

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.59

(令和7年9月発行)

モルックで広がる 新たなスポーツの世界

皆さんは「モルック」というスポーツをご存じでしょうか。最近宇都宮でもやる人が増えてきており人気が出てきました。

半年ほど前に知人から「モルック」を教えられました。早速一緒に市内某所の芝生の上でやりました。そして見事にはまりました。ゲームとして誘われましたがとんでもない。立派なスポーツです。

ルールは簡単です。モルックという約20cmの木の棒でスキttlという12本のピンを倒します。スキttlには1から12の番号が表示されています。スキttlを複数本倒した場合はその本数、1本倒した場合はその表示の数字が得点です。先に50点になった方が勝ちです。50点をオーバーすると25点に戻りやり直していきます。

ピンを倒すからボーリングに似ています。最初は12本のピンが固まっていますがだんだん倒れたピンが広がり、当てるのが難しくなります。50点を狙う為にピンポイントでピンを倒す技術が必要になります。最近では、孫ふたりと3人で対抗戦をします。老若男女が楽しめる素晴らしいアウトドアスポーツだと思います。一度やってみませんか。



① 野澤さん



② 福田さん



③ 宮崎さん

- ① 自然の中で、自然な心で、ボランティア
- ② 何事も「やればできる」をモットーに！
- ③ 人のために動きたい

○ 発行／編集 みやシニア活動センター（宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課内）
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 ホームページ：<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp>

① 自然の中で、自然な心で ボランティア 野澤 美範さん

取材：高山特派員



野澤さんは、生まれも育ちも宇都宮市大曾です。現在74歳になりました。小さい頃は近くを流れる田川で泳いだり魚をとったりして遊びました。また八幡山も近くです。八幡山に登り思う存分走り回りました。自然の中で遊べる環境にあり、素晴らしい少年時代を過ごされました。

野澤さんは、仕事を定年退職後シルバー大学校に入学されました。そこで次の人生はボランティアに携わることが大事だと学びました。そして卒業後はいろいろなボランティアに関わる事になりました。まず宇都宮市屋板町にあるサンアビリティーズ（身体障がい者施設）です。毎月第1、第3水曜日に10名の方々と花壇の植栽を行います。夏には日差しを

避けるために、南側の窓際にゴーヤを植えます。そして収穫したゴーヤは、施設を訪れる方々にお配りします。皆さんから喜ばれます。まさに一石二鳥です。

また、宇都宮市立五代小学校では図書ボランティアとして活動されています。本の整理、施設の修理だけではなく。図書室を和やかにするために、ドラえもんなど子供たちの好きなキャラクターをご自分で描きそれに色を付けます。それを切り抜き天井からつるします。折り紙もつるします。それらが風に吹かれて揺れると子供達から歓声が起こります。

また、南図書館でも活躍されています。白楊高校から提供されたパンジー、ビオラなどいろいろな花を花壇に植えています。訪れる方々から「花がいつもきれいですね。ありがとうございます。」「いつもきれいにしていただいてありがとうございます。ご苦労様です。」と声を掛けられます。何よりもうれしい言葉です。帰ってから飲むビールの味が一段と増します。

この様に自然が大好きで、心優しい野澤さんのエピソードを紹介します。車が大好きだった野澤さんは高校2年の時軽自動車の免許を取りました。やがて念願の自分の車を購入しました。最初に遠出したのは大洗海岸です。大洗で見た日の出に感動して、そのまま今度は新潟まで車を走らせました。その日の夕日を見たかったのです。あの日の朝日と夕日の見事さは今でもはっきり覚えているそうです。

野澤さんは、他の趣味もすごいです。先ずカメラです。高校時代から沢山の種類の花を撮ってきました。岩手県の早池峰山（はやちねやま）や会津駒ヶ岳、南アルプス、尾瀬ヶ原に登り高山植物をたくさんカメラに収めました。家庭菜園もやっておられます。近所の林の落ち葉を集めて、たい肥を作ります。たい肥の中には大きなミミズやカブト虫の幼虫がいます。やがてたい肥の中から大きなカブト虫が飛び立つ姿が見られます。本当の無農薬です。野澤さんが花植えをしているサンアビリティーズ



野澤さん、今後も地元のためにたくさんの花を咲かせて下さい。皆さんの目を楽しませてください。気持ちを和やかにさせて下さい。そしていつまでもお元気で頑張ってください。

② 何事も「やればできる」をモットーに！ 福田 仁さん

取材：肥後特派員



日本の卓球界は、このところ目覚ましい進化をとげています。栃木県出身の平野早矢香選手から早田ひな選手、そして、最近の張本兄妹まで、その活躍は目を見張ります。卓球は老若男女問わず人気のあるメジャーなスポーツになりつつあります。最近の日本選手の活躍は、世界最強の中国選手を脅かす存在になってきています。今回は、長年にわたり栃木県卓球界の選手育成に関わってこられた、一般社団法人栃木県卓球連盟副会長の福田仁（ふくだ じん）さんをご紹介します。

ＬＲＴの峰停留場から１分のところに「峰卓球道場」があります。日本スポーツ協会の公認卓球コーチ３の資格を持つ福田さんは、この道場で小中学生を対象に卓球の指導をされています。福田さんは、選手には熱く、時には厳しく指導されます。卓球をまず好きになってもらい、そして徹底して基本を教えるという指導方法を貫いています。その中から県代表や全日本クラスの選手を

育成して、チームを強化していくのが福田さんの考え方です。

今年３月に清原体育館で東アジアホープス大会の日本代表選考会が行われました。この大会で宇都宮出身の榎本和奏選手が代表権を獲得しました。榎本選手は、現在大阪のチームに所属しています。実はかつて福田さんのチームに所属していた選手です。彼女の卓球との出会いや卓球の出発点は福田さんのチームでした。５月には大きな大会の栃木県予選がありました。神戸市で開催される全日本選手権の県代表として、峰卓球道場から２名が選ばれました。また、全国ホープス東日本ブロック大会や関東ホープス大会の団体戦に指導している選手が、県代表で出場することになりました。

卓球も「サウスポーの選手」が試合の展開上有利だそうです。峰卓球道場では、最初にどちらの手でラケットを持ちたいかを聞きます。右利きの選手に、左手にラケットを持たせた場合ほとんどがよい結果を残しているということです。

福田さんの趣味は、クラシック音楽の鑑賞です。この３０年来毎月東京のサントリーホールに通われています。たまには奥様とも一緒に出掛けられます。奥様は、福田さんの卓球との関わりをよく理解されています。遅くまで卓球の指導をされていますので帰宅は９時を過ぎます。奥様は夕食を摂らずに待っておられます。帰宅後に一緒に食べられます。いまだに仲のいいご夫婦です。福田さんは「女房には大変感謝しています。」と言われます。奥様は「全く身勝手な人。自由仁（自由人。福田さんのお名前から）です。」と笑って言われます。

福田さんの本業は、行政書士です。任意団体であった卓球連盟を福田さんが、令和６年４月に「一般社団法人栃木県卓球連盟」とされました。栃木県卓球連盟は、晴れて国が認める団体となりました。益々発展していくでしょう。

峰卓球道場では、小中学生の募集を随時行っています。また、一般の方の利用もお待ちしております。年中無休の峰卓球道場です。連絡は峰卓球道場、福田さんまでお願いします。



③ 人のために動きたい 宮崎 キク さん

取材：駒田特派員



人のために動くことが大好きな、宮崎 キク（みやざき きく）さんをご紹介します。

2011年東日本大震災の際には、早々にボランティア活動を思い立ち、4月には宇都宮市内での街頭募金活動に参加。続く6月～9月の間には、計4回、仲間と共に、被災地へ応援に駆けつけました。

小学校・中学校に合わせて350人分もの焼きビーフンをわずか4～5人で行ったと聞き、その行動力に度肝を抜かれました。

そんな宮崎さんが、ボランティア活動を始めたのは、約半世紀前に遡ります。勤務先の仲間のつてから、「消費者友の会」というボランティアグループへの誘いを受けたことが、きっかけでした。「人の役に

立つ事だったら、やってみようかな？」この思いが、彼女の原動力となりました。旧市役所での朝市で、野菜・卵などを販売した売上金を色々な所に寄付したり、リサイクルマーケットに鍋・瀬戸物・衣類などを寄付したりと、仕事の傍ら意欲的に活動しました。

そんな中、ある日、新聞のマジック教室の募集記事が目に残りました。カラオケが流行り出している頃でもあったので、どちらを選ぶか、とても迷ったそうです。悩んだ末に選んだのは、マジック。以来マジックとは、30年を超えるお付き合いが続いています。退職されてからは、シルバー大学校に入り、マジッククラブに入部しました。経験者の彼女は、早速1年生で部長を任され、また卒業後に“なかよしマジック35”というサークルを立ち上げてからも、ずっと代表を務め、現在に至っています。

マジックの練習は、週1回ですが、それ以外の時は、宇都宮市内の何か所ものデイサービスで、ボランティア活動に励んでいます。時には、小学校、幼稚園にも伺います。デイサービスでは、「宮ちゃ～ん、あのマジックやって～！」などと宮ちゃんコールがかかるほどの人気者。「皆さん楽しそうに、一生懸命観てくれる。そして驚いてくれる。」やりがいを感じて嬉しそうに話してくれました。

6月で82歳になった宮崎さん。災害など、あちこちで困った事が起これば、すぐにどこにでも出向いて、人のために動き続けて来ました。「喜んでくれればそれでいいの」後は、何もいらないそうです。

民謡も長くやっていて、歌うことも大好き。「これからは、デイサービスで民謡を歌う時間も設けて行けたら」と新たな希望を語ってくれました。

皆さんに、楽しく笑いのある活動を、末長く届けてくださるよう願っています。

