民生・児童委員 小諸市保護司会会長 大池 久登さん（71歳）＝小原＝

大池久登さんは、厚生労働大臣から委嘱される非常勤の地方公務員「民生・児童委員」と法務大臣から委嘱される非常勤の国家公務員「保護司」を兼務している。それぞれのやりがいについて次のように話した。「民生・児童委員として75歳以上で一人暮らしの方を4人担当していて、毎月2度ずつ『友愛訪問』している。歓迎してもらって話し込んで、地区のことなどを教えてもらっている」。「保護司としては、これまで犯罪や非行をした『保護観察対象者』5人の立ち直りを助けた。約束の面談をすっぽかされたことも多々あるが、目を合わせて会話するようになった時や、新しい人生を歩み始めたと確信できた時がうれしい」。大池さんは勤務先が分かっている1人について、見守りを続けている。お互いに気づくと目礼を交わすのだという。この人は出所の時迎えに来てくれた母に、涙を流して誓った言葉を守っている。大池さんは新聞の社会面を丁寧に読む。保護司としてかかわった「対象者」が事件を起こさないでいてくれているらしく、ほっとする。

■ 写真提供は大池久登さん

なり手がいないからと頼まれた民生・児童委員にしろ、君しかいないと口説かれた保護司にしろ「やってよかった」のは「対象者もその家族も、民生・児童委員と保護司の仲間も全部含めて、いろいろな人に会えたこと、助け合えたこと」。人的ネットワークが広がったのだという。特に保護司については研修制度が充実していて面談に使うチェックリストもあるが、それ以上は臨機応変が求められて自分の人生経験を総動員して対応する。

農家に生まれた大池さんは、小学生の頃から2歳違いの弟と一緒に3頭の牛の世話と搾乳を担当した。こたつで適温になった薬缶の湯で乳房を清拭してから搾乳。大きなブリキの輸送缶に入れて近くの小川で冷却後、缶を両脇に下げた自転車を押して集乳場まで届けた。見様見まねで覚えた農業は地元の金融機関に就職後も継続して、今でも「自分で作った米と野菜が一番うまい」と思っている。縄をなって正月飾りは全部自分で作る。小学生の頃、近所の人が教えてくれたスキーは農閑期の楽しみだ。湯ノ丸スキー場に通っている。指導者に恵まれた柔道は、3年間で二段が取れた。独習したギターは今では小型のウクレレに持ち替えて、リクリエーションの供だ。カラオケに無さそうな曲を選んで歌詞カードを配り、大勢の伴奏をつとめる。金融機関にいた頃、日本語のできない客のために通訳を探し口座開設にこぎつけた事がある。その金融機関のOB会で会長をしている。世話好きである。

保護司法に全国の保護司の定数は5万2千5百人と定められているが、昨年1月時点で約4万7千人と不足している。小諸市の定数は22人に対して現在19人。犯罪や非行をした人を雇用し自立を支援する事業者を「協力雇用主」といい、全国で約1万の事業所が登録されているが小諸市にはこれまでのところ登録がない。一口千円から寄付で応援する「立ち直り応援基金」もある。

小諸市保護司会では市民の協力を呼び掛けている。連絡と問い合わせは、保護司会役員が平日10時から4時まで交代で常駐している「北佐久地区更生保護サポートセンター」（電話27-0416）または市内の保護司へ。

（取材・文　佐藤万千子）

エイジングと薬膳

実年齢と生理的年齢

年齢には2種類あるって知ってましたか。女性は28歳、男性は32歳をピークに老化が始まると中医学では考えられています。その後は1歳年をとるごとに、身体の機能は1％づつ低下、〝見た目年齢〟にも個人差が出てきます。

年齢というと暦年齢をまず考えるものですが、実はもうひとつ生理的年齢があります。生理的年齢とは、臓器の構造・機能の変化を反映した年齢のことです。若く見える人、ふけて見える人の差が出てくるのはこの生理的年齢から。性格、置かれた環境、健康状態も〝見た目年齢〟には関係してきます。

薬膳では老化防止の食事として、五臓を補い、血液循環をよくし、体質を強くする食材を選ぶようにします。穀類、いも類、白きくらげ、大豆、黒豆、くるみ、黒胡麻、卵、肉類、貝類、カツオ、タラ、スズキ、エビ、ナマコ、牛乳、蜂蜜など。血液循環をよくするものには、そば、玉ねぎ、大根、かぶ、らっきょうなどが。今年を「若く見え」元年に！

（国際中医薬膳師　小清水由良）