



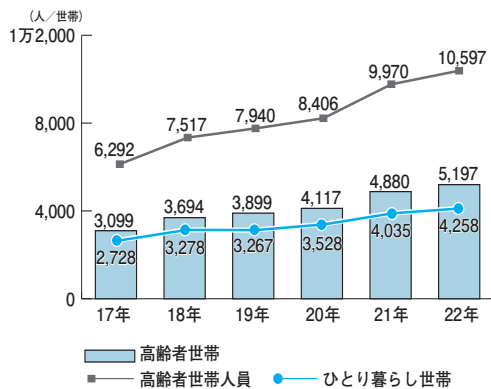
スマイル（脳の健康教室OB会）の皆さん

# つながる

特集

地域で生きるシニアの流儀

市内の高齢者のひとり暮らし世帯、高齢者世帯の推移



**5人に1人は高齢者**  
**高齢者世帯は一般的な世帯の形に**

富士市の高齢化率は、平成22年7月1日現在21・1%で、総人口26万1493人に対して、65歳以上の高齢者人口は5万5185人です。高齢者世帯は5197世帯1万597人、ひとり暮らし高齢者は4258人です。

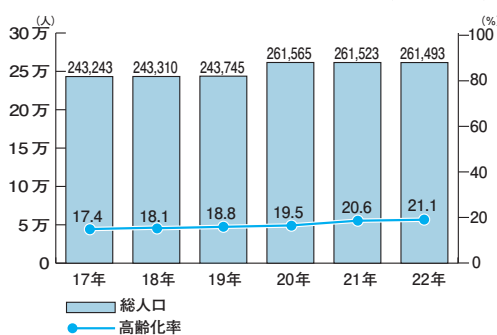
平成17年からの5年間で市内高齢者のひとり暮らしは1・6倍、高齢者世帯は1・7倍に増加しています。

一方、富士市の人口は平成37年までに約2万人減少すると予測されています。また、高齢化の進行が著しく、平成27年にはおよそ4人に1人が65歳以上の高齢者になることが予測されており、高齢者世帯は今後さらに増加する傾向にあると予測されています（平成17年国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所市区町村別将来推計人口から）。

全国的に「所在不明」「孤独死」などの高齢者問題が明るみに出た今年度。地域のつながりや家族のきずなが希薄になるなど、高齢者が孤立している現状が浮き彫りになりました。

地縁、血縁が比較的深いまちと言われる富士市では、高齢者はどのように生活しているのでしょうか。高齢者が住みなれた地域で安心して暮らすためには何が必要なのでしょうか。変化した高齢者のライフスタイルから、必要なモノを探します。

富士市の総人口に占める高齢者の割合(高齢化率)



※高齢者世帯とは、満65歳以上の人のみで構成された世帯、または満65歳以上の人と、18歳未満の子や重度障害者で構成された世帯を指します。

# 聞く

ひとり暮らし、高齢者世帯、家族との同居…さまざま  
まな暮らし方をする高齢者に「生き方」を聞きます。

<p>自分のことが自分でできることが今の幸せ。88歳女性</p>		<p>地域の仲よし会に参加してみんなで笑って楽しく過ごしています。79歳女性</p>		<p>人生よい事も悪い事もあるけれど、健康で楽しく悔いのない日々を送りたいね。81歳男性</p>	
	<p>ひとりで何でもできます。地域とのかかわりは極力少なくしたい。73歳男性</p>		<p>ドライブが好きです。これからも家族と旅行に多く出かけた。73歳男性</p>		<p>40年来のつき合いがある友達が3人います。古いつき合いを大切にしています。74歳女性</p>
<p>ひとり暮らしを寂しいと感じるときがよくあります。63歳男性</p>		<p>料理が得意です。近所の人に配ったり、集まって食べてもらうとうれいですよ。82歳女性</p>		<p>市外から引っ越してきて不安でしたが、いきいきサロンでお友達ができました。84歳女性</p>	
	<p>野菜づくりをしています。スイカ、トウモロコシなどをつくるのが楽しみです。83歳男性</p>		<p>9人家族でにぎやかな毎日です。100歳まで頑張ります！80歳男性</p>		<p>元気の秘訣は朝起きたときのコップ一杯の水です。50年間欠かしません。75歳男性</p>
<p>いろんな人と出会っておしゃべりすることが大好きです。88歳女性</p>		<p>孤独死なんて考えたことないの。だんながいるし、近所には友達がいるもの。66歳女性</p>		<p>趣味は旅行と温泉、おいしいものを食べることです。75歳女性</p>	
	<p>1日1回必ず娘が電話してくれます。近所の皆さんによくしてもらって幸せです。79歳女性</p>		<p>体を動かすことが好きです。大勢で運動するのは楽しいです。75歳男性</p>		<p>ひとり暮らしを希望しました。近所の友達と楽しく暮らしています。80歳男性</p>

## 100人いれば100通りの生き方がある。どれも自分流。



**自分流の生活が一番**  
ひとり暮らしはやめられない

平成10年に夫を亡くしてからひとりで暮らしています。高齢者のひとり暮らしを「寂しい」と思う人は多いと思いますが、私はそうは思いません。朝起きたらまず1日の計画を立てるんです。新聞を開いて、テレビ欄とスポーツ欄をチェック。ニュースやドラマの予定を書きとめたら、あいた時間に掃除や洗濯など家事の予定を入れるとあっという間に1日の予定表ができますよ。ほかに、長年学んでいる民謡などのおけいこもあり、忙しい毎日です。自分流の生活スタイルができています。

3人の娘たちは同居を勧めてくれますが、自分流の生活を変えることはできません。今は携帯電話で簡単に家族や知り合いと連絡が取れる時代ですし、地域には友達や民生委員がいます。私は、いつも周囲の人に「ありがとう」の気持ちをもって、ひとり暮らしを楽しんでいます。

幸子さん 84歳