

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.39
(令和2年4月発行)

第2の人生もまっしぐら！

不謹慎な言い方になるが、新型コロナウイルス感染症についてどこか他人事であった。縁のないことだと思っていた。今年の1月下旬に所用で京都に行ったが、京都駅前のバスターミナルの祇園・熊野方面の乗場には人が並んでいなかった。昨年10月の時は長蛇の列だったので、大変な変わりようだ。

ダイヤモンドプリンセス号が横浜大黒ふ頭に着岸した翌日、見に行く訳ではなかったが所用で横浜に行くことになった。徐々にこのニュースが身近なものとなり、マスク、手洗い、うがいを。と言うよりしなくてはいけないと思うようになった。

2月22日に栃木県で感染した方が出た。知事の会見があり、その翌日から状況がガラッと変わった。どこのイベントも対応が自粛、延期、中止ということになり、手帳も予定を消すので黒くなる。

2月27日の夜、県庁近くの店で飲んでいたが、ニュース速報で安倍首相が小中高校等に休校を要請したニュースを聞き、一気に酔いが醒めてしまった。ここまで来たのか。何もできない。何とか早く収束してほしい。県内での感染者も数名となり、より身近なものとなった。感染された方々の1日も早い回復を祈るばかりだが、自分でも日々注意し、さらに周囲にも感染しにくい状況を作る努力をしていきたい。

今回の39号については、「ふまねっと運動」の普及に尽力されている細野武史さん、健康ダンスの普及に長年取り組まれている山口哲男さん、ウクレレバンドを組みデビューに向け猛練習中の6人組をご紹介します。(肥後特派員)



- ① 「ふまねっと運動」に取り組む細野武史さん
- ② 健康ダンスの普及に取り組む山口哲男さん
- ③ 6人のおじさんのウクレレバンドの挑戦

「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 「ふまねっと運動」に取り組む細野武史さん

取材：猶原特派員

皆さん、「ふまねっと運動」という健康づくりをご存じですか。この運動の普及に努められている細野武史さんにお話をお聞きしました。



【細野武史さん】

「ふまねっと運動」は、平成16年11月に北海道教育大学釧路校の北澤一利准教授(現教授)と学生たちが考案した、やさしい介護予防のための運動です。翌年に支援組織(現在は、NPO法人ふまねっと)を作り普及に努められています。当然、北海道内では多くの方々が行われていますが、最近では栃木県はもとより関東や関西でも取り組む方が増えてきました。細野さんと「ふまねっと」とのかかわりは、とちぎ健康福祉協会の「ふまねっとサポーター養成講座」のパンフレットを見て興味が湧き、仲間と受講したのがきっかけでこの運動にかかわるようになったそうです。

50cm四方のネットを使いネットを踏まないように一步一步ゆっくり慎重に歩くことから「ふまねっと」と名付けられました。色々な歩き方を繰り返すことにより脳を刺激し神経細胞が活発に働き、歩行機能の改善や認知機能の向上が期待でき大勢で行える楽しい運動です。

このような事前説明後の実技では、サポーターさんの合図と励ましの声を受けながら2人で歩きますが、間違えても「気にしない！後戻りしない！前進あるのみ！」楽しく最後まで歩けば「大成功！」お互いにたたえあい、友達の輪が広がりワイワイガヤガヤと楽しくハイタッチ！終了後は皆さんが「また挑戦したい」とおっしゃるそうです。

細野さんもこの運動を広めるのに最初のご苦労されたようですが、地元の包括支援センターに出向き「ふまねっと」の概要や効果等を説明した結果、快く受け入れていただき支援センター主催の「はつらつ健康教室」の講座の一つとして取り入れていただいたそうです。

現在は、地元の「いきいきサロン」の中で「ふまねっと運動」はもとより広告用紙を利用したファッションショーやペーパータワー作り等の楽しい催しを企画運営され、平均年齢80歳を超える皆さんが楽しまれているとのこと。

口コミや施設からの紹介を通し、徐々に活動の場が増えてきているとのことですが、まだまだ市内全体への広がりには程遠い状態のため色々な機会を利用して「ふまねっと」の輪を広げ、多くの方に健康で楽しい生活を送って欲しいと思っているそうです。

このようにお忙しい細野さんですが、趣味のカメラはモノクロ時代から始め、約50年の経験をお持ちでシャッターを切る瞬間の「バシ！」という音が心地よいそうです。

定年退職後は、組合OB会の宇都宮地区の役員を務め、グランドゴルフやボウリング等のスポーツ大会を開催しています。また、会員800人とその家族の方が、趣味としてコツコツ取り組んでいる「もの造り・描く・写す」等の全ての作品を対象に役員と仲間が協力しながら「みんなの写真展」や「みんなの作品展」を1年毎に南図書館のギャラリーで開催しています。

さらに「苦手なことに挑戦してみよう」との思いから「絵手紙」に挑戦したり、介護老人保健施設でのボランティアやダウン症の親の集いへの見守りと幅広く活動されています。お体には十分注意していただき、ご活躍をお祈りしております。



【ふまねっと運動の参加者】

② 健康ダンスの普及に取り組む山口哲男さん

取材：石井特派員

宇都宮市の広報紙2月号「宮の学び人レクチャー」の中に「社交ダンスの無料講習」がありました。内容は「正しい礼儀作法を身に着け、健全な体と精神を養う」とありました。その指導者が、今回登場の山口哲男さん（79歳）です。



【山口哲男さん】

社交ダンスと言えば、かつては宇都宮市内にもダンスホール盛行の時期があり、薄暗く煙草の煙が籠るホール内に、体を寄せあった男女が音楽に合わせて踊るというイメージや、美しい衣装に身を包み、締まった体の男女が軽やかな音楽に乗って華麗に踊る華やかなイメージがあります。

山口さんと社交ダンスとの出会いは、意外な巡り合わせでした。高校時代、剣道有段者（現在は4段保有）であった山口さんは、その特技を生かし警察学校に入校しました。体力を買われて機動隊に配属になり、ダンスホールが林立する宇都宮市内の安全保安のため、警察官として毎日のように警邏するうちに社交ダンスに対する興味が高まり、いつしか踊るようになっていきました。体調を崩して30歳代に民間企業に転職した折には、「警察官が社交ダンスを？」と驚かれたそうですが、夜間にダンス教室に通いインストラクターの資格（日本ボールルーム ソシアルダンスインストラクター）を取りました。その後、民間企業に勤めながら夜間にボランティアとして、昭和52年から西生涯学習センターなどで4つのダンスサークルを指導するようになりました。

平成3年に平石地区市民センターでダンスを指導してほしいとの要請があり、以来、活動の場を平石地区市民センターに移して「平石ダンスクラブ」「フレッシュダンスクラブ」を主宰し、初心者・経験者・高齢者などの希望に合わせて指導したり、相応しいサークルを紹介したりしているそうです。中にはご夫婦で一緒に練習に励んでいる方も多いそうです。

素晴らしいことは、平石地区市民センターを利用している11の社交ダンスサークルで構成されている「平石地区社交ダンス親睦会」の会長となり、平成15年から4月と10月の年2回、「チャリティーダンスパーティー」を開催し、その収益金を「宇都宮市社会福祉協議会 ぎんなん基金」に毎年寄付を続け、令和元年までに計33回、総額130万円超、東日本大震災の際は日本赤十字社等へも寄付し、社会福祉協議会から感謝状や表彰状を受けています。自分自身が楽しみながら社会の役に立つことは、何事にも代えがたい喜びであり、今後も続けていきたいと力強くお話になります。



【社会福祉協議会から感謝状を受賞】

映画「シャルウィダンス」の放映時には入会者が増加し、400人近い大勢の方が練習に励んで大変な盛況ぶりでしたが、今は200人を割ってしまっているそうです。

現在、山口さんが指導する社交ダンスサークルは、難しい華麗なステップを踏むダンスとは違い誰でもできる健康ダンスです。

気負わず淡々とお話なさる山口さんですが、お話の端々から「健康的なダンスが足腰を鍛えて姿勢を良くしてストレス解消！」「多くの人々と交わる中で人間関係も豊かに！」「明るく健康的に人生を送りたいと願う人は健康ダンスを！」の思いが伝わってきます。年齢を感じさせない、若々しい山口さんのますますのご活躍をお祈りいたします。入会や見学希望の方は、山口さんへ（090-2429-6949）ご連絡を！

③ 6人のおじさんのウクレレバンドの挑戦

取材：肥後特派員

毎月1回、馬場通りの居酒屋に集まり飲み会をやるおじさん6人組がいます。このメンバーは、シルバー大学校中央校35期生6班の毛塚平治さん、野澤肖五さん、戸崎博之さん、畠山正さん、篠崎孝さん、倉持久雄さんの6人です。ただ6人ともいつも飲んでいるばかりではなく、多彩な趣味を持ちシルバー大学校のクラブ活動のOB会で今も活躍中であり、書道・グランドゴルフ・写真・カラオケ・音楽・卓球等とにかく多才な皆さんです。



今回は、現在ボランティア活動に頑張っている方の紹介ではなく、これから新しいことに取り組み、それをボランティア活動につなげていこうという意気込みのある6人組を紹介します。

ある飲み会の日、とりとめのない会話の中で毛塚さんがウクレレ教室に通い始めた話になりました。すると誰からともなく「飲むばかりでなく、この6人で世の中のためになることをしないか」「6人でウクレレをや

ろう。バンドを作り聞いてもらっては」と会話が弾み、全員が妙にときめきました。メンバーの中の篠崎さん、倉持さん、畠山さんはウクレレの経験がなく、楽器を弾くなんて考えたこともありませんでしたが、篠崎さんはウクレレはギターより弦が2本少ないから簡単だろうと思



い、倉持さんは翌日すぐに高価なウクレレを注文し、畠山さんは早速「初めてのウクレレ」の教本を買いました。ウクレレの経験がある野澤さんは音楽の素養に長け、

シルバー大学校在学中からハーモニカ・ウクレレ・合唱のサークルで活躍していたことから野澤さんを先生として練習していくことになりました。戸崎さんはシルバー大学校のウクレレクラブの部長であり十分教えることは可能でした。毛塚さんはウクレレ教室でかなりの練習を積み、そこで培った腕があり得意のカラオケとマッチして演奏に味を醸し出します。



バンド名は、6人で音楽を楽しむという意味で「ピーバ ミュージック」と決めました。毛塚さんが練習の段取りを行い、雀宮地区市民センターで月に2回練習を始めてから6カ月が過ぎましたが、まだ人前で発表するまでには至っていません。それでも練習の成果が徐々に出てきて、コードの進行もスムーズになり、各担当のパートも出来るようになりました。現在の練習曲は、「ふるさと」「知床旅情」「青い山脈」

に取り組んでいます。人前で演奏しても恥ずかしくないところまではもう少しですが、レパートリーも増やさないとはいけません。

初心者の倉持さんはC, F, G7のコードで音が出るようになるまでには大変な苦労を重ね、指の指紋が消え痛みが取れず、何度も止めようかと思ったとのこと。畠山さんも毎日家での練習を欠かさず、篠崎さんも晩酌の休肝日を設け、その日を練習に当てています。初心者全員が頑張っているのです。

「歌う」「指先を使う」「楽譜を読む」ことは脳のトレーニングにもなり、6人の認知症予防にもなる訳です。ウクレレの練習は、本人にとっても家族にとっても良いことばかりです。



今では練習日には6人の笑顔が絶えず、とにかく楽しくあつという間の2時間です。3月と4月のお披露目のスケジュールが2件決まり、練習に余計に力が入ります。

取材に伺った日は、シルバー大学のクラスメイトである遠藤時子さんが練習を見学に来ていました。遠藤さんもコーラスを行っているので、演奏にソプラノのボーカルがはいります。一緒に歌ったりハモったり、それはもう賑やかで本当に楽しい風景です。「やはり歌がはいるといいね。全然違う。演奏が締まってくる」異口同音に皆が言います。

やはり練習会場にはメンバーだけではなく、聞きに来てくれたり、見に来てくれる人が多ければ多いほどモチベーションが上がり、練習もはかどるものだと思います。ですから「ビーバ ミュージック」にも多くのファンが来て演奏を聴いたり一緒に歌ってくれたりするともっと上達が早いのだろうと思います。特に女性が来てくれる方が格段に上手くなるのではと感じました。



楽器に縁のなかった3人を含む6人が曲をマスターして人前で演奏して喜んでもらうことは、素晴らしいことです。酒を飲んで自分達だけが楽しむことと比べたら雲泥の差です。人に喜んでもらうことは精神的にも良いし、酒を飲まない分健康にも良いはずです。

6人の平均年齢は70歳を超えていますが、一念発起してウクレレを始めました。そして、バンドを作って周りの高齢者を元気にしていこうという考えには

なかなかないものです。大変素晴らしいことであり、今回はぜひ元気な70歳代がいるということを知ってほしいと思いました。

今度は、改めて本紙に登場していただき、ボランティア活動の成果を聞きたいと思います。

「みやシニア活動センター」主催の講座のお知らせ

1 ライフプラン支援講座

- 講師 キャリアコンサルタント（NPO日本キャリア・コンサルタント協会栃木県事業部所属）
- 定員 各15名（先着順，予約制）

講座のテーマ		開催日	主な内容
①	・ライフプランの必要性 ・豊かなシニアライフを送るために	6月13日（土）	豊かなシニアライフを送るためにポイントとなる思考や行動を学びます。
②	・シニア世代のコミュニケーション	6月24日（水）	コミュニケーション力診断を用いて上達法や心の状態・変化などについて学びます。
③	・老後資金と年金情報 ・介護知識と必要な費用	5月13日（水） 7月15日（水）	老後に必要な資金の総額，シニア層が知っておきたい年金知識，介護サービスなどについて学びます。
④	・エンディングノートの活用法と相談窓口 ・元気なうちから介護予防	5月23日（土） 7月29日（水）	エンディングノート記入のポイントやロコモ&フレイルチェックによる介護予防などについて学びます。

2 地域デビュー講座

- 定員 25名（先着順，予約制）

講座のテーマ		開催日	講師
①	アイスブレイキング & ニューススポーツ	5月22日（金）	栃木県ニューススポーツインストラクター 栃木県シニアサポーター 肥後 高伸 氏
②	日本遺産 大谷石文化 ～まちなかを歩いて 魅力を再発見～	5月29日（金）	一般社団法人うつのみやしティガイド協会 和気 俊夫 氏 安藤 光夫 氏
③	笑いは心のビタミン剤	6月5日（金）	宇都宮落語研究会 会長 森乃 むじな 氏
	心身のリラックス ～アフリカダンス～		栃木県シニアサポーター 栃木県シルバー大学校中央校アフリカダンスクラブOB会 会長 藤本 精之 氏
④	幸せに生きる ～人と人とのつながりを 求めるために～	6月12日（金）	光琳寺 住職 井上 広法 氏

3 共通事項

- 対象者 おおむね50歳以上のシニア世代の方
（地域デビュー講座については，全4回参加可能な方）
- 会場 宇都宮市総合福祉センター
- 時間 午前10時～正午
- 申込み 随時受付。電話またはFAX・Eメールで，住所，氏名，年齢，電話番号を明記して，みやシニア活動センターへお申し込みください。

○ 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：https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp