

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.55

(令和6年4月発行)

フレイル予防の3つの柱！！

最近「フレイル防止」という言葉をよく耳にします。フレイルの意味はもう多くの方がご存じかと思います。フレイルとは加齢により心身の機能が衰えてくる状態を言います。シルバー世代にはドキッとさせる言葉です。それを予防するため第1に食事。バランスのとれた良い食事をよく噛んで食べる。第2に運動。しっかり、たっぷり運動する。そして、第3に社会参加。趣味やボランティアで社会と交流する。この3つがフレイル予防の柱と言われています。栃木県では「人生100年フレイル予防プロジェクト」として健康寿命を伸ばすための取組みがされています。その一環として昨年3月まで、フレイル予防の広告が入った関東バスのラッピングバスが大通りを走っていました。ご覧になった方も多いと思います。そして、わが宇都宮市も市民への周知や普及・啓発に大々的に取り組んでいます。また、地域や企業と連携してフレイル予防の啓蒙を行っています。例えば、文星芸術大学では「フレイル予防カルタ」が作られています。その一部をご紹介します。【い】生きがいは意欲を高める命綱。【こ】孤立しないで公民館で交流会。思わず「そうだ」と言いたくなります。シルバー世代。仕事も終わった。これから何をしよう。一日ゴロゴロしてテレビばかり見ている。今日からそういう生活から抜け出しましょう。ぜひ、みやシニア活動センターにご連絡ください。シニア世代の自分づくりを応援できると思います。新年度最初にご紹介するのは、下記の3名の方々です。



① 鰐坂さん



② 花積さん



③ 蜂須賀さんご夫妻

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ① 薩摩隼人の栃木での素晴らしい日々 | 鰐坂 英一さん |
| ② 強い心を持って生きる | 花積 和子さん |
| ③ 『シャル・ウィ・ダンス？』 | 蜂須賀 守さん 恵子さんご夫妻 |

○ 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 薩摩隼人の栃木での素晴らしい日々

鰺坂 英一さん

取材：高山特派員



今回は、高根沢町在住の鰺坂英一(あじさか えいいち)さんをご紹介します。72歳になられます。

鰺坂さんは鹿児島県出身。今では、高根沢町の教育や町づくりにボランティアとして活動されています。

いかにも九州男児、薩摩隼人を思わせる豪快さと繊細さをもち、明るく行動的な方です。

鰺坂さんは、ずっと東京の電機メーカーに勤務されていました。マレーシア、台湾勤務もありました。

ちょうどマレーシア勤務が終わり、帰国後3月11日の東日本大震災にあいました。会社は、建物が損

壊し、また製造ラインもダメージを受けました。ちょうど定年の月でしたが、復旧作業に追われました。しかし、復旧半ばで定年を迎えました。

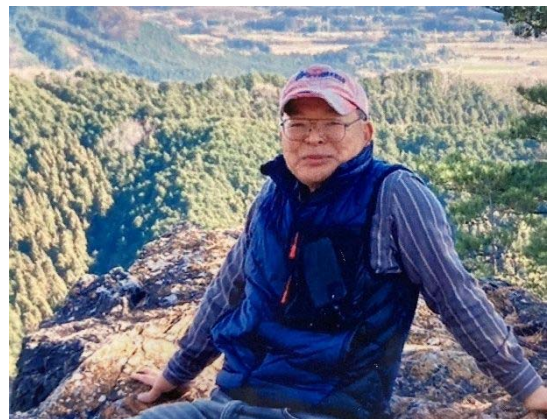
現在、高根沢町では民生児童委員3期目として活動されています。その他、環境美化活動委員、地域ケア会議委員、男女共同参画推進委員など、いくつもの委員を務めています。

鰺坂さんの真面目な一面をご紹介します。民生児童委員を引き受けた際、社会福祉について知識を得るために、シルバー大学校中央校に入学しました。38期生として福祉を専攻されました。今では「その知識が、体験として役に立っている」との事です。

鰺坂さんは、いろいろな趣味を持っておられます。ハーモニカ、ウォーキング、カラオケや俳句等とても多才です。その中でも小さい頃から慣れ親しんだハーモニカは、あちこちの施設をボランティアで訪問し、演奏をするととても喜ばれています。施設のお年寄りからのリクエストに、応える事もあります。

他にも、月2回の国道清掃や公園清掃、また子供食堂の運営もやられています。ボランティア活動は「楽しくやろう」をモットーにしています。それが、まぎれもなく満足感や継続につながるからです

また、もうひとつ鰺坂さんが実践していることがあります。朝、一番に太陽に当たり「今日も新しい1日が始まる。何があってもくよくよしない」と心に誓う事です。お母様の姿も頭にあります。「いくつになっても夢をなくしちゃいけない。そして、将来の事を悲観的に考えちゃいけない」と教えられました。

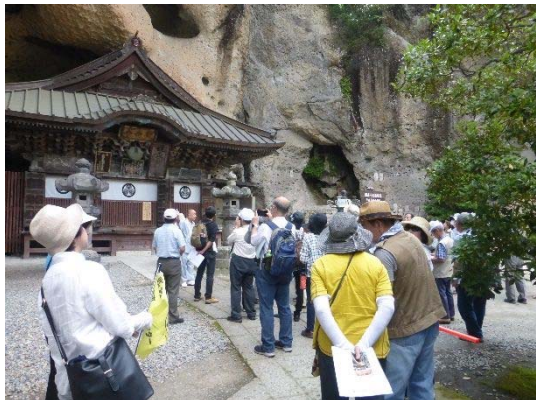


最後に鰺坂さんを豪快に育てた、出身地の鹿児島県南九州市の風光明媚な自然をご紹介します。薩摩半島の南端にある枕崎市、指宿市、そして南九州市、この3市がつながる海岸線。ここからは、どこからでも薩摩富士の名にふさわしい開聞岳が見られます。素晴らしい風景です。ここに、番所鼻(ばんどころばな)自然公園があります。薩摩富士の開聞岳と青い海の素晴らしい景観です。かの伊能忠敬が測量に立寄った際、「天下の絶景なり」と絶賛したところです。波蝕棚という環状岩礁の地形があり、干潮時には海水が残されて池になるそうです。もうひとつは、特攻隊で知られる知覧基地です。今では、知覧特攻平和会館として隊員の手紙や遺書を見ることが出来ます。有名な知覧茶の産地でもあり、基地の跡地は、一面お茶畑とからいも(さつまいも)畑になっており、全国に出荷しています。私も以前、この地を訪ねた事があります。お話を聞いて風景を思い出しました。なつかしく、いいひと時を戴きました。鰺坂さんの今後のご活躍をご祈念します。

② 強い心を持って生きる

花積 和子さん

取材：駒田特派員



明るいトーンの穏やかな口調、お人柄が醸し出す和やかな空気に包まれて、たくさんのお話を聴かせていただきました。今回ご紹介するのは、この3月で91歳になられて尚、宇都宮市の「生涯学習コーディネーター」として活躍されている花積和子（はなすみ かずこ）さんです。

仕事を定年退職された後は、前職からのご縁で引き受けた仕事を、時折こなす日々を送られていました。そんな中、ある日目に止まったものは、「広報うつのみや」に掲載されていた『生涯学習ボランティア養成

講座受講生募集』の記事でした。宇都宮市がそれまで企画・運営していた「宇都宮市民大学」の企画から運営に至るまでを担う、「生涯学習コーディネーター」を養成する第一回の講座でした。

何が花積さんの心を動かし、受講申し込みへと導いたのでしょうか？花積さんは、それまで辿って来た人生の振り返りをしてみたそうです。心に深く刻まれており、振り返ればすぐに蘇って来ること・・・それは、困った時辛かった時、その節目々に必ず助けてくれた人がいたということでした。職場の先輩であったり、またある時は、途方に暮れての帰り道、相談に乗って下さったご住職であったりと・・・支えてもらい、困難を乗り越えて来られた。心を強くして生きて来ることが出来た。「たくさん助けてもらった自分だから、今度は自分が誰かを支えてあげたい」その思いに導かれ、ボランティア活動の道を歩み出すきっかけになりました。平成13年の受講を修了すると、翌年にはそのお仲間と共に生涯学習コーディネーターのグループ「ともしび」を発足。「宇都宮市民大学・専門講座」の企画・運営に携わることで、今年で20年が経過、長い歴史を刻み始めました。

どのような内容に、興味・関心を持っていたただけるのか、学ぶ意欲をかきたててもらえるのか、一市民の目線で、よく検討し合いながら企画を重ねて来ているそうです。

「子育て講座」「シニア考」「うつのみ学」「教養講座」と4本の柱に分類された講座内容のもとに、これまで企画・実施された講座数は71と聞き、その肉厚な数字に驚くばかりです。講座終了後、受講生の方から「学びのある、とてもよい企画でした。受講出来て良かった。ありがとうございました」との言葉に、どれほど大きな喜びを感じることか。結果、気づかされたことは、人のためにと始めたことが、実は、自分たちの「生きがいづくり」の為にになっていたということ。つまり、自分たちの「生涯学習」になっていたということでした。

次の企画に向けて、取り留めのない話を繰り広げていると、ポイントを捉えて上手くまとめてくれる花積さん。「力強い大黒柱的存在」と「ともしび」の方からお話も伺えました。ここ何年来か、かつての会社の後輩からいろいろ相談事を受けることも増えて来たそうです。そうしたことも、元気に生きていられる源となっているとのこと。強い心が生み出す、生きる力。この先も続いて行くご活躍を願っています。



③ 『シャル・ウィ・ダンス?』 蜂須賀守さん、恵子さんご夫妻 取材:肥後特派員



あるきっかけから20数年間、社交ダンスを楽しみ競技会にもイベントにも出場してきました。そして、今でも同世代の皆さんと一緒に楽しんでいます。

今回は、そんな蜂須賀守、恵子さんご夫妻をご紹介します。1996年、周防正行監督の映画『シャル・ウィ・ダンス?』が公開されました。この映画の影響を受けて、日本では時代遅れとされていた社交ダンスが見直され、新たなブームとなりました。世の多くの男性も社交ダンスの虜になりました。今回登場の蜂

須賀守さんが社交ダンスを始めたきっかけというのが、まさにこの『シャル・ウィ・ダンス?』の映画だったのです。映画を地で行くような話です。当時、守さんは50歳代。映画の主人公の杉山正平と同世代でした。さらに、映画と同じく奥さんに内緒で始めました。ただ違うのは、主人公は帰りが遅いことで浮気を疑われましたが、蜂須賀夫妻は、社交ダンスと一緒に始めることになりました。守さんは今年76歳。お父さんの仕事の都合で、中学から宇都宮に住みはじめます。その後、宇高から防衛大学校に進みます。大学で社交ダンスに出会います。恵子さんは、横須賀市出身。二人は、防衛大学校のダンスパーティーで知り合いました。そこから、仲良しのパートナーとして長い歴史が始まります。

話は元に戻りますが、再びはまってしまった社交ダンスは、個人レッスンを受け競技会にも出るようになりました。今回は、どうしてこんなにのめり込んでしまったのか。踊る事でストレスを発散するだけでなく、何か自分を表現する方法として「これだ!」と思わせる何かがあったのでしょうか。それ以上に夫婦の絆を表したかったのではないのでしょうか。元今泉の練習場に伺ったことがあります。守さんご夫妻の社交ダンスは何か違います。姿勢がいいという事だけではなくキレが違います。メリハリがあります。見ていて感動します。

守さんは、防衛大学校を卒業し陸上自衛隊に入隊されます。全国の駐屯地で勤務され、陸将補で定年退職されました。2019年には瑞宝小綬章を受賞されました。公務に長年にわたり従事し、成績を挙げたと、評価された方に与えられる勲章です。真面目で責任感旺盛な性格も評価されたのでしょう。お二人は、2014年栃木県シルバー大学校中央校に揃って入学されました。ご夫婦で一緒に入学されるケースは何組かありますが、蜂須賀ご夫妻はその中でも仲の良さが目立っていました。お二人とも多趣味です。授業以外でもクラブ活動に励みました。守さんは、ゴルフやコントラクトブリッジ、恵子さんはカラオケやグランドゴルフなど。いつまでも、元気で若々しく、ご健康で活躍して戴きたいと思います。



最後に、お二人がダンスを始めるきっかけになった映画『シャル・ウィ・ダンス?』のストーリーをご紹介します。ふとしたきっかけから、これからの人生の目標や生きがいが、生まれることになるかもしれません。『平凡な経理課長である杉山正平。仕事にも家庭にも何の不満もない。しかし、自分の人生に何かもの足りないものがあつた。通勤の電車から見たダンス教室から、きっかけが始まる。心の空白を埋める、新しい世界に踏み込んだ。今まで経験することが無かつた冒険をする事になる』今からでも、遅くありません。皆さんも新たな冒険を始めてみませんか。