

各地各界の高齢者が連携して史上に新たな「平成長寿社会」を達成する

「月刊丈風」の刊行趣意と指針 [老中八策]

◎活動趣意



☆「人生90（65+25）年」という長寿は、祖父母・父母たちが前世紀に平和を守りながら努めて得た成果であり、今世紀を生きる子・孫たちにとっては実現すべき課題です。ふたつの世紀をつなぐわたしたちは、「すべての世代のための社会」を模索しながら高齢期を過ごすこととなります。

☆4人にひとりに達した高齢者（65歳以上）のだれもが保持する成熟+円熟した生活感性を萎縮（デフレーション）させることなく、みんなが安心して過ごせる共生・共助の「地域生活圏」をこしらえること。
☆これまでに培ってきた「健康・知識・技術」（体・志・行）そして資産や人脈を活かして、これまでになかった「モノ・サービス・居場所」やしぐみを創り出すこと。わたしの場合は経験を活かしてweb「月刊丈風」という情報拠点を定めて、烽火をあげました。

☆「月刊丈風」は大丈夫（丈人）の風格・気概をもって生きる人びとみんなの居場所です。

これまでは「人生65年」=2世代（青少年+中年）+α（高年）型 「引退余生」社会

これからは「人生90年」=3世代（青少年+中年+高年）平等型 「現役長生」社会

◎[老中八策] 「尊厳」ある高齢期を送る指針 ここからひとつずつひとつでも

- 一 65歳から90歳までの25年を他力依存でなく過ごすため「自立意識」を確立中
- 二 「引退余生」でなく「現役長生」で社会参加を続けながら「高齢期人生」を実現中
- 三 培ってきた知識技術を活かして高齢期の暮らしを豊かにする「優れモノ」を制作中
- 四 体(≥病気) 志(≥認知症) 行(≥介護) 三つのバランスで「包括ケア」を体現中
- 五 「三世代（青少年～30歳 中年～60歳 高年～90歳+）現役型」社会を創出中
- 六 日また一日欠かさずに出て「地域生活圏」（「助け合い」の現場）の形成に参加中
- 七 高齢者がつどう「居場所」でそれぞれの自己目標やみんなの課題の解決策を談議中
- 八 水玉模様のような小さな会に加わり各地各界の仲間同士と成果を分け合って連携中

注：「自立・参加・ケア・自己実現・尊厳」（高齢者五原則）は国連が提唱する国際的指針。

2012・5・1～2016・1・1～

「月刊丈風」編集人

堀内正範 高齢化問題ジャーナリスト 朝日新聞社社友（元『知恵蔵』編集長）

〒299-4301 千葉県長生郡一宮町一宮9340-8

Tel & Fax 0475-42-5673 web「月刊丈風」編集人

e-mail mhori888@ybb.ne.jp

web「月刊丈風」「丈風の会」<http://jojin.jp/>

blog「らうんじ・茶王樹・南九十九里から」

<http://myhp.ne.jp/chaoju/lounge>

*****ご支援ご参加ください。「月刊丈風」情報へ

堀内正範



「吾聞、富貴者送人以財、仁人者送人以言」（老子のことば『史記』より）

吾れ聞く、富貴なる者は人に送るに財を以ってし、仁人なる者は人に送るに言を以ってす

「地方創生・地域支援（助け合い）」にかかわって、「月刊丈風」2016年1月号（45号）から広域展開いたします。活動拠点を強化・確立するために連携にご参加ください。

◎三つの目標

- ① すべての世代が参加・協力して先行成功モデルとしての「平成長寿社会」を達成
- ② アベノミクス（女性と若者経済）に加え「エイジノミクス」（高齢者経済）を創出
- ③ 自治体に高齢者活動を担当する専任の部課と職員、内閣府に「専任大臣」を設置

◎活動の細目



- ①高齢者の暮らしと社会活動を支え合う情報誌 web「月刊丈風」の刊行
- ②未踏の「人生90年」の上手な生き方を見出す「丈風セミナー」の開催
- ③高齢期の日々の暮らしを豊かにする「モノ・サービス・居場所」の創出
- ④生きがいとまちづくりの知識・技術を習得する「地域大学校」の推進
- ⑤生活支援コーディネーターや協議体を支援する「地域丈風の会」の形成

「丈風の会情報」で推薦・紹介します

以下の地域情報をご推薦・ご紹介ください。「丈風の会情報」で広報いたします。掲載は無料ですが成果を報告していただき収益から8%を会に収めてください。必要な写真を添えてください。

◎セミナー講師

講師のお名前

テーマ テーマにつき3行解説

連絡先 住所 tel&fax mail

memo: 著書、ご意見など（3行）

◎地域特産品

製品名 希望価格 製品についての3行解説

連絡先 所在地 tel&fax mail

memo: ご意見など（3行）

◎シニア向け用品

製品名 希望価格 製品についての3行解説

連絡先 所在地 tel&fax mail

memo: ご意見など（3行）

◎居場所・通い場所・サービス情報

名前

場所 tel&fax mail

memo: 特徴を3行で

*****みんなの参加支援で活動拠点に「参加支援のかたち」へ

「月刊丈風」の購読者が参加する「丈風の会情報」

いろいろな参加支援のかたち

2012・5・1～2016・1・1～

「烈士暮年、壮心不已」（曹操の詩「歩出夏門行」から）
烈士は暮年にして、壮心已まず



「地域支援（助け合い）」にかかわって、活動の拠点を強化・確立するために連携にご参加ください。

本誌も広域化を機にボランティア・ミニコミ誌からナノコーポ化（高齢期小規模起業）に移行しますので、支援参加のかたちをお選びください。

◎1 「月刊丈風」購読支援会員

野口英世幣3（購読料3年を含む）

- 1-1 購読支援会員
- 1-2 賛同メンバーに転送
- 1-3 無料会員（参考に季ごと送付。遠慮なくどうぞ）

◎2 「丈風の会情報」活動参加会員

樋口一葉幣1（「月刊丈風」購読料を含む）

以下のことにかんする地域情報をお送りください。
「丈風の会情報」に掲載して広報支援をいたします。

- 2-1 モノ・サービス・居場所・大学校・まちづくり等の活動 参加と支援
- 2-2 テーマ「人生90年時代を上手に生きる」「地域生活圏づくり」

人生90年をともに考える「丈風セミナー」を共同開催

- 受講料1コイン・約120分。高齢期人生を確立し、生涯の友人を得る。
セミナー資料は講演者が用意。収益は主催者・講演者が均等に活動資金に。
- 2-3 活動に積極参加し「平成五百壮士」として。福沢諭吉幣1。

◎3 3-1 「月刊丈風」（丈風の会）の趣旨活動に賛同して寄付支援会員に。

購読支援・活動参加・寄付・資金支援等の振り込み先

三菱東京UFJ銀行築地支店 普通口座 「丈人文風の会」

ジョウジンジョウフウノカイ 1192946

（いいくに君子録）へ

*****「丈風の会 会員名簿」へ

[丈風の会]の刊行趣意と指針「老中八策」 [趣意と指針 201602](#)

[丈風の会]会員名簿 [会員名簿 201602](#)

[丈風の会]ホームページ <http://jojin.jp/>

下欄にご記入の上メール mhori888@ybb.ne.jp か Fax 0475-42-5673 でお送りください。

[丈風の会 会員名簿] どの活動に参加支援かに印を 年 月 日記入

- ・「月刊丈風」購読支援会員
- ・「丈風の会」活動参加会員
- ・「平成五百壮士」会員
- ・趣意賛同寄付会員
- ・無料会員（「月刊丈風」季ごと送付）

*****お書きいただけるところだけで結構です*

お名前

photo

生年・生地（自治体）

専門知識・技術・技能（趣味）

参加団体・所属事業

現住地 〒

Tel & Fax

E-mail

お仲間（趣旨転送の方の E-mail）

memo：



*****この情報は名簿以外に用いることはありません*

＜「月刊丈風」 シニア用語NOW から＞

◎「**寿期五歳層**」（2016年基準） ご自分の「賀寿期」に印を

- ・還暦期（60歳から64歳）：昭和31（1956）年～27（1952）年
- ・六六期（65歳から69歳）：昭和26（1951）年～22（1947）年
- ・古希期（70歳から74歳）：昭和21（1946）年～17（1942）年 七十古希
- ・喜寿期（75歳から79歳）：昭和16（1941）年～12（1937）年 七七喜寿
- ・傘寿期（80歳から84歳）：昭和11（1936）年～7（1932）年 八十傘寿
- ・米寿期（85歳から89歳）：昭和6（1931）年～2（1927）年 八八米寿
- ・傘寿期（90歳から94歳）：昭和元（1926）年～11（1922）年 九十傘寿
- ・白寿期（95歳から99歳）：大正10（1921）年～6（1917）年 九九白寿
- ・百寿期（100歳以上）：大正5（1916）年～ 百齡眉寿

◎「**長寿時代のライフサイクル**」 親・ご自分・子・孫のステージに印を

- ・青少年期 ～24歳 自己形成 →成長期
 - ・（25歳～29歳 バトンゾーン・選択期）
- ・中年期 30歳～54歳 社会参加・労働参加 →成熟期
 - ・（55歳～59歳 パラレルゾーン・高年期への準備期）
- ・高年期 60歳～84歳 自立・参加・ケア・自己実現・尊厳（国連「高齢者五原則」）
 - ・前期 60歳～74歳 自立・参加（しごとと居場所） →成熟・円熟期
 - ・後期 75歳～84歳 ケア（体・志・行を整えて）・自己実現期 →円熟期
- ・長命期 85歳（女性90歳）～ ケア・尊厳期 「無為自化」期 →円熟・達成期

◎「**体・志・行のケア三元カテゴリー**」 とくに配慮しているカテゴリーに印を

- ・体＝からだ・健康（・食べる・薬・サプリメント・休息・健康体操） →・疾病
- ・志＝こころ・こころざし・知識（・しゃべる・考える・情報・文化） →・認知症
- ・行＝ふるまい・技術（・自分でする・歩く・芸能・芸術・スポーツ） →・介護

・3つのカテゴリーをバランスよく整えて暮らすのが「健康寿命」延伸の秘訣です。