

おもしろいね！が、きっとみつかる

シニア世代の地域デビューを応援！  
～アッティーヴォ～

# attivo

みやシニア  
活動センター  
通信 vol.34  
(平成31年2月発行)

## 地域で活躍！元気はつらつなシニアの皆さん

昨年のNHK大河ドラマ「西郷どん」。好評だったのか、そうでなかったのか自分にはわからない。ただ、視聴率という数字を見ると芳しくないのでは。鹿児島県出身の自分には大変残念だ。みんなが「西郷どん」を見てくれればいいのと思う。友達は多く見ていてくれる。そして面白いと言う。同じ思いになれないのだろうか？

鹿児島は、西郷さん文化だ。今でもみんな西郷さんが好きだ。年寄りから小さい子供まで、親戚でもないのに知り合いでもないのに「西郷さん」と親しみを込めて言う。小学生の頃から西郷さんの事を教えられる。小学校の遠足でも墓地のある南洲墓地、終焉の地である城山の洞窟に行く。悲劇のヒーローとして、鹿児島人の心の中に刷り込まれている。一方で、大久保利通は鹿児島人に全く人気が無い。人気者の西郷さんを殺した張本人と思われるからだ。1990年の同じNHK大河ドラマの「翔ぶが如く」でも西郷と大久保のドラマだった。この時の大久保役は、俳優の鹿賀文史さんが演じた。この時は好意をもって大久保が描かれたため、鹿児島人に少し好感を持たれた。そして、やっと大久保利通の銅像が市内を流れる甲突川べりにできた。それが今回、また憎らしい大久保に戻った。また、反感を持たれるかもしれない。

今年の正月は、もう一度1話から全部見直そうと思う。今の鹿児島では「西郷どん」とは誰も言わない。「西郷さん」だ。

さて、今回は、地域で活躍される素晴らしいシニアの皆さんをご紹介します。（肥後特派員）

①



②



③



① 67歳の頑張りおじさん

亀田成五さん

② マンション内の高齢者の元気の源 MAC ふれあいサロン

秋場シノブさん・山角房子さん・山岸喜代子さん

③ ドクトル林 繁盛記

林 哲さん

「attivo（アッティーヴォ）」とは、イタリア語で「活動的な、行動的な」という意味です。

## ① 67歳の頑張りおじさん 亀田成五 さん

取材：肥後特派員

今回は、ニュー富士見団地在住の亀田成五さんをご紹介します。亀田さんは、昭和26年生まれの67歳。髪の毛は大分薄くなりましたが、とても前向きで、エネルギッシュなおじさんです。ついこの前までは、バリバリの仕事マンでした。定年退職後にシルバー大学校中央校に35期生として入学しました。ここでのクラブ活動を通して長年興味を持っていた事、やりたかった事にチャレンジする機会が出来ました。そして、いろいろな事を体験してきました。更には、そのほとんどを極めてきました。



【亀田成五さん】

この数年の間にやってきたことをあげると、枚挙に暇がありません。歴史研究については、坂東33観音霊場巡りを2回達成しました。今、四国88か所お遍路巡礼を考えています。スポーツ吹矢は初段の腕前です。また、美術にも嗜みがあります。近代日本画を語らしたら、時間は一晩あっても足りません。特に、横山大観が大好きで、大観の事はほとんど知っています。関東一円の美術館はほとんど行きました。図録は100冊以上持っています。また、カラオケも得意中の得意です。

しかし、これら以上に一生懸命に取り組んできたのは茶道と吟詠剣詩舞です。これからの亀田さんの年代の平均余命は20年位でしょうか。でも、亀田さんは30年を目標としています。そのうち20年を健康年齢と考えています。そして、茶道は自己研鑽のため、吟詠剣詩舞はボランティア活動で多くの方々に喜んでもらうためと考えています。茶道は、奥様が裏千家の助教授をやっておられるので、30年位そばで見えてきました。シルバー大学校に入学した時に、本格的にやろうと考えました。今、助教授、教授を目指して、本格的に稽古をしています。以前、ボランティアで施設等を伺って、お点前をすることがありました。これも今後機会があれば、どんどんやっていきたいと考えています。おいしい和菓子と抹茶をいただきたいと希望されているお年寄りが多いと聞いています。でも、なかなか機会が無い。亀田さんは、それならば自分がお点前をしに行こうかと考えています。そしてもう一つは、吟詠剣詩舞です。文字通り詩吟と剣舞が一体になったものです。これもシルバー大学校に入ってから始め、5年になります。現在は扇翠流扇乃会に入会し、「扇冠」という名前をもらっています。吟詠剣詩舞は、年配の方からは大変喜ばれます。朗々と詩吟を吟じながら舞う。また、詩の意味を分かることで情景が浮かんでくる、そういうところが喜ばれるのでしょうか。吟詠剣詩舞のボランティアは少ないのか、どこに伺っても好評だそうです。「扇乃会」「シルバー大学校中央校35期会」「シルバー大学校中央校同窓会宇都宮下町支部」から依頼があり、月に2回程度施設に伺っています。そのためには、毎週土曜日の稽古が欠かせません。



【発表会の風景】

この多趣味多芸の亀田さんですが、また一つ新たに「種目」が加わります。今度は、亀田さんの所属するシルバー大学校中央校同窓会宇都宮下町支部の卓球クラブ「下町ラケット」に入会しました。これからは、卓球も趣味の一つに加わります。オリンピックには言わないまでも、今年、和歌山で開催されるねんりんピックに出ようと言いつたのではないのでしょうか。

何はともあれ、いつまでも元気でシニアのヒーローとして頑張っていたいただきたいと思います。そして、さらに「種目」を増やしていただきたいと思います。



## ② マンション内の高齢者の元気の源 MAC ふれあいサロン

秋場シノブさん・山角房子さん・山岸喜代子さん 取材：石井特派員

今回訪問したのは、平成2年から居住が始まり、現在103世帯が住む大きなマンション「MAC 宇都宮コート」に住む、元看護師の秋場シノブさんと山角房子さん、健康に関心の高い山岸喜代子さんの3人です。



【左から、山岸さん、秋場さん、山角さん】

この3人が、退職してマンション内の人たちとの交流機会が増えて気付いたのは、住民の高齢化が進み、病気がちによる通院、高齢者家族、独居高齢者の増加、そして救急車要請の増加等でした。更に、廊下ですれ違った高齢者の姿に老いを感じ、「元気で生き生きした姿を取り戻してほしい、何かやらなければ」と思うようになったそうです。

そこで早速始めたのが、一人暮らしの高齢者の部屋を訪問して声をかけ、話を交わすことでした。そして、平成26年4月にマンション内に皆が集まれる居場所として、集会室に「MAC ふれあいサロン」を立ち上げました。内容は盛りだくさん。集まった高齢者同士でお喋りをしたり、元看護師の経験を生かした健康づくりの話、血圧や握力測定、体操の特技を生かした自作の歌詞や音楽に合わせた体操や足腰を強くする簡単な体操、折り紙や小物づくり、カラオケ、悩みごとの相談などと、月1回のサロンが待ち遠しいようです。参加した

方々の表情が和らいだり、ねぎらいの言葉を返してくれたりの反応に、やりがいを実感し、次、また頑張ろうと思うそうです。市の補助を受けたり、ポイント事業制度を活用したり、マンションの理事会と協力したりして運営の充実を図っているそうです。

取材の途中からマンション理事会の田中理事長が話に加わり、「つながりを大事にした柔軟な運営組織に改め、懇親の機会を増やし、円滑な理事会の運営に努力し、現在はよい関係づくりができています。高齢者の増加に伴い、救急車の要請でストレッチャーが使用可能なエレベーターに改造したり、このサロンの活動に着目し、活動の協力体制を強めてきている」などとお聞きしました。

理事会とサロン共催で、花見やクリスマス会、食事会の開催のほか、近隣の小・中学校の児童生徒の登下校の見守り活動、地域の見回り・防犯・清掃活動と、地域との一体感を強め、活動を広げているそうです。すれ違う児童生徒が、親しく声を掛けてくれることも元気の源とのこと。

これらは宇都宮市が進めている、地域包括ケアシステムの

・地域全体で介護予防 ・地域の見守りや助け合い ・みんなが集まれる居場所づくりの先進的な住民主体の取り組みであると強く感じます。

最後に、サロンを運営する女性3人のモットーは何かと何うと、

秋場さん：多くの人々が少しでも健康で、心身共にうるおいのある人生が送れるようお手伝いをしたい。

山角さん：楽しく、つながりを大切に。

山岸さん：今日より明日。

晴れやかで、生き生きとした3人に脱帽！皆さんの益々のご活躍をお祈りしています。



【ふれあいサロン活動】

### ③ ドクトル林 繁盛記 林 哲 さん

取材：猶原特派員

生物多様性という言葉が言われ始めて、日本ではもう10年になります。今回は地球に優しい、人にも勿論、生物にも優しい生活に取り組んでいる林哲さんをご紹介します。



【ドクトル林】

林さんは、小さい時から昆虫とか生物が好きで、ミツバチの飼育に興味があったそうです。退職後、時間の余裕ができ、日本ミツバチの飼育をしているなかで、ミツバチの世界では農薬（殺虫剤・除草剤の主成分であるネオニコチノイド系）が問題になっており調べたそうです。人の健康への影響、ミツバチ・蝶等の昆虫の受粉行為が農業へ与える影響を改めて認識させられたようです。そして、近隣の農家を見回したところ、高齢者の方が農業をしていたり、耕作放棄地があったりと、農業の大変さと、農業への重要性に目が向いたそうです。

これではいけないと、持ち前の行動力で仲間を募り、「ロマン100会」を立ち上げ、畑を借り、花や野菜、果樹類を作り始めました。それぞれにベテランの方々の指導のもと、種まき、草取り、追肥等を行い、収穫を行ないました。月2回の作業では追いつかず、指導してくれる方々はお忙しい日々だったようです。なにしろ除草剤を使わないのですから、雑草取りが大変です。特にブルーベリーや豆類はすぐ雑草の影になってしまいますので、雑草取りを頻繁に行ないました。それでも季節ごとのお花を植えることで、心が癒されて、無事、収穫までこぎつけました。

それぞれの道のベテランの方々がいらしても、ゼロからのスタートですから、準備も大変だったようです。道具や機械も揃ってきて、保管場所のビニールハウスや休憩所もできあがり、次第に形が整ってきています。昨年も順調に育ち、収穫を迎えたようです。ただ、暑い中での草取りは大変なのと、熱中症対策で、なるべく短時間で終わらせるようにしているようでした。

林さんは更に、個人的に遊休地を借り、トラクターを運転して、整地、畝作り、種まき、植え付け等、野菜作りを始めました。今回は黒マルチにして、雑草取りはなるべく行わないようにしています。新しい野菜作りに挑戦する時は、地主さんのアドバイスを受けながらの植え付けです。あまり手をかけませんが、それなりの収穫はあるようです。毎年、植える品種も増えて、収穫が楽しみだそうです。

このような林さんですが、マジッククラブやグリーントラストでのボランティア活動、更に獣医師の資格をお持ちで、JICA ボランティアとしてベトナムで畜産（主に在来品種の保存）の指導に年5、6回行っていらっしゃいます。

ベトナムの自給自足を基礎とした有機農業で、水牛、山羊、鶏、豚、アヒルを自由放牧で飼いながら、貧しくても、明るく、伸び伸びと楽しく暮らしている人々が、将来も農業で生活できるようにと飼育方法のアドバイスをチームで行なっているそうです。日本の昭和20年代後半から30年代当時のそのままの風景で、農家の生活レベルも同じで、自然が豊かで、苦しくても希望が持てる社会で、子供たちもたくましく育っている様子です。日本は、東京オリ



【ベトナムでの活動】

ピック前後から工業国に急速に移行しましたが、ベトナムでも、将来、工業化の波が田舎に押し寄せて来たときでも、今の生活が続けられるようにと祈っておられます。

林さんの今後の目標は、有機農業で少しでも自給自足できるような手作りの生活をしたい。そして、子供たちに農業の楽しさを知ってもらおう活動を行ないたいとおっしゃっています。

○ 発行／編集 みやシニア活動センター（宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課）  
住所：宇都宮市旭1丁目1番5号 宇都宮市役所2階 高齢福祉課D8窓口  
電話：028-632-2368 ファクス：028-639-8575  
ホームページ：http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp