

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

「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。

みやシニア
活動センター
通信 vol.43

(令和3年4月発行)

プロ野球の話題でチコッとフレイク！

2020年のプロ野球は日本シリーズでジャイアンツとソフトバンクが対戦し、結果はソフトバンクの4連勝で終わった。5対1, 13対2, 4対0, 4対1, 圧倒的で一方的だった。2019年もソフトバンクが4連勝した。宇都宮はジャイアンツファンがかなり多いと思うが、怒られるのを恐れずに言う。「あきれた。罰金もんだぞ。」となる。

最近地上波でのプロ野球の中継は少なくなったが、BSでは多く放送がある。パリーグの試合がふんだんに中継されている。私の愛するライオンズもよく見る事が出来る。勝っている時のビールはこよなくうまい。リーグ戦では優勝出来なくてもCSで勝って日本シリーズで勝つと思った。でもそれは夢に終わった。2位のロッテは選手のコロナ感染で終盤失速し、CSでソフトバンクに勝てなかった。ソフトバンクが強すぎた。

かつてはジャイアンツに選手が集まり過ぎて戦力が偏っていたが、今は球団の経営的な考え、育成の仕方に特徴が出てきていてパリーグが注目だ。それがファンに対してアピールする材料になっている。2021年は3月26日に開幕した。日ハムは北海道に行って活気がある。田中が8年ぶりに復帰した楽天はかなり有望だ。ロッテも若い選手が目立ってきてすごいチームになりそうだ。2年連続最下位のオリックスには奮起を期待したい。

さて、43号もボランティア活動を続けられている方を紹介します。(肥後特派員)

①



②



③



① 感謝とともに太極拳を広める

山口 かよ子 さん

② 歴史大好き、宇都宮の良さを発信する

石井 智子 さん

③ ロマンズグレーのカッコいいおじさん

藤本 精之 さん

○ 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>

① 感謝とともに太極拳を広める

山口 かよ子 さん

取材：細川特派員

とても素敵な女性をご紹介します。

その女性、山口かよ子さんは、学生時代から、ソフトボール部員として活躍され、ご結婚後は地域のバレーボール部に入会し、その活動とお人柄で、桜地区体育協会の役員を委嘱されて、地域の体育祭、ハイキング、グラウンドゴルフなど、企画運営に取り組み地域活性化に尽くされています。

さらに現在は、桜地域まちづくり協議会の副会長、交通安全協会女性部桜支部役員として、東奔西走のご活躍です。

特に桜地域まちづくり協議会では、三の沢川・鶴田川の清掃、8の日運動での地域の交通指導、協議会の広報部会部長として、桜地区の広報をする「桜地区だより」を年2回発行するにあたり、取材、編集会議と本当にお忙しい毎日を送っていらっしゃいます。

その上、山口さんは「日本武術太極拳連盟公認指導員」という資格をお持ちで、市内に5つ太極拳の教室と自身の勉強の教室を開かれています。

昭和61年から太極拳を始められ、以来35年太極拳の技術を研鑽され、現在は指導員として太極拳の普及、演武会、競技会、講習会、ボランティアにと奔走されています。

近年太極拳はブームになっていますが、その主な要因としては、美容効果、リラクゼーション効果、高い健康効果、中でも転倒予防効果、パーキンソン病のリハビリプログラムに取り入れられるなど世界から注目され、生涯スポーツとして期待されていることがあげられます。

このコロナ禍で、活動範囲も狭くなってしまいましたが、ひとりでも、どんな環境でもできる太極拳は、益々必要とされ、指導員としてお忙しい毎日を送っていらっしゃいます。

山口さんに、家でも出来る簡単な動作を教えてくださいました。このところの運動不足やフレイル予防に体を動かしてみたいはいかがですか。



まず両足を肩幅に開き、地面に足裏を着く。全身を伸ばす→体を緩める→鼻から息を深く吸い、ゆっくりと口から細く息を吐く。腕の位置はからだの側面またはおなかの前にして、腕を前に伸ばし呼吸とともに上下する。内臓が伸びて気持ち良くなれば回数、時間など決まりはありません。気を付けることは、足裏から頭の「百会」まで一本の糸でつながっているような姿勢で行って下さい。息を吐くときに膝を曲げてよいそうです。

笑顔を決やさない山口さんに、パワーの秘訣をお伺いしました。

それは、太極拳や会にお誘い下さった方への感謝。人との出会い、人とのつながり、そして応援してくれる家族の理解があったことへの感謝、だそうです。

35年の間には家庭と自営の仕事が忙しすぎて、自分の趣味をやめることも考えました。太極拳指導員への挑戦はいただいたチャンス。太極拳技能検定の受験を迷いましたが、ご指導の先生、仲間にも恵まれ、「やってみようか」精神でここまで来られました。

指導員というのではなく皆さんと一緒に笑顔と健康で楽しく動けること、今まで出会った人生の先輩方に多くを教えてくださいましたこと。これらは一生自分の財産です、と山口さんは話されます。

② 歴史大好き、宇都宮の良さを発信する 石井 智子 さん

取材：猶原特派員

今回は地元に着したボランティア活動にお忙しい石井智子さんにお話をお聞きしました。定年後、3年間の再任用後、6年間大学の講師として働いていましたが、ご主人の看病のため、退職。同時に「旧篠原家住宅保存会」の活動も中止されました。ご主人が健康を回復された時、ご自分の人生を振り返ったそうです。今までは職場とご自宅との往復のみで、地域と交流が無かったこと、看病の時は、病院・自宅以外での会話が無かったことに気づき、三つの目標（1. 人と関わること、2. 地域との係わりあいを持つこと、3. 健康に生活出来る環境づくりに努めること）を掲げ、「第二の人生」の活動基本とされました。

その中の一つに宇都宮城址公園解説ボランティアがあります。皆さんも一度は宇都宮城址公園を訪れたことがあり、解説員ボランティアの説明をお聞きになったことがあるでしょう。

城址公園には、宇都宮氏歴代城主名や城発掘時の出土品、本丸の縮尺模型等が置かれています。そこで宇都宮氏歴代の出来事、そして平安時代から現在の城址公園ができるまでを二荒山神社との関わり合いを含めて、私達に興味深く、わかりやすく説明してくれます。石井さんは歴史がお好きで、大学時代発掘調査をされていたので、宇都宮の歴史に関する他のお話も混ぜて説明されます。大谷寺の人骨発掘、国分尼寺の調査や、宇都宮五代城主頼綱公由



中鶴田の大フジ愛護会のみなさん

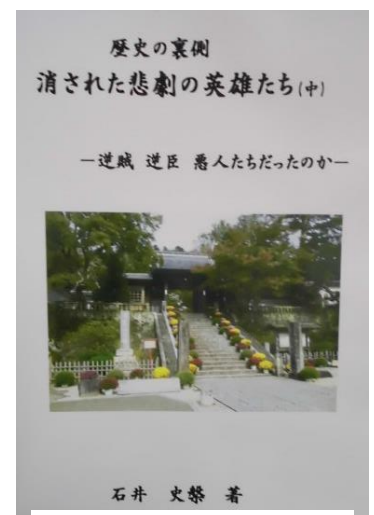
来の百人一首の起こり、市内に寺院が多い理由等親しみをもって聞くことができます。この活動を通してご自身も「宇都宮の歴史」を再発見されることが多いそうです。そして何より、訪れる人に少しでも「宇都宮」の歴史を知っていただき、「宇都宮」を好きになっていただけるよう努力されています。

さらに地元でのボランティア「福祉協力員」では、敬老会のお手伝いや一人暮らしで高齢の方の食事会、見回りや声掛け、地元のお祭りの準備・運営、コーラスサロンの実施、歴史を勉強する会の実施等、地域に根付いた活動をされています。「中鶴田の大フジ愛護会」では、日常の手入れ等大変ですが、夏休みには中学生等との共同作業と活発に活動されていて、地元の大変な宝・財産を守って、地域の皆様に感謝されています。

その他にも、健康づくり推進員、アッティーヴォの特派員としての活動、県立盲学校へ音訳CDの寄贈（音訳ボランティアグループかっこう）等多方面で活躍されています。さらにご主人の足となり、一緒に各地を回られて、ご主人の歴史書出版のお手伝いもされています。

ボランティア活動の中で、向上心・向学心を常に持ち意欲的に取り組むこと、何事にも前向きに考え、複眼的にとらえることを教えられたとのこと。石井さんは、今後に生かしたいそうです。

これからも、お体を大切にされて、地域のために、色々な方面に挑戦していただきたいと感じました。



ご主人執筆の歴史書

③ ロマンズグレーのカッコいいおじさん 藤本 精之 さん

取材：肥後特派員

昭和27年生まれの藤本精之さん。現在68歳になります。しかし見た感じは、50歳でも通用するロマンズグレーのカッコいいおじさんです。おなかも出ていません。表紙写真のとおりスマートなんです。

藤本さんは駒生町にありますシルバー大学校中央校の37期生として入学しました。在学中はアフリカダンスクラブで2年間副部長、部長として活躍され、100件を超えるボランティアに汗を流しました。そして卒業後もアフリカダンスクラブOB会の会長として現在まで活躍されています。

アフリカダンスはアフリカの踊りですが、アフリカの大地で暮らす人たちの収穫の喜びや、広大な大地とそこに息づく動物たちをイメージして、みんなで目一杯はじけて、からだ一杯に踊ります。何よりびっくりするのは腰に派手な色柄の布を巻き、そして顔に奇抜なペイントを塗ります。こんな風にお膳立てをして福祉施設や学校、地域のイベント等を訪問し、踊ります。それを見ている方も次第に身体が動いてきます。一緒に踊り出します。顔にペイントを塗って踊って貰う場合もあります。もう病みつきになります。そして入居者や地域の方々と交流が深まります。すると必ず「アンコール。アンコール。」の声がかかります。だから他のボランティアとコラボで訪問する時はアフリカダンスが必ず最後に出演となります。

しかし1年前から新型コロナウイルス感染症の影響で活動が出来なくなっています。2回目の非常事態宣言が出る前に、ボランティア活動が再開できる方法を模索しました。アフリカ柄のマスクをして発声はやめ、三密を回避するよう人数の制限をしたりしてきました。昨年12月13日にオリオンスクエアで開催された「児童虐待防止イベント」で出演して、最高の歓声を得ました。



オリオンスクエアでの出演

藤本さんは今、次のボランティアを考えています。シニア世代に元気を出してもらうためにイベントや集いを興すのです。ボランティアと言うより自分も楽しみたい。そこからスタートしました。

宇都宮市には、栃木県から委嘱された9人のシニアサポーターがいます。シニアサポーターとは、自らが実践する活動を通じた社会参加へのきっかけづくりと、社会参加を考えているシニア世代の方に対し、一步を踏み出すきっかけづくり、を取り組まれている方々です。藤本さんは、このシニアサポーターの一人です。

このシニアサポーター9人のうち8人で、気軽に集まって歓談できる場所を作りました。誰とはなしに人と接したい時、何か相談したい時、聞きたい事がある時に集える場所を、今月から原則第2火曜、第3水曜、第4木曜に、総合福祉センター8階で開設します。

また同じシニアサポーター8人が「愉快的われらの会」(通称ゆわら会)を設立しました。高齢者が体も心も元気である為の活動として、毎月いろいろなテーマでイベントを持ちます。勿論アフリカダンスもやります。その他ニュースポーツ、ウォーキング、料理、ジャズの鑑賞など来年4月スタートをめざしています。

コロナ終息まで厳しい状態が続きますが、準備を怠りなく、素晴らしいものにして皆さまに満足していただきたい、とのお話です。ご活躍をお祈りしたいと思います。