



# いっぺいといっぷく

市長のまちづくりにかける想いを市長の語り口でお伝えます。市HP「よぜがもん」もぜひご覧ください。

## Vol.71 自分はない？

先月号で、「職場への引きこもり」について掲載したところ、市内のあちらこちらで、主にリタイア後の男性から「読んだよ」と声を掛けていただきました。

「ちょっと言い過ぎではないか」という意見や「昔は会社に引きこもり。今は地域に溶け込めない落ちこぼれ」とおっしゃる方など反応はさまざまでした。40代女性からは、「仕事中心の生活で趣味もない。地域との関係も薄い。共働きが増えるなか、今や女性も同じですよ」と言われました。「職場への引きこもり」は、私と同世代の男性だけの問題ではないようです。

「地域に戻るための学びの場」「還暦式」についても提案をいただきました。最初から細かくルールを決めたり、大きな行事として開催したりするのではなく、例えば、「引きこもり同窓会」などと称して、まずは気軽に集まる機会を作ってはどうかというものでした。まず先月号に共感いただいた方々が集まることで、次につながると考えています。

高度経済成長の時代、日本人の平均寿命は、1961年当時で男性は 66.03歳、女性は 70.79歳でした。55歳で退職後、亡くなるまでの期間はそれほど長くなかったようです。2018年の平均寿命は、男性が81.25歳、女性は87.32歳です。60歳で退職後、平均寿命までの期間は、男性が21年、女性は27年と長くなりました。人生100年時代を迎え、その期間は今後さらに長くなり、その期間をいかに過ごすかが重要になってきます。

今、話題の新書「妻のトリセツ」「夫のトリセツ」を読みました。退職後の夫婦だけでなく、若い世代にも参考になる面白い本でした。退職後の夫が、家に引きこもったままでは、妻が「亭主在宅症候群」「夫源病」になり体調が悪くなると言われています。引きこもった後に認知症になれば、家族全員が大変な思いをすることになります。認知症の予防には、諸説ありますが、人に会うこと、歩くこと、新しいことに挑戦する等が有効だと言われています。退職後に引きこもって、人と接しない期間が長くなれば、次第に人と話すことも億劫になっていきますし、自ら積極的に体を動かさない、いざれ動けなくなるのです。

今、全国で課題となっている引きこもりの総数は、内閣府によると15歳から64歳までで約115万人いると推計され、人口の約1%を占めています。一方、認知症患者数は、2025年には700万人になると予測され、人口の約6%を占めるようになります。家に引きこもっている本人だけでなく配偶者、子にとっても真剣に考える必要があるのに、多くの人が「認知症にはなりたくないし、自分はない」と思って生活をしています。これを機会に、引きこもりや認知症について、家族や友人と話し合ってみてはいかがでしょうか。

**ふれあい つながり みんなが楽しむまちづくり**  
こんにちは！ **西小学校区まちづくり協議会** 検索 です。

◆ **あいさつ運動実施中！！**

日時：毎月第3月曜日  
午前7時30分～8時

場所：リニモはなみずき通駅など

ピンクのベストとのぼりが目印。  
一緒に参加して下さる方募集しています。

◆ **年末年始休館日のお知らせ**

令和元年 12月 28日～令和 2年 1月 4日

☎ 0561-64-5331 西小学校区共生ステーション  
nishi.no.machikyo@gmail.com

**市が洞** イメージキャラクター

市が洞小学校  
イメージキャラクター

イッチー スマイルトリオ

小学校区まちづくり協議会

■ **第3回運営会議を開催しました**

協議会の現状報告をするともに、取り組む過程で感じる課題等についてのご意見をいただきました。なお、議事要旨については事務局に備え付けていますので閲覧ご希望の方はお気軽にお声がけください。

■ **火の用心年末子どものカチカチ運動** みなさんのご参加をお待ちしております。

地域子どもたちを中心に「年末の防火活動」を行います。

【開催日】

12月26日(木) 丁子田・片平・市が洞 15時30分～  
12月27日(金) 井堀・熊田 14時30分～  
蟹原・根の神 16時～

詳細はこちら <http://ichigahora.sakura.ne.jp/> (協議会HP)

**長久手市地域見守り安心ほっとライン** **0561-63-5556** 24時間 365日受付

ご近所で「いつもと違う」と気づいたときはお電話ください