

平成30年度 静岡県すこやか長寿祭 第19回熟年メッセージ大会 作品集

想い・伝える・繋がる

「心に残る感動体験」

「私の人生経験」

「私の生きがい」

「これからの目標」

「次世代に伝えたいこと」

「現代社会に喝!」



主 催 静岡県すこやか長寿祭熟年メッセージ大会実行委員会
(事務局：公益財団法人しずおか健康長寿財団)

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、静岡朝日テレビ、静岡新聞社・静岡放送
静岡第一テレビ、テレビ静岡、中日新聞東海本社、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、読売新聞静岡支局（順不同）

目 次

ごあいさつ	・・・・・・・・・・	2
開催概要	・・・・・・・・・・	3
応募の状況	・・・・・・・・・・	5
審査方法	・・・・・・・・・・	6
入賞作品一覧	・・・・・・・・・・	7
グランプリ作品	・・・・・・・・・・	8
準グランプリ作品	・・・・・・・・・・	11
第3位作品	・・・・・・・・・・	14
はつらつ賞作品①	・・・・・・・・・・	17
はつらつ賞作品②	・・・・・・・・・・	20
はつらつ賞作品③	・・・・・・・・・・	23
はつらつ賞作品④	・・・・・・・・・・	26
はつらつ賞作品⑤	・・・・・・・・・・	29
応募作品一覧	・・・・・・・・・・	32
過去のグランプリ受賞者	・・・・・・・・・・	35

※出品者の年齢は本誌発行日の平成31年1月19日（土）時点の満年齢で表記してあります

ごあいさつ

厚生労働省が平成24年にはじめて公表した平成22年時点の健康寿命で静岡県は、男性71.68歳（全国2位）、女性75.32歳（同1位）でした。

また、その後もトップクラスを維持し、平成22、25、28年の平均においても、本県は、男性72.15歳（全国2位）、女性75.43歳（同2位）と全国ベスト3に入っています。

健康寿命が長い理由として、地場の食材が豊富で食生活が豊かなこと、いつもお茶をたくさん飲んでいることなどと言われておりますが、スポーツや文化活動を通じた日常的な人的交流、社会参加も重要であると言われております。

しずおか健康長寿財団は、高齢者をはじめとする県民の「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」を支援する県内唯一の組織として、平成3年に設立されました。

以来、すこやか長寿祭（スポーツ大会・美術展・熟年メッセージ）の開催やねりんピック静岡県選手団の派遣、しずおか健康いきいきフォーラム21事務局運営、介護実習講座の開催などの健康・生きがいづくりに資する事業を積極的に展開してまいりました。これらの地道な活動は、静岡県の健康寿命延伸の一翼を担ってきたものと考えております。

本熟年メッセージ大会は、熟年メッセージの発表を通じて、世代による生活観、価値観の違いを理解し合うことにより、世代間の交流を深め、誰もが生きがいを持ち、健康で安心して暮らせる長寿社会の推進を図ることを目的に、平成12年度から開催され、今回で第19回を迎えることとなりました。

今回77点の出品があり、いずれの作品も素晴らしく、大会を盛大に開催することができましたことを、大変喜ばしく思っております。

今後も、熟年世代の「社会参加」への意識がますます高まり、世代を超えた交流につながることを期待し、健康寿命日本一に向けて微力ながら努めてまいりますので、引き続き、御支援、御協力のほどよろしくお願い申し上げます。

結びに、この熟年メッセージ大会の開催にあたり御支援、御協力いただきました実行委員会委員をはじめ、関係者の皆様方に改めて感謝いたします。

公益財団法人しずおか健康長寿財団理事長 佐古 伊康
（熟年メッセージ大会会長）

開催概要

趣 旨

熟年世代がこれまで培ってきた豊富な経験・知恵を基に、これからの自分の生き方や社会への呼びかけなどを主張する内容の作品を募集し、応募作品の中から優秀作品を審査、決定の上、公開の場において、表彰、発表します。

熟年メッセージの発表を通じて、世代による生活観、価値観の違いを理解し合うことにより、世代間の交流を深め、誰もが生きがいを持ち、健康で安心して暮らせる長寿社会の推進を図ります。

実施主体

主催 静岡県すこやか長寿祭熟年メッセージ大会実行委員会
(事務局：公益財団法人しずおか健康長寿財団)

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、静岡朝日テレビ、静岡新聞社・静岡放送
静岡第一テレビ、テレビ静岡、中日新聞東海本社、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、読売新聞静岡支局（順不同）

開催日程

月 日	内 容	備 考
平成30年5月18日	第1回実行委員会の開催	開催要領の決定
6月下旬	作品募集チラシ等作成、送付	
7月2日	メッセージ募集開始	
10月1日	メッセージ募集締切り	
10月23日	一次審査	実行委員代表4人による書面審査
11月29日	二次審査 第2回実行委員会の開催	実行委員全員によるオーディション（メッセージ発表）審査
11月下旬	熟年メッセージ大会広報チラシ等作成、配布	
平成31年1月19日 ～1月27日	入賞作品（8作品）の展示	静岡県立美術館県民ギャラリー （すこやか長寿祭美術展会場）
1月26日	熟年メッセージ大会の開催 （表彰式、作品発表）	静岡県立美術館講堂 （作品発表は上位3作品）

実行委員・審査委員名簿

6ページ参照

【参考】作品募集の概要

応募資格	①静岡県内に在住し、自分を熟年だと思う人 ②個人、グループ(2人～5人)、国籍は問わないが、外国人は日本語が話せること
応募テーマ	「次世代に伝えたいこと」、「これから挑戦したいこと」、「私の健康法」など、テーマは自由とします。
メッセージの形式	文書のほか、映像又は音声も可とします。 ①文章 概ね 2,000 文字とし、発表時間は 10 分以内とする。 なお、原稿は、原則として、A4判の用紙(20 文字×20 行)に縦書きとする。 ②映像又は音声 映像はDVD、音声はCDにより、10 分以内の内容とする。 なお、メッセージの始まりと終わりを明確にするため、始まりには「メッセージ始め」、終わりには「メッセージ終わり」のコメントを入れ、頭出しする。
出品申込	応募の際は、申込書に必要事項（題名、氏名、年齢、性別、住所及び電話番号）を記入し、作品とともに申込期限までにお申し込み。応募原稿の提出方法は、郵送のほか電子メールも可とします。 【募集期間】 平成 30 年 7 月 2 日(月)～平成 30 年 10 月 1 日(月) 【申込み・問合せ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団 〒420-0856 静岡市葵区駿府町 1 番 70 号 電話 054-253-4221 F A X 054-253-4222


 公益財団法人
 にしくわ健康長寿財団

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!

熟年メッセージ募集

人生
経験

目標

想い・伝える・繋がる

喝!

感動
体験

生かがい

経験



「心に残る感動体験」
「私の人生経験」
「私の生きがい」
「これからの目標」
「次世代に伝えたいこと」
「現代社会に…」
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?



平成30年
10月1日(月)締切

(当日消込可)

対象者

- ◆夢野真由内に居住し、ご自分を熟年だと思ふ方(年齢制限はありません)
- ◆グループを2人〜5人
- ◆日本語が話せる外国人の方の方も参加できます(国籍問いません)

テーマ

- ◆自ずから心に定めた人
- ◆「次世代に伝えたいこと」、これから挑戦したいことなど、何でも可。自由です。

募集形式

- ◆文章…2,000文字以内
- ◆文章以外…発声練習10分以内(画像はDVD、画像はCD)

※応募方法は募集要項をご覧ください。

受付・作品の募集

平成31年1月26日(土)まで
 静岡県立美術館館内(美術館2階)にて

TEL:054-253-4221
 FAX:054-253-4222

公益財団法人 にしくわ健康長寿財団
 〒415-0001 静岡県浜松市東区宮崎町1-1-1
 公益財団法人にしくわ健康長寿財団 事務局

TEL:054-253-4221
 FAX:054-253-4222

[illegible]

静岡県すこやか長寿祭

第22回 美術展表彰式

第19回 熟年メッセージ大会表彰式

ねりんピック競技披露

&

健康・生きがいづくり講演会

日 時 / 平成31年1月26日(土) 13:00~16:00

会 場 / 静岡県立美術館 講堂

参加方法 / どなたでもご参加いただけます。

講演の申し込み者による入場は、お申し込みの人数に限りがあります。

入場無料

初年度観覧券1000円

講演会

15:00~16:00

人生100年時代への挑戦

地域ぐるみで取り組もう！

健康長寿の要諦「運動・栄養・社会参加」

東海国立健康研究所 センター 研究員(主任) **清野 諭氏**



芸術の祭典

13:10~13:40

すこやか長寿祭 第22回 美術展 表彰式

感動の共有・笑顔の継承

13:40~14:30

すこやか長寿祭 第19回 熟年メッセージ大会 優秀作品の表彰・作品発表

ねりんピック競技披露

14:40~15:00

ダンスステージ

公開講座

第22回 静岡県すこやか長寿祭美術展 表彰式

会場 静岡県立美術館1号館12F(2771席)

10:00~17:00(1月19日(土)は10:00~16:00)

入場無料

会場 静岡県立美術館ギャラリー





お問合わせ先

TEL 054-253-1111

公益財団法人 しずわか健康長寿財団

お問い合わせ先

TEL 054-253-1111

応募の状況

性 別

性 別	出品数	
	件数	割合(%)
男 性	4 1	53.2
女 性	3 5	45.5
団 体	1	1.3
小 計	77	100.0

年齢別

年 代	出品数	
	件数	割合(%)
4 0 代	1	1.3
5 0 代	2	2.6
6 0 代	1 1	14.3
7 0 代	4 0	51.9
8 0 代	1 8	23.4
9 0 代	4	5.2
団 体	1	1.3
小 計	77	100.0

市町別

地区	市町	出品数	
		件数	割合(%)
伊豆	下 田 市	1	1.3
	東伊豆町	0	0.0
	河 津 町	0	0.0
	南伊豆町	0	0.0
	松 崎 町	0	0.0
	西伊豆町	0	0.0
	小 計	1	1.3
東部	沼 津 市	3	3.9
	熱 海 市	2	2.6
	三 島 市	0	0.0
	富士宮市	2	2.6
	伊 東 市	2	2.6
	富 土 市	3	3.9
	御殿場市	2	2.6
	裾 野 市	0	0.0
	伊 豆 市	2	2.6
	伊豆の国市	1	1.3
	函 南 町	1	1.3
	清 水 町	0	0.0
	長 泉 町	0	0.0
	小 山 町	1	1.3
	小 計	19	24.7
中部	静 岡 市	22	28.5
	島 田 市	4	5.2
	焼 津 市	1	1.3
	藤 枝 市	3	3.9
	牧之原市	1	1.3
	吉 田 町	0	0.0
	川根本町	0	0.0
	小 計	31	40.2
西部	浜 松 市	16	20.8
	磐 田 市	4	5.2
	掛 川 市	0	0.0
	袋 井 市	1	1.3
	湖 西 市	3	3.9
	御前崎市	0	0.0
	菊 川 市	1	1.3
	森 町	1	1.3
	小 計	26	33.8
合 計		77	100.0

審査方法

実行委員・審査委員（順不同・敬称略） ※実行委員が審査委員を兼ねる

委員氏名	所属・役職	備 考
佐 古 伊 康	公益財団法人しずおか健康長寿財団理事長	大会会長
西 谷 祐 一	駿州夢づくり交流会	実行委員長
佐々木 隆 志	静岡県立大学短期大学部教授	審査委員長
砂 田 学	駿州夢づくり交流会	
平 田 五 子	前静岡県老人クラブ連合会副会長	
松 浦 孝 治	元静岡県ねんりんピック統括監	
森 田 み か	有限会社創造工房専務取締役	
松 浦 康 夫	社会福祉法人静岡県社会福祉協議会常務理事	

審査日・審査場所等

（１）一次審査

- ・ 審 査 日 平成30年10月23日（火） 午後1時30分から
- ・ 審査場所 静岡県総合社会福祉会館401会議室
- ・ 審査委員 上記審査員のうち代表4名
- ・ 審査内容 全作品を書面審査し、8作品及び補欠2作品を選出

（２）二次審査（発表）

- ・ 審 査 日 平成30年11月29日（木） 午後1時30分から
- ・ 審査場所 静岡県総合社会福祉会館103会議室
- ・ 審査委員 上記審査員全員
- ・ 審査内容 一次審査通過の8作品のオーディション（メッセージ発表）を行い、各賞を選考

賞の点数

賞 名	受賞数	賞 金
グランプリ	1 点	5万円
準グランプリ	1 点	3万円
第3位	1 点	1万円
はつらつ賞	5 点	3千円相当の商品カード

入賞作品一覧

☆グランプリ

※敬称略

受付番号	作品題名	作者氏名	性別	年齢	市 町
30	"ただいま人生大学在学中、"	松永 勝代	女	74	森 町

◎準グランプリ

受付番号	作品題名	作者氏名	性別	年齢	市 町
42	野菜作りが生きがいに	高柳 孝子	女	88	湖西市

○第3位

受付番号	作品題名	作者氏名	性別	年齢	市 町
58	三保の景観美から学ぶ 人生の充実感	長谷川紘司	男	80	静岡市

◇はつらつ賞

受付番号	作品題名	作者氏名	性別	年齢	市 町
10	運転免許返納で ハッピーライフ	大谷三千代	女	73	湖西市
22	老夫の介護体験	荻野 照夫	男	82	静岡市
39	～生き生き春爺 70 才の 夢追いと人生テーマ～	杉山 春男	男	70	菊川市
17	妻と共に歩む ボランティア活動	鈴木 勝則	男	70	浜松市
4	戦争の悲惨さ次世代に伝承	森田 芳春	男	80	浜松市

グランプリ作品

「ただいま人生大学 在学中」

松永 勝代 74歳 森 町



・第一章 「メッセンジャー」

平成 29 年 1 月、町内のシニアクラブ（寿会）の新年会で「会長の引き受け手がないと会の存続が危うい」と伺い、「私で良かったら…」と思わず手を挙げてしまいました。

手を挙げたものの経験不足の私。周囲から聞こえる「今までずっとこうやってきた…」という言葉に阻まれ、やる気を失いかけてました。でも、“変化の中に面白味と進歩がある”が持論の私は、その信念のもとにこれまでの役を全て貫き通してきました。会合を重ねるごとに、お互いの気心も分かり合え、取り越し苦労の数が減りました。話し合いと譲り合いの大切さを痛感したのです。

幼い頃から、作文と人前でのスピーチが大の苦手だった私が、今回思い切って「青年の主張」ならぬ「熟年メッセージ」にチャレンジしたのも、その延長です。

私は現在 74 歳。終戦の食糧難の時に産声を上げ、乳飲み子ゆえに、戦争はまったく知りません。その頃は食べるものに事欠き、母の着物を売り払い「食料と交換して命を繋いだ…」と両親から聞きました。

名前は時代を表すといいますが、同世代の人に“カツ”の字が多く付けられています。「戦争に勝つように…」との願いが込められていたのだと思います。願いは空しく負けてしまいました。早生まれの私は、今と違ってもの静かな女の子でした。

心の内で、係りの仕事や学級委員等をやりたいと思ったこともありました。面白いもので大人になってから、好むと好まざるとに関わらず、あらゆる役が舞い込んで来るようになりました。どの役も「世の中へのご恩返し」と受け止めてやらせて頂いております。

・第二章 「父の一言」

結婚するまで家業の手伝いをするのが至極当然と、のんきに過ごしていま

した。

卒業後、家業（印刷屋）を手伝い適齢期を迎えた頃、大好きな父親の「勝代はソロバンができるから家業を継いで欲しい！」という一言に何のためらいもなく跡取りとなって結婚しました。

3男1女の母となり、妻、娘の3役をこなすこととなりました。喜びも悲しみも幾年月。実の両親との同居で若さと経験不足のため、間を取り持つことの難しさをたくさん経験しました。

・第三章 「生涯学習」

末っ子が小4の夏、思いがけず生保の研修会のお誘いを受け、お付き合いのつもりで参加しました。最終日に1枚の履歴書が配られ、私にとっての最初で最後の履歴書を書きました。最終学歴の欄に格好づけではありませんが、地元高校と記入するだけでは面白くないと思い、「ただいま人生大学在学中」と書いて提出しました。

上司は前代未聞のこの言葉に驚きながら「松永さん面白い！」と言われ、書き直しもなく通過しました。

皆様方も「もう歳をとってしまって…」と嘆くより、卒業のない「人生大学在学中」と切り替えてみてはいかがでしょうか！

・第四章 「いま光となりて」

平成4年10月10日の朝の出来事でした。祭日でしたので国旗を外に掲げ玄関に一步入った時、電話が鳴りました。いつもと変わらぬベルの音。受話器を耳に当て、一瞬耳を疑いました。それは磐田警察署から末っ子・秀彦が突然、交通事故に遭ったとの知らせでした。「まさか？」何かの間違いであって欲しいと祈りながら磐田病院へ車で駆けつけました。いつもなら、もっとスピードが出せるのに…スピードが出せないもどかしさ。

「秀！がんばれ…」「秀！」「がんばれ…」と心で叫び続けました。

やっと着いて息子の手を握った時、手はすでに冷たくなっていました。事故から2時間後、息子は旅立ちました。あいにく家族は、それぞれのところに出掛けていたため、緊急の連絡を取り続け、夫たちの到着を待ちわびました。その時間は何日も何日も待ち続けたかのように、とても長く感じられました。婦長をしていた夫の妹が、側に付いていてくれた事が何より私を心強くさせました。

その妹にそっと相談を持ちかけました。今、思うと病院だったから冷静に考えられたのだと思います。

今、何かこの子に出来ることはないかしら…。それは献眼を思ったからです。「姉さん本当にいいの？」と妹は私を見ました。相談は夫が来てからということにして、丁度帰り支度の眼科の医師に診ていただきました。眼は傷ついてい

ないとの事でした。

やっと夫が到着しました。外出先からは、めったに家に電話をかけたことがない夫が、虫の知らせかその朝は、公衆電話から家に電話をして突然の事故を知り頭の中が真っ白に。どこをどう走ったか、覚えていないと後で聞かされました。

夫と長男が秀彦にあった後、私は初めてポツリと相談を持ちかけました。あまりに若く、そしてあまりに早すぎた 19 歳の息子の昇天。「秀が最後に皆様のお役に立つことができたなら…献眼をと思うがどうかしら？」と。夫は静かな口調で「そうだな秀が喜ぶかもしれない…」と答え、家族の気持ちがひとつになりました。

葬儀の数日後、アイバンクから手術が無事済んだとの連絡をいただきました。アイバンク未登録の息子でしたが、汚れを知らない二つの目は、今もどこかのお二方の光となっています。

フツとした時「あ！」「いないんだ」と思うとたまりません。お願い！もう一度だけ“ただいま”の声を聞かせて…

でも、それは叶わぬ夢。だから、こうつぶやくのです。

お母さんね、今、人生大学で奮闘中なの。だから、その純粋な目でしっかり見守っていてね。お願いよ！



シニアクラブのお仲間と



例会風景



若き日の両親

佐々木審査委員長講評

この作品は、標題に示すように年齢を感じさせないほど、老いに対する思考がすばらしい。人生に卒業はなく「人生大学在学中」と気持ちを切り替え、多くの方々に希望と勇気、共感を与えて評価できる。

準グランプリ作品

「野菜作りが 生きがいに」

高柳 孝子 88歳 湖西市



両親をはじめ、兄弟姉妹5人は小中学校、高校、大学の教員にみんなそれぞれなりました。

そんな環境の中で育ちましたので、農業のことは、いっさいわからず、全く関心がありませんでした。

勤めていた頃は教職のことしか頭になく、それが生きがいでした。

体が丈夫で続けられたので、市内の6つの小学校に30年間努めることができました。

しかし最後になって昭和54年3月体調をくずし退職を決めました。体がだるくて、春休みを待って病院通い、じん臓下垂のため尿に潜血反応があるとの事で泌尿器科へ3年ちかく通い、続いて子宮筋腫の手術・その後ホルモンのバランスがくずれ10年余り更年期障害を患いました。

「外に出たくない。人に会いたくない。」と家の中に閉じこもり、医大の婦人科の医師から「外に出てお花でも作って病院へ持っていらっしゃい。」と宿題を出されました。

さてどんなお花を作ろうかと考え、珍しい赤いかわいい実のなる花ナスを作ってひとかかえ持って行きました。病院の先生に大変喜ばれました。それから毎月色々なお花を作って届けました。

それがきっかけで自信がつき実用的な野菜作りを本格的にはじめようと思いつきました。

幸い畑が屋敷に続いてありましたので好都合でした。しかし草だらけの畑で、まず草取りからはじめました。次々と生える草には閉口でした。

次は、農業をしたことがないので知らないこと、わからないことばかり、近所は農家が多いので教えてもらったりしました。

最初は鍬の持ち方、使い方さえわからず、ただやたらに使っていました。

肥料をまいてから土を耕します。一鍬一鍬深く土の中に鍬を入れ、自分の方へおこして下の土を手前に持ってくるをくりかえします。畝立ては土を上げ、

手首を動かして土を平らにします。そして種まきや植え付けです。

最初のうちは、その要領がわからず、ただ手に力を入れるだけでしたので、手の平に豆を作ったり、それは大変でした。要領がだんだんわかってきて、年とともに疲れず楽にできるようになり本当に良かったと思っています。

私の手を見ると鍬を持ってお百姓をするとは、自分でも考えられませんでした。それが今は真黒に日焼けし節くれだった太い指や腕になり鍬を持つことが苦にならず野菜作りが生きがいになっています。

次は、害虫との闘いです。野菜作りの本を見て勉強しました。どの野菜にどんな農薬をいつ使ったらよいのかです。

最後は、色々な野菜の作り方や必要な条件をまとめ一覧表をつくり、とらの巻にして現在も活用しています。

退職後、晴耕雨読の生活 40 年余りになりやっと教えてあげられるようになりました。

年間 30 種以上の野菜を栽培し収穫しています。最近は珍しい野菜に興味があり挑戦しているところです。中国産の（空芯菜、^{コウサイタイ}紅菜苔）つる菜、つる紫、^{スクナ}赤大根、宿難かぼちゃ。南米産の（ヤーコン、アマランサス）沖縄産の四角豆などです。

一番良かったのは、飛騨産の宿難かぼちゃをもらったこと、種をまいてみました。ヘチマのような長くて大きなかぼちゃができた時は道行く人が珍しがり立ち止まって「来年は分けてほしい」と言われあげました。

皮も軟らかで早く煮え甘味もありお砂糖いらす、だしつゆだけでもおいしく最高です。

また一昨年5月には四角豆（沖縄産のウリズン）を娘が持ってきてくれたので作ってみました。緑黄色で長さ 10 cm位。中央に豆が並んだ両端にひだのある変わった野菜です。

塩ゆでしてマヨネーズをかけたり、天ぷらやいためてもよし、夏から秋まで収穫ができる珍しい野菜です。

色々変わった野菜やお花の種も一生けんめい取っては、老人クラブの方々にもあげています。

野菜作りをとおして知らなかった方とも交流ができ、大勢の人とのつながりができました。

四季折々の野菜作りのお陰で野菜に不自由なく、食卓をにぎやかにしています。

特に朝のみそ汁の具のない時には、畑へ走って行って取ってきては、緑の新鮮な物を入れています。

農業は天候に左右されたり、力仕事であつたりと大変ですが、新鮮な物が食べられ、健康のためにも、これ以上の幸せはないと思います。

最近は、食の安全を考え無農薬栽培を心掛け3人の子供達に送ることも生き

がいです。

今年は米寿になりました。体の続く限り、野菜作りを頑張りたいと思います。
それが私の生きがいです。



6月の畑（空芯菜）



野菜盛り合わせ



赤大根



紅葉苔（紅なばな）

佐々木審査委員長講評

この作品は、定年後病気をきっかけにお花や野菜作りに専念する。その野菜作りを生きがいに、多くの方々との交流に発展している。収穫した野菜を3人の子どもに送ること、を生きがいにされている素晴らしい作品である。

第3位作品

「三保の景観美から学ぶ 人生の充実感」

長谷川 紘司 80歳 静岡市



転勤で静岡へ着任した頃、寸暇を割いて三保の松原へ出かけたことがあった。幼い時、父母より何度も三保の松原の景観の素晴らしさを耳にしていたからだ。実際に砂浜を歩いてみると、大海原や白波、松並木、富士山など、どれもがとても美しく、感動的だった。

以来、その印象を話題にして仕事にも役立てた。特に県外からの来客には三保海岸まで車で案内し、途中、天女伝説も解説したりした。と、それらの人々はよほど残像イメージが良かったのか、数十年経っても再会の折には、良き思い出話として語り草にしていた。

そういえば、その昔、仕事上で中国奥地のウルムチから歌舞団約 20 名を招いたことがあった。やはり公演の合間に三保へ案内したところ、一行は広々とした大海原に驚嘆し、浜辺の白波を蹴立ててハシャギ回った。まだ海を見たこともない人もいたからだ。

さて、そのようなことから自分はいつしか三保大好き人間になっていた。富士山の世界文化遺産登録の際には、当然、自分も三保一体説を祈念した。そして、「すぐ自分ができることは…」と考えて、地元ソングの歌詞づくりに挑戦した。もう後期高齢者だった。

不慣れな作業ではあったが、何とか完成した。それを知人に見せたところ、「ぜひ立派な曲にしようよ」と、若干の歌詞添削をした上で、手土産に三保のジグソーパズルを寄贈された。一方、わが家族からは「費用がかかるから大変よ」とのブレーキ音があった。

そんな折り、助け船が登場した。偶然、新茶サービスで知り合った好人物から「知人が作曲家だから紹介しよう」と足早にその自宅まで案内されたのだ。「作曲料はありませんが…」と恐る恐る申し出たところ、「それはいいよ」と信じられない返事だった。

それから2、3週間後、「曲が出来たよ」との知らせが入った。早速出かけてみると、その作曲家がピアノを演奏し、奥さんが美声を発していた。「うわーっ、素晴らしい」と思わず声を上げ、興奮した。帰り際にはそのCDまでも頂戴したので感謝、感謝だった。

次は、この曲の英訳である。曲作成の動機の1つにインバウンド（訪日観光客）対策も含まれていたからだ。歌詞の直訳ではなくニュアンスを生かさねばならない。瞬間、想起されたのは知人の海外滞在経験者だった。後刻、「僕でよければ…」の快諾を受けた。

やがて、翻訳原稿は届けられた。清水区の合唱団から「自分たちで歌ってもいいですよ」との声がかかっている頃だった。これまたわが知人が別のコーラス仲間に相談、話が成立したものだった。即刻、リハーサルに入り、本格的な発表会へとつながっていった。

その歌に酔いしれていると、「そうだ、三保といえはその昔、ハワイへの移住者が多かった」と気がついた。「この曲でハワイアンを踊れないものか」と思いついたのだ。それを知った近くのレストランのママが「フラの専門家なら紹介するわよ」と呟かれた。

縁は大切なもの、すぐさまその女性リーダーに面会したところ、「なんとかしましょう」とのニコニコ返事だった。本場ハワイでフラを会得されてきただけに大ベテランだ。その指導下の現団員は優美な音楽に合わせながら、身振り、手ぶりなどを丁寧に学んでいく。

数か月後、このハワイアンチームは県下の本格的なステージで鮮やかに踊った。美しい衣装もよく似合う。観客も身を乗り出した。元旦には、三保の海岸で日の出に向かって踊ったこともある。居合わせた浜辺の人々はそのフラに見惚れ、大きな拍手を送っていた。

折りしもこの頃より地元団体の主催で年1回「アロハ三保フェスティバル」が開催されるようになった。2日間にわたって各地のチームが出演するのだ。わが曲も何度もこの会場で披露され、作詞者としての挨拶もした。地元の人々も郷土愛が一層増した感じだった。

以上、歌詞の作成からハワイアンフラの展開までトントン拍子の話をしてきたが、些少な点では意見の不一致もあったことは否めない。でも、今や相互理解の時代だ。それもボランティア活動のように、おカネよりも好意や奉仕の精神が尊重されるようになってきた。

一方、天運というか、ツキも見逃せない。犬も歩けば棒に当たるではないが、人間社会もいつ、誰と、どこで、どんな会話をするかわからない。そこで、これからは「人生の充実感づくり」をテーマに、人間関係を一層大切にする社会風潮に仕向けていきたい。(完)



世界の文化遺産 三保の松原



清水合唱団の方々によるリハーサル風景



アロハ三保フェスティバルで踊るフラチーム

1. ザック ザック ザック ザック
Crunch, crunch, crunch, crunch
砂浜あるけば 靴が鳴る
The shoes sound as I walk along sandy beach
松原ごしに 風そよぐ
Whispering in the wind beyond the leaves of pine trees
伊豆の山々 眠りもさめて
Dawn of Izu peninsula, mountains are breathing.
富士のお山が 朝日に映える
Let Mt. Fuji shine in the rising sun
海原こえて 聞こえるメロディー
Melodies are tenderness surrounding the bay of Suruga
流れる雲は 天女の舞か
Drifting clouds like dancing heavenly maidens with be

作詞の英訳



佐々木審査委員長講評

この作品は、三保の景観美から数多くのことを学び、人生の充実感に繋げている。歌詞からハワイアンフラの実施まで、多くの関係者との出逢いが、人間関係を一層大切に充実した日々をおくり評価できる。

はつらつ賞作品①

「運転免許返納で ハッピーライフ」

大谷 三千代 73歳 湖西市



平成 29 年 3 月に高齢者講習会を受ける年齢となり、気を引き締め講習を受ける中、事故は人事ではなく私にも起こり得る問題と痛感した。4月に新しい免許証を手にした時、あと一年と半年後には愛車が丸 9 年になり車検月となるので車をやめ、タクシー等を使う決断をする。その背景には 3 年前郵便局の駐車場にてバックの際初めて事故を起こし、気を病み友に聞いてもらおうと「かすり傷程度だから事故の内には入らないよ。まだ止めるのは早い。止めると認知症になる。」と心配してくれました。しかし、私の決断は変わらず車検をあと半年残し愛車手放す。別れの日、引き取りに来てくれた担当者の方より「きれいに乗ってますネ。」と誉められ感無量となる。それから数日経ったある日、ほとんどの人から「まだ早い。」と言われる中、仲間の 1 人から「大谷さんの決断に頭が下がる。自分には出来ない。」とこの上ない嬉しい一言に、車を手放すだけでなく免許返納への心の動き生じる。

その後、歩く事の苦手な私でありましたが近場は歩くと決め実行に移すと、徐々になれて来たのか苦にならなくなる。ある日、美容院の帰り道風もなく穏やかな日であったので、遠い道のりではあったがなぜか挑戦してみようと心は踊る。いざ出発してみると春を感じさせる草花が側溝等の狭き隙間から顔をのぞかせ、頑張って可愛い花を咲かせている。その姿に感動しながら歩く。45 分かかり我が家へ到着。途中行き交う人と挨拶。それも又見知らぬ人との出会いに感動し、長い長い道のりが苦しみではなく喜びとなった。

その夜、愛車を手放した時点では有効期限が 2 年残っていたので、不便さを感じたならブレーキアシスト付の車を購入する予定であったが、不便さ以上に歩く楽しさを知った他嫁いで半世紀、ど田舎でバス停なし、お店なし、町医者なしの生活には車は必需品であったが、時は流れ今ではコンビニ出来、1 日 6 回市の循環バスが通るようになる。又、子に案じられる年齢になって来た。そして、タクシー 1 割引、コーちゃんバス 2 年間無料の話を聞いて、返納への気持ち固まる。

4月5日返納日、運転経歴証明書を手にした時、湖西警察署前にてピースのポーズをとり記念撮影をする。その心は清々しかった。こうして返納した事により、なぜか心地良く全身が軽くなって行くのを日毎に感じる私がいた。

その一つとして、16年前から独り暮らしとなり、その時の心情は特に長男は責任感強く親思いの子でしたので、頼らず心配かけさせぬ事を心に留め今日まで生きて来た。その張り詰めた糸がほど良くほぐれ、子供に頼り甘える事の大切さも知る。又免許のない友の所へおいしい物等沢山頂くと、届け一緒に食べたり我が家で咲いた四季の花々を持って彼女の旦那様のお墓参りも良く行ってあげた。他に家庭菜園で収穫した数々の品を友や仲間に届ける。これらの事柄全て私にとって至福の一時でした。返納後、最初の頃は皆の所へ飛んで行けずちょっぴり淋しさはあったが、自分が本当に必要とする事のみ行動、いや逆にそれしか行動できなくなった今、新たな発見、新たな喜びが私を待っていた。そんなある日、ルンルン気分で生活しているとお世話になっている民生委員の方より「バリバリ活動している貴女だから車やめた事を聞いてびっくりしちゃった。」とメールが届く。この短い文面に嬉しくなった。それは本当に健康でバリバリ動ける今だからこそ返納し、色々な事柄に挑戦でき喜びも倍増となる。

そんなある日、ウォーキング用に買った鮮やかな帽子をかぶりちょっと濃い目に口紅をぬり心地良い気分で出掛ける。最初の頃は恥ずかしく背は丸くおばあちゃん。今では背筋は伸び歩幅も大きく颯爽と歩く私がいた。

愛車を手放してから2ヶ月過ぎの5月の母の日、豊田に住む長男が破竹を取りに来て、「お母さん沢山とれたので渥美（実家）に持って行く？行ってあげるよ。」と言ってくれたので、素直に喜び願います。道中話を一杯聞いてもらいこの現実にご機嫌となる。

6月友との旅で「秋保工芸の里まで歩いて行こう。」と言われた。前なら「エー歩くの？私やめる。」と言っていたが「行く、行く」とのり気になる。いざ出発。長い上り坂が続く道で2人がのんびり歩いていたので追いぬき、後ろを振り向くと距離が離れて先に目的地に着く。速く歩けた事にびっくりすると同時に超うれしくて舞い上がった。

こうして72歳で運転免許返納により、友との旅も歩く楽しさを知った今だからこそ心に残る1ページとなる。その他、長男の真の優しさにふれこの上ない幸せをかみしめながら、晴れた日は四季を肌で感じながら野良仕事、雨の日は机に向い趣味に没頭。これ又最高。私にとって免許返納はベストの決断となる。

追啓

この私の熟年メッセージを読んだ友達の娘さん(38歳)が、感動してくれて、その場で気持ちを紙に書いてくれたので、書き取る。

この春、引越しを機に車を1台にしました。今までと違い電車バスを利用することが多くなり、やはり車をもう1台購入しようかと悩み始めていたけど大谷さんの文を読んで、自分のためにも環境のためにも、車は1台のままにして今の生活を楽しもうと決意を固めました。

今も彼女は、まだ車は1台で仕事へ自転車通勤しているそうです。私はこの話を聞いて心底嬉しく思いました。

私の免許返納後の人生、ハッピーライフ!!



警察署前にてピース



秋保工芸の里にて



我が家を開放 自分史みちサロン



我が家の庭に咲くチューリップと芝桜

佐々木審査委員長講評

この作品は、事故をきっかけに愛車を手放し、運転免許返納を決断する。この勇気ある決断に、お友達から沢山の賞賛を得る。そこから自然との出逢いや、新たな人生のページ自ら切り開き評価できる。

はつらつ賞作品②

「老夫の介護体験」

荻野 照夫 82歳 静岡市



高齢化社会の現在介護が必要な人達、歩行・掃除・整容・排泄・洗濯・入浴・食事・そして密かに進む認知症機能の衰え。これらの事を、寄り添って生活のリハビリをしながら、少しでも進行を遅らせるように手助けをする。これが介助であり、介護である。

介護が必要な人の区分は、その大半が親の介護を子供達が担う。妻が夫の介護を。残るわずかな部類に私のように、夫が妻の介護を担う者がいる。

そこで、現在、妻を支える私の心境を、つたない文章にしたためました。

テレビコマーシャルで「足の痛みが消えます、腰の痛みも消えます。特別割引は、今すぐ電話ください。」

うまい話に乗せられて、買い求めたが、家内の足の痛みは消える事はなかった。

年齢を重ねるごとに病弱な体は、苦痛を伴うようになってきた。糖尿病、総合失調症が持病で、免疫力が低下したのか、去年は带状疱疹で睡眠不足等で、すっかりやせ細って、足の筋肉が衰えて、最近は、寝たきり状態になってしまった。

「この先どうしよう」

私は連れ添って通う医院に問い合わせると、的確に指示してくれた。まずは『地域包括センター』に申し出ると、包括センターから連絡を受けた、最寄の『ケアマネジャー』が訪れ、以降の介護支援計画の説明があり、市役所に介護認定申請の代願をして頂いた。市役所の老人介護課の調査員が現れ、妻の状況をつぶさに観察して調書を作成して帰った。暫くして、ケアマネを通して、妻当分の『要介護4』の通知が届けられた。私はその重篤さに唖然とした。「この数値では、旦那の負担が大変だ！」と言い、申請して手厚い幾多の補助を受けるように勧められた。

居宅のバリアフリー化。廊下、便所、浴室等に手摺の取り付け。電動式の介護ベッドの導入（リース可）に送迎車でケアセンターへの通所も勧められた。

「老人ホームには入れないで、お願い～」

妻には、私方の継母が85歳から98歳迄入所して、毎週一緒に見舞った。施設で寂しく過ごす老人の姿が脳裏を霞めたようだ。

病弱の為に、可哀相な姿を見詰めた私はいとおしくて「大丈夫だよ、私が元気でいて、在宅で介護するからね、心配しない事よ」と誓い、この先の生活方法を模索した。すると、色々な不都合のあることが判って来た。医療の面では、診察しないと治療が出来ず処方箋が出せない。処方箋がないと薬局で薬が貰えない。寝たきりの病人は病院に行けない。往診を願う事になるが医師は、多忙で往診を避ける等のスパイラル現象が起こる。今の時代、夜中に叩き起こされて往診しては、医師の身が持たない。その反面、国は財政難で社会保障制度改革で在宅介護を推奨する矛盾。そこで医療を伴う介護施設が受け皿となってくる。

しかし此処にも難題がある。介護現場では人手不足で利用者が定員を満たしていないのが実情である。私の様に元気な連れ添いがいる人は多くはいない。介護や看護を担う為に介護離職者が増加している。離職すると当事者は中高年で再就職が困難だと言われている。

国策であるはずの在宅介護には、難しい問題が付きまとう現実。

私は小さな家に夫婦2人住まい、近くに息子の家族がいる。依怙地かもしれないが、子供がいて働き盛りの息子に負担は掛けたくない。それでも嫁は、時々「お母さん如何が」と、様子を見に訪れてくれるのが励みになっている。女の子がいない私、こんな時娘がいたら、考え方も違っていたかも知れないとも思う。

電動ベッドの効果で、介助なしで用便に行き来出来るようになった。その都度部屋の中を手を取って、少しずつ歩行訓練をする。嫌がる家内を励まし、週2回午後の時間帯に施設に通いだした。

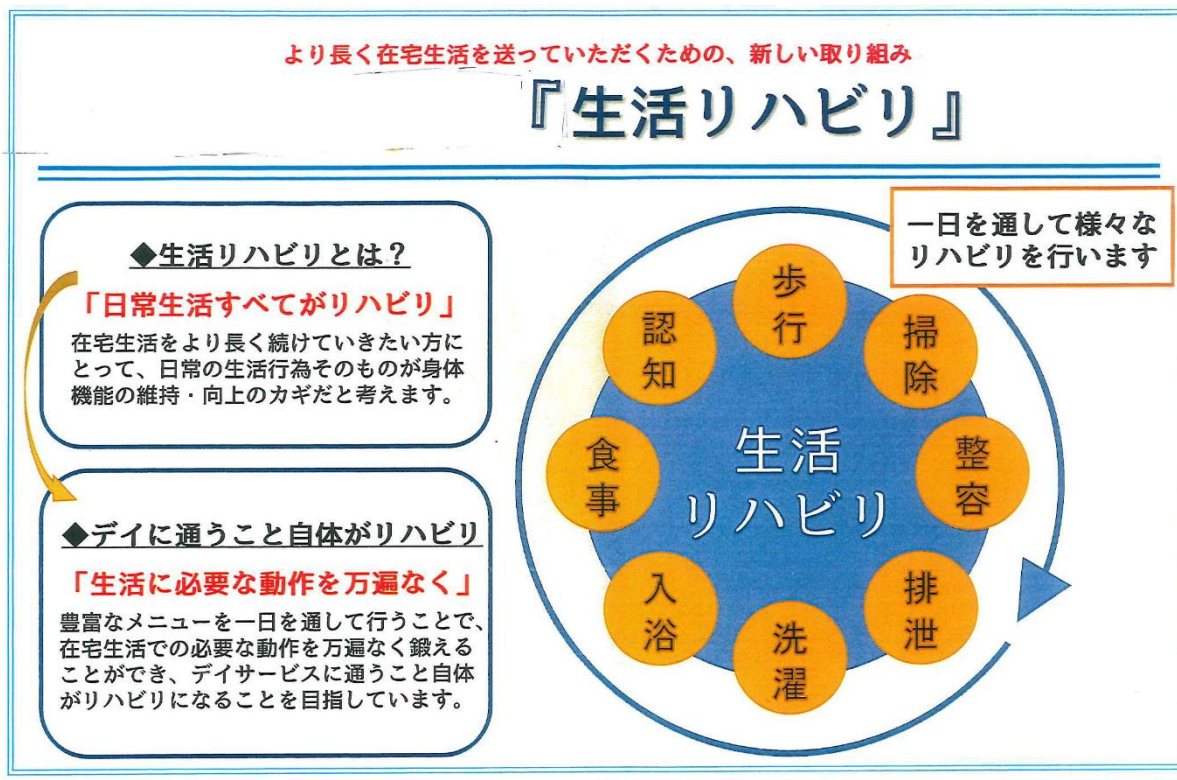
『パワーリハビリ』と『ストレッチ』両方を複合した、より効果的な短時間プログラムを組んでいた。個々の体力にあった軽い抵抗を加える運動、この運動の反復で、身体に負担をかけずに血液循環や、自立神経活動と、バランス感覚等の改善をめざしているのだと、私は始めの数回同行して悟った。最初に行った施設は黙ってテレビを見させ、預かってやるタイプ。入浴を済ませ、粗相があったのか、紙おむつを装着して泣く泣く帰ったのと比較し、今の施設は満足している。

日常生活はと言うと、妻は生活信条として『男子厨房に入るべからず』としていたので今回突然の介護生活、洗濯機もレンジも、炊飯器、ガス台の魚焼きの操作が、教えてもらわないと何も判らない始末。今は調理も、後片付け迄なんでもする。半世紀の専業主婦として、家事を担って来たことを振り返ると、まかせきりの苦勞が判り、感謝しないと叱責が飛んで来そうだ。八十路を過ぎると、見栄えも、へったくれも無くなり、買い物袋を吊りさげ主婦業のまねをしている。

思いに浸っても切りがない。「不自由は常と思えば憂いなし」格言に習い。奮闘するのではなく「ひねもすのたり、のたりかな」

与謝蕪村の俳句に便乗して穏やかな気持ちで、介護を続けたいと心掛けている。

完



機能訓練指導員
によるリハビリ

佐々木審査委員長講評

この作品は、要介護4の認定を受けた妻を、夫(82歳)が自宅で介護している現状を具体的に報告され、在宅介護に多くのヒントを与えてくれる。介護のさまざまな工夫から、夫婦の素晴らしい愛情を感じられ評価できる。

はつらつ賞作品③

「～活き活き春爺 70 才の 夢追いと人生テーマ～」

杉山 春男 70歳 菊川市



私、ネズミ年 70 歳、名は春男、人呼んで「仏の春爺」と発します。運よく健康と縁を頂き、68 歳まで現役で働き、その後もアルバイトを継続。そして 70 歳になった今は、フルタイムの仕事を見つけ、頑張っております。そんな春爺が今持ち続けている、夢追いと人生テーマについての、メッセージを聞いて下さい。夢は海外・ベトナムでの、滞在生活体験。そして人生テーマは、生涯就労へのチャレンジであります。

最初はベトナムでの、夢追いについてのメッセージです。若い頃より抱いていた「定年過ぎたら海外に滞在し、新しい人生を発見したい」という夢を、今やっと手に入れ、チャレンジの真最中です。しかし、60 歳前で母の認知症の介護に遭遇した時は、老後の人生は、お袋に捧げようと、その夢は完全に諦めていました。その母も、最後は施設にお世話になり 2 年前、90 歳で亡くなりました。施設に入り、自宅介護から解放された頃に、運良く友達との縁で、ベトナムでの仕事に巡り合いました。3 か月、1 か月間の滞在チャンスを経験し、今も 2 か月に一度、短期滞在して、夢を追っています。発展途上そして、凄まじいオートバイ天国のベトナムで、春爺ベトナム人に混じり、バイクで走り回り、物凄い体験の連続です。その体験については、ブログ「仏の春さんベトナム・ダナン日記・・・1 か月 5 万円で暮らす」で発信中です。自慢させて頂きますと、このブログ、普通の観光では見られない、ローカル生活からの目線が主体で、検索率も上位の、超人気ブログのようです。春爺独特の感性からの発信が、人気の秘密のようです。

次は、春爺の生涯就労へのチャレンジについてです。春爺ベトナムでの夢追いを、家計に迷惑をかけないで、今後も継続する、折り合いについて考えました。その結論として辿り着いたのは、自分の年金は、全て女房に渡し、夢追い資金は、別途に移ぐ方法でした。今、日本では、人生 100 年時代ということがよく言われ、高齢者比率が極端に高い社会に、突入しつつあります。高齢化社会の現象は、世界の先進国でも、同じように起きているようです。特にアメリカにおいては、2016 年時点で、65～69 歳の 3 分の 1 は、まだ有給の仕事に

就いており、75 歳以上でも 8.4%は、働いているとの報告もあります。またドイツでは、現にシニア労働力確保のために、何から何までシニア仕様の、製造工場も稼動し始めています。また日本でも、人手不足の現状と、高齢者の活用を掲げる、政府の成長戦略をきっかけに、状況が変わりつつあるのも、確かなようです。今のところすこぶる健康で、さらに長年エンジニアとして身に付けた、スキルと経験が豊富な春爺なら、多分可能ではないかと考え、生涯就労のテーマを目指す決意をしました。そしてチャレンジに当たり、次のような心構えをまとめました。①過去の自分のキャリアに拘らず、未経験な仕事でも前向きに挑戦する、②自分の職歴やスキルをまとめた職務経歴書は、ちゃんと作る、③汗だく汚れも多く、クタクタな非正規な仕事も受け入れる、④的をしぼったら熱意のこもった、あいさつ文を添えて、履歴・職務経歴書を直送し、まず面接に漕ぎ着けること。そして仕事を得たら、まずプライドも捨て、安売りにもこだわらない割り切りで、精一杯頑張ることが重要。春爺の場合もシニアになってからは、これを実践して、やっと仕事を得て来ましたから、この求職方法は、正解なはずです。更に年金で、生活費のベースが一応ありますから、少しずつ働くパートタイムで十分。頭と身体を動かせば、確実に健康寿命は、アップする効果が得られるので、安い賃金でも感謝の心を忘れないで、働くことが大切で

最後に春爺のプライベートと、今について述べます。電気と機械を高校・大学で勉強した春爺、エンジニア人生を 19 年、18 年、4 年、7 年の勤続年数で、4 つの会社を渡り歩きました。現在は最初に働いた、お茶関係の職種に戻り、斜陽感漂う日本茶業を、新鮮な気持ちで見つめ直す中で、いろいろとお茶について、再度勉強が出来、やりがいを感じる毎日です。仕事は肉体重労働が主で、毎日 70 歳の筋肉痛を、味わっております。でも春爺、これからも、自分のまだ残された力を発揮しながら、頑張ります。多分、そこには人生の喜びと、幸福感が有るはずで

※ブログの配信先・・・「ソリッドレーシング」のホームページ下の「仏の春さんのベトナム日記」で見られます。



ブログの写真



ベトナムはオートバイ天国



職場での旧正月パーティー



通訳・友達のリー君と



普段の朝食フォー

佐々木審査委員長講評

この作品は、70歳になった現在もフルタイムで働き、夢追いベトナムでの生活を実現している。そのベトナムでの生活をブログで社会に発信している。熟年社会に、希望と創造を与えて評価できる。

はつらつ賞作品④

「妻と共に歩む ボランティア活動」

鈴木 勝則 70歳 浜松市



私は、60歳の定年を迎えるまで、社会のために貢献するボランティアのことも、一度も脳裏に浮かんだことがなかった。それだけ仕事に追われて、心に余裕がなかった。

定年が近づいた3月「広報はままつ」を見ていた私は「フルーツパークでボランティア募集」の記事が目にとまった。条件は、最低月2回、1回2時間と入りやすかった。

妻に「フルーツパークでボランティアをやってみないか」と誘った。「やりましょう」との返事を得て、妻と一緒に応募した。

1年間、毎月2時間の講習を受け、翌年から本格的にガイドを始めた。

ガイドボランティアは、感動の連続だった。愛知県から来たご婦人から「力オの実が幹から直接なっている。ふしぎですね」との質問があった。

私は「熱帯の果物の中には幹生果と言って、幹から直接実をつけるものが多いですよ」と説明した。

すると、他の果物にも興味を持たれ、次から次へと質問攻めにあった。私は答えるのにたじだじだったが、内心嬉しい気持ちでいっぱいだった。

ある日、温室でマンゴスチンの実をじっと見ている夫婦に「開園以来15年経ちますがマンゴスチンの木に、実が成ったのは初めてです。私は食べたことはありませんが、世界三大果物と言われていて、とてもおいしいそうです」と声をかけた。

すると「タイに駐在していたことがあり、よく食べていました。本当にうまかった。あなたも、一度食べてみたら分かるよ」と答えられた。この時からこの言葉が、私の耳から離れなくなってしまった。

7年後、タイへ旅行した時に実現した。「うまい。うまい」と旅行中に少しずつ食べようと買った20個を、一度に食べてしまった。

ガイドを終えた時、感謝の言葉をいただくと、「少しでも人の役になれたのだな。本当にボランティアをやってよかった」と良く妻と話し合った。

フルーツパークのガイドボランティアを行う傍ら、フラワーパークを会場にした浜名湖フェスタ開催中の 10 日ほど、ガイドボランティアを行って、今年で 6 年になった。

フラワーパークのテーマである世界一美しい「桜とチューリップの庭園」は、最初「ちょっと言い過ぎではないか」と思ったが、この言葉に偽りはなく、すばらしい景色だ。

しかし、この景色も 10 日程度と短く、天候に左右されるのがネックだ。

私と妻は桜以外にも、藤やバラなど沢山ある花の魅力を、多くのお客様に、分かりやすく伝えようと、取り組んできた。

フルーツパークのボランティアは、施設管理者が変わったことで辞め、代わりに静岡県立森林公園のガイドボランティアを始めた。

森林公園のガイド開始は、予定よりも 2 カ月も遅れた。それは、猪が園内を散策中の人を襲い、怪我をさせたため、公園が一時閉鎖されるハプニングがあったからだ。

ガイド活動は月 1 回、午前中に公園の中をメンバーと伴に見どころを観察し、午後からの案内に備えることから始まった。

観察の時、いつもなら気がつかない、トンボに目が留まった。私は「あそこにかわいらしい赤とんぼが止まっている」と指差した。

メンバーから「ハッチョウトンボで体長 2 センチの日本一小さなトンボよ。静岡県の絶滅危惧種に指定されている」と説明を受けた。

毎回メンバーの人たちの豊富な知識には驚かされ、私ももっと勉強しなければと思った。少し知識を得ただけで、今まで気づかなかった新しい発見の連続だ。この時の「わくわく」感が更に私を勉強へと励ましてくれた。

職業生活を引退した 66 歳からは、森林公園のほか、妻が代表を務めるボランティア団体「おしゃべりサロンの会」を手伝っている。

この会は、高齢者が家に内籠りにならないよう、憩いの場を提供し、健康体操、歌唱、おしゃべりタイム、レクリエーション、ロコトシなど、毎月 2 回金曜日に実施している。

保健師や栄養士などの外部講師を招く企画のほか、体力測定、血圧測定、脳トレなど健康や教養を高める企画も取り入れている。

「パン」、「鳴ったわ」と喜びの声。紙鉄砲の音だ。子供の頃遊んだ、お手玉、トランプなども、みんなで楽しめるよう工夫している。

子供のころに歌った歌を歌っている時、感情がこみ上げてきて、涙を浮かべている人がいた。これを見た私は「ボランティア活動は、心と心の感動のつながりだな～」と実感した。

「来るのを楽しみにしているわ！」との声を励みに、みんなで楽しめる企画を考えることが、私の生きがいになってきた。

私は「健康にこころ豊かに生きる」ことを人生の目標として生きてきた。

妻と共に歩むボランティア活動によって、この人生の目標を、妻との約束として、取り組むこととした。



森林公園
ガイドボランティアの風景

おしゃべりサロンの会
保健師の話



おしゃべりサロンの会
ハンドベル

佐々木審査委員長講評

この作品は、定年後夫婦で始めたフルーツパークでガイドボランティアを通して様々な出逢いや、心と心のつながりを実感している。みんなで考えることの企画、それが自らの生きがいに繋がり評価できる。

はつらつ賞作品⑤

「戦争の悲惨さ

次世代に伝承」

森田 芳春 80歳 浜松市



この世に生を受けて 80 年、人生は長いようで過ぎてみれば早いもの、記憶にある幼少時代は太平洋戦争が一番激しい時で苦しい生活の中で成長してきました。当時は食糧難でしたので、母親と農家に野菜や芋類を買いに行きました。食事はいつも「さつまいも」「じゃがいも」「かぼちゃ」等の代用食で、おかずは小麦粉を丸めた水団でした。たまに食べた麦御飯は、とてもおいしかったことや、白米の御飯は「銀しゃり」と言っていました。自宅の裏庭には戦火から身体を守るため防空壕を掘り家の中の電球には光がもれないように黒い頭巾をかぶせて、空襲警報の「サイレン」が鳴ると防空頭巾をかぶり、防空壕に逃げ込みました。昭和 20 年 6 月 18 日の未明 米爆撃機 B29 から 6 万 5000 発（市の調査）の焼夷弾が投下され、遠州灘からは艦砲射撃され、浜松市街は一夜にして焦土と化した。自宅前の二俣街道は、深夜まで北遠の山に避難する親子連れなどで賑わっていました。その中に鼻緒の切れた下駄を持った「おばあちゃん」が裸足で歩いているのを見て母が自分の下駄を上げました。終戦後「おばあちゃん」が御礼を言いに来ました。母と「助かって良かったね!!」と抱き合って涙ぐんでいました。困っている人がいたら助けてやるのが人間だよ。今でも母からの教訓だと思っています。

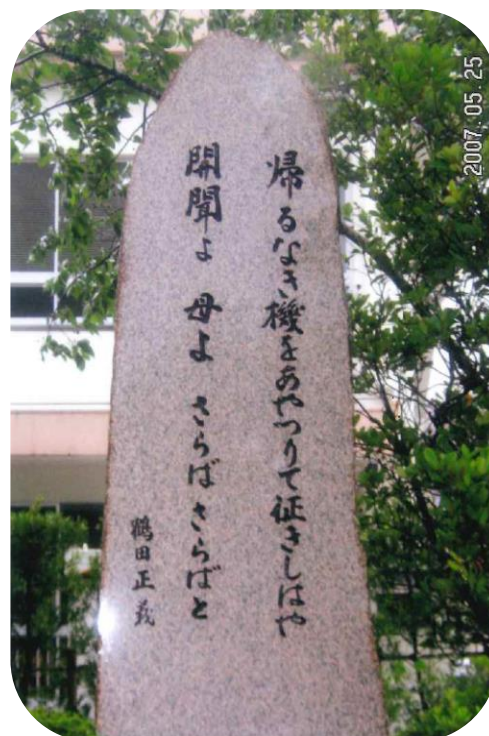
昭和 20 年 4 月に積志国民尋常小学校に入学すると運動場は防空壕と芋畑で校舎の 2 階の廊下には弾丸の跡がありました。昭和 20 年 8 月 15 日天皇陛下の玉音放送のお言葉の中で「耐之難きを耐え・忍び難きを忍び」新しい国造りをしようと、国民に呼びかけたのを聞いた後、父親は「日本は負けたよ!!」の一言で何も言わなかった。顔を見たら涙ぐんでいました。もし日本が勝っていれば軍国主義のままで、今の平和国家はなかったと思います。戦後焼野原と化した市内中心街に行くと闇市と言って、露店商が並んで買い物客で賑わっていました。終戦後しばらくしてから真珠湾攻撃の戦闘機に乗った兵士から話を聞きました。日米条約協定が破棄されることを予想して戦闘機に乗りアメリカ海軍基地のあるハワイ島の真珠湾に向った。日米条約が破綻された場合は暗号合図で「ニイタカヤマノボレ」の打電を受けたら真珠湾に奇襲攻撃をすることになっていた。昭和 16 年 12 月 8 日に日米戦争の火蓋が切られた。新高山(3952

米)は当時日本の領土で富士山より、高い山で日本一でした。今は新高山でなく、「玉山」と名前を変えたのです。戦後真珠湾で戦災にあわれた当時の人達は日本人に向かって「リメンバー・パールハーバー」「真珠湾を忘れるな!!」と言っている人もいたそうです。

平成 19 年に映画「俺は君のためにこそ死ににいく」の舞台となった。鹿児島県の知覧町に行き、知覧特攻平和会館に入ると特攻兵士 1036 人の写真が掲示してありました。太平洋戦争末期に特攻基地から「17 歳から 20 歳前後」の若者が「国のため」「愛する人のため」にと燃料を半分しか入れず、未来ある尊い命を二度と帰らぬことを承知で出撃して行く、前夜には三角兵舎で盃をかわしながら戦友には靖国神社で待っていると言いつき、母親には「母上様この歳までお育て下された、ご恩のほど心から御礼申し上げます。」「なにとぞ先立つ不幸をお許してください。」などの遺書を残して、手を振る女子学生に見送られ開聞岳を見ながら国を思い父母を思い永遠の平和を願いながら飛び立って行ったことを思うと涙が止まりませんでした。戦争を知らない小学生の団体が来ていて館内のガイドさんが、特攻の母と呼ばれた食堂の「鳥浜トメさん」の言った話の中で出撃前夜、特攻隊員の宮川軍曹はトメさんに「死んだらホテルになって帰って来る」と言いつき行ったら、その夜トメさんの家に 1 匹のホテルが入って来たとのこと、中には咽び泣く子供もおりました。

そして次の年には広島平和資料館に行き、入館したら原子爆弾が投下された、昭和 20 年 8 月 6 日午前 8 時 15 分に時計は止まっていた。被爆時の川に流されている、むごたらしい遺体の様子や佐々木禎子さんが 2 歳で被爆し白血病になり鶴を折りながら健康回復を祈って闘病生活をしたが 12 歳の短い生涯を終えた写真や焼けこげた女子学生の夏服など多くの遺品や資料が展示しており、その後生き残った被爆者の生の声と過ぎ去りし人生の日常生活を見聞き、我が身に置き変えると心痛な思いがし胸が詰まる思いがしました。

そして沖縄のひめゆり平和祈念資料館に行き、ひめゆり部隊の女生徒たちが米軍に包囲され、「お父さん・お母さん・神さま」助けてと泣き叫び悲鳴を上げて海に飛び込んで死んで行った。我が子と思うと親は涙が止まらないでしょう。二度とこのような悲史を残さないためにも、世界の人たちと親交を深めて太平洋戦争の残酷な悲劇を起こさないためにも、次世代の人たちに伝承すべきです。今度世界で原子爆弾投下と核兵器による戦争が起きたら、人類は滅亡してしまいます。世界中の人達には核兵器廃絶と世界恒久平和願うと共に平和の尊さを知ってほしい。



鹿児島県知覧町

佐々木審査委員長講評

この作品は、戦争の悲惨さを語れる方が少なくなっている現状の中で、世代を越えて多くの方々に是非聞いて欲しい報告である。自らの体験に基づいた「平和」への強い想いが感じられ評価できる。

応募作品一覧

※敬称略

受付番号	題 名	氏 名	性別	年齢	市 町	備 考
1	自分らしく…	鈴木 典子	女	63	浜松市	
2	衆議院選挙必ず投票を	野田 章子	女	95	伊東市	
3	安倍郡長 田沢義鋪氏	寺川真佐代	女	86	静岡市	
4	戦争の悲惨さ次世代に伝承	森田 芳春	男	80	浜松市	はつらつ賞
5	晩学こそ僕の生きがい	大石 容一	男	87	藤枝市	
6	孫育ての戸惑い、その先にみつけたもの	池ノ谷敏江	女	70	静岡市	
7	「居酒屋・アーバン」	中川 洋子	女	75	下田市	
8	心に残る感動体験と次世代の方へ	増田 和男	男	79	富士市	
9	今が“旬、 老い木に花を咲かそう	吉川 敏子	女	80	静岡市	
10	運転免許返納でハッピーライフ	大谷三千代	女	73	湖西市	はつらつ賞
11	転機	青 島 武	男	72	静岡市	
12	シニアクラブとの拘りと展望	前野ちよき	女	71	小山町	
13	思い出と、おもい	山 下 昭	男	78	静岡市	
14	育てていくボランティアの実	細田 園子	女	74	湖西市	
15	お昼ご飯を作るのは私の仕事	伊藤 伸一	男	72	沼津市	
16	私が受けた言葉	倉橋 洋子	女	75	富士宮市	
17	妻と共に歩むボランティア活動	鈴木 勝則	男	70	浜松市	はつらつ賞
18	誇りある人生	我聞 宗心	男	80	浜松市	
19	あしあと	林 博 視	男	81	袋井市	
20	子育ては、昔ながらの方法が一番	座光寺 明	男	61	磐田市	
21	趣味が人生を楽しく	渥美 和恵	男	89	浜松市	
22	老夫の介護体験	荻野 照夫	男	82	静岡市	はつらつ賞
23	現代社会に“喝、	竹内 幸子	女	78	富士市	
24	新しい何かを求めて	乾 武 綱	男	76	静岡市	
25	「次世代に伝えたい映画」	皆藤 京子	女	55	富士宮市	
26	老廃奴愚痴散句（ローハイドグチサンク）	虚空庵普寛 （鈴木倫之）	男	74	牧之原市	
27	ボランティアについて	渡 邊 勝	男	70	富士市	
28	言いたい放題	草間けさ子	女	72	伊豆の国市	
29	私の人生経験と今後の生き方	大畑美恵子	女	77	静岡市	
30	“ただいま人生大学在学中、	松永 勝代	女	74	森町	グランプリ

受付番号	題 名	氏 名	性別	年齢	市 町	備 考
31	ふれあいサロン・うたごえ	吉野 台二	男	83	浜松市	
32	男女機会均等と少子化社会に思う	飯 田 章	男	84	御殿場市	
33	しばられない生き方	谷川多美子	女	80	磐田市	
34	後世へ私なりの警鐘	堀 本 陽三	男	91	島田市	
35	私の現在やっていること これからも続けたいこと	宮 地 文子	女	80	島田市	
36	老春の記	木下富砂子	女	98	静岡市	
37	『70 歳からのヨーロッパ旅行』	坂 道 泰教	男	70	藤枝市	
38	ひきつぐもの	宮 津 裕一	男	81	静岡市	
39	～活き活き春爺 70 才の夢追いと人生テーマ～	杉 山 春男	男	70	菊川市	はつらつ賞
40	「もう一歩進めようコミュニティー作り」	吉 松 浩一	男	76	浜松市	
41	生きるが「勝」	佐 藤 勝雄	男	77	伊東市	
42	野菜作りが生きがいに	高 柳 孝子	女	88	湖西市	準グランプリ
43	「今」を生きる	小 川 晴代	女	59	磐田市	
44	若者へ。ちょっと耳を傾けて“四つ子の魂、八十路まで	吉 田 博	男	77	熱海市	
45	今あるものを有効に使う 参議員の活用	山 崎 公明	男	64	浜松市	
46	「私の三回の瀬戸際」を乗り越えて	小 池 二三夫	男	79	静岡市	
47	趣味が仕事に！	今 川 幸枝	女	75	静岡市	
48	自分の事は自分でやろう	佐 久 間 庸生	男	72	浜松市	
49	世代間の交流を通して感じたこと	宮 澤 恵美子	女	86	静岡市	
50	一生に一度の感動で考え方も一変	高 橋 功	男	79	函南町	
51	有り難い民生委員	市 川 輝	女	92	静岡市	
52	人と人 であいの居場所づくり	富 田 久美子	女	62	磐田市	
53	ありがとう	石 山 武	男	77	浜松市	
54	生涯 続ける生き方の一つはどうあるべきか？	鈴 木 義史	男	76	静岡市	
55	今さえ良ければいいのですか？	阿 部 圭一	男	77	浜松市	
56	人はみんな温い	杉 山 國男	男	73	静岡市	
57	ご縁があつての幸せ	大 内 愛子	女	77	浜松市	
58	三保の景観美から学ぶ人生の充実感	長 谷 川 紘司	男	80	静岡市	第3位
59	塩梅よく鍛え、次回の新体力測定、満点を！	小 野 勝彦	男	66	島田市	
60	子や孫に聞かせていない貧困生活	浅 原 久代	女	78	藤枝市	

受付番号	題 名	氏 名	性別	年齢	市 町	備 考
61	8万時間(60歳～84歳)をどう生かすか ～子どもたちへ知識・経験を伝えよう～	大谷 一雄	男	67	浜松市	
62	転職みいつけた	渡辺 きみ子	女	68	静岡市	
63	『熟年シニア、やればできる!』 『小島音頭普及』と『でん伝体操』とのジョイント	藤池 瑞芳	男	79	静岡市	
64	私の夢と挑戦	倉知 浩隆	男	76	静岡市	
65	次世代に伝えたいこと	中村 博武	男	65	浜松市	
66	一熟年から元気と笑顔をお届け するー 水戸黄門	ドゥリーマーズ (代表) 袴田雅夫	男	68	浜松市	
67	健康快復へのみちのり	中沢 祥浩	男	67	浜松市	
68	聞こえる耳がほしい	仁科 幸子	女	79	伊豆市	
69	私の歩みし道	勝又 正弘	男	78	御殿場市	
70	母からもらった和顔・愛語に感謝	山田 せつ子	女	83	熱海市	
71	～共生社会の一員として～ より豊かなシニアライフを目指して	赤堀 三代治	男	68	静岡市	
72	「譲られる側のマナー」の輪を広げよう	中田 香織	女	49	静岡市	
73	この道を選んだのだから	白井 則子	女	72	伊豆市	
74	近頃思うこと	山田 孝江	女	82	沼津市	
75	夢をもち、夢を叶えていこう	村松 鈴恵	女	67	焼津市	
76	私の笑顔があなたを笑顔にする	櫻井 朱美	女	71	島田市	
77	健康は宝物	土屋 充子	女	82	沼津市	

過去のグランプリ受賞者

※敬称略

開催（年）	受賞者	市町	題 名
第1回 (2000年)	内田 民恵	静岡市	私の「朗演」をめざす
第2回 (2001年)	吉田 貞夫	富士川町	高松市成人式に思う
第3回 (2002年)	グループ紙風船	浜松市	踊っとかないとあとのまつり
第4回 (2003年)	村松 多喜	御前崎市	「八十路の生きがい 万葉集を読む」
第5回 (2004年)	野田 哲二	浜松市	音楽をとおして社会に貢献
第6回 (2005年)	山崎富美子	伊豆市	おそろべし 熟年パワー
第7回 (2006年)	松井美智子	富士市	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	浜松市	「みんなで挑戦」
第9回 (2008年)	鈴木ふき江	静岡市	「豊かな晩秋のために」
第10回 (2009年)	藤田 保代	浜松市	熟年パワーで人生ますます若返り
第11回 (2010年)	野澤 里治	浜松市	過疎の山里にくらす
第12回 (2011年)	成澤 政江	静岡市	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	静岡市	やらないで後悔はしたくない
第14回 (2013年)	倉前 弘	静岡市	リサイクル工作で子どもたちと交流
第15回 (2014年)	諸田 サヨ	島田市	サヨばあちゃんの休憩所
第16回 (2015年)	公野 歌子	伊豆の国市	サロン活動との出会い
第17回 (2016年)	鈴木しめ子	島田市	老樹の枝に花咲くごとく ～そよ風となって～
第18回 (2017年)	松井 孝彦	浜松市	軽度認知障害（MC I）からの脱出

私たちは、しずおか健康長寿財団を応援しています（協賛企業広告）

地域とともに夢と豊かさを広げます。



静岡銀行

1820062

<https://www.shizuokabank.co.jp/>



地域とともに お客さまとともに



清水銀行

<http://www.shimizubank.co.jp/>

おかげさまで創業119周年を迎えました。
静岡県富士市から浜松市・湖西市まで81店舗展開中！



元気とキレイの創造企業「杏林堂薬局」

株式会社

杏林堂薬局

本社 〒430-7713

静岡県浜松市中区板屋町111-2

浜松アクトタワー13階

TEL (053) 453-5111 (代表)



ホームページ

<http://www.kyorindo.co.jp/>

私たちは、しずおか健康長寿財団を応援しています（協賛企業広告）



三世代で楽しめる、かわいなお孫さんの夢と創造性を育む冒険の遊び場。
ユニバーサルデザインで誰もが楽しめる公園です。

みんなで滑ろう 雪の丘

<休憩室・トイレ・売店完備>

富士山こどもの国 冬の人気スポット「雪の丘」には、小さいお子さまのソリ遊びに適した30mのショートコースとスリル満点の100mロングコース、雪遊びができる雪の広場があります。ソリの持ち込みもOK！レンタルも行っています。土日祝にはゲーム大会を開催します。



静岡県指定管理者
富士山こどもの国
〒417-0803
静岡県富士市桑崎 1015
TEL 0545-22-5555
FAX 0545-22-5551

■営業時間 9:00～16:00
■定休日 火曜日
※5月～10月、雨天、雪止め、年末年始、春休み、GW期間は無休。
■入場料
大人 820円、中学生 410円、小学生 200円、小学生未満 無料、障がいをお持ちの方※1 無料、高齢者の方（70歳以上）※2 無料
■駐車場 無料
※1 手帳をご提示してください。介護者1名も無料です。
※2 土曜日は証明できる物をご提示してください。

時代のニーズに
プラスαを

心に残る、手にとるメディア……

アナログからデジタルデータまで
あらゆる印刷のご要望に

迅速・丁寧・低価格 でお応えします。



〒422-8058 静岡市駿河区中原746番の1
☎054-285-8275

池田屋印刷株式会社



認知症予防はバランスのよい食事から

静岡県牛乳普及協会 静岡市葵区相生町14-26-3



第10回
学校給食用牛乳普及啓発
ポスターコンクール

《最優秀作品》
(小学校低学年の部)
静岡市立大里西小学校
〈1年〉原田 琉未

静岡県牛乳協会

静岡市駿河区南町13-8

☎054-285-8365



お弁当・仕出し料理

ちくすい
小舟

静岡市内 5,000円
から配達致します。

静岡市葵区田町2-89-1

TEL(252)7948 FAX(255)4290

インターネット、またはお電話で。お気軽にご注文ください！



天神屋

ご注文、お問い合わせ、ご相談は

株式会社 天神屋 ■中部外販営業部

TEL. 054-626-2428

FAX. 054-626-2430

静岡県の皆様！
お弁当配達いたします。

配達サービスは10,000円以上からお受けいただけます。
その他の条件につきましては担当までお問い合わせ下さい。
ご注文は2日前まで承ります。

※写真はイメージです

私たちは、しずおか健康長寿財団を応援しています(協賛企業広告)



世界を
・健康で楽しくする・

HATACHI

<https://hatachi.jp/>

Q 羽立工業 検索

羽立工業株式会社
〒431-0421 静岡県湖西市新所3 Tel 053-578-1501



ソルケア
食事の塩分が
気になる方に

焼津水産化学工業グループは
“おいさと健康”を通して
豊かな生活に貢献します。

❖ おいしい健康“応塩団”❖

塩味そのまま塩分40%カットの低塩調味料「ソルケア」
塩化カリウムを加え、当社独自の調味技術で
おいしく仕上げました。



焼津水産化学工業株式会社

静岡市駿河区南町11-1 6F (静岡本部)
TEL : 054-202-6030 <http://www.yskf.jp/>

静岡県下に34店舗
お買物はお近くのしずてつストアで

選味鮮価

Shizutetsu Store

タキスポーツショップ

静岡店
〒421-1215
静岡市葵区羽鳥4丁目 4-11
TEL <054>278-3588
FAX <054>277-1908

焼津店
〒425-0071
焼津市三ヶ名 327-7
TEL <054>627-7891



株式会社 フューチャーイン
FUTUREINN CO., LTD.

ICT活用のビジネス・プランニング・パートナー

- Web・クラウドソリューション
- 情報セキュリティソリューション
- ものづくりソリューション
- ネットワークソリューション
- 自治体、学校向けソリューション



静岡支店 〒420-0851 静岡市葵区黒金町11-7 三井生命静岡駅前ビル8階
TEL (054) 254-1000 FAX (054) 254-1578
URL <http://www.futureinn.co.jp>



イベント設営・運営

株式会社 アイ

〒425-0072
焼津市大住 402 番地
TEL 054-639-6664
FAX 054-639-6674

私たちは、しずおか健康長寿財団を応援しています（協賛企業広告）



チエブクロー

あなたの生きがい きっとここに 있습니다

おおむね 60 歳以上の健康で働く意欲のある方ならば、
どなたでも入会できます。

シルバー人材センターの会員になって、
培ってきた経験と能力を活かし、地域で活躍しませんか。

各市町のシルバー人材センターでは会員を募集中。

詳しくは、お住まいの市町のシルバー人材センターへお問い合わせください。

東部地区	沼津市	055-964-1153	熱海市	0557-81-9301	三島市	055-972-9700
	富士宮市	0544-23-4008	伊東市	0557-36-4110	富士市	0545-53-1150
	御殿場市	0550-89-9661	裾野市	055-993-5914	伊豆市	0558-72-8509
	伊豆の国市	055-948-9526	函南町	055-979-5325	清水町	055-973-5949
	長泉町	055-988-2670	小山町	0550-78-0011	西伊豆町	0558-52-1290
	下田市	0558-22-4222	河津町	0558-32-2491	東伊豆町	0557-95-3400
	南伊豆町	0558-62-6000	松崎町	0558-43-0478		
中部地区	静岡市	054-351-1150	島田市	0547-46-2015	焼津市	054-622-3510
	藤枝市	054-641-5565	牧之原市	0548-52-5080	吉田町	0548-33-0596
	川根本町	0547-56-1232				
西部地区	浜松市	053-454-2377	磐田市	0538-37-0055	掛川市	0537-22-0088
	袋井市・森町	0538-43-1314	湖西市	053-575-0654	菊川市	0537-35-2099
	御前崎市	0537-85-4531				

公益社団法人 静岡県シルバー人材センター連合会 <http://shizuoka-ksjc.ne.jp> 電話：054-254-7240



公益財団法人

しずおか健康長寿財団

★財団主催事業の参加者を募集します！★

○「はつらつネットふじのくに」会員

会員を対象に、健康ウォーク・史跡めぐり・観劇・各種健康講座など、ゆったりとした行程の催し（有料）を定期的（平日）に開催します。

財団職員と運営スタッフ（ボランティア）が同行しますので、中高年者も安心して参加できます。

年会費：個人 3,000 円、ペア（2人）4,000 円、ペア（3～5人）5,000 円

○第30回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会参加者 ※ねんりんピック紀の国わかやま 2019 選考会

卓球、テニス、マラソンなど競技 36 種目（平成 31 年 4～6 月開催予定）の参加者を募集します。

参加資格：原則として昭和 35 年 4 月 1 日以前に生まれた静岡県民

2 月下旬から受付開始しますので、詳細は財団にお問合せください。

発行日 平成 31 年 1 月 19 日
発行 公益財団法人しずおか健康長寿財団
〒420-0856
静岡市葵区駿府町 1 番 70 号
電話 054-253-4221
FAX 054-253-4222
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp>