

※※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、祖父母と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、今世紀を生きる子や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」やしくみを創り出すこと。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。

### 平和を守りながら達成する長期（世紀）の目標

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）多重平等型「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+）協働型」社会を創出中
  - 六 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
  - 七 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
  - 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」（丈風の会）

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](mailto: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> ※※※※「月刊丈風」情報へ↓※

堀内正範



\*\*\*\*\*「月刊丈風」(丈風の会) 情報 \*  
「相知無遠近、万里尚為隣」(張九齡の詩「送韋城李少府」から)  
相知に遠近なく、万里なお隣たり

## 「月刊丈風」(丈風の会) 情報 2012・5・1～2016・1・1～

「地方創生」「新地域支援(助け合い)構想」の進展にかかわって、「月刊丈風」は2016年1月号(45号)から広域展開をいたします。孤立がちの高齢化社会活動の拠点を強化・確立するために連携にご参加ください。

### ◎高齢化社会への三つの目標

- 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」を達成する
- 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)を創出する
- ③自治体に高齢化活動を担当する専任の部課と職員、内閣府に「専任大臣」を設置する

### ◎丈風活動の細目



- 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

以下の地域情報を推薦・紹介してください。「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%を本会の活動支援に。必要な写真・情報を添えてください。

#### ◎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・サービス

製品名 希望価格 製品・サービスについての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・高齢者大学校(シニアカレッジ)情報

名前

場所 tel&fax mail

memo: 特徴を3行で

\*\*\*\*\*地域の活動の強化のために「参加支援のかたち」へ ↓\*

\*\*\*\*\*「参加支援のかたち」

「吾聞、富貴者送人以財、仁人者送人以言」（老子のことば 司馬遷『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

## 「月刊丈風」の読者・支援者がつくる「丈風の会情報」

いろいろな参加のかたち



「地方創生」「新地域支援（助け合い）構想」の進展にかかわって、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、参加のかたちをお選びください。

### ◎1 「月刊丈風」読者会員

3年間の読者として購読支援をお願いします。

- 1-1 購読会員 野口英世幣3（購読料3年を含む）
- 1-2 無料会員（参考に季ごと送付。遠慮なくどうぞ）
- 1-3 賛同メンバーに転送

### ◎2 「丈風の会」活動会員

活動状況や前ページの各テーマにかんする地域情報をお送りください。

「丈風の会情報」に掲載して広報いたします。

樋口一葉幣1（「月刊丈風」購読料を含む）

- 2-1 モノ・サービス・居場所・大学校・まちづくり等の活動の参加と支援
- 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

高齢期人生を確立し、生涯の友人を得る機会に。

受講料は一律1コイン・約120分。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 活動に積極参加する「平成五百壮士」として青史に名を刻むべく。無理なく。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会員に。

購読支援・活動参加・寄付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]の刊行趣意と指針「老中八策」 [趣意と指針201602](#)

「月刊丈風」[丈風の会]ホームページ <http://jojin.jp/>

\*\*\*\*\*「月刊丈風」（丈風の会）会員名簿へ↓\*

\*\*\*\*\*「月刊丈風」(丈風の会) 会員名簿\*\*

「烈士暮年、壯心不已」(曹操の詩「歩出夏門行」から)

烈士暮年にして、壯心已まず

### 〔「月刊丈風」(丈風の会) 会員名簿〕 どの活動に参加かに印を

- ・「月刊丈風」購読会員
- ・「丈風の会」活動会員
- ・「平成五百壮士」会員 (無理なく)
- ・趣意賛同寄付会員
- ・無料会員 (「月刊丈風」季ごとに送付。遠慮なく)

お書きいただけるところだけで結構です\*この情報は名簿以外に用いることはありません\*

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

お名前

年 月 日記入

生年月日・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 :

\*\*\*\*\*く「月刊丈風」 シニア用語NOW から>

#### ◎「賀寿期五歳層」(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 六十還暦
- ・六六期 (65歳から69歳) : 昭和26 (1951) 年~22 (1947) 年 六六禄寿
- ・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」\*\*\*\*\*両親・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\*\*

photo

