

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.56

（令和6年9月発行）

秋になっても、油断は禁物！ 熱中症にご用心！

この暑さの中、自分だけでなく、家族、友人、周りの人々の熱中症が気になります。昔は、日射病や熱射病という言葉があり、長時間、野外にしていると発症すると思っていました。しかし、今、熱中症は室内にいても発症します。調べたところ、高温多湿な環境で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温調節の機能が働かなくなって、体内に熱がこもった状態の事を言うらしいです。昔、「人間の体はうまく出来ている。適度に体温を維持するために汗をかく。また皮膚の温度を上昇させて、熱を体外に放出する。」という事を教わりました。しかし、現代の社会では、昔の常識が通用しないようです。筆者も2015年、9年前に7月の1か月の間に2回熱中症にかかりました。1回目は前日酒をたくさん飲んだ翌日でした。ビールは水分補給にならないことを学びました。2回目は竹林をウォーキングしている途中に気分が悪くなりました。日陰に移動し冷たい水を自販機で購入しました。携帯電話に119を入れてすぐに押せるようにしました。1時間ぐらい安静にして、落ち着いたので自力で自宅に戻り家族にかかりつけの病院に送ってもらいました。病院で血圧を測り、「上が60、下が測れません。」と言う看護師さんの声を覚えています。「自分はどんな事があっても熱中症にはかからない。脱水症状なんて他人事だ。」と過信していました。それからは水をよく飲むようになりました。さて、今回56号は下記の3名の方々です。



① 藤生さん



② 毛塚さん



③ 岡村さん

- ① 一期一会 出合いを大切に
- ② ウクレレとキノコとカラオケと
- ③ 詩・俳句 そして短歌へと

藤生 明男さん
毛塚 平治さん
岡村 良子さん

○ 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 一期一会 出会いを大切に

藤生 明男さん

取材：高山特派員



今回は、^{ふじうあきお}藤生明男さんをご紹介します。藤生さんは、足利市生まれ、今年73歳になられました。通っていた小学校は「史跡 足利学校」の敷地内にあり、足利学校や^{ほんなんじ}銭阿寺が遊び場でした。夏は、渡良瀬川で魚釣りに熱中。中学では、卓球部、高校時代は、剣道部で汗をかきました。大学卒業後は、地元に戻り栃木県に奉職。仕事の関係で昭和63年に宇都宮市に転居し、現在は、奥様と2人暮らしです。

振り返ってみると仕事以外にも人生の転機となる数々の出会いがありました。藤生さんを紹介する上で、登山のことは欠かせません。その登山との出会いからお話しましょう。18歳の夏に槍ヶ岳に登り、一大パノラマと満天の星に感動しました。以来山の仲間と楽しくも時にはハードな山行を重ねてきました。昭和58年33歳の時、ネパール・ヒマラヤトレッキングを経験しました。雄大な自然と日本とは異なる宗教、文化に触れることができました。平成16年には東京駅で偶然見かけた観光ポスター「高野山^{こうのさん}町石道」という不思議な名前に惹かれたのがきっかけで、世界遺産に登録された熊野古道の霊場に8年通いました。熊野三千六百峰の参詣道は、険しい箇所も多く、昔の人々の苦労を体感しました。

また、藤生さんの次の出会いは、太極拳です。49歳の時です。高齢になっても続けることが出来る生涯スポーツとして太極拳を始められました。一見易しそうに見えますが、やってみるととても難しい。平成26年10月に本県で開催された「ねんりんピック栃木」の太極拳種目で栃木県Bチームの一員として出場しました。そして全国64チームの中で堂々優勝しました。チーム結成から2年間、7人で練習を重ねた結果です。その後、日本武術太極拳連盟の4段位とA級指導員の資格を取得されました。現在も、さらに上を目指して練習に励まれています。



平成27年3月には、第2の職場を退職し、翌年10月にシルバー大学校中央校に38期生として入学、そこで多くの出会いがありました。38期の学生自治会長、卒業後は同窓会会長を務められました。「皆さんのおかげで、無事責務を果たすことが出来ました。」と話されました。一番の思い出は学校祭です。「一人一役」をモットーに、学生の情熱とエネルギーが開催に向けて集中していくのが素晴らしかったそうです。また、所属クラブの延長として卒業後書道クラブ「虹」を有志で設立されました。コーラスにおきまして「宇都宮男声合唱団」に入団し活動されています。今年4月17日に横浜市で開催された国際シニア合唱祭に総勢32名で出場し、第3位相当の「ゴールデンウェーブ賞」を受賞されました。当合唱団は、宇都宮で年に数回開催される合唱祭においても素晴らしい歌声で会場を魅了しています。また、藤生さんはボランティア活動にも尽力されています。「SDO サポート27」に入会し傾聴ボランティア活動をされています。高齢者施設を訪問し、人生の先輩の方々が輝いていた頃の話をお聞きするのは、貴重な経験になるそうです。また、シルバー大学校中央校同窓会上町支部活動として釜川プロムナード美化活動にも参加され花壇の植栽の管理や町のゴミ拾いなど多岐に渡って活動されています。

モットーは「一期一会」。これからも出会いを大切にしていきたいと話しておられました。今回は、藤生さんのお姿に勇気と元気を戴きました。今後のご活躍を期待しています。

② ウクレレとキノコとカラオケと

毛塚 平治さん

取材:肥後特派員



今回は、雀宮在住の毛塚平治さんの登場です。毛塚さんには、以前もグループで一度登場して戴きました。令和2年4月に発行したアッティーヴォ39号「6人のおじさんのウクレレバンドの挑戦」です。ビバミュージックというウクレレバンドで登場して戴きました。シルバー大学校のクラスメート6人が定例の飲み会の席で「酒ばかり飲まないでひとつ世の中に誇れる事をしよう。ウクレレを練習して世の中の皆さんに聴いてもらい、気持ちがなごんでもらえるようにしよう。」と決めました。6人のうちの3人はウクレレについては全くの初心者でした。それでも練習を重ねて、今では立派なウクレレプレーヤーになりました。現在は、メンバーの数も女性4人が入り、11人に増えています。ベースも入り音にふくらみがでてきました。飲み会が多いことは相変わらずです。

毛塚さんは、当初から主要メンバーであり、ウクレレの腕は当然の事、ボーカル、MCと大活躍です。演奏や歌だけでなく、毛塚さんのお喋りが大変人気があります。現在フレイル防止の集い「ふれあい村」の専属バンドとして、定期的に出演しています。「青い山脈」、「ふるさと」、「知床旅情」など昭和の歌を中心に演奏して一緒に歌います。そして、そこでも毛塚さんのお喋りで盛り上がります。さらに、会場の中の誕生日の方がいると「ハッピーバースデー」の演奏と歌でお祝いをします。そして、毛塚さん手作りのキノコの写真が入った栞を差し上げます。今年のビバミュージックのふれあい村への出演は9月10日（火）と12月10日（火）と決まっています。見たい方聞きたい方は是非お越しください。会場は、中央生涯学習センター6階です。楽しいステージをそして楽しい時間を約束します。

毛塚さんのもう一つの特技は、キノコに博学な事です。薬剤師の仕事をされていました。何かつながるものがあるのでしょうか。シルバー大学校在学中も毛塚さんは「キノコクラブ」を立ち上げました。すぐに大勢の部員が集まりました。毛塚さんは部長として中心になって活躍されました。栃木県には「チチタケ」という素晴らしいキノコがあります。今でもシーズンになると仲間と連れ立って出かけます。県内は当然のこと、福島までも遠征します。毛塚さんの頭の引き出しにはキノコの種類ごとに産地やその場所等の情報が整理されてインプットされています。

毛塚さんはキノコの放射能調査を続けておられます。キノコは放射性物質（Cs137）を吸収しやすいようです。特に、チチタケは、その特性があるそうです。注意が必要であるということです。

毛塚さんの3番目の得意技は、カラオケです。演歌が得意な毛塚さん。レパートリーは100曲を超えます。自宅でもカラオケの装置を備え練習に余念がありません。好きな歌手は、山本譲二です。山本譲二の「枯葉のバラード」が、十八番です。地域の老人会「寿会」のカラオケクラブで毎週1回歌っています。寿会の皆さんも聞きほれます。

毛塚さんは、現在78歳。とても78歳とは見えない若々しさです。元気でボランティアや趣味の世界に頑張っていて戴きたいと思います。毛塚さんのまわりの皆さんも、また、我々も毛塚さんから大きな元気を戴いています。さらに元気で大活躍されることを祈念したいと思います。



③ 詩・俳句 そして、短歌へと 岡村 良子さん

取材：駒田特派員



「桜の花が大好き！色は紫が素敵。」数多の種類の桜グッズをお持ちです。そして、身の周りにさりげなく顔をのぞかせていた紫色の小物たち。今回ご紹介するのは、今年3月に『旅路遥かに』という短歌集を出版された岡村良子（おかむら よしこ）さんです。

中学校での教員生活に終止符を打った後、知人からの誘いで門をたたいた“窓日短歌会”60歳の秋、短歌の世界に足を踏み入れることとなりました。

岡村さんは、作文など文章を書くことが、小学生の頃から好きだったそうです。高校時代では、文芸クラブに所属し、詩や随筆等を発表していました。在職時にも文章を書く機会は多かったようです。

そんな彼女が、成人式に応募した俳句をご紹介します。

「かく生きて 二十歳（はたち）の春の 帯かたく」

見事特選に輝きました。大学時代に、先輩から手ほどきを受けた程度の経験が、特選と言う結果を生んだのです。実は、応募した作品は俳句だけに留まらず、以前から好んで書いていた詩と共に短歌も出品したそうです。短歌の経験は皆無でしたが、岡村さん曰く「ついでだから出して見ようかと、調子付いたんですよ。」笑いながら話してくれました。そして、俳句・詩・短歌と3部門揃っての入賞という、目を見張る結果を生んだのです。『白い風景』と題した詩集を自費出版したのも20歳の時でした。60歳の節目には『追憶の風』と題し、随筆・詩・俳句と3部構成の著作集を出版されました。「いつかは歌集も出したい。」という思いが、その時既に沸き起こっていたそうです。



“窓日短歌会”に入会後、2回目の例会には、自作の短歌を用意しての参加。「風そよぐ礼文の花の気高さよ 心のカメラに確と収めたり」北海道の旅で詠んだこの歌が、奇しくも『旅路遥かに』に収められた1首目となりました。この歌集には、旅好きな岡村さんが、退職後、47都道府県を隈なく訪れ、その都度詠んだ約20年の旅の思い出が詰まっています。併せて、海外旅行の中で詠まれたものも収められています。（海外の訪問先は11か国）大学ノート12冊にも及ぶ、書き溜められた歌の中から飛び出して来た500余首。自らが編集も手掛けられて、傘寿の記念の歌集となりました。

また、表紙を飾ったのは、自作の桜の押し花絵画。大好きな花への想いが創り出した優美な世界を感じさせてくれます。短歌のスタートとほぼ同時期に、押し花の世界にも足を踏み入れていたそうです。岡村さんは「人とは違ったものを作りたい。」とか「持っている花をどう活かすか？」など独創性とそれに必要なアイディアを大事に考えていらっしゃるようです。ご自宅のギャラリーを拝見しましたが、其々の絵画に込められた世界像には驚かされました。そこには、必ず意味があるのです。

「書くことは、自分の人生を語る上で切り離せないもの。」とおっしゃる岡村さん。旅を楽しみ、短歌に思い出を込めて、創造性豊かな日々を末長く送られますことを、心より願っております。