士不足の解消につながるのかもしれない」とも話します。

現在は保育園で週3日働きながら、週2日は自らが立ち上げにかかわったNPO法人が運営する相談支援事業所で、区役所時代から継続して、障害のある子どもたちなどに向けた計画相談支援も実施。さらには民生委員として地元の高齢者の生活支援や、日本アタッチメント・ベビーマザーズのインストラクターとして、地元の施設などでベビーマッサー教室も行います。保育園を定年になる2年後は、自宅の一室に地域の子どもたちや子育て世代の人たちが集えるような交流ルームのオープンも予定。



村木さんが保育士の実技試験の試験対策で描いたという、温かな人柄がにじみ出る絵。2020年に奥さまが乳がんの治療を開始。がんの患者さんや家族を支援するリレー・フォー・ライフの活動にも2007年から参加されています。

取材・文/西田嘉孝

「人生経験を生かした新しい保育の可能性」

「障害のある子どもも障害のない子どもも共に助け合い育つこと」を基本理念とする同園には、村木さんがかわって来た多くの子どもたちも通っていました。村木さんの役割は「やさしいおじいさん」。

定年後に保育士を目指す人がふえることは、「保育士不足の解消につながるのかもしれない」とも話します。

現在は保育園で週3日働きながら、週2日は自らが立ち上げにかかわったNPO法人が運営する相談支援事業所で、区役所時代から継続して、障害のある子どもたちなどに向けた計画相談支援も実施。さらには民生委員として地元の高齢者の生活支援や、日本アタッチメント・ベビーマザーズのインストラクターとして、地元の施設などでベビーマッサー教室も行います。保育園を定年になる2年後は、自宅の一室に地域の子どもたちや子育て世代の人たちが集えるような交流ルームのオープンも予定。

「保育や生活をお手伝いするといっても、私自身も周りに助けられています。たくさんのお話を聞いてもらいながら、この年になっていろいろなことを教わり成長させてもらっています。今後も支援する側とされる側ではなく、フラットな関係性を大切に地域の人の役に立つ存在でありたいと思います」

そう未来を見据える「おせっかいな近所のおじいさん」の活動はこれからもつづきます。

第2の人生で目指したのは、「おせっかいな近所のおじいさん」



むらき ゆういち  
村木 雄一さん (64歳)

1958年、東京都生まれ。大学卒業後、横浜市旭区区役所に配属され、ソーシャルワーカーとして、保土ヶ谷区、旭区で勤務。定年退職後は、旭区の「土と愛子供の家保育所第2」に保育士として勤める傍ら、相談支援専門員や民生委員としても活動。趣味はマラソン、サッカー。保育園では子どもたちに腹話術や南京玉すだれも披露する。

人生100年時代をイキイキと過ごすあの人は、どのように人生をシフトチェンジしたのでしょうか。区役所勤めの現役時代に保育士資格を取得し、地域の人々に寄り添った活動をつづける村木雄一さんに話を聞きました。

**子育てに悩む人々を見てサポートの必要性を痛感**

福祉系の大学を卒業後、定年まで横浜市の区役所に勤めた村木さん。区役所時代は、生活保護世帯やひとり親世帯、障害のある人たちの困りごとを解決するソーシャルワーカーとして、一貫して「福祉畑」を歩んできました。保育士資格の取得を決めたのは、定年後を3年後に控えた57歳のとき。

「子育てが孤育てになっていく多くの家庭を見てきたので、定年後は自分が住む地域で子育てに悩むお母さんやお父さんをお手伝いする、おせっかいな近所のおじいさん」になりたいと考えたのです。とはいえ、子どもを預けるにしても、「区役所にいたおじいさん」というだけでは不安でしょうから。まずは保育士資格を取ろうと、同僚たちに「保育士になるぞ」と宣言して、通信教育で勉強を開始しました。

毎朝5時に起床し、出勤前の1時間を勉強にあてる生活を1年ほどつづけ、58歳で保