

# 特集 バスといつまでも



写真は太夫塚にお住まいの後藤さん(82歳)。昨年、運転免許を返納した。現在は徒歩とバスを使った外出がほとんど。市内には「ゆきバス」に加え、いくつかの民営路線バスが運行している。確かに走っていない所もある。確かに本数が少ないと感じる路線もある。確かに時間通りこないこともある。しかし、バスを必要としている人はいて、人々の生活の足は、これからも遺していくべきもの。今回は私たちの生活の足について考えたい。

外に出て“会う”ことが若さと健康を保つ秘訣  
それには移動手段が必要です  
メンバーもバスに助けられています



笑って泣いて涙しようの会  
代表世話人  
古賀 利邦 さん (下永田)

「この1週間で嬉しかったり面白くて笑ったこと、悲しくて泣いたこと、感動して涙したこと。そんなことを集まって語り合うだけでもいいんじゃないか。それが発足のきっかけです」と話すのは、会の代表世話人を務める古賀さん。活動にあたっての連絡調整や準備作業を取り仕切り、メンバーにも慕われる。

現在、メンバーは約20人。顔ぶれは変わるが、毎回14〜15人が集まる。「みんな高齢で車を運転できる人は少ないのですが、よく集まってくれます。徒歩であつたり自転車であつたりバスがあつたり…。特に家から距離がある人にとって、バスの存在は大きいでしょう。バスは適度

に歩くので健康にもいいですしね」。今は、独居であつたり、家族と同居していても日中一人になる高齢者が増えている。そんな中でも、会のメンバーは家にも中々、積極的に外に出ようとしてくれる人ばかりだった。

「人とのコミュニケーションが最大の介護予防。外に出ると身だしなみを気にかけますし、人と話すのも頭を使いますから。若さを保つ秘訣は“会う”ことだと思えますね」と、会話を楽しむメンバーを眺める古賀さん。

高齢になっても若々しく生き生きとした「笑って泣いて涙しようの会」。人の移動によって生きがい生まれる現場の声を聞くことができた。



両指で別々の数を数える体操。意外と難しい



チーム対抗の輪投げ大会。ゲーム中の珍プレーの話題で会話が盛り上がる

仲間と一緒に  
笑って泣いて涙する  
それが私たちの生きがい

## 毎

週火曜と金曜の朝、元気な高齢者が健康長寿センターに集まる。団体名は「笑って泣いて涙しようの会」。後藤さんもこの会のメンバーだ。

会の発足は昨年4月。地域に住む高齢者の有志が集まり、「自主的に生きがいを見つけ、要介護・認知症予防にもつなげよう」をモットーに週2回、輪投げ・手芸・体操・カラオケなどの活動を行っている。

ただ、活動に際し、彼らにとって壁になるのが集まるための移動手段だった。平均年齢が70歳を超える会は、車の運転に不安を抱える人がほとんど。そんな折、発足当時の「ゆきバス」を利用しては?という提案をきっかけに、今ではバスの利用が当たり前になっていく。

後藤さんの長女・久美子さんは「バス移動中心の生活になった母は、歩く習慣が増えたことで健康に対する意識が芽生えたようです。免許返納前と変わらず出歩く日々を送っています」と話す。他のメンバーからも「家から停留所まで歩くことも自分の健康のため」と前向きな声がかれた。

「新しくできたお店に行きたい」「お祭りを見に行こう」。そんな前向きな思いを叶える一つの手段がバスである。後藤さんも会の活動を毎週楽しみに、今日もバスに乗り込む――。

また新しい出会いを楽しみに外へ—— バスは重宝しています



小西 草子さん (東三島)

こうして仲間と楽しい時間を共有することが私にとって生きがいであり、幸せの一つです。顔を合わせなくても発見の会話。お互いにとてもいい刺激になっています。家にも退屈なだけです。外に出るときまざまな出会いがありますから。私は都市部から移り住んだので免許を持っていません。なのでバスをフル活用しています。



ある日、メンバーのお出掛けに同行した。行先は「ながわ水遊園」。西那須野駅東口からバスに揺られること約40分。片道200円。子どもや魚など…新しい出会い。こうした刺激が若さの秘訣という。帰りのバスは4分遅れで停留所に到着。待っている間、辺りを眺めていると花が目に入った。車ではその存在に気づけなかっただろう。

免許返納を提案してよかった  
家にも出掛ける母を  
これからも見守っていきます



後藤さんの長女  
大倉 久美子さん

80歳を超えた母は依然として車を運転していましたが、持病のリウマチの影響もありハンドル操作が不安定でした。本人は「大丈夫」と言っている、ときには車をぶつけてしまうこともあったので、母が出掛けると無事に帰宅するまでいつも心配…。そのため、運転免許の返納を母に提案しました。年齢を重ねるにつれて外出の機会も減っていたため、公共交通に切り替える方が経済的です。タ

クシー券を配布していただいたことも母が車を卒業する後押しになりました。今より重かった体重も歩く習慣が増えるのを機に少しずつ落ちていき、「体の調子がよくなった」と微笑んでいた母の笑顔が印象的です。定期的な通院もバスを使って一人でこなします。同居していても仕事の都合で送迎が難しい面が多々あるので、バスを利用してとても助かっています。