

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.29  
(平成29年10月発行)

## 栃木県シルバー大学校中央校特集号

駒生町の「とちぎ健康の森」は、宇都宮市民の皆さんならほとんどの方がご存知でしょうが、その中にある、栃木県シルバー大学校中央校はご存知でしょうか。ここでは、60歳以上の高齢者の生きがいづくりを応援し、積極的に地域活動を実践する方々を養成する学校です。毎年、新しい世界を求めて、約300名程度の方が入学します。

第29号では、その栃木県シルバー大学校中央校OBで、クラスやクラブの活動を通してボランティア活動を行っている3グループと、地域で頑張っている「みどり野長寿会」の皆さんをご紹介します。皆さん楽しく、生き生きと活動されています。

### 栃木県シルバー大学校中央校OBの活動グループ

- ① 大正琴「駒の会」
- ② シルバー応援隊
- ③ 写真クラブ「35写友会」

### 地域で活動

- ④ みどり野長寿会

①



③



②



④



【問合せ 栃木県シルバー大学校中央校  
宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森2F 電話028-650-3366】

「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 心に沁みる琴の音に惹かれて 大正琴「駒の会」 取材:石井特派員

今回は、大正琴の演奏ボランティア活動を積極的に行っている「駒の会」の皆さんの練習会にお邪魔しました。10名の方々がお集まりでした。

「駒の会」は、栃木県シルバー大学校35・36期在学中でのクラブ活動から発展し、<sup>きんせいりゅう</sup>琴生流



【熱心な練習風景】

師範、<sup>かんのまつよ</sup>神野須羊先生を指導者に、鈴木泰子会長が中心になり、平成28年8月にOB会初の大正琴グループとしてスタートを切り、現在14名で活動しています。先生のご指導による毎週1回の練習を重ね、デイサービス施設への訪問や福祉ボランティアへの参加など、今年は既に6回の演奏会をしているとのこと。このあとも既に演奏の依頼があり、腕前を発揮するために、練習にも熱が入っていました。

練習曲は2曲でした。先生のご指導に皆さんうなずきながら、琴から目を離さず弾き込んでいます。指揮者はおらず、各自がリズムや速度を身体で覚えて揃えていく

ので、練習を繰り返すことでだんだん調子が揃ってきて、美しいハーモニーが奏でられていきます。

続いて、演奏曲の「荒城の月」、「とおoryんせ」、「知床旅情」、「星影のワルツ」、「ふるさと」等、馴染みの7曲が次々に演奏されていきます。先生から、「指使いをスムーズに、リピートでは頭を揃えて、ピブラートで盛り上げて、はじきとすくいは軽く優しく。」等のご指導。学校の音楽の授業を思い出します。皆さんの楽譜には、書き込みやマーカーで線を引いたり、それぞれの工夫が見られ、随分弾き込まれて練習日に臨んでいることが分かります。

このような地道な、心を合わせての練習を重ねることで、聴く人の胸を打ち郷愁を誘うような音の響き合いになり、心を癒していくのだと感じさせられました。

神野先生にお聞きすると、「皆さんとても熱心。上達のコツは反復練習。練習が音という形になって表現されるので、日頃の皆さんの取り組みがよく分かる。」ということでした。

皆さんが始めたきっかけは、「演奏会で心を癒す心地よさに浸れたから。現役中はアウトドア派だったが、違った分野に魅力を感じ、若い頃に出会ったが今やっと叶った。」「手軽さかな。心を和ます音色で自分を支えてくれているように思えて。」「会長に誘われ、今は、はまっている。」と3名の男性も。

「演奏会でじっと聴き入ってくれ、『ありがとう』、『また聴きたい』等の反応に、待っている人たちがいてくれて、行く楽しみにも力にもなる。毎日、10分でも練習を繰り返すことが上達の早道。皆の心が揃った演奏が出来ると気持ちがよく、演奏会后、次の約束を要請されるとさらに意欲が湧く。また、アンコールでの『おうま』、『しゃぼんだま』では、聴いている方が、一緒に歌ってくれる。そのようなことに力を得て、また次、頑張ろうと練習に励みがでる。」と、会長さんからお聞きしました。

「駒の会」の皆さんのますますのご活躍をお祈りしながら、帰途につきました。

大正琴は、上段に番号の付いたボタン状の鍵盤が並び、下段に2本の太い弦と4本の細い弦が張られており、左手で鍵盤を押さえ、右手にピック(三角状の小さい板)を持ち弦を弾いて演奏する楽器で、ソプラノ、アルト、ベース等があるそうです。



【「駒の会」の皆さん】

## ② 国立病院機構宇都宮病院とシルバー応援隊 取材:肥後特派員

宇都宮市下岡本町に独立行政法人国立病院機構宇都宮病院の大きな建物があります。ここの重度心身障害病棟でボランティア活動をしているグループがあります。栃木県シルバー大学校中央校のOBで、35期生火曜コース4班の11名の皆さんです。小田島弓子さん、阿部美子さんを中心に活動を始めて4年になり、その阿部美子さんから次のようなお話を聞くことができました。



【シルバー応援隊のみなさん】

「きっかけは、シルバー大学校1年生の時の福祉の体験授業で、これまで、福祉のボランティアという事に関心はあっても、体験することはありませんでした。この時、重度心身障害病棟で利用者の皆さんの話し相手になったり、車いすを押して院内の庭を散歩したり、様々な「初体験」をすることになりました。車いすを押すことも、一見簡単そうに見えてもなかなか難しいものですが、空気圧のチェックやオイル差し、そして最後に車いすをきれいに磨くことで、どれだけ利用者の皆さんの心が和むことでしょうか。また、お話ができない利用者の方も多くいらっしゃいますが、この方

ちと接することの大事さを学びました。」とのこと。また、メンバーの岩井陽子さんは、4年前の当時を振り返り、「授業で最初に伺った日は、全員いろいろ考えることがあり、口を利くこともできませんでした。そして、翌週また学校に集まった時、誰からともなく、『月に一度でも何か役に立つことができるなら、またみんなで行こう。』という声が起こり、今日まで続いてきました。」とのこと。

取材に伺った8月30日。この日は、恒例の花火大会の開催日でした。この日は、あいにく天候が悪く、6時頃は小雨が降っていました。それでも大勢の花火のスタッフの方々は、打ち上げ花火等の準備に余念がありませんでした。また、病院の職員の方々も鑑賞の段取り等で忙しそうでした。この日、利用者の皆さんは、室内での花火の見学となり、シルバー応援隊の皆さんは、各部屋に利用者の皆さんを、車いすを押しながら誘導していきます。声をかけながらの丁寧な誘導でした。利用者さん、家族の方、職員の方、シルバー応援隊の皆さん、部屋に行っても談笑しながら大変和やかな雰囲気です。もう、利用者の皆さんとも顔見知りになっており、一体感が感じられました。男性も女性も各自エプロンをつけていたのが、妙に印象的で、男性の松田道夫さん、手塚一信さんも、大変似合っていました。

午後6時25分、最初の打ち上げ花火が上がりました。「わーっ」と歓声が沸き起こり、きれいな花火が次々と上がっていきます。当日は雨が降っており、また、いろいろ段取りがあり大変なのでしょうが、外で目の前で花火を見せてあげられれば、利用者の皆さんはもっと喜ぶのだらうと思いました。

院内に、見事な折り紙や切り絵で作られた四季折々の壁飾り（雛飾り、花火など）が貼ってあり、目にする人々の心をなごませています。メンバーの蜂須賀恵子さんの作品です。また、車いすでの散歩コースになる院内の庭には、100本のアジサイの苗が植えてありました。メンバーの長嶺仁子さんが自宅で苗を作り、6月に植えたものだそうです。来年の6月には、きっときれいなアジサイの花が一面に咲くことでしょう。

小林貴美子さんが話してくださいました。「この宇都宮病院の訪問は体が動く限り、シルバー応援隊の皆と一緒に続けたい。」と。



【小雨の中の花火大会】

### ③ 栃木県シルバー大学校写真クラブ「35写友会」 取材:清水特派員

私自身もカメラに興味があり、今回は栃木県シルバー大学校中央校の写真クラブ「35写友会」取材することになりました。

取材を申し入れて場所を伺うと、幸いにも「35写友会」の第2回写真展が宇都宮市立南図書館で、9月7日(木)～10日(日)まで開催されるとのことで、9日と10日の両日に訪れました。



【「35写友会」のみなさん】

館内に入ると、一階のギャラリー展示室前に2～3名の会員の方が、訪れるお客様の対応をされており、今日の趣旨を申し入れると、会長の駒場秀夫さんを紹介され、展示室中央に並べた席で大塚副会長同席のもと種々の話を聞くことができました。

「写友会」は、栃木県シルバー大学校中央校35期生(平成27年度卒)の仲間で組織されたクラブで、会員相互の親睦と撮影技法の習得を目標に、日本写真家協会会員で栃木県写真家協会理事長の

大手義雄講師の指導を受け、「写真を楽しむ」をモットーに活動しており、今回は第2回目の写真展でした。

会の活動は、2ヶ月に1回の撮影会や講評会を行い、発足時の15名で初心者からベテランまで、講師の指導を受けて、楽しみながら励んでいるとのことでした。

駒場会長が写真に興味を抱いたのは学生時代からで、その来歴は長く、他の会員もカメラ歴が長い方が多く、中には種々の写真展等を見てから写真に魅入られた方もいるといいます。なお、2名の初心女性会員も会の発足当初から参加しており、現在は、男性陣に負けじと活動しているとの話でした。

今回の展示作品は、大手講師の「春の祈り」の特別出展をはじめ、記念出展として、全日本写真連盟創立90周年(平成28年)「わが街・ふるさと全日本フォトグランプリ」優秀賞を受賞された涌井明男会員の「夏景色」や県芸術祭写真部門準芸術祭賞の手塚孝さん、入選の涌井明男さん及び埴寛さん、第20回しもつけ写真大賞奨励賞の涌井明男さん、入選の大塚文雄さん及び駒場秀夫さんの7作品のほか全部で28作品が展示されていました。



【駒場会長(左)と大塚副会長】



【写真展の受付風景】

やや照明を落とした感じの展示室に入ると、四方にA3ノビ大の写真が展示されていました。尾瀬ヶ原をはじめ湿原の写真が多く、外国での写真もみられ、自身の第一印象としては、部屋の暗さもあり、全体的に落ち着いた感じの作品が多い印象がありましたが、被写体をよく拝見すると、自然の風物を巧みに捉えている様や、日常の何気ない人の表情などを写し出す技術には感心せざるを得ませんでした。自分自身としても学ぶべき写真が多く、今日の取材は楽しく、大変有意義なものでありました。

## ④ 互いに支え合える町づくりを みどり野長寿会 取材:古谷野特派員

宇都宮南警察署の南にある「みどり野自治会集会所」、土曜日の午前10時前、多くの方たちが続々と集まってきます。楽しそうな話し声や笑い声、開始時刻になるとリーダーの指導のもと始まるのは、「いきいき百歳体操教室」です。

直径1cm、長さが15cm程度の金属の棒を各人の体力に合わせ何本かを装具に装着し、両手に付け、誰もが知っている歌を歌いながら、それに合わせ本当にゆっくりと上下左右に動かしたり、椅子から腰を浮かしたりと色々な動作の運動をし、次に両足へと装具を付け替え、運動を行います。

ゆっくりとした動作なのですが、歌いながらの運動は、体への負荷はかなりあるはず。

集まったのは「みどり野長寿会」の会員の方たちです。「いきいき百歳体操教室」は、更に水曜日の午後にも開かれ、市内で週2回も開催されている所はここだけです。

このほかにも「介護予防・健康体操教室」、「いっしょに歌おう」、ふれあいサロンでの「交流会」、「グラウンドゴルフ・輪投げ」、「町内奉仕活動」、地域包括支援センターとの交流会では「介護の勉強会」、また、誰もが興味のあるメニューに参加できるように、絵手紙や折り紙、茶道などの集まりと、多くのサークル活動メニューが用意されており、週のうち何も開催されない日がないほどの活動が活発に行われ、会員相互の交流や仲間づくりが行われています。

「みどり野長寿会（会長:小野口乾二さん）」は、現在会員数が114名、男女がほぼ半々、50代後半の方から90代までの幅広い年代層で、しかも、「みどり野町」に住む75歳以上の95%が加入しており、非常に高い加入率となっています。

小野口会長によると、「『皆でつくり、育て、楽しく活動すること』が会のモットーで、特に会員の意見を取り入れ、より参加しやすく、交流しやすい会へとするべく努めています。役割分担は、それぞれの会員が得意分野を担当、また、これまでの人生で培ってきた知識や経験を生かして、地域のために更に貢献してもらえればと思っています。いつまでも健康に暮らし、介護が必要となっても互いに支え合えるまちづくりを自治会と一緒に進めています。そのためにも会員同士が交流を深めての仲間づくりが欠かせないのです。」とお話をしてくださいました。



【おもりを装具に装着】



【歌を歌い、いきいき百歳体操】

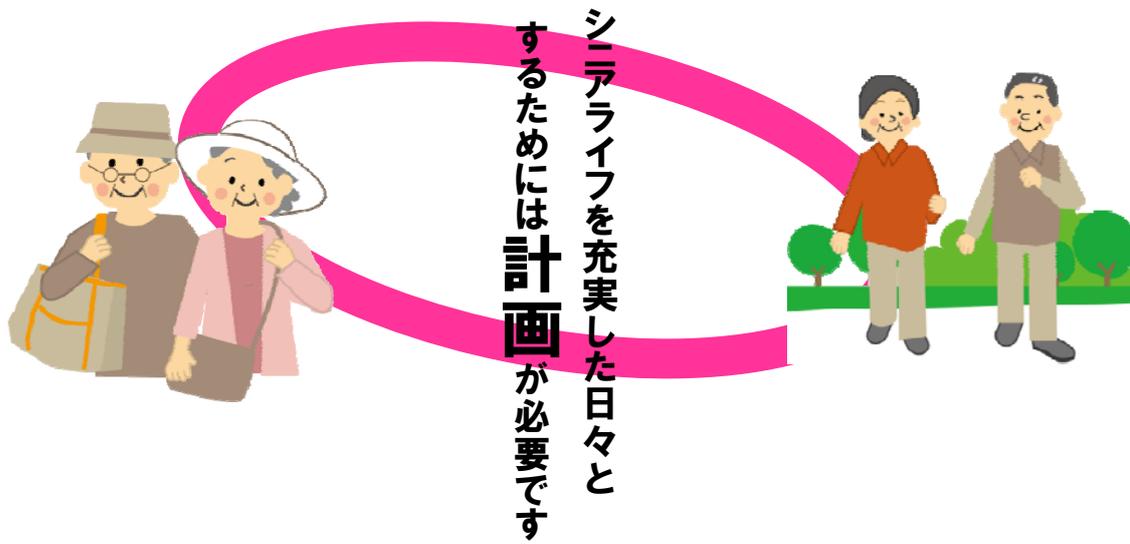


【小野口乾二会長】

「みどり野長寿会」が地域を維持する重要なコミュニティの一つとして、「仲間作り」や「健康づくり」、そして、「生きがいづくり」までの幅広い活動を通し、高齢化や地域の連帯感の希薄化などの社会問題に対しても、皆で協力し支え合える仕組みをつくろうとしているこの取り組みは、広くお手本になるものと思います。

ここに集う会員の方たちが、一歩先を見据えた先進的なコミュニティとして、ますます充実した活動をされるよう期待するものです。

# シニア世代を応援 ライフプラン支援講座の募集

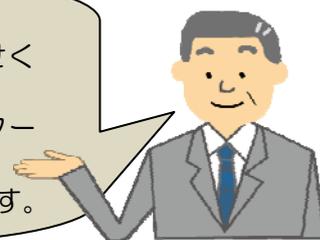


そろそろ現役を卒業する方や子育てを卒業された方など、どなたでも自由に参加できます。みやシニア活動センターに集まり、健康でいきいきとしたシニアライフについて一緒に考えてみませんか？

- 対象者 おおむね50歳以上のシニア世代の方々
- 日程 平成29年11月11日(土)・25日(土)  
12月9日(土)・22日(金)  
平成30年1月13日(土)・27日(土)  
2月24日(土)  
3月10日(土)・24日(土)
- 時間 午前10時～午前11時までのおおむね1時間程度
- 講座内容  シニア世代には、どんな暮らし方があるのか  
 ライフプランの重要性について
- 講師 みやシニア活動センター職員・キャリアコンサルタント
- 会場 宇都宮市総合福祉センター(9B会議室)
- 定員 先着10名(受講料/無料)
- 申込方法 電話又はファクスで、センターに直接お申し込みください。

## 《事務局からのお願い》

- ・「みやシニア活動センター通信」をご覧になったご意見・ご感想を、お聞かせください。今後の参考とさせていただきます。
- ・地域で活躍するシニア世代の方の情報がありましたら、みやシニア活動センターまでお知らせください。
- ・ご意見・ご感想・シニア特派員等に関するお問合わせは、下記までお願いします。



- 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)  
電話：028-639-8585 ファクス：028-639-8575