

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.48

(令和4年7月発行)

最近の報道より思うこと

毎日の報道で「ロシアのウクライナへの侵攻」が伝えられない日はありません。この報道を聞いたたびに、他人事とは思えません。約80年前の日本と同じ状況ですから。

私は戦後生まれですが、両親（主に母親）から空襲警報による防空壕への避難、焼夷弾による火事や被害を聞いたことがあります。昨年、宇都宮空襲の催しで、初めて実物の焼夷弾を見ました。こんな物体で多くの方が亡くなったと思うと悲しく、また恐ろしさを感じました。ウクライナでは最新兵器が飛び交っていると思うと残念でなりません。なぜ、人類は過去の経験から学ばず、その時々で行動してしまうのでしょうか？

ここ数年、毎年大きな災害が発生しています。東日本大震災やその後の放射能事故は当然として、近年の自然災害等の記録は勿論、何か痕跡を残すことも必要と考えるようになりました。当事者にとっては悲しい思い出でしょうが、後世に伝える一つの方法としました。「歴史は繰り返す」のことわざ通り、経験者や年配者の話は後になって効いてくるものだと感じています。

コロナ禍の中で、少しでも子・孫に伝えていきたいと考える今日この頃です。



① 高橋さん



② 柏崎さん



③ 山寄さん

- ① 「貯金」より「貯筋」でフレイル予防
- ② 落語と山歩きと絵手紙と柏崎秀雄さん
- ③ 歌う飲み歌える喜び

高橋 道子さん

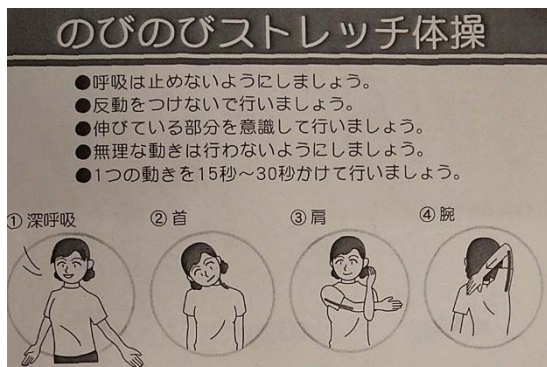
山寄 仁さん

- 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 「貯金」より「貯筋」でフレイル予防

高橋 道子さん

取材：猶原特派員



地元の町内で「筋力UP 体操会」を行っているサークルの会長、高橋道子（たかはし みちこ）さんをご紹介します。

近年、中高年の「健康寿命の延伸」が言われており介護予防の必要性が唱えられています。その対策のうち、転倒・転落予防の一つとして、筋力体操に注目が集まっているようです。高橋さんは3年前、宇都宮市老人福祉センター「すこやか荘」主催の「筋力UP 体操講座」を1年間受講されました。受講後、OB会

で活動されていましたが、グラウンドゴルフ仲間と話したところ、運動に興味がある方が多く地元の知人・友達に声かけを行い、二十数名でグループを立ち上げました。地元公民館開催にこだわるのは「地域内での人的交流を図りたいこと」「車の運転免許証返納者の方が参加し易いように」との理由だそうです。月2回、講師を迎えて第1、第3土曜日の午前中に楽しく活動されています。内容は、どなたにでも取り組みやすいように工夫しています。

準備体操で体をほぐし、「貯金と貯筋」の歌に合わせて体操したり「のびのびストレッチ体操」を行ったりと、途中の水分補給を含んで約2時間休憩なしで行います。自宅での一人体操より大勢の皆さんと行うことにより、充実した時間を過ごし、効果が確認できたときは喜びもひとしおです。次回は楽しみにになります。最後にクールダウンして終わりです。

現在は、建物の改装中で活動を一時中止していますが、皆さん早く再開されるのをお待ちしております。

そして、将来はサロンに拡大して、地元密着を更に広げ、多くの方に参加していただけるように活動の内容を広げていく準備をされています。

このように活動的な高橋さんですが、趣味やボランティア活動の分野でも活躍されています。

まず舞踊ですが、現在、花沢流蕃扇会（はんせんかい）の名取として家元のお手伝いをされています。ご自分の練習や毎週1回の教室でのお手伝い、年1回の発表会への準備と忙しく過ごされています。

花沢流は歌謡舞踊・民謡舞踊の流派で「小唄振り演歌舞踊」です。小唄振り舞踊は、爪弾く三味線に合わせ、各流派の家元が独自に振付を行い踊る舞踊です。歌謡舞踊は歌謡曲、演歌、民謡、小唄などの曲を使って踊る舞踊です。現在は「新舞踊」「新日本舞踊」「創作舞踊」と呼ばれています。始めた動機は、小さいころから踊りに関心があり、知り合いの方から花沢流を紹介されました。そして、子供たちに手がかからなくなってから本格的に取り組み、国立劇場の舞台にも出演されています。

更に「ボランティアひまわりの会」のメンバーとして施設を2か月に1回訪問して、踊り、フラダンス、お琴やコーラスなどバラエティに富んだ出し物をメンバーで披露し、皆さんに喜んでいただいていたいました。ご承知の通りコロナ対策により中止しています。更に月2回施設を訪問し、介護士さんの補助を行っていましたが、こちらも現在中止になっています。当面は健康に留意しながら、サロン開設の準備に取り組むそうです。

コロナが落ち着いたら、家に引き込もっている男性にも、ぜひサロンに参加して欲しいですね。

貯筋のテーマ

作詞 権永 哲夫

みんなで伸ばそう
健康寿命
使えなくなると
お金の貯金
使って貯めよう
筋肉貯筋
老後に備えて
貯金と貯筋！

元気に歩こう
足取り軽く
タクシーバス電車
さようなら
脚にも貯筋で
段差も平気
太もも使って
スクワット！

気になるお腹も
貯筋でシェイプ
ぶよぶよウエスト
さようなら
ナチュラルコルセット
貯筋で巻こう
お腹に集中
腹筋運動！

② 落語と山歩きと絵手紙と柏崎秀雄さん

取材：肥後特派員

魚屋の勝五郎は酒におぼれて仕事をしない。女房に尻をたたかれ魚を仕入れに芝の河岸に来た。そして八十二両が入った財布を拾った。勝五郎は長屋に帰り仲間を集め、酒を出しご馳走をふるまう。女房にも言った。「もう仕事はしない。お前にも好きなものを買ってやる」。そして酔っぱらって寝てしまった。目が覚めた。八十二両の入った財布がない。女房は「何の話だい。夢でも見たんじゃないのかい」。勝五郎は夢と現実がごっちゃになったことがショックでそれ以来酒を断ち、魚屋の仕事に励む。



3年後の大みそか、女房が財布を差し出した。「私をぶつなり殴るなりしていい。まず、話を聞いておくれ」と事の顛末を話し始めた。財布の横領は死罪。このまま大金を手にしたら亭主は本当に駄目な人間になる。女房は番所に届け、亭主には夢を見た事にした。3年後、落とし主不明で八十二両は下げ渡された。騙していた事を詫げる女房に、勝五郎は立ち直らせてくれたと感謝する。女房が「今晚は久しぶりに1本付けようか」と。勝五郎はその気になったが「よそう。また夢になるといけねえ」。

ご存じ落語「芝浜」です。今日紹介するのは、その「芝浜」などの人情噺を十八番とする高座名「かみや紅（くれない）」さんです。滑稽噺では笑いが起こっても、人情噺になると話が難しくなり顔が下を向いてきます。しかし、かみや紅さんの人情噺は話に入り込んでしまいます。最後に「あー、いいおかみさんでよかった」と安堵します。ボランティアでやると人情噺は受けない。まず滑稽話をし、皆が知っている落語家の話を織り込む。笑いが起こります。そのタイミングで人情噺に入ります。反応を確認しながら話します。紅さんは、三代目「桂三木助」の「芝浜」が好きだそうです。紅さんの落語歴は遠く小学4年生にまで遡ります。同級生が休み時間に教壇の上に座り落語を始めました。それに惹かれた紅さんは自分もやりたいと思いました。それが始まりです。仕事をしながら落語をやることは、厳しいものがありました。昭和57年、宇都宮図書館（現在の中央図書館）で寄席がスタートしました。これは視覚障がい者の鑑賞用のテープを作製する目的もあります。コロナ禍で中断も何回かありましたが、これまで230回以上開催され、紅さんは半分以上出演しています。その後「ろまんちっく寄席」も始まり、また、各地区市民センターでもやるようになりました。施設へも多く訪問しています。



ここからは、本名の柏崎秀雄（かしわざき ひでお）さんのお話です。柏崎さんは宇都宮出身。現在江曾島にお住まいで74歳です。自分の性格を「どうしたら人に喜んでもらえるかを考え行動を起こす。調整型のタイプ」と言われます。もう1つの趣味が山歩きです。40年になります。山にはこだわりなく、登りたい山に登ります。百名山も15、6座制覇しました。山と温泉と花と地酒をセットにして楽しむ。これが柏崎流の山歩きの極意です。4年前から落語の兄弟子に誘われ絵手紙を始め、のめり込みました。「寿の会」というサークルで毎月描いています。最後に紅さんの小話です。「絵手紙はヘタでいい。ヘタがいい」と言われます。「こうしたらヘタに描けますよ」と人に教える事は出来ません。

③ 歌う喜び歌える喜び

山崎 仁さん

取材:細川みち子特派員



(前列左から1番目)

Attivoな人とはまさにこの方、山崎 仁（やまざき ひとし）さんのことです。

山崎さんは様々なことに興味を持たれ、行動に移していらっしゃいます。

毎日忙しくされている山崎さんに、「栃木県シルバー大学校中央校歴史研究OB会」の講座の後に、お時間を頂いてお話を伺いました。

この数日前、第43回市民芸術祭文芸部門入賞者が決定し、広報うつのみや6月号の文化・教養・スポーツのお知らせ欄に、俳句部門【奨励賞】・川柳部門【佳作】でW受賞された山崎さんが掲載されました。

俳句は、地元の仲間二十数人と月1回「天馬（てんば）俳句会」を開催されており、互選句会と指導の先生から講評を頂くなど、日々研鑽を積んでいらっしゃいます。

山崎さんは俳句を詠む様になって、自然を見る目が時に優しく、また、鋭くなったそうで「自然はいろいろな題材を与えてくれる宝物だ」とおっしゃいます。

山崎さんが、市民芸術祭賞を受賞されるのも間もない事と確信いたしました。

そのほかにも、6月末に行われる合唱フェスティバルにおいて、男声合唱団「アウルズ」のベースとしてご出演されました。

合唱団への入団のきっかけは「歌が好きでカラオケ大会に出場し、毎回優勝するのを見た友人からの誘いがあったので」とおっしゃいます。

合唱団の設立目標が「関東おとうさんコーラス大会」への出場だったので、関東一円の会場で歌えたこと、特に富士山の麓で歌ったことや新潟県村上市で夕日が日本一綺麗だと言われる日本海の夕焼けを見ながら、鮭を肴に団員の絆を強めたことが忘れられない思い出とおっしゃります。

コンサートや小学生とのコラボ演奏、女声コーラスとのジョイントコンサートなどの様々な活動を行って来ましたが、コロナ禍により、今は中断を余儀なくされているのがとても残念です。

中断と言えば、山崎さんは不定期で「歌声喫茶」の手伝いをされていますが、最近、再開され、お客様の笑顔を久しぶりに見る事が出来たそうです。

さらに、山崎さんはパソコン教室に通い、日々進化しているITを使いこなすほか、以前に下野新聞社の取材を受けた「おやじの料理会」は10年以上続けておられます。入会された理由は、一人残された時のためで、今は、家では料理していないとのこと。

山崎さんの、さらなるご活躍を楽しみにしております。



(後列右から1番目)

～編集部から一言～ 当センター通信誌「Attivo」のバックナンバーを見ることができます！！

宇都宮市ホームページから、過去に発行した「Attivo」をご覧いただけます。

詳しくは 宇都宮市HP>暮らし>高齢者の方へ>高齢者の社会参加>みやシニア活動センター からお時間があるときには、ぜひご覧ください。