平成25年度

すこやか長寿祭
ふれあい交流会

第14回熟年メッセージ大会

記録集・メッセージ集

平成26年2月1日（土） グランシップ中ホール・大地

すこやか長寿祭ふれあい交流会実行委員会

公益財団法人 しずおか健康長寿財団

目　次

Ⅰ　大会概要 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

Ⅱ　オープニングセレモニー ・・・・・・・・・・・ 2

Ⅲ　ホールアトラクション ・・・・・・・・・・・・ 3

Ⅳ　エントランスアトラクション ・・・・・・・・・ 6

Ⅴ　第 14 回熟年メッセージ大会表彰式 ・・・・・・ 10

Ⅵ　第 14 回熟年メッセージ大会優秀作品発表 ・・・ 11

Ⅶ　第 14 回熟年メッセージ大会優秀作品 ・・・・・ 12

Ⅷ　第 14 回熟年メッセージ大会応募状況 ・・・・・ 28

Ⅸ　熟年メッセージ大会過去のグランプリ受賞者 ・・ 29

Ⅰ 大会概要

1 名称

すこやか長寿祭ふれあい交流会

2 目的

熟年世代が今まで培ってきた知識や豊富な経験などを次世代に伝え、伝承・活用していくための手段としての熟年メッセージや幅広い世代の参加による文化活動の発表の機会を設けることで、急速に進展する高齢社会において、世代間の交流を促進し、多世代間の生活観・価値観の違いを理解し合うことにより、誰もが生きがいを持ち続けて、健康で安心して暮らせる長寿社会の構築を目指す。

3 主催等

（1）主 催

すこやか長寿祭ふれあい交流会実行委員会、公益財団法人しずおか健康長寿財団

（2）後 援

静岡県、公益財団法人静岡県文化財団、一般財団法人静岡県老人クラブ連合会、NHK 静岡放送局、静岡新聞社・静岡放送、中日新聞東海本社、静岡朝日テレビ、テレビ静岡、だいいちテレビ、読売新聞静岡支局、朝日新聞静岡総局、産経新聞社静岡支局、毎日新聞静岡支局

（3）協 賛

羽立工業、静岡県老人保養所「寿荘」、静岡銀行、スルガ銀行、清水銀行、天神屋、静岡ガス、杏林堂薬局、静岡県牛乳普及協会、静岡県牛乳協会、竹酔、静岡県エルピーガス協会、静鉄ストア、花王カスタマーマーケティング、大塚製薬、中央静岡ヤクルト販売

4 開催概要

（1）日　時　平成 26 年 2 月 1 日（土）11 時 00 分～ 16 時 00 分
（2）会　場　グランシップ中ホール・大地
（3）観覧者　980 人

5 内容

（1）音楽活動・生きがい活動を通しての多世代間の交流促進・絆づくり

・わらしな太鼓　「倭鼓舞琉（わこまる）」
・梨花幼稚園マーチングバンド＆ Rika マーチングアカデミー
・神楽＆そーらん　焼津市シルバー人材センター　介護予防グループ
・リフォームファッションショー　シニアクラブ静岡県審査会優秀作品
・シニアコーラス　四季を歌う会

（2）熟年メッセージ大会

表彰式及び優秀作品の発表（3 作品）、講評

（3）ロビー・エントランスアトラクション

・ねんりんピックよさこい高知 2013 美術展受賞作品展示
・第 16 回すこやか長寿祭美術展県知事賞受賞作品展示
・第 11 回しずおか健康創造 21 ポスター標語川柳コンクール優秀作品展示
・自立体力全国検定（羽立工業株式会社）、ディスコン（静岡県ディスコン協会）、似顔絵コーナー（似顔絵・ウフフ）、アロマハンドトリートメント（株式会社杏林堂薬局）

Ⅱ オープニングセレモニー

小学生を中心に構成されたわらしな太鼓「倭鼓舞琉」の太鼓演奏が元気に演奏された後、大会会長の佐古伊康しずおか健康長寿財団理事長が開会の挨拶をいたしました。

さあ、地域・世代を超えた生きがいづくり、絆づくりのはじまりです。

大会実行委員

佐古会長と来賓の皆さん

わらしな太鼓　「倭鼓舞琉」(わこまる)

わらしな太鼓「倭鼓舞琉」は結成８年目を迎えた小学生の和太鼓サークルです。

元気な掛け声とともに演奏してくれたのは、「集い」、「倭鼓流（わこりゅう）」、「山のお囃子」です。全員の笑顔から元気をいただきました。

静岡市の服織小学校、南藁科小学校、大川小学校、安倍口小学校、竜南小学校の 20 名の生徒さんと父兄・講師の皆さん

Ⅲ ホールアトラクション

梨花幼稚園マーチングバンド& Rika マーチングアカデミー

Rika マーチングアカデミーによる演奏に続いて梨花幼稚園（静岡市下川原）の年長さん 104 人による楽しい音楽とダイナミックなマーチングが披露されました。演奏曲は「笑ってたいんだ」、「ウィーアー」、「When can I see You again」（アカデミー）、「新世界より第 4 楽章」、「ロックエリーゼのために」、「歓喜の歌」（マーチングバンド）です。

焼津市シルバー人材センター　介護予防グループ

元気ボール体操の指導を老人クラブやミニディサービスで行っている皆さんに、神楽と南中（なんちゅう）そーらんを組み合わせたオリジナル、「神楽＆そーらん」を元気よく舞っていただきました。熱気とパワーが会場の皆さんに伝わりました。

吹奏楽演奏「静岡市立東豊田中学校 吹奏楽部」

海野雅年先生の指揮の下、35 名の部員の皆さんが仲良く力を合わせて演奏をしてくださいました。吹奏楽コンクールで 3 年連続入賞されているほか、校内の「朝のあいさつ活動」、「朝清掃」や地域での演奏活動にも取り組み、その活動が表彰されています。

曲目は「あまちゃんのテーマ」、「時代劇スペシャル」、「津軽海峡冬景色」、「北国の春」、「川の流れのように」です。

シニアコーラス　「四季を歌う会」

宮川洋一先生の指導を受けて静岡市清水区中心に活動している皆さんです。「四季を歌う会」の基本精神は「歌う喜びをみんなで分かち合う」ことで、自分達で歌う喜びを表現しようというものです。日ごろの活動の発表の場として、今年は 125 人の会員さんが参加してくださいました。

曲目は「花の街」、「うぐいす」、「富士の山」、「羽衣とうみ」、「小さな世界」です。

リフォームファッションショー

高齢者のおしゃれ心を深めると共に、「使い捨て時代の物の大切さ」について世代を超えて考える機会として「長寿者いきいきフェア・リフォームファッションショー」（平成26年１月）が行われました。その中の優秀作品を製作者本人がモデルとなり披露していただきました。

シニアクラブ静岡県審査会優秀作品の発表

カジュアル部門（2点）

増田 孝さん（袋井市）

ロングベストは夫の大島の着物でリバーシブル仕立てにしました。地味な茶絣なので華やかに蔦の葉を肩から袖に流れるように描きました。
パンタロンスーツは叔母の単衣の着物で作り、スタンドカラーにして、前明きは同じ布でくるみボタンを作りアクセントにしました。

増田 政江さん（御前崎市）

おばさんの形見の夏紬の羽織、その感触がよく一瞬に心惹かれて、おばさんを思い作品にしました。柄を大切に、デザインはシンプルに描き、丈は長めにしました。
ベストは私のおじいさんの古い羽二重の羽織の柄を活かし、バッグは色々な端切を集め、バラをモチーフに作りました。

フォーマル部門（3点）

川島喜志榮さん（静岡市）

派手な孔雀の刺繍柄がある留袖を使い、ショートケープを作りました。アンダードレスは黒一色にするためと、ケープが思ったより大きくなったので前スカートの左右にある家紋をプリーツにして隠し、ストレートスカートにしました。ブラウスは白の絵羽織の柄を活かして作りました。

大胡田寿子さん（御殿場市）

嫁入りの時、親が持たせてくれた二部式コートと和服を再利用しました。
デザインはシンプルで、気品と風格を出せるよう工夫し、日本人らしく時代を超えても心から愛される和装を念頭に作品に仕上げました。親への感謝と温もりを大切に、愛用していきます。

久保田富美子さん（清水町）

訪問着をチャイナカラーのロングドレスにしてみました。衿にも柄を持っていきたくて小さなハギレも使いました。仮縫いも何回もしました。
ストールは50年前の黒のビロードのショールと長襦袢をはぎ合わせました。孫の結婚式に着るのが楽しみです。

Ⅳ エントランスアトラクション

自立体力全国検定
羽立工業株式会社

知らない間に進んでいる「体力の衰え」を簡単なテストで客観的に測定し、生活アンケートとあわせて総合的に分析します。

４つの日常生活の動きを基本にチェック！

①歩く　②家事をする
③着替える、またぐ
④起きる、立つ

手作業能力の測定

生活アンケート

歩行能力の測定

ディスコン
静岡県ディスコン協会

健康づくり、絆づくり、生きがいづくりにつながるような参加体験型のコーナーを設けて、来場者の皆様に楽しいひと時を過ごしていただきました。

似顔絵コーナー
似顔絵・ウフフ

似顔絵描きに参加してくれたのは、藤枝市内を中心に似顔絵描きのボランティア活動をしている「似顔絵・ウフフ」の皆さんです。

アロマハンドトリートメント
株式会社杏林堂薬局

今回初めて参加していただきました。
心地良い香りと優しい刺激が来場された皆さんの心と体を癒してくれました。

ねんりんピックよさこい高知 2013 美術展受賞作品
第 16 回すこやか長寿祭美術展県知事賞受賞作品

部　門	No	作品名	作者	ねんりんピック	すこやか長寿祭
日本画	①	富士を遥かに黄金崎	沼田 好策	最高齢者賞	
	②	アガパンサス	今泉 正巳		静岡県県知事賞
洋　画	③	少女とトランペット	佐野 弘	厚生労働大臣賞	
	④	明日に酔う	井上 幸美		静岡県県知事賞
彫　刻	⑤	みっきいちゃん	松下 明子	最高齢者賞	
	⑥	Kさん	佐藤 正一		静岡県県知事賞
工　芸	⑦	不二	大石 美保子		静岡県県知事賞
写　真	⑧	天空の舞	山本 拓史	厚生労働大臣賞	
	⑨	ファミリー	綾木 恵子		静岡県県知事賞

写真部門「天空の舞」
山本　拓史さん（富士市）

会社を退職後、撮影を始めて 11 年です。富士山の四季折々の風景は、私の心を引き付けます。春は梅と桜、夏は登山道の灯りと夜空の星、秋は紅葉の鮮やかな色彩、冬は雪景色の富士山と、色とりどりの風景写真が写せます。天空の舞は 9 月中旬に静岡県裾野市で撮影をしました。朝 5 時前に現地着、朝日が蕎麦畑に当たるまで待つこと 80 分。富士山の東側に吊るし雲、蕎麦畑も朝日で輝き深まりゆく秋を感じながらシャッターを押しました。

厚生労働大臣賞

洋画部門「少女とトランペット」
佐野　弘さん（富士宮市）

障害者施設を退職後、趣味として始めた絵画ですが、所生から教えられたのは「命の大切さ」でした。私の絵に常に表われる"命。というテーマもその影響からくるものです。今回の作品も東日本大震災時、津波で母を失った少女が、瓦礫の中で母に贈られたトランペットを吹き、母を偲び、感謝し、生きる意志を表わしている報道記事に感動し、日本人の心に感動した私の心を描くべく努力した作品です。生涯教えられるべき愚者でいきたい。

第 11 回しずおか健康創造 21
ポスター 標語 川柳コンクール優秀作品

常葉大学 学生ボランティア

大学でボランティア論を学ぶ 38 名の皆さんに会場案内や受付などを手伝っていただきました。

また、1 階ロビーに「私が 65 歳のとき」と題したメッセージを展示しました。

V 第 14 回熟年メッセージ大会表彰式

県内各地から応募のあった 102 点の中から、1 次、2 次の審査会を経て選ばれた優秀作品 3 点の表彰を行いました。

グランプリ　倉前　弘さん（静岡市葵区）
「リサイクル工作で子どもたちと交流」

準グランプリ　海老原　陽子さん（藤枝市）
「いつでも夢を」

準グランプリ　仲野　鈴代さん（静岡市葵区）
「私の生きがい」

グランプリ受賞者の倉前 弘さん

左から倉前さん、仲野さん、海老原さん

準グランプリ受賞者の海老原陽子さん

準グランプリ受賞者の仲野鈴代さん

Ⅵ 第 14 回熟年メッセージ大会優秀作品発表

表彰式に続いて、グランプリ及び準グランプリ受賞の優秀作品が本人により発表されました。その後、西谷祐一実行委員長から第 14 回熟年メッセージ大会応募作品全体の講評が行われました。いずれの作品も力作ぞろいで、胸を打つ感動的なものが多かったと述べられました。

準グランプリ受賞
仲野　鈴代さん

家族の介護から生じた感情を詩作に発露させ、詩作に励むことで肉親の死を乗り越えたこと、詩集の発刊による人々との心の交流や詩の魅力について発表されました。
（詳細は 16、17 ページです）

グランプリ受賞
倉前　弘さん

納豆のパックがＵＦＯに、お箸の棒を擦るとプロペラが回るなど、はてな？がいっぱい。身近な材料で子どもたちと交流する様子を、実技を交えて発表されました。
（詳細は 12、13 ページです）

準グランプリ受賞
海老原　陽子さん

音楽を教え、充実した日々から、難病に侵され、耐える日々を続けながらも、再び、音楽に関わることができた喜びと夢を持つことの大切さを発表されました。
（詳細は 14、15 ページです）

実行委員長講評

今回応募いただいた 102 点の作品は、ご自身の大病から人の温かさに気付き感謝するもの、介護施設にいる母親を喜ばせようとパフォーマンスを覚え、母親が亡くなった後も慰問活動を続けているもの、妻と死別後、料理に興味を覚え、野菜作りや食材を求めて自転車で街に出かけることで元気になり、人生を謳歌しているものなど、様々な出来事とそれを乗り越え、前向きに歩むことや支え合い労り合うことの大切を訴える作品が多く、心打たれる内容でした。

発表された 3 つの優秀作品では、リサイクル工作で子どもたちのために一生懸命に尽くしているお姿や、ご自身の病気や肉親の死を音楽や詩作を通じて乗り越えられたことに感動しました。また、夢を持つこと、人との関わり、笑顔の大切さを改めて学ばせていただきました。

実行委員長
西谷祐一

VII

第14回熟年メッセージ大会　グランプリ

リサイクル工作で子どもたちと交流

静岡市葵区　倉前　弘

UFO

「UFOだ」。子どもたちが口々に叫ぶ。子どもたちは、目の前に現れた空中を飛ぶ円盤の行方に、じっと視線を注ぐ。

UFO、その物体の正体は納豆のパックである。納豆のパックと知って子どもたちは、一様に驚きの表情を見せる。

早速、子どもたちに作り方を説明。パックのふたを両面テープで閉じて、一か所に輪ゴムを引っかける切れ込みを入れる。

飛ばし方は、パックを立てて、その下の端をつまみ、切れ込みに輪ゴムを引っかけて前に引っ張る。輪ゴムがピーンと張ったところで、つまんでいたパックをはなす。パックは弧を描いて飛んでいく。その飛形は、あたかも謎の物体、空飛ぶ円盤をほうふつさせる。

工作が終えると子どもたちは、待ちこがれたかのように飛ばしにかかる。だが、思うように飛ばせない子がいる。そんなときは手を添えて教える。子どもたちは何度か繰り返すうちに、見事な飛ばしに成功する。

わいわいがやがやと騒ぎながら飛ばしていると突然、誰からともなく「飛ばし比べをしよう」と、声がかかる。子どもたちは横一線になって飛ばし、飛距離を競い合う。UFOに心をひかれ、無心に遊ぶ子どもたちの姿を目のあたりにして、いつしか自分も相好を崩している。

がりがりとんぼ

〝がりがりとんぼ〟というおもちゃも、子どもたちの人気の的だ。

割りばし1膳分と、植木鉢の鉢底ネットがおもな材料。割りばし1本の先に、竹の小枝を軸として、紙箱を切って作成した1枚のプロペラを取り付ける。はしには、細長く切った鉢底ネットを張りつけて完成。片割れのはしで、ネットを前後にこすると、プロペラが勢い良く回り出す。

子どもたちはわき目も振らず、一生懸命工作に取り組む。仕組みが簡単だから、すぐに出来上がる。だが、回す段階になると、「うまく回らない」、という子が現われる。そんなときは手をとって、要領がつかめるまで根気よく教えてやる。子どもは順応性が早く、見る間に上達していく。

「ねえ、見て」。手ほどきをしてやった子が自慢げに回す様子を見せに来る。「うまくなった。名人だね」・はにかむように笑うこどものえくぼが、輝いて見える。

カエルのコーラス

ある児童クラブで行ったときのことである。指導員の先生が、「全員でカエルの歌を合唱しながら回そう」と呼びかけた。子どもたちは真剣な面持ちで「♪カエルの歌が、聞こえてくるよ」と、声高々に歌いながら回す。歌のリズムとネットをこするテンポが

程よく調和し、心地よく伝わってくる。見ている自分も思わず、足で調子をとりだしていた。

静岡視覚特別支援学校で夜、カエルの鳴き声を聞こうという学習があり、お手伝いに出かけた。しかし、降り出した雨が止まず、屋外でカエルの鳴き声を聞くことが出来なくなってしまった。そこで、あらかじめ、そのようなことが起きることを予想して、〝カエルのコーラス〟という遊具を持参していった。仕かけは、ラップの芯の紙筒を4センチほどの長さに切って、その断面にクラフトテープを貼り、それと、松やにを塗った割りばしとをタコ糸で繋いだもの。

はしを片方の手で水平に持ち、もう一方の手で紙筒を持って、ブランコを揺らすように動かすと、ギャッという音が出る。

子どもたちに手ほどきをして、動かしてもらう。「アッ、カエルの音と同じ?」と、確かめるように言う。「よく気づきました」と答えながら、「鳴かずんば、鳴かせてみようカエルさん」と、言葉を繋ぐ。と、子どもも職員も大笑い。子どもたちは、ときには早く、ときにはゆっくり動かして、〝カエルのコーラス〟に耳を傾けていた。

富士山コマ

富士山の世界遺産登録にちなんで〝富士山コマ〟を誕生させた。たまごのパックに紙ねんどをつめる。ねんどが固まったところでパックから外すと、富士山形のものが出来ている。これに竹串をさして、コマに仕立てる。それと、ダンボールに、富士山をかたどったシルエットを描き、そこに紐を張りつけたものを作成。板の上でコマを回す。板を操って裾野から頂上までコマを動かしていく。

子育て支援団体が「静岡科学るくる」で催したイベントに参加し、富士山コマなどの遊具を持ち込み、遊んでもらった。登り口から頂上へ、そして頂上から下山口まで、コマを倒すことなく操った子に、「登山成功!」と、声を弾ませてほめる。子どもは、してやったりと、満面に笑みを浮かべながら、ハイタッチを求めてくる。

これまでの作品は素朴なものばかり。しかし、そんなものでも子どもたちと喜びを分かち合っている。これからも、新しいバージョンを生み出して、子どもたちとの交流を深めていきたい。

(納豆のパック=UFO飛ばしに興じる子どもたち)

(がりがりとんぼ回しに熱中の子どもたち)

※工作について詳細な情報を得られたい方は、倉前さん(電話054-246-5089)にお問い合わせください。

第14回熟年メッセージ大会　準グランプリ

いつでも夢を

藤枝市　海老原陽子

私は現在六十二歳。一昨年、平成二十三年の五月まで、常勤講師として、フルタイムで働いていた。中・高校生に音楽の授業をし、自分の自由時間には、友人とステージでピアノを演奏したり、と充実した日々であった。

ところが、その平成二十三年五月に職場の健康診断で心臓の異常が発見された。そして、ペースメーカーの埋め込みが必要とされ、検査から十日あまりで手術。突然障害者になってしまった。お医者さんは、この手術によって普通の生活ができるようになるんですよ、と励ましてくれた。それまで、張り切り過ぎと言ってもいいような生活だったので、手術時の一週間の入院は、自分にとっては信じられないような日々だった。

自覚症状の全くなかった私は、手術時の一週間だけが特別であり、それ以後も変わりない生活を続けることができた。もちろん仕事は辞め、「無理をしないこと」という注意事項は常に守って生活してきた。そして少しずつ活動を始めた矢先、手術から約半年後、また新たな病気がみつかってしまった。いや、「みつけてくれてありがとうございました。」である。

主治医の先生が、私がなぜペースメーカーを埋め込まなければならない状態になってしまったのか、ずっと疑問に感じていてくれたのである。そのため、手術から半年後、検診の時によくない数値が表れた時、より精密な検査のできる病院を勧めてくれた。そして、そこでの検査結果は、残念ながら先生の予想通りであり、それは、〝特定疾患〟すなわち〝難病〟であった。

前回のペースメーカーの手術は、かなりの人々が受けるものであり、自分にとってはショックでも、世間的にはよくあること、と受けとめられた。

しかし、今回は難病で、原因も治療法も確定していないということである。いろいろな援助があってありがたいが、やはり健康でいたかったという気持ちは強い。

治療できそうな方法はステロイドの服用しかない。服用しても効果がなく、今後に悪影響の多い副作用ばかりということも考えられる。一番の心配は、悪いところもたたけるが、自分の免疫力もなくしてしまうことだ。感染症の危険があり、身を守るため二カ月の入院は必要だと言う。

幸い三人の子どもも独立し、主人と二人暮らしなので、主人には申し訳ないが、入院生活を昨年の十二月と今年の一月の二ヶ月にわたって過ごさせてもらった。

あまり副作用にも悩まされず、今年の一月末には退院した。薬の量が減り、自分の免疫力もついてきたからである。

ここからが、本当の意味での闘病生活と言えるかもしれない。様々な病気になりやすいので、減塩、糖分制限、カロリー制限など、食生活の管理。また感染に注意するため、人と接触しないよう

にしていた。たとえば、スーパーでの買い物は朝早く、人が来ない時間に。電車、バスはやめてみる。人との集まりは極力避ける。一番親しい友人や妹も、彼女たちの家族が入れ替わりでカゼをひいていたため、近くにいても、三ヶ月ほど会わなかった。

ありがたいことに、検査の結果は良くなっていき、少しずつ薬は減り続けている。あいかわらず自覚症状がないので、検査の結果だけが頼りである。娘は「おかあさん、にぶいからね。」と言い、友人は「がまん強いんだよね。」と言う。たぶん、励ましてくれているのだろう。

それで、退院後九ヶ月たった現在は、と言うと驚くことに週に二日ほど、家で小さな子にピアノを教えている。

退院直後は考えられなかったことだ。子どもたちと接触してカゼなどになったら…と思い、近づくことさえ避けていたのだから。子どもたちとの時間は、私に多くのエネルギーを与えてくれる。

そして、月に二回、近くの公民館で「童謡の会」の指導をさせていただいている。メンバーはだいたい六十歳以上の男女の方々、四十名ほどである。多勢の人が集まる場所を怖れていた私だが、今や毎回張り切って出かけている。

大きな声を出してみんなをリードしながら、歌ったり、キーボードを弾くことも楽しい。だが、何よりもメンバーの笑顔が、私を勇気づけ、幸せな気持ちにしてくれる。ほんの少しの行動範囲しか許されていなかった日々から、このように多くの人と歌えるようになったことは、大きな喜びである。

十月の「童謡の会」の最後に、懐かしの曲ということで、「いつでも夢を」を歌った。〝はかない涙をうれしい涙に、あの娘はかえる歌声で〟みんなが笑顔で歌い終わった瞬間、これまでの道のりに、感謝でいっぱいになった。〝あなた方がたくさんのことをうれしい涙に変えてくれています。ありがとう！〟と。

第14回熟年メッセージ大会　準グランプリ

私のいきがい

静岡市葵区　仲野　鈴代

堀端の桜が葉桜になって水面を揺らしている五月、私は二つの大きな印刷物の包を車に乗せて家路を急いでいました。心が急いでいたのは私だけで、運転する夫は悠然たるもの、車には私の宝物がのっているのです。

私は沼津からこの静岡に嫁いで今年で五十年になります。舅姑と同居し、子供も三人恵まれて平穏に幸せに過ごしてきました。それが崩れ始めたのは昭和五十三年、舅の病気にあります。

元気に地域の老人会の会長として活動していた舅が脳溢血になり、左半身麻痺になってしまったのです。もともと弱かった姑も休みがちになり、介護や家の中のことが私の肩に圧し掛かってきました。

私は若かったので介護は苦痛ではありませんでした。舅について特別養護老人ホームに行ったり、入浴サービスを受けている時、そこで働いている人達に出会って、温かい言葉をかけてもらい感動したり、歩けなくなった舅の姿に同情したり、いろいろな思いが溜まり溜まって書きたかったのです。

それも学生時代に興味を持っていた詩を書いてみようと思いました。私が四十五歳の時です。思い切って静岡詩をつくる会の門をたたきました。

月に一回の勉強会の日、その日は家政婦さんに舅のこと姑のことをお願いして私は詩をつくる会に出掛けていきました。お堀の側の教育会館が会場です。そのことは私の気持ちを明るくさせ、舅姑に心から優しく接し、夫や子供達にも笑顔で接しられるようになりました。ところが作品はさんざんでした。

「こんな詩は面白くない」

表現が未熟で先輩にそういわれたこともありました。でも止めませんでした。書いている間は楽しかったのです。出来た詩をポストに投函して例会で活字になった冊子を手にした時の気恥ずかしさ、良いと思って出したのに活字になると違って見えるのです。自分の番が来て皆の前で読む。その時の消え入りたいような思い、その繰り返しでした。

舅の介護八年目を迎えていました。

大学生になって東京にいた長男に異変が起きたのです。左足の膝裏に腫瘍が出来て痛むと言う。成長期の子供に多いという骨肉腫でした。息子は一年半休んであっけなく亡くなってしまいました。それから姑、舅と亡くなり十カ月のうちに三つの葬列が家をでました。空しくて、悔しくて、寂しくて泣いて過ごしていましたが、高校生の次男の言葉で目が覚めました。

「お父さんお母さんもう泣かないで。僕が家を守るから」

そうだ泣いてはいけない。娘も息子もやがて独立する。夫も仕事がある。私が足手まといになってはいけない。そう思って心の拠り所としてまえにもまして詩作に励みました。

今年三十一編ほど作品がたまりましたので思い切って詩集を出すことにしました。

さあ本の名前は何にしよう。私の家の裏庭には大きな欅の木と榎の木があります。その木の下で木もれ陽を浴びて風に吹かれていると、心が癒やされて気持ちが穏やかになるのです。私の作品には木を題材にしたものが多くなっていました。それで迷わず「欅の木の下で」と本の名前を決めました。

表紙の写真は友人が駿府城公園の欅の写真を撮ってくれました。青空のもと葉を落として堂々と立っている私の大好きな欅の姿です。

印刷できた二百部を心を込めてお世話になった方々、先輩友人に送らせてもらいました。私は詩に無縁の私の友人に、また親戚にと配り読んでもらいました。

評判が良かったです。その人たちにも分かりやすい詩でしたから、中でも私と同じ頃同じ上足洗の地に嫁いださっちゃんの感想が心に残っています。

「一気に読んでしまったわ。私は自分の昔を思い出したわ。あんた良く書いてくれたわねえ」

まるで私がその人の人生を詩に書いたと思っているようです。

舅姑につかえ、三人の子供を産み育てさっちゃんは専業農家で今でも田畑を耕してお米や野菜を作っています。私とさっちゃんには共通する苦労も沢山あったのです。書き手の人生と読み手の人生を重ねあわせてみる。詩の観賞ってそれでいいと思います。娘はこう言いました。

「今まで同人誌に載っているお母さんの詩を読んでも良くわからなかった。今日この一冊になった詩を読んでみて初めてお母さんがどんなことを考えて日々を生きていたのかよくわかった気がする」と。

これが今年の私の大きな出来事です。これからは、今関わっている地区社協の高齢者支援のお世話係を続けていきます。

そこで私の書いた詩や本の朗読を聞いてもらったり、一緒に体操をしたり、歌ったりしていきます。そして、日々の生活の中で感じたことを詩や文章に書いていきたいと思っています。

市民文芸
詩部門で市長賞を受賞

第14回熟年メッセージ大会　はつらつ賞

私は『独身貴族』

静岡市駿河区　熊本　篤

一年半前に妻と死別し「孤独死対象者」となり「ひとり暮らし」をしています。

妻を亡くして〝何のために生きているのだろう〟と悩み、今も悟ることができませんが〝生きていれば良いこともある〟と思うようになり、本能のおもむくままに楽しく、面白く生きて行こうとしています。

残された人生を自分の頭で考え、口で食べて話し、目で見て読んで、手足を動かす事が長く続くように『健康第一』の暮しを心がけ、PPK（ピンピンコロリ）が目標です。

健康の基本は食事・睡眠・運動と言われ、私たちは、それを無意識にして生きていますが、ボケたり色んな障害が出てくるのは自分の個性に合ってない事をしているからではないでしょうか。

私の現在の「ひとり暮らし」は、料理を中心に農園と自転車が有機的に関連して健康生活を支え安定させていると思います。

気候温暖でコンパクトな静岡市は、インフラは整備され「ひとり暮し」のしやすい街です。

自転車で十分以内にスーパー、飲食店、惣菜店が点在し、宅食業者も数軒あり〝食べる事〟には困らないし、一人になっても料理する事はないだろうと思っていました。

ところが、外食は出かけるのが面倒で、食物、気軽に行ける店が限定され飽いてきますし、一人で食べる外食は侘しいものです。

弁当も同じで、宅食も味、量が合わず経済的負担も大きくて、何時の間にか自分で作るようになっていました。

・何を食べるか考える―食材を購入して準備する―作る（料理する）―食べる―かたづける。という一連の作業は、楽しく達成感があり、充実して減り張りのある一人暮らしの主役です。

レシピが愛読書になりテレビも料理番組が優先です。

食材購入のためスーパーのチラシを比較しながら見るようになりました。

どこの店が、何が安いかをチェックして、数軒の店を自転車でまわります。

料理方法などわからない事は、店員さんに積極的に話しかけるものですから今では、店員さんの方から声をかけてくれ、料理以外の事も教えてくれます。

自分で買物をするようになって、家計簿をつけるのが楽しみになりました。

料理を毎日つづけるために、私は次のことを実行しています。

・食べる事に興味をもち常に五感を働かせる

・何を食べるか、前もって考え準備する

・わからない事は、すぐ聞くかメモする

・台所はじめ室内は、いつも整理整頓、清潔にする

・失敗をおそれず新しい料理に挑戦する

・料理ができる体調を維持するために、ラジオ体操と軽運動を日課にする

料理がどんなに大変か身をもって体験していますが、楽しい生甲斐も感じています。

現在、「農業体験農園」で畑仕事をしています。毎朝、自転車で農園に行くことから一日がスタートします。

自然と触れ合い、水やりなど育成に頭を使い、収穫の喜びを感じ、同じ目的をもった人たちとの交流は健康でボケ防止の暮しを実践しているのではないでしょうか。

収穫した野菜の料理方法を教えてもらい、無農薬野菜いっぱいの食生活は快調で、青汁などのサプリメントは飲んでいません。

料理をするようになって大きく変わったことは、この一年で体重が七～八kg減り、それに合わせるように血圧も下がり、標準血圧内で安定していることです。

一年以上病院へ行っていません。

降圧剤や睡眠薬などの〝薬〟は何一つのんでいません。

八月の「県民の日」に静岡短期大学で体成分を検査してもらい、色々な項目が全て適正かそれ以上でした。

静岡県の健康年齢は男性七十一・六八歳で全国二位だそうです。私は実年齢七十三歳、身体年齢は五十七歳と測定され、当分ボケそうにないと励ましていただきました。

料理をするとボケている暇はありません。

健康と認知症予防には料理をすることが、最適であることを実感しています。

「俺が先に逝く」と思っている男の方も、今日から台所に立ちましょう。

男性が料理をすることで男女平等の社会が実現し、熟年離婚も少なくなると思われます。

私は好奇心が強いのか、したい事、知りたい事が沢山あります。まだまだボケてはいられません。

私は〝孤独老人〟ではありません。

独身貴族の自由な人生を謳歌しています。

農園で人参を収穫

豚汁と鯖の煮付の夕食

台所で料理をする

第14回熟年メッセージ大会　はつらつ賞

どじょうすくいから幸せすくいへ

静岡市清水区　内藤二三代

私の母は、湯ヶ原に住んでいる兄夫婦と同居していましたが、大腿骨を骨折した事を機に介護施設に入所しました。

義姉は毎日、母の好きな食べ物を持ったり、頭の体操として簡単な計算をさせてくれていましたが、その計算も段々できなくなっていきました。

私も月に一度ほど由比から母に会いに行きましたが、私の顔を見ても何か無表情になっていきました。

ある日母が寂しく無い様に、認知症が進まない様にとの思いから、おもちゃ屋で言葉をしゃべる人形を買い母に渡した処「いやだ」と言って私に投げ返してきました。

感情が出るかと思ったのに…それどころか母は次第に我が子も分からなくなり、悲しくなってしまいました。

母の苦労や私達四人の子供に注いでくれた感情等を考えると、もう一度母の笑顔が見たいという思いで胸がいっぱいになりました。

どうしたら母の笑顔を見ることができるかと日々思い、手探りしていたところある日、どじょうすくいを目にしたのでした。

泥臭く滑稽で、なんとも言えない顔の表情で踊るのを見てこれだと思いました。

カルチャー講座でどじょうすくいを見つけ、通う事にしました。

講座のある日はびくと箕を入れた大きな荷物を鞄に入れて、家を出なければなりませんでした。

近所の人にその姿を見られると「何処へ旅行に行くの」と聞かれましたが、中々どじょうすくいを習いに行くとは言えませんでした。

講座に通って一年位経って、これなら母に笑ってもらえるかなと思えるようになり、ある時、母の居る施設を慰問させていただく事にしました。

♪　あらえっさっさぁおやじどこへ…のリズムに合わせて私が踊り出すと、入所している人達も笑顔で手拍子をしてくれました。

踊りながら母を見ると少し笑ってくれた様な気がしました。私も本当に嬉しくなりました。母と共にVサインをし、写真に納まる事が出来大変よかったと心から思いました。

しばらくして、その母も穏やかな顔で亡くなりました。享年九十四歳でした。

母の笑顔が見たいという思いで始めたどじょうすくいでしたが、今では色々な施設で踊らせていただく様になりました。

私自身も楽しみながら、レパートリーを広げ舎長の娘、七福神踊り等に挑戦しています。

母が亡くなってから七年。その間、たくさんのお年寄りとの出会いがありました。

英語にチャレンジするおばあちゃん、仲良しの素敵な老夫婦…。

私にとっても人生の勉強になりました。
これからもお年寄りに元気な笑顔とパワーを分けてあげられたらと思います。
どじょうすくいならぬ幸せすくいをしていきたいです。
今では近所の人達に大きな鞄を持っていると「どじょうすくいに行くの」と声を掛けられる様になりました。

第14回熟年メッセージ大会　はつらつ賞

柔軟な心で高齢社会を歩む

裾野市　室伏　楊子

私の原点　そなえよつねに

娘がガールスカウトに入り一緒にキャンプに参加したら、知らない事ばかり、リーダー研修会に参加、研修はキャンプ生活で、テントの張り方、飯盒、アルミ箔での料理、山菜でてんぷら、野外生活での最小限必要な知識、救急法、手旗、ロープ結び、寸劇、歌集作り、リーダー会で情報収集など、二十年間学んだ事が今、私の人生に於いて、他人を優先する心、思いやる心を育んでくれました。

みんな仲良く、元気に、楽しく

地域の老人クラブ「公文名たすとクラブ」女性部活動（毎月第三土曜日の午後一時より、お喋り会）に多くの方に参加して頂きたいとの気持ちで「たすとだより」の発行を続けて、十月で四十二号になりました。その内容は連合会、たすとクラブの行事、テレビ、新聞で目に付いた出来事、お喋りをしながらやる教材の資料（折り紙の折り方の手順）、料理レシピなどその他いろいろ。

メンバーが来月は「何をやる？」と、私は「まだ何も考えていない」と答えると、それなら私が和紙を使って「しおり人形」を、私は毛糸で「魔法のたわし」を作れるから、と言って積極的に講師を買って出てくれます。

もう一つ、この会の楽しいことは三時になると、うどん、そば、おしるこ、お漬物などみんなに食べてもらいたいと自宅で作って、持って来て、食べさせてくれる仲間がいるのです。

このようにメンバーは他人を思いやり他人の喜びを自分の喜びとしてとらえ、お互いに得意とする分野を認め、伸ばしていくすばらしい活動がくり広げられています。

新たな挑戦

メンバーの一人がひまわりの苗を提供するから植えないかと話があり、もう二人のメンバー、休耕田が有るよ…皆でやってみようか。

四月、メンバー二十五人で、草取りをしてから耕運機で整地、ひまわりの苗九百本を植え、腰が痛いけど、膝が痛いけど、と言いながら作業をし、六月に入るとつぼみを持ち始め、一メートルくらいの背丈になると花が咲き出し、黄色い花びら、中心が茶色の大きな花にミツバチが飛び交っていました。

一年に一回の社会見学旅行

白糸の滝を皮切りに会社見学会や富士山、一週ぐるりとドライブ旅行。地元の神社のルーツを訪ねて茨城県の鹿島神宮、山梨県高尾山穂見神社へと地域の皆さんとのつながり、共通な話題づくりを大切にしています。

さくらんぼおばちゃんと呼ばれ

毎年五月の初旬に近くのいずみ幼稚園の年長さんが我が家にさくらんぼ狩りに来ます。何時も二人住まいの静かな我が家、六十人位の園児でごった返し、子どものはしゃぐ声、先生の大きな声、さくらんぼを取り、食べた後は、種飛ばしをしますがなかなか上手

に飛ばすことが出来ません…

「家で、こんなことやったことがない」と言うのです。

ある日「お母さん、ここがさくらんぼおばちゃんの家」「そう」、家の前を通る親子の会話が聞こえて来ましたので道へ出て「こんにちは」と挨拶するとお母さんが駆け寄って来て「逢えて嬉しいです、お弁当箱にさくらんぼの種がいっぱい入っていてびっくりしました。ここがさくらんぼおばさんの家だったのですね」そこで「さくらんぼの木を見ますか」と案内…スーパーで買い物をしていると「さくらんぼおばちゃん」と駆け寄って来てくれます。さくらんぼで親子の会話に手助けしているかと思うと嬉しいです。私は子供さんたちが大人になった時、あそこの家でさくらんぼ狩りした事を心の片隅に思い出として残ったらいいなと願っています。

折り紙

又、近くの中学校の福祉部より頂いた「福祉部だより」を見て、興味を持ち、担当の先生と連絡を取り、七月夏休み前に学校を訪問、公文名たすとクラブで発行している「たすとだより」を見てもらうと、折り紙の記事に話が集中し、生徒さんから「又学校に来てくれますか」と、思わず御依頼をうけました。

九月に入って、心ときめかせながら二度目の中学校福祉部訪問です。折り紙をやるのには寸法を出し、紙を切り、折って組み合わせる手順ですが、きれいな面を出すには苦労します、出来上がってから、こんなはずではなかったと失敗することも有るので、一時間という短い部活時間を上手に使うには、一部を家で作り、学校では組み合わせるだけで出来上がる方法として準備、八角箱を折る前に、紙は市の文化センターで期限切れのパンフレットを利用している事や、折る手順などを説明し、作業に入ると元気な声で「やった！」「私も・・」八角箱を完成させ、皆、にこにこと笑顔になり喜びは一入、そのうれしさは私に直ぐ伝わってきました。

私達が年輪を重ね、色々と学んで来た知識・技能を若い人たちに伝えることにより、日本の素晴らしい伝統文化、おもてなしの心を育んで頂きたい、私も若者に耳を傾け、若者の考え方を学び、これからの新しい高齢社会を歩き続けていきたい。

つるしかざりを制作中

さくらんぼ狩りです

「たすとクラブ」で　右手前が筆者

東中学校福祉部の皆さんと八角箱制作中

第14回熟年メッセージ大会　はつらつ賞

歳を重ねることは楽しい!!
人生万歳・バンザイ!!

熱海市　山田せつ子

一九七〇年代に登場した熟年という言葉は余り好きな日本語として私は迎え入れることはできませんでした。広辞苑には「人生経験を積み円熟した年頃、老年の前にあたり中高年に相当」とあり立派な後期高齢者の私は果たして立派な熟年かなあ～と首を傾げております。

昭和十年生まれの私は誕生して七十八年余りがたちました。多くの経験を積んできました。果物の柿と比較すると熟しきって少々姿形がくずれ、かろうじて柿ではないかなあ～と思える姿ですが、私はこの頃の柔らかい熟した柿をつるりと口に入れた時の甘さと感触が大好きです。

人間の熟年と柿の熟し加減とを比較して考えると面白くいつも苦笑しております。硬くてまだグリーンが残っている柿よりも柿色の変色した柿、ふれるとつぶれる柔らかい柿の方が複雑な味があり私はお気に入り。この味覚が人間の熟年ではと考えると今の私の年齢に当たるような気がして自我自賛喜んでおります。

私は一人っ子、母子家庭で育ちました。当時の日本はシングルマザーという言葉も、まわりからの愛もなく未亡人の母は私を育てるのに大変苦労したようです。目の中に入れても痛くない娘の将来が常に母の頭にあったようです。もし自分と同じ環境になった時に同じ苦労をさせたくなく母は私を職業婦人、薬剤師にさせました。

薬嫌いの私は薬にたずさわる仕事は不本意でしたが女性の仕事として最高の仕事と考える明治生まれの母から幼い頃から洗脳され育ちました。親孝行の私は母の望みどおり薬剤師になりました。

結婚後、夫の仕事に同行、アメリカに移住、一ドルが三百六十円時代です。母から頂戴したこの資格はアメリカでは残念ながら役立たず私は、二男二女の子育てに没頭していました。

末娘に手がかからなくなった時です。もう一度自分一人で選ぶ好きな学科をアメリカの大学で勉強したくなりました。

それは洋服づくり、ファッション関係の勉強です。四十歳からの手習いです。イメージ学という理論と服作りの二本立て、全く新しいことへと挑戦です。一生懸命に学びました。

私を夢中にさせたイメージ学とは「カラーとライン」の組合せでできるイメージの不思議を研究する学問で想像力アップにつながります。思いやる心を養うことができます。初めて学ぶ分野で面白い学問です。

その時に日本の若人にもこの新鮮さを伝えたいと大きな夢を私はえがきました。帰国後私は「カラーとライン」のマジックを伝えながら洋服作りをも大いに楽しみました。全て五十歳からの出発です。

終に夢が実現、六十歳から定年の七十歳まで念願の神戸の女子

大で教鞭をとることになりました。夢を持ち続けると実現するものだと実感、嬉しさで涙がこぼれました。その時不思議にも古い昔の母の言葉が思い出されました。

母は私が薬剤師になることを好んでいないことをよく知っていたようで薬剤師の資格は保険のようなもので一生涯それを使わずに生活出来ることは幸せな人生を送ったあかしであるとはっきりと口にしたことです。

私の薬剤師の資格はペーパーライセンスで終わりました。夢をもつことやチャレンジ精神にトライすることは年齢に関係ありません。しかしそれを実現させるには何よりも「身体の健康」という大きな財産が不可欠であることを熟年になった私は思いました。夢実現には持ち続ける体力です。

健康維持には運動や食事は勿論ですが私は何よりも大切なことは日々の生活の中の笑いの量ではないかと思いました。長い年月を生きてきた熟年女性の考えです。笑いは心身の一番の妙薬だと思いました。私はその妙薬の名を「ハッピーホルモン」というピッタリのすばらしい名前をつけました。

薬局には売っていない「ハッピーホルモン」を日々自分で作り出す方法を考えながら生きる大切さを自分で想像することにつきます。

私の五十五年前の薬学知識は骨とう品になりましたが自分で処方する「ハッピーホルモン」は健在です。薬嫌いの私ですがこの妙薬は大好物です。元気にはつらつと健康寿命をのばしこれからも生きたいと願っております。

今、日本大学の国際関係学部で日米比較文化論を若人にまじって学んでおります。

温泉好きの私は五年前に熱海の高齢者住宅に移りました。多くのお年寄りから歳をとる楽しさ、喜びを学んでおります。

今が一番若い私は残り少ない人生最後の今を楽しんでおります。

ハッピーホルモンさんありがとう!!お金のかからないあなたのおかげです。

健康に感謝、感謝です。ありがとう!!

第14回熟年メッセージ大会　はつらつ賞

葛藤

藤枝市　吉田恵美子

人は老いて誰も死ぬ。大統領も社長も王様も、世の中で偉いとされている人もみんな、みんな死ぬ。人は生まれた時から死に向かって生き続ける。生れた数だけ順番に死んでいく。

死はすべての人に平等にやってくる。

金さん、銀さんのように百歳以上生きる人もいるけれど、それでもやっぱりその時がくれば死ぬ。

むかし昔、ある国の王様が不老長寿の薬を探してくるように家来に言い、又街中に貼り紙をした。調達してきた者には娘を嫁にやると言って……。

何人かの若者が薬を求めて国を出て行った。

これぞと思うものを手にして戻った者の中には、何年もの歳月を費やした者もいた。王様は今か今かと待ちかまえ、一人、又二人と戻ってくると、早速試した。「今度こそ、この次は」と思いながら。だがどれも効き目はなかった。

世の中がどんなに進化し、医学、科学が発達しようと、ある程度の寿命は延ばせても時が来ればみんな死ぬのだ。

なぜこんな暗いことを書くことになったかというと、転職した今の職場に起因していて、死の存在を身近に感じるようになったからだ。そして今、とても複雑な気持ちでいる。

六十歳を前にして、特別養護老人ホームで働き始めて約一年。ここは医療行為ができない。

それまでは医療現場で働いていた。

「死んだ方がまし」と暴言を吐く人に寄り添い闘病生活を共有する仕事は、ときに激務だったけれど、迎えに来た家族と笑顔で退院していく後ろ姿を見送るのは、何にも変えられない喜びだった。歩けなかった人が歩けるようになり、痛くて顔を歪めていた人が笑顔になる。そんな職場だった。

人は別れる時「またね」と言う。けれど、病院だけは二度と再会があってはいけない所で、だから精一杯治療して、ときには家族までも巻き込んで協力してもらい退院に漕ぎ着かせる。

そんな社会復帰するお手伝いをする所だったから、自分は確かに医療の末端を支えているんだという実感があった。当然やりがいがあり、毎日が充実していた。

ところが今度は人生の最後を見届ける職場だ。二時間前まで会話していた利用者の方が、こと切れる。

その日、私は休みだった。そのことを知ったのは翌日だった。「急性心筋梗塞」、何の前触れもなかったらしい。

（どうしようもないよ、仕方ないよ、病名が病名だもの）と自分を納得させる。利用されていた彼女の部屋の前に立ち、小声で名前を呼んでみる。（Aさん、これでよかったのかねえ）返事は返ってこない。

お腹が痛いというので私が付き添い、息子さんの車で総合病院

を受診したのは、ほんの数日前だった。

そのとき、彼女が並の人生ではなかったことを、息子さんとの会話で知った。

複雑な家庭環境の中、息子さんはよそに預けられ、「お袋は好きなように生きてきた。俺は捨てられたようなもんだよ。今更親でも子でもない」と言った。

そんなことがあってから間もなくの死だった。親子の人生を垣間見て直ぐの出来事だった。あっけなかった。

利用者の方は八十、九十歳代で中には複数の病気や認知症も付いて入所される。家族には生活の様子、経過等随時共有していただいてはいるが……。

私は死に行く人を見送るために看護師になったのではない。引き止めるためになったのだ。「まだ逝っちゃだめだよ、ガンバレ。まだやり残していることがあるよ」と。

施設長に今の気持ちを打ち明けた。高齢の方が入所しているのだから当然なのだが、一人ひとり知っている顔が消えていくのは辛い。私は毎日出勤して何やっているんだろう、と。

施設長は「吉田さん何言ってるの、これは尊いお仕事なの、全うされた命、最後の瞬間に立ち合う仕事なの。長い間お疲れ様でした。ご苦労さまでしたってね。

ここにいる方たちはみんな高齢でしょ。おめでとうだよ。看取らせてもらうのよ。人生の終わりを。誰にでもできることではないの。

私は以前、大臣の最後を看取らせてもらったことがあるの。秘書でも奥様でも医者でもない。大臣の最後は私一人だったの。『最後にいたのは私でした。私一人でした』って胸を張って誇りたい気持ちだったよ」と片手を高々と挙げて言った。

私は涙が出てどうしようもなかった。施設長に、もっともっと肯定の言葉を言ってもらいたかった。そして軽くなりたかった。苦しみから解放されて迷いを払拭したかった。

まだまだ修行がたりないと思った。

自分を恥じた。

乗り越えなければ、と思った。

書道クラブ　「達者」という字を書きました

施設長（左）と

レクリエーション　フラダンスの後で

Ⅷ 第 14 回熟年メッセージ大会応募状況

(1) 応募対象者

県内在住者で、自身を熟年と思っている方
グループ（2 ～ 5 人程度）での参加も可能

(2) 応募テーマ

特に定めなし。「次世代に伝えたいこと」や「これから挑戦したいこと」など何でもよい。

(3) 応募状況

応募件数は、男性 54 件、女性 47 件、団体 1 件の合計 102 件であり、年代別では男女とも 70 歳代が一番多かった。
また、地域別では東部 27 件、中部 45 件、西部 30 件であった。
応募者のうち、最高齢者は小山町在住の 93 歳女性であった。

(4) 年代別・男女別応募状況

年 代	男 性	女 性	団体	計
40	1 件	2 件		3 件
50		2 件		2 件
60	16 件	10 件		26 件
70	24 件	19 件		43 件
80	11 件	11 件		22 件
90	1 件	3 件		4 件
不明	1 件			1 件
団体			1 件	1 件
合 計	54 件	47 件	1 件	102 件

(5) 地域別応募状況

地 域	件 数
東 部	27 件
中 部	45 件
西 部	30 件
合 計	102 件

(6) 審査状況

応募件数 102 件のうち 1 次審査（書類審査）を通過した 8 名に対して、12 月 13 日に、
ふれあい交流会実行委員会委員による 2 次審査（オーディション）を実施し、順位を決定した。
［表彰］ グランプリ：1 名、準グランプリ 2 名、第 3 位：なし
はつらつ賞：5 名

IX 熟年メッセージ大会過去のグランプリ受賞者

開催（年）	受賞者	題　　名
第1回（2000年）	内田　民恵	私の「朗演」をめざす
第2回（2001年）	吉田　貞夫	高松市成人式に思う
第3回（2002年）	グループ紙風船	踊っとかないとあとのまつり
第4回（2003年）	村松　多喜	「八十路の生きがい万葉集を読む」
第5回（2004年）	野田　哲二	音楽をとおして社会に貢献
第6回（2005年）	山崎　富美子	おそるべし　熟年パワー
第7回（2006年）	松井　美智子	私の「人生の目的」 ー私の歩んだ人生から見つけたものー
第8回（2007年）	小林博治と スモール・エコー	「みんなで挑戦」
第9回（2008年）	鈴木　ふき江	「豊かな晩秋のために」
第10回（2009年）	藤田　保代	熟年パワーで人生ますます若返り
第11回（2010年）	野澤　里治	過疎の山里にくらす
第12回（2011年）	成澤　政江	目上の人には感謝を　若い人にはエールを
第13回（2012年）	小澤　正人	やらないで後悔はしたくない

ふれあい交流会実行委員会

大会会長	佐古　伊康	しずおか健康長寿財団理事長
実行委員長	西谷　祐一	駿州夢づくり交流会
実行委員	日詰　一幸	静岡大学人文学部教授
実行委員	砂田　学	駿州夢づくり交流会
実行委員	平田　五子	静岡県老人クラブ連合会副会長
実行委員	松浦　孝治	元静岡県ねんりんピック統括監
実行委員	森田　みか	有限会社創造工房専務取締役

常葉大学学生ボランティアの皆さん