

＊ ＊各地各界の高齢者が連携して史上新たな「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）多重協働型「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」の高齢期を充実するために「社会参加」を継続中
- 三 培ってきた知識技術を活かして円熟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+）「協働社会」を創出中
- 六 高齢者が集える居場所で談議してみんなの課題やそれぞれの「自己目標」を実現中
- 七 日また一日欠かさず訪れて励まし合う「支え合い」の現場「地域生活圏」を形成中
- 八 水玉模様のような小さな会に加わり成果を語って各地各界の「仲間同士」と連携中

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・8・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

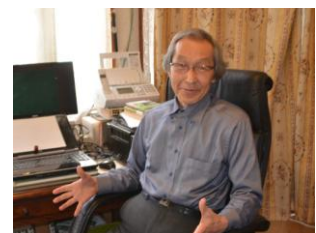
e-mail mhori888@ybb.ne.jp

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> ＊ ＊ ＊ 「参加支援のかたち」へ

堀内正範



*****「会員名簿」*

「烈士暮年、壮心不已」(曹操の詩「歩出夏門行」から)

烈士暮年にして、壮心已まず

◎どの活動に参加したかに印を

お手元に保存ください。

- ・「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)
- ・寄付会員
- ・特別支援会員
- ・参考会員(「月刊丈風」季ごとに送付・無料。遠慮なく)

[会員名簿]

お名前

20 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)

上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。

*****[「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
- ・禄寿期(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
- ・卒寿期(90歳から94歳): 昭和元(1926)年~11(1922)年 九十卒寿
- ・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」

ご両親・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 →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*止