



平成26年度

すこやか長寿祭

健康ふれあい 交流会

第15回熟年メッセージ大会
記録集・メッセージ集



平成27年1月31日(土) グランシップ中ホール・大地

すこやか長寿祭健康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15回熟年メッセージ大会表彰式	10
VI	第15回熟年メッセージ大会優秀作品発表	11
VII	第15回熟年メッセージ大会優秀作品	12
VIII	第15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

すこやか長寿祭健康ふれあい交流会

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

すこやか長寿祭健康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、社会福祉法人静岡県社会福祉協議会、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、焼津水産化学工業、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27年1月31日(土) 11時30分～16時00分

(2) 会 場 グランシップ中ホール・大地

(3) 観覧者 780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

- ・チアリーディング 加藤学園高等学校チアリーダー部
- ・ダンス Rikaマーチングアカデミー
- ・シニアコーラス 四季を歌う会
- ・鯉節のうた体操 焼津市健康づくり食生活推進協議会
- ・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

(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) エントランスアトラクション

- ・ねんりんピック栃木2014美術展入賞作品、健康づくりポスター等展示
- ・似顔絵(似顔絵・ウッフ)、骨密度測定会(株式会社杏林堂薬局)
- ・自立体力全国検定(羽立工業株式会社)、食の体験コーナー(焼津水産化学工業株式会社、株式会社 明治、静岡市食生活改善推進協議会、味の素株式会社)

Ⅱ オープニングセレモニー

加藤学園高等学校チアリーダー部のはつらつとしたチアリーディングの後、大会会長の佐古伊康しずおか健康長寿財団理事長が「静岡県は健康寿命日本一です。力を合わせて健康寿命をさらに延伸しましょう。」と開会の挨拶をいたしました。



佐古会長と大会実行委員



御来賓の皆様

加藤学園高等学校チアリーダー部 SHINE ☆ STARS

沼津市から交流会に初めて参加していただきました。笑顔と元気な声、躍動感あふれる演技に魅了されました。また、「Pecori Night☆」では観客の皆さんも一緒になって身体を動かし、とても楽しそうでした。



Ⅲ ホールアトラクション

Rika マーチングアカデミー

マーチングが大好きな小学生・中学生の皆さんが素敵なダンスを披露してくれました。このクラブでは、一人ひとりの才能を高め、感性豊かな仲間づくりを目指して練習に取り組んでいます。曲目は「希望の歌」と「September」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」、自分達で歌う喜びを表現しようというものです。曲目は「みかんの花咲く丘」、「茶摘み」、「びわ」、「りんごのひとりごと」、「とんでったバナナ」と「さんぽ」です。



焼津市健康づくり食生活推進協議会

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を20年以上にわたり行っている皆さんが、焼津市の特産品「鰹節」を模した拍子木を両手に持ち、“削る音から香りが広がり、母の味となり”と歌う「鰹節のうた」に合わせて踊る体操を披露してくださいました。



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、32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4年連続入賞されているほか、PTAバザーや敬老会などに参加し、地域に根差した演奏活動にも力を入れています。曲目は「時代劇スペシャル」、「人生いろいろ」、「北国の春」、「津軽海峡冬景色」と「まつり」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「高齢者いきいき創造広場」リフォームファッションショー＆文化伝承ひろば（静岡県・シニアクラブ静岡県主催、平成27年1月・富士市文化会館ロゼシアター）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。



片柳純子さん（伊豆の国市）

一昨年、沼津で行われたリフォームファッションショーをきっかけに、母が若い頃着ていた着物をリフォームしました。

表は無地に見えるので、リバーシブルコート的一方には紫色の錦紗を合わせてみました。同じ布でブラウスを作ってアンサンブルにしました。

母を思い出しながら丁寧に作ったつもりです。



芹沢教子さん（清水町）

母が嫁入り支度に作ってくれた思い出のウールの着物と黒い羽織を、ロングベスト、パンツ、帽子、そしてポンチョにリフォームしました。

初めて染色したり、仮縫いを何回もしたりしましたが、この色彩・・・この手間・・・作品を作りながら両親の温かさを感じて、また、新たな思いで、大切に着用していきます。



梅島喜和子さん（静岡市）

母親が持たせてくれた羽織にハサミを入れる瞬間、母親の顔が浮かび、少しためらったのですが、洋服になってまた着るようになれば母も喜んでくれると思いました。

古い布地は針の通りが悪く縫いにくいのですが、母の付けた「へら」の後をなで、60年余り前の母と羽織を挟んで過ごしたひと時でした。



村松敦子さん（静岡市）

祖父の着物でズボンと上着を作りました。上着は羽裏を合わせて変化をつけました。

マントは、着物のコートをほぐして作りました。

色が地味なので裾に絞りの羽織で花びら198枚を裁ち、お花を33枚仕上げてまつりつけました。

裏には、子どもの晴着をあしらってみました。



横山寿美子さん（裾野市）

タンスの整理をしていて叔母の素敵な柄の羽織を見つけ、身近に置いておきたいと思い、洋服にリフォームしました。

糸を解いている途中で「もう嫌だ。やめたい。」と何度もつまずきましたが、姉のアドバイスを受けながら、仕上がった時は本当に嬉しかったです。

IV エントランスアトラクション

健康づくり、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団体・企業のご協力を得て設置し、ご来場の皆様に楽しいひと時を過ごしていただきました。

自立体力全国検定 羽立工業株式会社

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



食の体験コーナー

運動、栄養（食生活）、社会参加について良い生活習慣がある方は長生きであるそうです。

皆様の食生活の参考になれば幸いです。

※ご協力いただいた団体・企業は「しずおか健康づくりサポーター」の皆様です。

おいしい健康“応塩団” 焼津水産化学工業株式会社

おいしく減塩しましょう



牛乳・乳製品をとりましょう



もっと健康に、知ってみるく
株式会社 明治



からだにおいしいごはん
静岡市食生活改善推進協議会



バランス良く食べましょう



比べて納得！



“うま味”で減塩しましょう
味の素株式会社



似顔絵コーナー 似顔絵・ウフフ

ボランティアグループ「似顔絵・ウフフ」の皆さんが似顔絵を描いてくださいました。



あなたの骨は大丈夫！？ 測定後に管理栄養士さんが食事と運動のアドバイスをしてくださいました。

骨密度測定会 株式会社杏林堂薬局



常葉大学 学生ボランティア

会場案内や受付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。



ねんりんピック栃木2014美術展入賞作品



部門	No	入賞	作品名	作者名
日本画	①	厚生労働大臣賞	希望	伊藤 雅章
工芸	②	金賞	雨の日	岡部 映子
書	③	金賞	とこしえの願い	加藤 桂三
写真	④	銀賞	修業僧がゆく	鷲巣 茂男

健康づくりポスター・標語コンクール優秀作品



V 第15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91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

諸田 サヨ さん (島田市)

「サヨばあちゃんの休憩所」

準グランプリ

西島 智恵子 さん (伊豆の国市)

「私のいきがい」

第3位

青木 いな美 さん (袋井市)

「人生って面白い」



グランプリ受賞者の諸田サヨさん



左から諸田さん、西島さん、青木さん



準グランプリ受賞者の西島智恵子さん



第3位受賞者の青木いな美さん

VI 第15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、準グランプリ及び第3位受賞の優秀作品が本人により発表されました。その後、佐々木隆志審査委員長から第15回熟年メッセージ大会応募作品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
西島智恵子さん

シニアクラブの活動に参加する事がいきがいで、感謝と笑顔、「ありがとう」、「おかげさま」の言葉を忘れずにチャレンジする事の大切さを発表されました。
(詳細は14、15ページです)



グランプリ
諸田サヨ子さん

定年退職後、高齢者のためにお総菜作りを始め、テレビ番組をきっかけに多くの人と出会い、生きがいを感じ、新たな地域活性化策にも取り組みたいと発表されました。
(詳細は12、13ページです)



第3位
青木いな美さん

養護教諭退職後、社会教育指導員や子ども支援室スタッフとしての充実した生活の様子と、新たな活動が全国の注目を集めるようになり、人生の面白さを感じたことを発表されました。
(詳細は16、17ページです)

審査委員長講評

今回の審査では、①様々な趣味や生きがい活動を通じてそれぞれが新たな発見をされていること、②そうした活動が結果的に社会・地域に貢献していること、③活動力の源泉は、それまでの人生経験や生活のバックグラウンドにあること、が全ての作品に共通していると思いました。

また、老いの姿は乳児・幼児・青年期の鏡になっていると言えます。従って、何が大事かという、それぞれの今が大事であるということ、さらに身近な所に大事なヒントがあることも審査を通じて感じたところでもあります。

さて、定年退職後、高齢者のための惣菜作りを通じて「60歳過ぎてからの暮しが本当の自分の生き方だ」と発表された諸田さん、シニアクラブの活動が楽しく「感謝と笑顔を忘れないことが大切」とおっしゃる西島さん、退職後、ご自身が培ってきた知識や技術で社会貢献をされている青木さん、いずれも素晴らしい発表で感銘を受けました。ありがとうございました。



審査委員長
佐々木隆志

第15回熟年メッセージ大会グランプリ

サヨばあちゃんの休憩所

島田市 諸田 サヨ

私は、平成9年に定年退職をしました。今から18年前、60歳の時です。60歳か、まだまだ若いなーと感じました。子供たちはもう独り立ちし何の心配もいらぬ、第二の人生はこれからだ。自分のためにこの命を使おう。自分のやってみたい事を始めようと思いました。実は、定年前から少し気になっていたことがありました。地元で若者がいなくなり、老人ばかりになってきたことです。この調子では、若者のいない家庭では三度の食事も作れなくて困る、そんな高齢者が増えるに違いない・・・そこには自分の姿も重なりました。

そこで、同じように退職し子育ても終えた仲間と声をかけ、高齢者の為にお総菜作りの活動を始めました。その活動が軌道に乗りかけた頃、夫に先立たれ、自分自身も二ヶ月間、点滴のみの入院生活を余儀なくされました。毎日、毎日、これからどうやって生きていこうかと考えました。これから自分は一人。自分の人生のために生きようと改めて決意しました。

病氣も徐々に回復し、退院して1年余り過ぎた頃、「もう私は大丈夫です」とお医者様に言つと、「女は強いなー、男は大抵ここでだめになるよ」とおっしゃいました。

この頃から私は、「食べることの大切さ」を痛感し、「お総菜作りを一生懸命やる」と思いました。どうせ自分のために作るなら周り

の人の分も作って、喜んで食べてもらいたいと考えたのです。地元で採れた物をいっぱい使って、高齢者にやさしく、健康に暮らせるようなお総菜作りを心がけました。

あれから18年。元気もりもり働いて78才の私は今、「サヨばあちゃん」として生きています。

お茶の産地、川根を走る大井川鉄道の抜里駅をお借りして、お総菜作りを始めて10年ほど経ったところです。「地元のお惣菜屋さん」として、川根町の不慣れな場所にお住まいのお年寄りに声かけしながら、お弁当を宅配する活動もお手伝いするようになりました。そうした活動をSBSテレビさんが「サヨばあちゃんの無人駅」という番組にして放送してくれました。この番組は辛い賞を戴き、NHKの国際放送を始め何度も放送されました。私にとつて一番うれしかったことは、この番組をきっかけに、たくさんの方が私に会いに来てくれるようになったことです。

今では抜里駅の中に「サヨばあちゃんの休憩所」を作ってもらい、そこを拠点にがんばって生きています。美しい川根の自然の中、この休憩所でほっと一休みしながら、出会いのすばらしさをたくさんの人たちと分かち合いたい。土曜日や日曜日など、休日を中心に「休憩所」を開けていますが、全国各地からたくさんの方が足を運んでくれます。地元の人たちも何かと声をかけ手伝ってくれます。

幸せなことに、新しい出会いに満ちた「温かい居場所」が育っているように感じています。

今は、S1列車新婚ツアー、第三弾に向けて準備中です。地元のおじさん、おばさんが頼まれもしないのに横断幕を駅舎に掲げて新婚カップルを祝おうと張り切っています。

来年の新茶の頃には、山と川と緑の里で「お茶摘み体験ツアー」を

やってみよう。デフレになってお茶農家も大変だから、町内会のみならずにも協力していただき、昔のお茶摘体験してもらって、たくさんのお茶を飲んでもらいたい。おじちゃん、おばちゃんたちがカスリの着物を着て、笑いながら「ちゃきりぶし」を踊って楽しみたい。そんなことを計画しています。

11月には、マラソンがあり、マラソンコースの休憩所として私も、応援をしました。若者のパフォーマンスが、見られてとても楽しかったです。

今、振り返ってみて、私は60歳からの暮らしこそが、私自身の本当の生き方だという気がしています。人生は、良くも悪くも、その人の「考え方」「生き方」次第で随分と変わるものではないでしょうか。あまり欲をかかず、片肘はらずに「人はどうしたら幸せか」、「自分だったらどうしたいか」と考えてゆく中で、アイデアが浮かび「次の一歩」を踏み出してみる・・・そういう生き方も楽しいなと感じています。

高齢者になっても良く働き良く食べる。1日20品目くらいは摂り、たくさん声掛けしてごなたも孤独にならないよう心がける。若い人たちに安心してもらえるような生き方をする。高齢者になっても、前向きで責任ある生き方をする、そういう気持ちはとても大切だと思っています。だから、私は、お料理をこれからも細く長く、出来るだけ続けてゆきたいのです。私にはまだまだ夢があります。

例えば、抜里駅に、皆さんが利用しやすいトイレを作るなど。

抜里駅には、昭和26年製の「とっくに還暦過ぎ」のトイレしか駅舎になく、利用者が使えないので困っているのです。

もう一つは、大井川の対岸へ、抜里と笹間渡を結ぶ橋が有ったらどんなに便利かと思えます。川の両岸を自由に歩き来できる道を作って

いただきたいと思っています。実は、10月に副知事さんが私たちの所に来てくれました。橋のお話も出来ました。本当に嬉しかったです。

昔は、鉄橋の真ん中を荷物などを背負って歩いたのですが、現在はルールが厳しくて渡ることも出来ません。歩ければ、温泉まで5分で行けるのですが、今は渡る事が出来ません。

もし、この橋が実現すれば、町中の多くの高齢者がウォーキングをしながら橋を渡り、対岸にある温泉で心地良く汗を流せる。健康で元気なお年寄りいっぱいになるでしょう。

高齢者になっても、やる気があれば、何でもやれるのではないのでしょうか。

私自身が、楽しんで活動していれば、町の人にも、それが伝わり、地域の活性化にも繋がってゆくのではないのでしょうか。

また、皆が健康で幸せに生きられるように、これからも、お総菜作りは気配りを持って続けていきたい。そう考えております。



第15回熟年メッセージ大会 準グランプリ

私のいきがい

伊豆の国市 西島 智恵子

私は昭和四年八月二十四日、静岡市清水区に生まれ、八十五歳になりました。昭和三十年に田京に嫁にきました。伊豆は空気も良く、食べ物も海の幸、山の幸と良く、人柄も良く、良い良いすくめの土地に生活して居ります。それで寿命も延びつつあるのではないかと思いません。

私の日々の生活は、現在田京シニアクラブに入会して居ります。会に入っている事が私の生きがいです。

現在、私達高齢者にとって大切な事は認知症にならない事だと思います。また、家の人達から介護を受ける様にならない自立した生活を送る事だと思います。其のため、毎週火曜日、午前中の一時間三十分、介護予防教室に通って居ります。最初に、何時迄も、自分で食べられる事が出来る様にお口の体操、みんなと一緒に大声を出す、合唱する、音読もする事で口の筋力もつき、脳も刺激されると思います。だ液の働きを良くするための顔のマッサージ、誤嚥性肺炎の予防につながると思います。「伊豆の国よいとこ」や「青い山脈」を合唱しながら、手と足を使っての大腰筋トレーニングもします。二人一組で両手をつないで、向かい合ってする足の指とかかとの体操です。親睦も感じます。

此の様な体操が心身の健康と認知症予防につながると思います。だ

から家に閉じ込めてはられません。此のご指導も市の方から先生が二人来て下さいます。会費なしですから、ほんとうに有り難い事だと思います。私の母親の昔の事を思うときえられません。

ですから、忘れてはならない事は感謝と、笑顔だと思えます。「ありがとう」、「おかげ様」。此の言葉を何時も忘れずにいたいと思えます。其して、高齢者である私達が積極的に、何かに参加する事も大切だと思えます。良い事をしながら、大勢の人達と仲良く、楽しく、長生きしようと思えます。

ただ寿命を延ばす事だけを求めているのではなく、「いかに生きるか」と思うことも大切だと思えます。「楽しみ」、「喜び」、「温かさ」に囲まれた心地良い日々を過したいと思えます。

大きな事に挑戦する事でなく、自分の出来る範囲の小さな事にチャレンジする事だと思えます。毎月十七日は広瀬神社のお掃除を皆さんとさせて頂き、すがすがしい気持ちになります。終了後、集会所で定例会があります。また、グラウンドゴルフを一週間に一回、輪なげを月二回、楽しく行っています。年に何回か、支部とか市の大会もあり、時には参加します。勝負がつきものですが、結果より今日一日みんなと一緒に運動が出来た事を喜びとして参加して居ります。グラウンドゴルフも、多少頭を働かせます。記録も簡単な計算ですが、間違いのない様気をつけます。ボールを入れるにはどの様にしたら良いか考えます。輪投げも同じ事です。高齢者にとって、無理のない良い運動だと思います。最後に、認知症予防としての私のいきがいを書かして頂きます。

一、色々な事に興味を持つ。

一、仲間と仲良く、時には会食する。



一、無理なく身体を動かす。
一、今書いている日記も続けて書く。
一、カラオケ月二回。おどり一回休まない。
一、みんなに喜ばれる事をしよう。
一、家族に迷惑のかからない様にしよう。

それには、心豊かに、明るく、楽しく、生きがいのある生活をした
いと思います。其れには努力が必要です。出来るだけ頑張りたいたいと思
います。書かして頂いた事、良いお勉強になりました。有り難うござ
いました。

第15回熟年メッセージ大会 第3位

人生って面白い

袋井市 青木 いな美

定年退職を三年残して五十七歳で職を去りました。小中学校の養護教諭という、やりがいのある仕事で、本当に充実した日々を過ごしました。素晴らしい仲間と大きな仕事（研究発表会）をやり終え、「これで何の未練もない。希望を持った若い方に席を譲ろう。」と思っ身を引き、満足感いっぱいでした。

ところが、ある方から、「今まで無事に勤められたお礼に、少し手伝ってくださいよ。」と誘われ、週に二十四時間の社会教育指導員の仕事を引き受けることになりました。

学校教育の分野から社会教育の分野に変わり、少々戸惑いながらも楽しく仕事をしました。社会教育指導員として、様々な職種の方や様々な年齢層の方と関わることは、新鮮であり、新たな自分を発見することになりました。その中での一番の思い出は、「世界の三國」と言われる三國清三シェフのアシスタントをやったことです。三年の予定が四年も勤めて、いざお別れというときに、「もう一度、子どもに関わる仕事を応援してくれないか。」と声が掛かりました。

思いがけないことに、二十三年度にスタートした袋井市の重要施策である『子ども発達支援トータルサポート事業』に足を踏み入れることになったのです。これまでの相談機関と違い、支援も積極的に行い、何よりも〇歳から十八歳までトータルに関わるという組織の一員

となりました。その名も「子ども支援チーム」です。そこで私は、広報活動、資料作成、教材づくりなどの仕事を任され、楽しく取り組んでいます。養護教諭時代のノウハウを生かすことができ、まさに水を飲んだ魚のように生き生きとした毎日です。

その中で、二十四年度には、子ども支援チームの活動の一つである「ひらがな読み調べの取組」を、研究論文としてまとめて日本教育公務員弘済会の教育論文募集に応募したところ、思いがけずも『静岡県最優秀賞』『全国奨励賞』を受賞しました。小学校一年生になると学ぶひらがなですが、すらすら読むということは意外に難しく、困っている子が多いのです。それを統計的に把握し、課題を出していったことが認められたのです。

さらに、二十五年度には、「ひらがな読み調べから発展させたことばを育むプログラムの推進」を研究論文としてまとめ、博報児童教育振興会の論文募集に応募したところ、これまた特別支援教育部門の『博報賞』を受賞しました。全国で十七の個人または団体という狭き門ですので、本当にびっくりしました。現役時代にも研究論文は何回か書きましたが、このような大きな賞をいただいたことはなく、最初は信じられませんでした。ノーベル賞にはかありませんが、『博報賞』では受賞セレモニーが三日間にわたって行われました。まるで夢のようでした。

「子ども支援チーム」から「子ども支援室」となった私たちの活動は、このことによって、袋井市内はもちろん、広く県内や全国の方にも注目されるようになりました。

『博報賞』の受賞が縁となり、今回、主任専門相談員である小林純代さんが明治図書出版から本を出すことになり、その本の原稿づくりからイラスト書きまで、協力者として携わりました。今までに経験し

たことのない高揚感を味わい、ワクワクした毎日でした。一年かけて書き上げた本は、十二月九日に発売になり、十二月三十一日には静岡新聞に出版した本についての記事が載り、大きな反響を呼びました。

出版を記念して、スタッフや応援してくれた仲間の皆さんと出版記念パーティーを開催し、最高の一日を過ごしました。

退職後はゆくりと家のことをやりながら、孫の世話ができるら・・・などと考えていましたが、「少し手伝って」で始まった仕事から次の仕事につながり、現在に至っています。のんびりとはかけ離れ、仕事、孫の守り、民生児童委員という三つの役割を持つて忙しい毎日です。土曜日、日曜日にも仕事以外の雑多な用事が入るため、自由になる日はほとんどありませんが、『人の役に立っている』というこの気持ち、活動力の源になっている気がします。

退職時には考えてもいなかった今の生活ですが、次から次に予想もしなかった素晴らしいことが起こり、私の退職後を輝かせ、飾ってくれています。

今でも、元養護教諭として後輩養護教諭の前に立つこともあり、若々しくはつらつとした姿に「私もまだまだ頑張らなくっちゃ」と自分に喝をいれています。いい刺激です。

人生何が起こるかわかりません。だから面白いのでしょう。あっという間に退職八年目になり、六十五歳になりましたが、これからも熟年人生を楽しみ、ポジティブ、生き生きと、「知的好奇心」を持って過ごしていきたいと思っております。



博報賞贈呈式



出版記念パーティー



出版した「本」と「拗音かるた」

* 問合せ先：子ども支援室（電話0538-45-0601）

第15回熟年メッセージ大会はつらつ賞

自分を信じて

静岡市駿河区 小川 健治

私が子供の時には『道徳』の授業があった。この授業を私は嫌いだった。上から押し付けられた価値観と子供心に感じ、嘘くさいと思っていた。

価値ある事か無い事かは、他人に決めてもらうのではなく、自分で判断する事だと思っていたし、今もそのように思っている。

そんな私だが、最近の世情を見ると、一方では安定志向、又、他人を許さない攻撃性が目立つ発言が多いと感じる。

安定志向は、ネット社会を反映しているのか、うまい食べ物屋を探すのにも他人の評価ポイントが多い店を選ぶようだ。大多数の人がおいしいと感じたのだから、はずれの確立は低いだろうが、これで良いのだろうか。せっかく人として生まれながら、まず、自分の味覚で確かめず、大多数の人が下した評価を鵜呑みにして判断基準にしてしまっている。食の冒険くらいはしても生命に別状は無い。そもそも、味覚は百人百様、育った環境、経験、職業等によっても異なるものだと思う。はずれを嫌はずぎなのではと思ってしまう。

就職先も世間の評価が高いところへと考えるようだが、そもそも、初めて職業につくときには、自分の適性は判らないだろうに。やって

みて、適性が無いと感じてから転職しても、永い人生、充分に、やり直しはきくだろうし、経験上、無駄な事はない。

攻撃性については、アメリカナイズされた結果かもしれないが、自己正当性の主張と、自分と意見の異なる人の話を聞かず、話し合って結論を導き出す事を嫌い、訴訟による処理に委ねようという発想をする人が増えた。民事訴訟の解決策は、損害賠償という形をとる事が多いから、結局、金銭を相手から取る事により、解決がはかられたとする。どちらに正義があったのか誰にでも判断可能な金銭価値ではじき出され、それで本当に解決されたのかと思う。話し合いに応じないで、自らの主張だけを押し付けるから訴訟という解決方法しか選択できなくなるのだと思う。お互いが相手を思い遣る事ができれば訴訟以外の解決法が採れたのではないか。

安定志向も、攻撃性も、人が幼稚になってきているからおもわれる。物事を判断するに際し、白、黒しかないし、人間関係は敵か味方にしか区分されない。経済的に豊かなら幸せで、貧しければ不幸、価値観が二者択一になって、単純化されてしまっている。

やりたい事がみつかって、それに向けて努力中だから、経済的には貧しくても、自分としては充実していて幸せだと感じるような人が私達の若い頃に比べ、減っているように思う。

せっかく、この人の世に生まれてきたのだから、他人や世間の評価ではなく、自分の頭で考え、身体や心で感じる生き方をして欲しい。他人（外国人も含め、自分とは考え方の違う人にも）には優しく、動物や植物にも愛情をもてるような人が増えて欲しい。

以上、私の価値観を他人に押し付けていると思われるかもしれない

が、私が押し付けようとしても、私には何の強制力も無いわけで、この文章を読んだ若い人達が自分で判断し、自分の価値観を大切にしながら生き方をしてくれば良いと私が思うのみである。人間好きな、優しい人がたくさん増えてくれれば、結局、皆に優しい、住みやすく、生きていきやすい社会になるという、しごく、あたりまえの話なのである。

世間、社会、世の中、このようにいうと、一つの価値観をもった大多数の集まりのようだが、結局、一人一人の個人に帰するという事だ。一人一人とは、ほかでもない、君であり、あなたである。優しく強い個人になって欲しい。そういう人がたくさん住んでいる日本国をつくらなくて欲しい。他の国の人が日本に住みたいと言う、そういう国をつくらなくて欲しい。



第15回熟年メッセージ大会はつらつ賞

ほめまじょう

静岡市葵区 倉知 幸子

私は72歳です。70歳になる私を、私自身想像できませんでした。生きていけば年をとることは当然です。理屈ではわかっていますが、実際70歳の誕生日を迎えた時、ひどいショックでした。「高齢者」、「年寄り」、「おばあさん」、私の中で声が聞こえます。

私が70年間生きてきたことにどんな価値があったのだろうか。これから先、どういう目標に向かっていくのだろうか。毎日がぼんやりとした日々でした。

ある朝、いつものように、早朝ウォーキングをしていると、男の人とすれちがいました。大きな声で「おはようございます。」と声をかけると「元気ない声だねえ。おれまで元気になるよ。」と返ってきました。

私の声をほめられた。うれしいなあ。

私は心に決めました。これから私は誰かの良い所を見つけよう。そしてそれを伝えよう。

スーパーで買い物をして支払う時、レジの人は商品の金額を声を出して読みあげ、商品は重い物、軽い物、においの強い物は別に、大きさをそろえててきばき、かごに入れてくれました。「忙しいのに、声を出して読みあげてくれてありがとう。ていねいにかごに入れてくれて助かります。」と言つと、その人は一瞬驚いたようでした。「あた

りまえのことをしただけです。でもそう言われると仕事にはりあいで出ます。うれしいです。」

いい笑顔でした。私も「ありがとう」と言つて店を出ました。心が軽くなったような気がしました。

久しぶりに乗ったバスで、運転士さんの車内アナウンスが流れました。「おはようございます。」のあいさつからはじまり細やかな心が感じられる案内でした。バスを降りる時「アナウンスよかったです。ありがとうございました。」

運転士さんは「どういたしまして。」
いい一日の始まりです。

他にも、病院へ行ったり、生涯学習センターで講座を受けたり、体育館やプールへ行ったりして、大勢の人との出会いがあります。

いいところを見つけてそれを伝えることができた日は大満足です。私は、私を「よくできたね。」とほめます。

自分をほめることがどんなにすばらしいことを、その時、気づいたのです。

私が70年間生きてきたことは、周りの人々の良い所を見つけられるようになったことと、自分の良い所をほめることができるようになったということかもしれません。

2年がたつて、始めた頃より肩に力がいいることもなく、自然体で「良い所探し」ができるようになりました。

これから、私がめざしたいことは「反省」する時「私はこんなことができました。がんばりました。」と言つてあげます。

「できなかったこと」をふりかえるのではなく「できたことをふりかえる」ことにしたいです。

友達関係でも「あの人がこんなことをしてくれたのでよかった。」

と言えるというなあ。

私の小さな想いが、いつか、学校や家庭や地域の人々に広がって
いったら、「悲しい事件」も起きないでしよう。そんな時が来ること
を私は祈っています。



梅雨空のもとで
明るく咲いてくれて
ありがとう



咲ききって
くれて
ありがとう



夏。
内に秘めた「凜」
ありがとう



厳しい
寒さの中を
じっと耐えて
芽を出し
咲いてくれて
ありがとう



♪「さくら」
見つけた・♪

第15回熟年メッセージ大会はつつつ賞

武さんと水曜会 ～オカリナで繋ぐ友の絆～

駿東郡長泉町 杉山 朝子

【この作品はビデオで応募されました…事務局】

真夜中の静かな部屋で、人工呼吸器が夫の体に息を吹き込む。気持ちよさそうに眠りについている夫はALS『筋委縮性側索硬化症』という進行性の難病です。体調不良を訴えてから17年。

「自然体で逝きたい」という夫に「私を一人ぼっちにしないで」と大泣きした9年前。

夫は、私のために人工呼吸器を装着してくれました。

食べることも声を出すことも、体どころか指一本すら動かないベッドでの生活。

しかし夫は、そんな日々を笑顔で穏やかに過ごしています。それはこんな訳があるのです。

持ち寄りのごちそうでランチを始めたのがきっかけで結ばれた『水曜会』のメンバーが日頃からたくさんの友情をくださり、介護の手伝いや悩み相談、お花見やコンサート、映画鑑賞など、いつも一緒に行動して力になってくれるのです。

そんな友の一人が「オカリナを習い始めたから練習させてね」と、夫の横で、つつかえながらも一生懸命吹いているのを聞いているうちに、「私達も吹けたらいいね」と一致団結！みんなで練習を始めました。

夫は「上手になりましたねー」と褒めてくれたり、リクエストしてくれたりします。

音楽が大好きな夫に吹いてあげたい。そして大きな目標をもって練習した方が上達するからと『熟年メッセージ』に参加しようと決めました。

その話を仲良くしていただいているオカリナの先生にお話ししたところ、月に一度、レッスンをしてくださることになり、ますます練習に熱が入ります。『熟年メッセージ』に参加しようと練習を始めてから1年。日頃の成果を聞いてもらおうと、夫の前で発表会を行うことにしました。

夫は友情というデザートをいっぱいいただいているので心はとても健康です。

そして、介護の疲れは夫の笑顔が解消してくれるので、私も笑顔で過ごすことができます。

ALSという病になったことはとても辛いけれど、ALSの病が素敵な友に出逢わせてくれた今、私達夫婦は心から幸せを感じています。

(武さんのコメント) (パソコンの音声で)

「今の自分は皆さんの支えで、病になって17年がすぎても、元気で過ごせることは、ひとえに、皆さんのお蔭さまでと理解しています。本当にありがとうございます。」

「至らない僕だけごゆるし〜ねー」

これからも頑張って練習し、将来は施設などを訪問し、ボランティア活動ができたらいいなあと思っています。

夫の笑顔が未永く、友との絆も未永く続きますように。



友人が・・・いたずらして・・・貼り付けました



裾野市運動公園近くのコスモス畑にて



オカリナ、ハーモニカ、トランペット、ピアノで「第九」を合奏しました



富士霊園にお花見に出かけました



水曜会の友に祝ってもらいました

第15回熟年メッセージ大会はつつつ賞

生涯挑戦！ 老後は楽しい

裾野市 望月 康男

健康寿命が静岡県は男女計73.53才で日本一、男性の平均では71.68才で愛知県に続いて第二位、あくまでも平均論の話だが男性の平均寿命をみると、79.94才、この差の約8年間は介護を受ける可能性がある期間とも云える。何とも淋しい話だ。

私は現在75才、健康そのものの、取りあえずはどこも悪いところはない。どころかこの齢になってワクワク感、ウキウキ感、充実感を実感中です。

現役中の55才から縁あって油彩画に挑戦し、基礎を習い、描き続けて20年、暇さえあればキャンバスを前に塗りたくっています。

子供たちも独立し、自身も定年を迎えた60才頃からは近くの畑を借りて野菜作りの真似事と、一方で永年の念願だった生きている間にせめて世界遺産を100か所位は観てみたいという目標も立て、そのために悪戦苦闘の英会話にも挑戦、懐の心配をしながら、それでも現在まで丁度80か所を観てきました。作品作りや展覧会への出品、海外旅行などを通じてできた多くの仲間と交流中で、日々生き甲斐を感じています。

さらに挑戦は続き、72才からは新たにドラムスへ挑戦しています。これがまた途轍もなく楽しい。

私の住む区は箱根西麓で、芦ノ湖から隧道を掘り深良用水を引いた

大庭源之亟の子孫も居住する世帯数215戸、高齢化率は30%と高いが、明るくて元気な同輩が多くウォーキングを愛好する歩こう会、ゴルフ同好会、旅行の会、ギター同好会、囲碁将棋の会など趣味や親睦を兼ねて多くの区民が日々楽しんでる素晴らしい町内です。

中でもギター同好会には音楽好きが高齢者が集まり、区の集会所で毎週2回の練習や、バンドを編成したりして昭和の懐かしい曲を演奏していました。この会が練習の成果を初めて披露する発表会が区民の忘年会を兼ねて行われた時のこと、ギターに合わせてセミプロのドラマーが叩くドラムスの格好の良さに齢甲斐もなく魅せられてしまいました。

打ち上げの席上、前に座ったドラマーに「私も一度叩いてみたいな」と冗談のつもりで言ったところ「どうぞ教えてあげますよ」との返事でした。その方はサイドギターをやりたいので、ドラムスを叩ける人を探していたとのこと。偶然とはいえ嬉しいやら有難いやら、瓢箪から駒が出るとはこのことかとは云え生れてこの方楽器といえはハーマニカ位、音符も満足に読めない自身のこと忘れ即飛びつきました。

まずは基本ビートの叩き方から指導して戴き、自宅では電話帳をハイハット、辞書をスネア替わりに連夜の苦闘、高じてしまい自宅にエレクトラムも購入して自習、週2回に合同練習では物足りず、週1回は楽器店が実施している大人の音楽教室ドラムス科に入り、全てを基本から学習中です。

楽器で演奏すると云っても初心者ですが、感じることはなんと奥の深いことか、そしてなんと楽しいことか。

最近ではバンド仲間全員が70才以上になり、昭和の懐かしのメロディやオリジナル曲を演奏することが珍しがられてか、区内の文化祭

やお祭りへの出演は勿論、区外でもお祭りや市観光協会の事業、市老人クラブ連合会の文化事業などにも会員なので声がかかれば出演するなど、すっかり調子づいています。

特に最近、老人クラブの女性部が演奏曲にレクリエーションダンスの振り付けをし、舞台出演時にはバックダンサー役も買って出て戴き、賑やかさも出てきた区内の活性化は勿論、健康寿命を高めることに貢献していると自負しています。

生涯挑戦の心意気がいつまで続けていけるのかわかりませんが、野菜づくりや絵画の作品作りも続けて年中無休状態の私です。

それらに加えてのドラマス挑戦ですが、ワクワク感、ウキウキ感、充実感のある毎日でこんなに楽しい老後なら、一日でも多く健康寿命を延ばしながら、長生きしたいと欲張っています。



野菜作りでは初めて桜島大根をつくりました



自画像「75歳のドラマー」
第18回静岡県すこやか長寿祭美術展の洋画部門で銅賞を戴く



大舞台での演奏に町内の女性部もレクダンスで応援

第15回熟年メッセージ大会はつつ賞

妻が始めたボランティア

浜松市浜北区 山崎 敏明

定年後に回ってきました自治会のお役を始めて二年目の私は、初めて町内の実情を知り改めて今まで自治会のお役をされた役員さんのご苦労を知り感謝しながら今のお役を前向きにとらえながら活動している毎日です。

自治会の仕事は、自治会費の管理のお仕事や役員会議の開催や、納涼祭の実行、敬老会開催、防災訓練、環境美化などの用事があり自治会住民の要望に対応してあげ、行政との取次もいい結構な仕事はあります。特に最近は何役所の仕事も自治会が代行して事業も増えてまいりました。

今まで町内の事は妻任せでしたので、過去の自治会の様子や出来事を教えてもらい相談しながら活動していますが、やはりこの地域もご多分に漏れず少子化や高齢社会の問題等いろいろあります。少数意見も正しければ取り上げなければいけませんので短期間に解決改善することは難しいのが現状です。

そのような時、突然妻が近所の七十五歳以上の女性に声をかけて、月に一回公民館で趣味の会を開くと言いつつ始め、近所の奥様に声をかけ勝手に活動し始めました。朝十時から十一時三十分の一時三十分、私ども自治会が管理している公民館に集まり、一回五百円会費でメンバーが持っている趣味を中心に参加者が先生になり会費の範囲で教え

てもらいながらお茶菓子を食べ集まるよつ声掛けを始めました。

この頃は町内で集まる機会も減り、車や自転車の運転もままならない高齢者も増えてきました。家の中だけで毎日を過ごす方より知人とお話している方のほうが健康になる確率が高いなどの報道も聞き、近所の高齢化の状況を聞いていた妻が私を巻き込み動き始めたのでした。

会の名前（ささゆり会）や決めごとを作り、年間スケジュール案も作り声掛けを始めました。すると賛同しお世話役をして協力していた方も現れ、第一回の集まりが行われました。

この日は妻の趣味のパン粘土のお地藏さん作りです。幼稚園児にもボランティアで教えに行っている作品ですのでそんなに難しい作品ではありません。そしてこの日のお茶菓子はわたしが勧めたソフトクリーム、その為に事前に予約し私が配達当番です。

又これから行おうとしている行事には車の移動も必要になります。近所の男性に依頼し車を必要とするイベントもありますのでそれもメンバーのみなさんと事前に頼んでいるようです。参加者には喜ばれ一安心ですが、実行して見ると家庭の事情や、体力的なことでも毎回参加できない方もいらっしゃいます。他にもいろいろ問題が発生してまいります。何かを行うとき、いろいろ事前に対策するとできない理由が見つかります。妻たちは気がつく範囲の事を準備し周りの助言を聞きながら行動を起こしています。いろいろ批判もあることは覚悟をしています。怖いもの知らずの妻の姿を見ていると改めて応援してあげたいと思うようになります。

私ども夫婦は子育ても終わり元気高齢者で時間もありません。私の自治会活動も来年（平成27年）三月には終わります。「人間の基本的な単位は個人ではなく家族だ」といわれています。家族の拡大版は地域



お地藏さんと木の実↑

大王松の松ボックリとおひな様↓



の共同体です。世の中の不満を行政のせいにするのではなく、まず、近所のおばさんの井戸端談義が楽しく復活してくれるといいのではと考えています。

目標のない日常生活を送るよりは人様のお世話をしながら元気でいられる自分に感謝して毎日を過ごしたいと、妻のボランティアのお手伝いに協力し、お互いあとどのくらい元気でいれるかわかりませんが同じ話題で笑顔で明るく人生を送りたいと願っている今日この頃です。



ささゆり会のメンバーと「浜北森林公園の森のつどい」にて

Ⅷ 第15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、女性49件、男性39件、団体3件の合計91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30件、中部30件、西部31件であった。

応募者のうち、最高齢者は小山町在住の94歳女性であった。

(4) 年代別・男女別応募状況

年代	女性	男性	団体	計
40	1件			1件
50	4件	2件	1件	7件
60	11件	9件	1件	21件
70	25件	17件		42件
80	6件	11件	1件	18件
90	2件			2件
合計	49件	39件	3件	91件

* 団体は代表者の年齢である。

(5) 地域別応募状況

地域	件数
東部	30件
中部	30件
西部	31件
合計	91件

(6) 審査状況

応募件数91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18日に、健康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：1名
第3位：1名
はつらつ賞：5名

熟年メッセージ募集

思い・伝える・つながる

人生いろいろ。まだまだこれから。今こそ熟年の元気を発信!

「心に残る感動体験」私の人生経験「私のいきがい」
「これから何目標」次世代に伝えたいこと
「現代社会に響く」など、テーマは自由です。
あなたの思いを、社会に発信してみませんか。

募集期間 平成26年7月11日(火)～10月31日(金) 毎日応募可

表彰・発表 平成27年1月31日(土)にグランシップで開催する「すこやか長寿健康ふれあい交流会」において行います。

対象者 ◆静岡県内に在住し、ご自分を熟年と思う方(具体的な年齢制限を定めます)
◆グループ(2人～5人) ◆日本語が出来る外国人の方も参加可能! (国籍は問いません)

テーマ 自由(特に定めません)
「次世代に伝えたいこと」や「これから挑戦したいこと」など、何でも結構です。

応募形式 【文章の場合】2,000文字以内 縦書きA4判400字標準用紙、20×20を使用
【文章以外の場合】発表時間 10分以内 録音の場合DVD又はビデオテープ、音声の場合はCD(又はMP3)

お問合せ すこやか長寿健康ふれあい交流会実行委員会事務局 TEL:054-253-4221
〒420-0856 静岡市東区藤原町1番70号 FAX:054-253-4222

IX 熟年メッセージ大会過去のグランプリ受賞者

(敬称略)

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」 —私の歩んだ人生から見つけたもの—
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
第14回(2013年)	倉前 弘	リサイクル工作で子どもたちと交流

健康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	佐々木隆志	静岡県立大学短期大学部教授
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



健康長寿の三要素 (運動・栄養・社会参加)

健康寿命日本一を推進しましょう!