

令和2年度 静岡県すこやか長寿祭 第21回熟年メッセージ大会 作品集



主 催 公益財団法人しずおか健康長寿財団、静岡県

後 援 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
産経新聞静岡支局、毎日新聞静岡支局、読売新聞静岡支局
TOKAI ケーブルネットワーク、K-mix（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
審査員講評	・・・・・・・・・・	8
グランプリ作品	・・・・・・・・・・	9
準グランプリ作品	・・・・・・・・・・	11
はつらつ賞作品①	・・・・・・・・・・	13
はつらつ賞作品②	・・・・・・・・・・	15
はつらつ賞作品③	・・・・・・・・・・	17
はつらつ賞作品④	・・・・・・・・・・	19
はつらつ賞作品⑤	・・・・・・・・・・	21
はつらつ賞作品⑥	・・・・・・・・・・	23
応募作品一覧	・・・・・・・・・・	25

※出品者の年齢は本誌発行日の令和3年1月22日（金）時点の満年齢で表記してあります

ごあいさつ

厚生労働省が公表した平成 22 年、25 年、28 年の健康寿命では、静岡県は女性が 75.43 歳、男性が 72.15 歳となり、男女ともにトップレベルにあります。

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）の開催やねん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。

しかし、昨年からの新型コロナウイルス感染拡大により、ねんりんピック開催の延期など財団事業にも多大な影響が出ております。

そのような中で、熟年メッセージ大会を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。

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、これまで培ってきた豊富な経験・知恵を基に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 21 回を迎えることとなりました。

今回 73 点の出品があり、いずれも素晴らしい作品ばかりですが、その中から、グランプリ・準グランプリ・はつらつ賞の 8 作品を掲載させていただきました。作品を通して、このコロナ禍の中で、今までの人生を振り返り、今後の生きがいや人生について、今一度お考えいただければと思います。

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審査委員をはじめ、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づくりを推進します。

実施主体

主催 公益財団法人しずおか健康長寿財団、静岡県

後援 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、産経新聞静岡支局、毎日新聞静岡支局、
読売新聞静岡支局、TOKAIケーブルネットワーク、K-mix（順不同）

開催日程

月 日	内 容	備 考
令和2年4月中旬	開催要領決定	
6月～7月	作品募集チラシ等作成、送付	
7月1日	メッセージ募集開始	
10月20日	メッセージ募集締切り	
11月13日	一次審査	審査委員代表4人による書面審査
12月11日	二次審査	審査委員全員による審査 （新型コロナウイルスの影響により、 実演審査から書面審査に変更）
令和3年1月22日 ～1月31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29日	表彰式（中止）	静岡県立美術館 講堂
※表彰式は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止しました。グランプリ、準グランプリ作品発表については、動画を作成し、しずおか健康長寿財団ホームページで公開します。		

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)、日本語が話せる外国人の方(国籍は問いません)も参加できます。
応募テーマ	「次世代に伝えたいこと」、「私の生きがい」、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 2,000文字以内とし、発表時間は10分以内とする。 なお、原稿は原則として、縦書きA4判の400字原稿用紙(20字×20行)を使用する。 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、応募票に必要事項(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申し込む。 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】 令和2年7月1日(水)～令和2年10月20日(火) 【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

想い・伝える・繋がる

熟年メッセージ募集

高齢者
の心と体が健康長寿財団

経路

感動

人生いろいろ
まだこれからは
今こそ熟年の元気を発信！

め！ 目標

「心に残る体験型」「人の人生観」「私の生きがい」
「これからの暮らし」「次世代に伝えたいこと」「現代社会に響く」
などテーマはさまざま。あなたの思いを、書き残してみませんか？

令和2年
10月29日(火)
締切

※当日の締切です！

表 彰 作品募集	令和3年1月29日(金)に静岡県立美術館で実施予定 令和3年4月22日(木)にグランシップで実施予定 (グランシップは雨天決行)
対 象 者	◆静岡県内に居住し、ご自分を熟年だと思おう方 (年齢制限はありません) ◆グループ可 (2人～5人) ◆日本語が話せる外国人の方でも参加できます (通訳は貸します)
テ ー マ	◆自由です (特に制限なし) ◆「次世代に伝えたいこと」や、「私の生きがい」など、何でも可也です。
応募形式	◆文章…2,000文字以内 ◆写真…2020年10月29日(火)締切から30日(水)まで毎日10時から17時受付 ◆文章以外・発表希望 10分以内 (発表費は0円、会場はG1)

作品は、発表の場でも、お一人1グループ1作品に限ります。

※応募方法・審査内容はこちら▶

お問い合わせ

TEL 054-253-0856 静岡市東区新田町1番1号

公益財団法人 しずおか健康長寿財団

TEL: 054-253-4221

FAX: 054-253-4222

[illegible]

応募の状況

性 別

性 別	出品数	
	件数	割合(%)
男 性	37	50.7
女 性	35	47.9
団 体	1	1.4
小 計	73	100.0

年齢別

年 代	出品数	
	件数	割合(%)
4 0 代	0	0
5 0 代	4	5.5
6 0 代	4	5.5
7 0 代	42	57.5
8 0 代	19	26.0
9 0 代	2	2.7
100 代	1	1.4
団 体	1	1.4
小 計	73	100.0

市町別

地区	市町	出品数	
		件数	割合(%)
伊豆	下 田 市	0	0.0
	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	0	0.0
東部	沼 津 市	5	6.9
	熱 海 市	1	1.4
	三 島 市	2	2.7
	富士宮市	2	2.7
	伊 東 市	2	2.7
	富 士 市	4	5.5
	御殿場市	4	5.5
	裾 野 市	1	1.4
	伊 豆 市	1	1.4
	伊豆の国市	1	1.4
	函 南 町	2	2.7
	清 水 町	0	0.0
	長 泉 町	0	0.0
	小 山 町	2	2.7
	小 計	27	37.0
中部	静 岡 市	14	19.2
	島 田 市	2	2.7
	焼 津 市	1	1.4
	藤 枝 市	6	8.2
	牧之原市	2	2.7
	吉 田 町	1	1.4
	川根本町	0	0.0
	小 計	26	35.6
西部	浜 松 市	12	16.4
	磐 田 市	2	2.7
	掛 川 市	1	1.4
	袋 井 市	0	0.0
	湖 西 市	2	2.7
	御前崎市	0	0.0
	菊 川 市	1	1.4
	森 町	1	1.4
	小 計	19	26.0
不 明		1	1.4
合 計		73	100.0

審査方法

審査委員（順不同・敬称略）

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	大会副会長
佐々木 隆 志	静岡県立大学短期大学部 学部長・教授	審査委員長
砂 田 学	駿州夢づくり交流会	
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	
幸 田 享 子	一般財団法人静岡県老人クラブ連合会 副会長	
高 橋 邦 典	社会福祉法人静岡県社会福祉協議会 常務理事	
間 瀬 由里子	静岡県健康福祉部長寿政策課 主査	

審査日・審査場所等

（１）一次審査

- ・審査日 令和２年１１月１３日（金） 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 上記審査委員のうち代表４名
- ・審査内容 全作品を書面審査し、８作品を選出

（２）二次審査（書面審査）

- ・審査日 令和２年１２月１１日（金） 午後１時３０分から
- ・審査場所 静岡県総合社会福祉会館６０１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作品を書面審査し、各賞を選考

賞の点数

賞 名	受賞数	賞 金
グランプリ	１点	５万円相当
準グランプリ	１点	３万円相当
はつらつ賞	６点	３千円相当

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
44	感謝の道が私のいきがい	大村 初恵	女	73	吉田町

◎準グランプリ

受付番号	作品題名	作者氏名	性別	年齢	市 町
63	～介護保険制度に感謝～ 次世代につなげたい活動に、 もう一汗を！！	櫻井 喜代司	男	85	藤枝市

◇はつらつ賞

受付番号	作品題名	作者氏名	性別	年齢	市 町
12	吃音克服から学んだ人生	五十嵐 秀夫	男	81	小山町
65	十九歳の君に	猪熊 優子	女	77	藤枝市
13	我が店と共に	尾崎 俊機	男	76	静岡市
48	九十九歳の恋唄	木下 富砂子	女	100	静岡市
64	私だからできる介護をめざして 再スタート！！	白井 則子	女	74	伊豆市
43	定年退職の日も楽し！	坪内 仁志	男	62	静岡市

(注) はつらつ賞は、氏名の五十音順に記載

審査員講評

審査員氏名（敬称略）	講 評
駿州夢づくり交流会 西谷 祐一	これまでに比べて高齢の方が一次審査を経ており、介護にかかわるテーマが多く見られました。単に介護保険の恩恵を受けるだけでなく、そこから地域への力を見出す力に感動しました。
駿州夢づくり交流会 砂田 学	幾多の人生への試練を乗り越えて来られた皆様のメッセージに勇気と感動を覚えます。作品を通して熟年メッセージの趣旨が県民の心の支えになっていけば大変嬉しいです。
元静岡県ねんりんピック 総括監 松浦 孝治	いずれの作品も、貴重な人生の重みを感じます。地域貢献を生きがいとされたり、苦境にもめげずに挑戦されたり、明るく、はつらつした生き方には、勇気と元気をいただきました。
有限会社創造工房 専務取締役 森田 みか	コロナ禍、自分の障害、配偶者の介護、仕事の苦難等、様々な状況にも負けずに立ち向かっていく熟年ならではの力強いメッセージが素晴しかったです。
一般財団法人 静岡県老人クラブ連合会 副会長 幸田 享子	どなたの作品も、種々な人生経験のなか、信念を貫き困難を乗り越えられた様子が伝わり感動しました。応募された皆様の気力、姿勢に拍手をいっぱい送りたいと思いました。
社会福祉法人 静岡県社会福祉協議会 常務理事 高橋 邦典	さまざまな人生経験に培われた深い考察、他者への感謝、豊かな感受性が表現されたメッセージの数々に感銘を受けました。 御健勝と益々の御活躍をお祈りいたします。
静岡県 健康福祉部長寿政策課 主査 間瀬 由里子	どのメッセージからも「まだまだこれから」の勢いを感じます。人生で様々な苦難に直面しつつも、鮮やかに乗り越える姿に、励まされるような気持ちになりました。

グランプリ作品

「感謝の道が私のいきがい」



大村 初恵 73 歳 吉田町

私は 73 歳の主婦です。主人が四年前に亡くなり、それまで無我夢中でやってきましたが、三回忌を済ませた頃から漸く自分を見つめる余裕ができ、自分の“これから”を考えるようになりました。そんな中、坂東眞理子先生の著書『70 歳のたしなみ』に出会い、元気と勇気をもらいました。そして、自分が歩んで来た道を振り返ってみると、それは数え切れない人達のお世話になり支えられて来たことが分かり、今度は私がそのお返しをする番だという思いに至りました。

それは、一言で言えば『感謝の道』です。今回は、恥ずかしながらこれについて三点程お話し出来ればと思います。

その一、ボランティアの食事指導

昨年の秋、地元の知人のご主人から、「大村さん、家内はクレアチニンが高く透析ギリギリなので食事を教えて！」と声が掛かりました。栄養士を約 50 年続けて来ましたが、こんな私に声をかけて下さったことに、ありがたいと同時に食事指導の責任を感じました。亡くなった義母も永年透析を患い、その大変さは痛いほど分かっていましたので、絶対に透析にならない様にするために、普段の食事内容を詳しく聞きました。改善ポイントとして、①バランスのとれた食事内容、② 一日の塩分摂取量 6 g 以下、③カリウムも控える、の 3 点を伝えました。また、奥さんが自分で簡単に作れる料理も自宅で指導し、月一回の血液検査結果は必ず連絡を下さるようお願いしました。指導して、二ヵ月経ってから「クレアチニンがすごく減って、先生から褒められて嬉しかったよ。」とご主人の大きな弾んだ声が電話から聞こえ、私は体の中から力が湧いてくるのを感じ目頭が熱くなるのを覚えました。そして次の日の朝、丹精して作った米 10kg を食事指導のお礼として持って来て下さいました。私はびっくりして断ったのですが、「私の気持ち」と言われたので頂くことにしました。その後も、春はレタス、夏は西瓜、まくわ等心のこもった物を頂きました。お返しに夏の果物はカリウムが多いので、カリウムゼロのデザートを何度も作って持って行き大変喜ばれました。今年の秋で丁度一年になりますが、血色も良く検査データも落ち着いて来て、何よりも奥さんが「食事が美味しくて楽しい」と言ってくれたことが嬉しくほっとしています。

この食事指導では、自分の経験が生かして周りの方々の役に立ったことが何よりも嬉しかったので、これからも指導内容をもっと勉強し地域の高齢者の皆さんから喜んでもらえるよう努めて行きたいと思っています。

その二、仕事への生きがい

地方公務員の栄養士を 55 歳で退職した後、民間の給食施設に入り、パート職員として給食員から出発し店長まで 12 年間勤めましたが、脳梗塞で倒れた主人の看護のため、仕事を辞めました。しかし、主人の一周忌が過ぎた後に再び前の会社からラブコールを受け、今度

は同社の介護施設の給食部門に勤め始め現在に至っています。会社の年齢制限は 65 歳ですが、70 歳以上の私に声をかけて下さったことは、何よりも有り難く、好きな仕事ができる幸せを感じました。勤務時間は八時半～十三時までですが、家を六時に出て七時に厨房に入り、山に積んだ野菜をメニューごとに切ることが私の主な仕事で、その後は食器洗浄、配膳等を皆さんと一緒にやっています。一時間半の時間給は頂いていませんが、店長から「本当に早く出て来てくれて助かっているよ」との一言がとても嬉しく私の励みになります。

この歳で縁の下の力持ちとして働くことと、職場の皆様と楽しく仕事ができることに生きがいを感じ、本当に有難く思っています。

その三、花を届ける

十数年前、義母が育てていたクンシランを私が株分けし、地元の郵便局に飾ってあげましたが、一時中断した後、昨年の春から再び郵便局の玄関に花を届けています。冬から春まではピンクの可愛いつるこ桜、初夏から夏にかけては黄色やオレンジのマリーゴールドで、秋に向けては今年初めてドーム菊に挑戦し、直径 25cm 位になって来ました。また、冬の葉ボタンの種も植え、今は 5cm 位の芽が出て来ました。いつも郵便局に寄ると「綺麗な花をありがとう」とカウンターから声が聞こえて来て、こちらも喜んでもらい嬉しく思います。

これからも花が咲いたら、郵便局や私の勤めている介護施設に感謝を込めて花を届けていきたいと思っています。

このように、親から授かった丈夫な身体と働き続けられることに感謝し、そのお返しに地域の人々のお手伝いができ、その喜びを一緒に分かち合えること、これが私の生きがいであり、今の私にとって人生の新しい目標となっています。



ボランティアの食事指導



下処理室で野菜を切っている所です。



職場の人達と



看護施設 おとしよりの皆様と職員で



地元郵便局の前で職員の皆様と

佐々木審査委員長講評

これまでの半生を振り返り、その感謝の気持ちを具体的に実践した報告である。「感謝の道」を大切にし、ボランティアの食事指導、仕事への生きがい、花を届けるなど、人生の新しい目標を持ち素晴らしい。

準グランプリ作品

「～介護保険制度に感謝～」

次世代につなげたい活動に、もう一汗を!!

櫻井 喜代司 85 歳 藤枝市



二十一世紀の幕開け、それは、私にとっても我が家にとっても、幸せが続く、実に有り難い幕開けでありました。

ところが、会社を辞め小さな会社を立ち上げ、頑張っていた長男が、突然、がんと診断され、手術の甲斐もなく九か月後、帰らぬ身となりました。四十二歳、親より先に逝くとは、最も辛く悲しいことであります。平成十四年七月のことでした。

それから八か月後、今度は妻が脳梗塞で倒れてしまいました。血圧が少し高かった上、心労が重なり、それらが原因でもありました。左半身がマヒとなって、車イスの生活が始まり、老老介護へと、暮らしが一変しました。

既に、介護保険制度がスタートしていましたので、病院退院後、すぐに介護施設へと移ることができました。続いて、通所リハビリや短期入所など、利用させて頂き、回復に向けて務めました。

また、介護職員の皆様方に励まされ、生きる喜びを頂き、辛さや悔しさから、どんなにか、癒されたことでしょう。

私は、「自分で出来ることは、自分で努力させる」、これを介護の基本としました。日記を書く、新聞を読む、短歌を続ける、家庭での歩行訓練を日課とする、老人会やコーラス、イベントなど、努めて参加してきました。

また、介護する私自身も健康に気をつけ、毎年人間ドックを受け、食生活や生活習慣を改め、運動は元より、地域の活動やはつらつネット等にも参加してきました。富士登山には、昨年で十回目、挑戦できました。

こうして、この七月まで、十七年間、介護保険制度を百パーセント利用させて頂き、只々感謝であります。保険制度であるから当然とはいえ、十七年間に及んだ公費負担は、相当額であり、大変お世話になりました。

今日、元気で暮らせる幸せに感謝し、これまでのご恩を、残る人生の中で、どれだけでも、お返しをしなければと思っています。

それにはまず、私自身の健康管理です。健康予防介護予防に、これまで以上に最善を尽くし、「健康長寿」に向けてしっかりと実行実践していきます。その上に立って、これまでの地域活動の中、私の出来る範囲で、微力を尽くしたいと考えています。

まず、その第一は、発足三十六年、地域住民の組織「高友会」、の活動です。市非核平和都市宣言に協賛する平和夏まつり、市民を対象とした自主学習の「高洲区民学級」そして、遊休農地を活用した「ふれあい農園」、これが、主な高友会の活動であります。

ふれあい農園は、地区内に十カ所、面積約九千㎡、利用者百五十余名、その中には、我が家の農地もありますので、引き続き、この分野で汗をかいて頑張りたいと思います。

第二には、国県市から全額助成を受ける「高柳美野里会」、発足して十二年になります。農地や自然を守り、用水路等の長寿命化に取り組んできました。ビオトープを作り、地域

から消えたホタルの飛翔は、自慢の活動であり、また遊休農地を活用した「ジャガイモ体験農園」も、好評を頂く活動であります。

私の受け持ちは、潤いのある農村景観を目指し、遊休農地を活用した菜の花、コスモスの景観事業であり、引き続き、取り組んでいきたいと思います。

第三の活動は、平成二十四年、自治会などが中心となって発足した「石上清兵衛の遺徳を偲び顕彰する会」の活動であります。

石上清兵衛は、元禄五年1692年、農民救済のため、年貢米の減免を直訴し、処刑された二十五歳の若き名主でありました。この責任感と勇気ある行動に感動を覚え、後世に伝えていくべきと考え、これまで八年間、活動を続けてきました。

毎年命日の三月四日には、遺徳を偲んで追善供養を実施、地藏堂に由緒板を設置、清兵衛杯と名をうったグラウンドゴルフ大会、全戸配布の広報紙の発行など活動してきました。

「御上への直訴は、ご法度」、この為、罪人扱いであり、戒名も墓地もなく、没後百五十八年にして、漸く清兵衛地藏ができ、更に四十二年後、木像が寄進される歴史であります。

現在、地区の小学校では、六年生の道徳授業で、清兵衛さんの生き方を学んでいます。今年度からは、中学校の社会科副読本に、石上清兵衛が初めて掲載されました。「びくの会」では、市の文化祭で、石上清兵衛の紙芝居をバックにした朗読劇が発表されます。

この様な新たな動きの中、顕彰会では、没後三百三十年を迎えるに当り、後世に形として残る胸像の建立を計画し、広く募金活動を開始しています。私も、その実現に向けて、全力を尽くしたいと思います。

八十五年の人生を歩み、多くの方々のご支援を頂き、特に、介護保険制度では多大な恩恵を受けました。重ねて感謝すると共に、残る人生を、地域の活動のため、少しでも貢献できるよう、微力を尽くしたいと思います。

高友会の活動



平和夏まつりを開催し、平和についての意見発表や書道ポスターの展示をしています。

高柳美野里会の活動



遊休農地を活用した菜の花・コスモスの景観事業です。



ふれあい農園事業を10カ所（約9000㎡）で実施し150名の皆様が利用しています。



家族揃って「ジャガイモ体験農園」収穫を楽しんでいます。

佐々木審査委員長講評

長男をがんで亡くし、それから8ヶ月後、妻が脳梗塞で要介護状態になる苦難の生活を報告している。しかし、介護保険制度を上手に利用し、地域住民の「高友会」活動などに参加し素晴らしい取り組みで評価できる。

はつらつ賞作品①

「吃音克服から学んだ人生」

五十嵐 秀夫 81 歳 小山町



私は三歳から五歳までの間に発症すると云われる発達性吃音で苦しみ悩み孤独との戦いの中で幼少時代を過ごしてきました。いわゆる会話が「どもる」ことです。話す言葉が詰まったり、何度も繰り返したり、引き伸ばしたりして言葉が出なくなる症状のことです。人は生きてゆく為には会話は唯一の連絡の方法と意思疎通であり、必要不可欠なことで、どもりの人にとっては生きて行くための障害でした。

父は三十五歳で戦死し、母は三十三歳で父の戦死も知らずに病死したことを小学に上がり、物心ついた頃知らされました。私は五人兄妹の真ん中で祖母や親戚に育てられ、父の兄弟も戦争に駆り出されて、祖母方の伯父が農業の手伝いをしながら私達五人の兄妹を見てくれました。その中に「どもり気味」の伯父がいつも傍にいてくれ、私を可愛がってくれ、どもりになったのは伯父の影響ではないかと今更ながら思います。

高学年に進級する毎に自我の目覚めもあり、どもりの状態で会話や朗読ができないことが辛い毎日で、自然と不登校するような傾向にありました。母のような女教師にいつも慕い、意を決して訳を打ち明け、朗読は回避されたが、子供の頃の内向性はさらに進み家でも孤独な世界に陥行っていました。村の寺には気の合う友達がいたので良く遊びに行きました。住職が私を可愛がってくれ、気軽に相談できる人でした。本堂の建物を目にすることから、仏像や漆工芸品に関心が向いていました。

中学卒業を控え学校から進路の話があったが、雪深い山間の村では家業を手伝うか婿養子に行くことが定説でした。伯父達の生活を見聞きしてなんとしても村を出たいと心に決めていたが、どもりの私が村を離れることは容易なことではありませんでした。住職の勧めもあり、村を出ようとした心意気がどもり克服のキッカケになりました。

定時制高校に入学したが続かず地元の職業訓練所の漆工芸科に受験したい向学心で目の前に明るい陽射しさを感じました。自分の希望を叶える為に、教科書をむさぼり、どもりの克服のために、言いにくい言葉であった「た行」は声を出し、必死に練習に励みました。職業訓練所では技術訓練に励み、クラスでは年上だったのでリーダーにさせられ責任感がどもりであることを忘れさせてくれました。

鎌倉市にある鎌倉彫漆工芸に丁稚奉公として就職したが徒弟制度について行けず、ある自動車工場に転職し、年齢と共に社会に溶け込み地方の方言から標準語にも慣れ、人との交流から世間慣れもあり余裕が生まれどもりであることから逃れるようになっていきました。職場では自分の意思を伝えることを主に、どもりを忘れさせる方策も素直に話せる一因でした。どもる用語を避ける工夫も覚え、どもるになりにくい言葉を修正して、緊張をほぐすことも、また、自分に自己暗示をかけることにもなっていました。どもりから解放されることで人前で話すことが苦しみから喜びに変わってゆくことで生き甲斐すら感ずるようになりました。人は幾多の困難を迎える度に、更なる困難を乗り越える力を養うことも知りました。

幼い頃からどもりに悩み苦しみましたが一歳になっても完治したわけではないが只、

どもりに対して対応する工夫を覚えたことでしょう。私の生き方「それぞれの時代・それぞれの年代・それぞれの場」で試行錯誤を重ねながら乗り越え方を工夫しながら生きてきたと思います。人は目的を達成しようとした時に創造以上の力が湧き出てくることを知りました。その力が幾多の困難を乗り越えさせる糧になるような気がしました。

私をこの世に出させてくれた両親や幼少時代から見守ってくれた方がいたこそと思います。恩返ししたい時には両親や伯父も住職もこの世にはいないが恩返しが出来なかった分を今、世話になっている人に恩を返すのではなく、「恩を送る」気持ちに変えて生きて行きたいと考えています。



幼少の私を支えてくれた祖父・祖母・伯父・叔母（昭和初期）



訓練所入口で友人と
（右が五十嵐さん）



鶴岡職業訓練所 漆工芸実習風景
（右が五十嵐さん）



鎌倉市 鎌倉彫博古堂社長と彫刻師と漆工芸師（昭和34年夏季）（後列右端から2番目が五十嵐さん）



前列右から2番目が中学校時代の恩師の佐藤喜代子先生、前列右から3番目が親友（前列左端が五十嵐さん）

佐々木審査委員長講評

自身が吃音に苦しみながら、それを克服し、そこから学んだ数々の人生についての報告である。この悩み苦しみの経験から、私共に数々の生きるヒントを与えてくれる素晴らしい作品である。

はつらつ賞作品②

「十九歳の君に」

猪熊 優子 77 歳 藤枝市



コロナ禍と異常な暑さのこの夏、君は十九歳になった。折角大学生になったというのに四月からまだ一度も学校へ行けていず、友達も一人もいないと嘆く君の現状を思うと気の毒の一語に尽きる。

けれど一方、君達は私の想像も付かないようなオンライン授業とやら言うものを受け、ピアノを演奏してそれを動画に撮って先生に送り、評価を又オンラインで受けるなんて事をしている。もしコロナなど無くて普通の日常であったなら、今頃はキャンパスを闊歩し、ひよっとしたらサークルの仲間や級友達と初の長い夏休みを謳歌していたかも知れない。

さて、どちらが君達を豊かにしたかはちょっと判断出来ないけれど、人間ってその叡智をもって困難を乗り越えて行くのだと妙な得心もしてしまう。

私が大学一年生の夏、余りにも以前の事で何の比較にもならないのだけれど、児童文化研究会と言う、かなり真面目なサークルの一員であった。人形を手作りして人形劇を仕立てた。夏休みは合宿で山奥の小学校へ行き、林間学校とて地域の子ども達を集めて上演したりもした。

君も小学校の教師を目指すと言ってるけれど、これからの子どもや大人を含めた人間関係って一体どうなっていくんだろう？ネット一つで世界中と繋がってしまう事の功罪を考慮しなくても良いのだろうか？

電車を乗り継いで行って話したり、遊んだりしなければ交流出来なかった山奥とも簡単にネットを介して顔を見ながら話したり、交換出来たりする世の中は、これ以上進歩しなければいけないのだろうか？

「えっ」と思うような周辺機器の便利さに好奇心を抱かずにはいられないけれど一方、これらが無くても普通に生活出来る事ってあるよな、みたいな物も沢山あってその為に要する膨大な、他に使われるべき時間が指の間を擦り抜けて行くような感覚も覚えずにはいられない。例えば学校へ行くのが困難になる子とか、職場へ行っても疎外感しか感じられない大人とか、人間の感情って機器で制御は出来ないのではなかろうか！実際に顔を突き合わせて話したり、笑ったり悩んだりしないと伝わらない事が沢山あると思う。機器の向こうから送られて来るメッセージに酷く傷ついたり、逆に喜んだりする事があるけれどそれはやはり本来の在り方ではないように思う。

でなければ、こんなに様々な物が発明され様々な便利グッズが出回って、以前からすると人の生活は画期的に進歩している筈なのにどんなに周囲を見回しても、人が豊かな感情を持って生活している気がしないのだ。凶悪な事件が増えた気もするし、他者を思いやるとか、慈しむという感情の欠落が激しいように思えてならない。然も私自身もその中の一人なのだからしばしば落ち込んでしまう。

今から思えば何も無かった私達の学生時代、何処へ行っても他者との会話があり、遠くへ出掛ける楽しみや他所の産物を手にする喜びが普通にあったのは皮肉ではないか。

君を見ていると余りに素直で純真で、むしろこれからの世に対応していけるかと心配になるほどだけれど、一方でもっとがむしゃらに何かに向って突き進むような、或いは何かにとっぷり浸かるような体験をして欲しいと願っている。災害被災地へ行って復旧の為に汗を流す。長編文学書を夢中で読む。他にもやれる事が沢山あるだろう。

一人旅だってお勧めだ。何処へ行っても其々の暮らしがあり、その地に住む人達が一生懸命に生きている様を見て、自分が置かれている場所に思いを致す事ができるだろう。

先日偶々二十四時間テレビで、本当に様々な方達の神々しいような、一本筋の通ったお話を聞き、ひたすら感動し、君達に伝える事としたらこの一途さではないかと思った。そしてこんな所で大活躍の周辺機器は凄いと改めて認識をしたことだ。

願わくは今後も進んで行くだらう生活の変化を、的確に受け止めて、流されないぶれない芯、或いはこだわりをこれからの四年間で身内に築いて欲しい。

私は溢れる先進的な物質にどんどん置き去りにされる気持ちで一杯だけれど、ひょっとしたらそれも充分幸せかも知れないと思えるような日常作りに励もうと思う。

君がもしも或る日何かに弾き飛ばされるような事があったら、私が住む過疎に向っている田舎の地に来て、人を癒し守る生命の水が脈々と流れていることを感じて欲しい。普段はつまんで捨ててしまう雑草や虫の太古の昔からの営みと対話して欲しい。

多分人はとてつもなく鋭角に跳躍したり、回帰したりを繰り返しつつ微妙に変化して行くのだから、焦らずに生きたら良いのだと思っている。



令和元年十月十日 図書館木曜朗読会「竹取物語」猪熊優子とアンサンブルまほら



朗読会にて



小学校での本を届ける活動



徳川家康公にも献上したと言う「朝比奈粽」保存会の活動



30年余の長きに渡る「岡部おはなしの会」の活動

佐々木審査委員長講評

19歳の子にオンライン授業と自身の青春時代を描き様々なことを語りかけている。今後も経験する生活の変化に対応し生きて欲しいと願いを込めている。自身は不自由な生活に、幸せを感じることを目指し素晴らしい。

はつらつ賞作品③

「我が店と共に」



尾崎 俊機 76歳 静岡市

私は七十六歳、食堂を営んで四十六年目、現役で毎日を頑張っている。

今年も恒例のS高校野球部の卒業生五人が、我が店に最後の食事やって来た。コロナ禍で慌ただしい昨今だが、春からの進学する大学を聞いた。いずれも野球の名門校。さぞ競争も練習も烈しく厳しいだろうと想像。そんな彼らに辞を送るべく「この世で唯一つ、どんなに使っても只なものは何だと思う」と問いを投げかけた。勿論私独自の論理、簡単に答えをもらえとは思ってはいない。店内は忙しくてゆっくり話が出来ず、「自分の頭脳だよ」と、こちらから答えた。厳しさに打ち勝つには、自らの知恵を絞るしかない。そしてその前向きな思考は、彼らの後の人生にも役立つと私は考える。さらに付け加えて、何よりも大事は健康だよとも言い、最後に今年の彼らとの合言葉「ビッグになろうよ！」で送り出した。

彼らだけではない。私は店にやって来るお客と、出来るだけ言葉を交わすことを心掛ける。根底には、数ある店の中から、当店を選んでくれたこと、人生の内の一瞬だとしても、共存出来る喜びと感謝がある。

それではどのようにして、お客と会話を試みるのか自分なりの方法を述べてみよう。私の店は入店すると正面に逆し字型のカウンター八席、左側には六人座れる小上がり、カウンターの内側が調理場、左の端を通して、奥に進むと大人が二十八人座れる座敷となっている。妻と私は調理専門、娘が運び役だが、自らも目の届かない座敷の奥の方に料理を運び、声を交わすことにしている。その際、改めて一人一人に「いらっしゃい」「お冷のおかわりは」など声をかける。時々長い談笑となり、しばしば娘や妻から調理を続けなさいと叱られる。

会話の糸口は「今仕事終わったの？ こんな遅くまで仕事？皆で何してたん？今日はデート？可愛い女性と一緒にいいなあ！ 知的な女性だね！（書かれた注文の字を見て）きれいな字だね！」など、良い所を見つけるようにする。家族連れのお客には子どもから入る「可愛いねえ！」「賢いじゃん！」「大きく成ったねえ！」動き回る子どもには「エネルギーが有り余ってるね、病気よりいいじゃあない？」などと、ポジティブに成れる言葉を投げかける。これらの言葉は単なるお世辞では無く、子どもには勇気を与え、親には客観的な見方を提示する。私の長い経験から、他人からの褒め言葉は子供にとっても、親にとっても嬉しいものだ。短時間の触れ合いだが、良い子に育つよう一助になればたらの我が気持ち。やんわりと苦い言葉を言うこともある。

店の近くには大手企業、大学及び大学寮、病院、公務員宿舎、世界からの留学生寮等の多彩で尚且つ、比較的、知的ハイレベルなお客も常に迎える。勿論、料理を気に入らなければ来店してもらえないことは言うまでも無い。

ある日、大企業の人事部五人が和気あいあいと飲んでいるのを見て、私が「優しい課長だね」と言うと、部下の一人が「とんでもない、俺毎日怒られっぱなしだよ」と言う。私はすかさず「課長、叱るって相当なエネルギーが必要なんですよね。特に、ここにいる有名大学

出の皆のプライドを傷つけることに成るんだから」と。「さすがマスター、良く分かっていらっしゃる」と課長は嬉しそうに伝えてくれた。

五十代の大学の先生が二人で飲んでいて、ジョッキにビールが残っているのに、お代わりと言う。私は全部飲み干すように言い「もし今晚全国で飲んでる人が残し、海に流すことに成れば大汚染に繋がりますよ」とすると一人の先生が「待ってよ！ アルコールには海をきれいにする作用があるから問題ないよ」どうやら生物学専門の先生だと知り、内心しまったと反省した。しかし帰り際、出口で振り返り「マスターの方が正しいかも、ビールには他の養分もあるから」と言い残し帰って行った。

かくして出会いや会話を楽しみながら仕事が出来ようになれたのは、一朝一夕のことでは無い。常に現場に立ち続け、真面目に正面から仕事に向かいあった賜物であると思っている。始めた頃は「お前は背広にネクタイでラーメン屋をやっている」と言われたことも。相当生意気に見えたのであろう。浅はかな思慮での発言は、多々お客を傷つけて来たことだろう。逆にひねくれたお客や、ヤクザに苛められたことも数知れない。しかし、己の至らなさには真摯に反省し、悪意のあるお客には、対抗する手立てに知恵を絞り学習して今がある。

漸く思い通りの自営を楽しめているところだが、人生はそんなに甘くはなかった。コロナウイルスのパンデミック＝世界的な拡大は、現代社会の秩序を根底から破壊しつつある。世界の分断と格差も浮き彫りに。令和二年八月現在、未だ収束の兆しすら見えない。コロナ禍は我が店も例外無く巻き添えに。要請に従い十二日間の休業もした。好調だった売り上げは下がったままだ。しかし、創業四十六年の礎は揺らぎはしないと信じている。



49年前、27才大陸を見なければとアメリカ、カナダへ 妻娘母（羽田にて）
（日本人レストラン巡りも兼ねて）

我が店は国際交流の場でもある。



ベトナム人日本語学校卒業パーティー
全国の大学へ（中央が尾崎さん）



大学・英会話の先生
（前が尾崎さん）



スロバキア女子大生が帰国時、残した手紙

佐々木審査委員長講評

食堂を営みながら数々のお客との会話の中で、多くのことを学んでいる。また、お客と会話をどう進めるかについて試みている。自身の報告から、人と人との関わりの大切さなど貴重な財産を示唆してくれる。

はつらつ賞作品④

「九十九歳の恋唄」

木下 富砂子 100 歳 静岡市



淋しいなあ!! 哀しいなあ!! 空しいなあ!!

つい、さっき迄、テーブルに向かい合った椅子に掛けて、何、話すでもなく、父さん、優しい表情で、私を見ていたのです。

そう思えてなりません。空席になって、早や三年も過ぎたなんて…。

東京に住む娘から電話がありました。

「母さん止めるってー。さっき兄さんに電話で聞いたの。だから直接、お墓に行きます。風、強いしね。じゃあー、お参りしてから、そっちに行きます」つまり、駅から直接、息子(彼女には兄)と、合流して、日本平の中腹にある父さん(私には夫)の三回忌の墓参りを済ませてから、母さんの住んでいる、此处サービス付高齢者向け住宅へ行きます。と、言う意味なのです。ややこしいですね。文章に書くとこうなる。ともあれ、父さんの生存中は、月に二回は来ていたのに、母さん一人になってからは、月に一回になったのです。

いいんです。私がそう言ったのですから…。お金かかるし。それで暇、あり余って、雑文書き始めて、書き崩しが一杯で整理つかない状態です。整理整頓に気を使っていた父さんが逝って終って、気を使う必要が無くなって、書き崩しが散らかしっ放し。新聞、とっていませんから、それに入ってくる、チラシの裏紙の白いの残して、それに書いています。

ですから、原稿用紙に書くのは、書き上ってからです。ところで、一向に書き上りません。父さんが居た頃は、こんな事、無かった。年も取りました。気力、体力の衰え如実です。それで思うんです。あの世ってあるのかな? あったらいいな。父さん、待ちわびています。愛して、愛して、愛をつらぬき通してくれたのですから! 私、世界一の幸せ者です。

父さん有難う。花も実もある人生を捨てて、私が始めた小さな美容院の裏方に徹してくれました。PTAにも男、一人なのに参加して、子等の弁当作って、髪結いの亭主の陰口など気にしません。それで、父さんの事、書きたいと言うのが今の私の心境です。実を言うと今の父さんは子の父の実弟です。つまり、兄嫁と義弟の間柄です。名前、八郎と言います。出会ったのは中国徐州市。麦と兵隊の軍歌に歌われていた肥沃な土地に住んでいました。

八郎さん、五年の兵役、終了して、敬愛する兄(私の夫)の片腕たるべく、わが家の住人となったのです。その出会いを、詩にしたノートが今も机の奥深くに納ってあります。ロマン溢れる素敵な詩です。

『我れは二十五、六月の黄塵暗き宵なりき。戦友と別れて唯一人。ひようひよう兄を尋ねきて、君に巡りしその日より、姉とは呼べる我なりき。我れは二十五、八月の徐州は暑き宵なりき。風無き庭に座を敷きて、一番星の生づるより、七つの星の落ちる迄、何か忘れし夢を見き。何か忘れしその事の余りに遠き夢なれば、瞳も草もぬれ果てて、覚めて淋しき初恋の、浴衣姿の仇人は、姉とは呼べる君なりき。君は二十二、十月の、桐の落ち葉の宵なりき。秋の行方の寂しさを、頬染め語る唇は、怪しき迄にわが胸の底の泉を汲みにけり。ああ、我が魂は狂いけり。戦鼓の音も今は唯、虫が奏でる恋唄と、果敢なく露の夜は更けて、君がう

なじに月白し。』^{いかが}如何でしょう？大した事ない？惚れた弱み!!そう、私は惚れられたのです。でも、今更ですが、私も惚れていたのだと思います。思い出、追う度に、その思いに思いを強く思います。これだけ思いが重なるのですから、確かです。父さんの遺影、笑っている。三年前の誕生日に、子供ら集まって、それはそれは、楽しそうでした。今、生きていたら百二歳です。盛大なお祝いしたかな。いいえ。父さん、自分の事にお金使いません。以前も孤児院に寄付して、バス、二台借り切って、社員、付き添わせて、富士山の五合目で遊ばせました。トイレトパーが無くなると、買い^え騒ぎが起きた時、会社のストック、全部、放出しました。美談ですが誇りません。父さん、正に男の中の男でした。母さん、手離して自慢します。それで父さんをお願いします。母さんもボツボツ、あの世行きが近づいています。それって、父さんに会えるんですから、願ってもない幸せです。それに、この世にはない月の世界。おびたしい星座群。流れ星に乗って、孫悟空の様に雲に乗って。楽しい事、いっぱいありそう。でも、父さんひとりじゃつまりませんよね。待ちくたびれているんでしょ!! 図星でしょ。母さん、待ち^わ侘びているんです。まるで恋愛みたい。九十九歳の恋唄ってタイトルでエッセイ書こうかな。父さん、苦笑いしています。近々、来るって楽しませておいて、舌の根が乾かないうちに、やる事あるから、もう少し待ってって。お前って、まったく。それが又、魅力でもあるけどな。父さん、面と向かって、そんな事言う訳ない。でも母さん、そう思って甘えていました。

『^{つま}夫逝きて、ひとりの宵や、^{つま}夫ぞ恋しき』



美容室の前にて（夫 八郎様と）



沖縄旅行にて



2020年9月
敬老会にて、手品を披露



山中湖畔にて



藤枝市のコスモス畑にて

佐々木審査委員長講評

父（夫）への愛情溢れる作品である。父さんが元気だった頃の思い出、愛情、そして感謝の気持ちと、今も変わらぬ愛情が力強く感じられる。そして、次の旅先で、父さんに会いたい気持ちが伝わってくる作品である。

はつらつ賞作品⑤

「私だからできる介護をめざして 再スタート!!」

白井 則子 74 歳 伊豆市



夫の在宅介護生活が7年目に入っていた。一昨年、私はクタクタに疲れ果てていた。このままでは、私は壊れてしまってもおかしくないほど、追い込まれていた。

そんな中、私は在宅介護という道を選択した時の気持ちを振り返ってみた。

振り返ってみたところで、解決できるかどうかわからない。逆に、もっと今以上に泥沼にはまりこんで、しまうことも考えられる。どうしたら、今の状況をぬけだすことができるか考えた時、スーと脳裏をよぎったのは10数年前、医療機関で脳のMRI検査を受け、診察室で医師の説明を受けていた時の、医師の態度、言葉を含めたその場の雰囲気、「私がやらなくて、誰がやってくれるんだ、自分がやるしかない。」と決めた、あの瞬間だった。

アルツハイマーと言う言葉は知っていた。しかし、まさか夫が、この病にかかるとは、まだ60代前半なのに考えたことなどなかった。

突如としてふりかかった、この状況に戸惑ったことも事実。その当時、この病は治すことはできないけれども、進行をゆるやかにすることができるといった薬があり、処方された。その薬を服用しながら、「自分がなじんだ暮らし方をする」「できることはやってもらう」「できる限り外に出す」「たえず信号を送ってやる。人はみな人生のリュックサックを背おっている、その中味を知る」「心は生きている、その心に寄り添う」などに心掛けながら、生活していた。過ぎ去った日々を振り返った時、いつも、もしかしたら、あの時、あの兆候が…。と幾つか思い当たることがあった。しかし、まさかそれらの症状が、こんな重大な病の前兆だったとは……。

そして数年後、問題行動が起きた。

殴る・蹴る・かみつくなどの暴力行為が始まり、この病は以後、坂道をころがるがごとく悪化の道をたどることとなった。これらの症状はすべて、自分の力でなんとかしようと、している、しかし、どうしていいかわからないために起きるらしい。そのため不安が強まり、自分の中に逃げ込む。それらすべての対象相手が、いつも身近にいる私だったため、とにかく大変だった。

在宅介護8年目の昨年は、この地球上で生きている、すべての人達にそれぞれの人生ドラマがあると考えた。私達2人もそんな中でちっぽけなドラマを作っているのだ。日々変化していく状況を短編ドラマにしたら、おもしろいかもと思った。今年に入り、少しずつ書きためたメモの整理をはじめた。夫の病も前向きにとらえ、毎日楽しく過ごすことが、大切だと思ったから……。

過去2回応募した、このメッセージ原稿はトラブルの連続だった。今、振り返っても不思議な体験だった。2度あることは3度あるといわれるが、今年もそれが的中してしまった。

今年は余裕で書き上げ、あとは清書するだけになっていた矢先、またしても、予期せぬ出

来事が起きてしまった。

9月3日の早朝、夫の体調の急変、救急車で病院へ。緊急処置室へ入ったまま、私は廊下の長椅子に一人、ただただ待つのみ。2時間ほどした時、「今から検査をするので、あとしばらくお待ち下さい。」そして、1時間ほどして、処置室のドアが開き、「先生のお話がありますのでお入り下さい。」やっと夫の顔を見ることが出来た。「生きていた、良かった。」

そこで、レントゲン写真を見ながら、手書きで説明図を書きながら、今回、体の急変した状況を、わかりやすく言葉を選びながらも、この症状は最悪なので、このまま入院し治療が必要なことを、伝えてくれているのだと理解することができた。この状況での外科手術は無理なことと、今後もできないので、内科治療で開始することも丁寧に説明してくれた。

その上で、この治療にはリスクが伴うことへの承諾をした。短い時間ではあったが、この医師になら、夫の治療をすべて任せてもいい、任せたいと強く感じた。その後3回程、先生との面談があったが、会う度に、この先生にお願いして良かったと思う気持ちが、強くなって行った。退院の予測もできない、緊急入院となったが、無事退院が出来たとしても、大きなリスクを抱えての退院となるだけに、今までの8年間の介護とは、段違いであることは避けることのできない事実なので、今からしっかりと心の準備をして行く必要があるようだ。そんなことを考えていたら、これまでの介護はまだ、ほんの入口にしか過ぎなかったのかも知れない。どれだけ大変になるかは、未知の世界なので、今はまだわからない。

今までのやり方では、無理が生じてくる可能性は認めざるを得ない。すでに目の前にぶらさがっているし、今後、より多くの人達の手助けが必要になるでしょうが、私だからできる介護をめざして、介護の幅を広げて行きながら、「介護って楽しいよ。」と笑顔で言えるようになりたい。



入社以来40年間変圧器設計 “一筋”



3人の子どもの父になりました。



結婚25周年 富士山に登りました。



40年間 ご苦労様 退職の日 とってもいい笑顔
この白井さんは最高!! (後輩からのメッセージ)



あなたがいるからがんばれる!!
そしてあなたがいたからやさしくなった。

佐々木審査委員長講評

夫の在宅介護生活から考えた様々な思いそして葛藤、希望や勇気など力強い介護が感じられる。そして、自身に合った介護をめざし、思ったことをメモに書きながら日々努力し先進している姿が素晴らしい。

はつらつ賞作品⑥

「定年退職の日も楽し！」

坪内 仁志 62歳 静岡市



定年退職の日、認知症を患う父に「今日で定年退職になったよ。今まで好きな仕事ができる本当に幸せだった、ありがとう。」と感謝の気持ちを伝えた。その時、車椅子でうたた寝をしていた父は、急に真顔になり「そうか、残りの時間を大切にしろよ。」と答えてくれた。私は本当に嬉しかった。なぜならば最近の父は、私達息子や娘の名前さえ時々忘れているのに、息子の一大事に父親として貴重な道標を示してくれたからである。

私は以前から定年退職の日が来るのを大変恐れていた。それは、定年退職の日に職場と役職を失い、37年間に渡る職業人としての自分が終わるからである。

想像していた通り、定年退職の日を境に、今までの生活リズムや周囲の風景はガラッと変わった。中でも一番大きな変化は、緊張感が無くなったことである。勤務地が海岸近くにあったため、在職中は常に地震発生時に職場に居る四百名近い人命を、如何に津波から護るかを考えていた。だが、定年退職により、その必要がなくなったのである。

さて、定年退職の日は分かっていたので、何年も前から退職後の準備をしていた。具体的には、地元で自治会長に就任すること、実家の農業を継ぐこと、そして再就職をすることである。ただ、定年退職後の生き方や働き方は、在職中に比べ「おまけ」になると考えていた。しかし、同級生の退職後の生き方や働き方を知り、自分の退職後の認識は甘いと痛感した。同級生の一人は、定年退職を機に店を開いた。その店は、以前から必要だと考えていた「若い人が、安心して悩みを語り、相談ができる」場を提供している。また、別の同級生は早期退職をして「起業」を果たしていた。彼は低収入で重労働の斜陽産業を、会社員時代に培った経営ノウハウや技術力或いは人脈を生かし、手応えのある産業に変革しようと努力していた。彼の将来の夢は息子に「お父さんの仕事を継がせてくれ」と言わせることだというのだ。同級生達は、退職を好機と捉え、今まで心の中に暖めていた、やりたかったこと、やる必要があること、やり甲斐のあることに取り組んでいた。退職したから、会社や組織を離れたから出来ることに生きがいを感じて取り組んでいた。彼らのやる気と心意気、そして実行力を見習い、これからの自分の生き方や働き方に生かすことにした。

早速取り組んだのは、地元の自治会長として、区民に継承と創造の方針を示すことだった。自治会長に就任した総会で区民の皆様に次のように語った。「現在の地区の風景は、四十年前、自分が二十歳の頃とそれほど変わっていません。家屋の数も道路の様子も、畑の配置さえほぼ変わっていません。ただ、変わったことは、寂しいことですが当時活躍されていた諸先輩方の懐かしいお姿を、今は拝見できないということです。では、四十年後、この地区の風景はどうなるのでしょうか。今、この地区で最も多い家族構成は、五十代六十代のご夫婦とその親御さんが共に暮らしているものです。また、増加傾向にあるのが、七十代八十代の女性の一人暮らしの世帯です。

反面、将来の地区の担い手である、二十代三十代の若年層が同居している家庭は一割程しかなく、また中学生以下の子どもが居る家庭は二割以下です。この現状から推察出来ること

は、四十年後、この地区の戸数は現在の三割以下になるという予測です。ただ、今後寿命が延び人生百年時代になれば、九十代百歳越えの住民が地区人口の七十%以上になります。これはこれで、地域社会を維持することは大変厳しくなります。今までの四十年間と今後の四十年間では、同じ四十年間でも全く違う世界を創り出します。今から、この課題を改善する方法を考え、行動に移さなくては将来この地区は消滅してしまいます。現在の生活向上と同時に、未来を考えましょう。」

さて、地区を消滅から防ぐ方策は、若い子育て世代を増やすことだ。その為には、彼らが子どもを産み育て易い環境が重要になる。具体的には、地区の豊かな自然環境と温かな住民関係を維持し、道路の整備やネット環境を整えることである。そして最も重要なことは、区民全員が自分に出来る範囲で子育てに寄り添い、支援することである。そこで、手始めに自治会の慶弔規定を改正した。それまでの慶弔規定は、区民の入院や通夜・葬儀の対応を規定しているだけで、言わば弔規定であった。真の慶弔規定とする為に会員や区民の出産を慶事として規定し、祝い金を贈ることを追記したのだ。小さな事だが、子どもの出産を地区住民が祝い喜んでいるというメッセージを伝えることが出来た。今後も、子育てに優しい環境を、地区住民で創り上げる第2、第3弾の方策を計画中である。次世代を大切に育み、豊かな地域を彼らに引き渡していくことが今の私の大切な使命だと考えている。



地区の橋の架け替えを、田辺静岡市長に、遠藤市議会議長と請願している。



地区のお祭りでは余興の「錯覚ダンス」を仲間と披露する。(右から2人目 坪内さん)



地区の住民と一緒に林道の除草作業を行う。
(後列右より3人目 坪内さん)



地区の住民と林道の除草作業中である。
(右端坪内さん)

佐々木審査委員長講評

定年後の仕事の取り組みについて述べている。特に評価すべき点は、地元の自治会会長として区民に継承と創造の方針を示し、活動されていることが素晴らしい。シニア世代を生きる方々にヒントを与えてくれる。

応募作品一覧

たくさんのご応募いただきまして誠にありがとうございました。

※敬称略

受付番号	題 名	氏 名	年齢	市町	備 考
1	次世代に伝えたい「親の想い」	鈴木 勝則	72	浜松市	
2	未来に伝えたいこと	渡辺 まり子	57	御殿場市	
3	私の将来設計	松井 康男	73	浜松市	
4	バーゲン・セール	石山 武	79	浜松市	
5	両親を介護して	大石 容一	90	藤枝市	
6	定年後の楽しみ ボランティアと挑戦	柳田 武彦	78	沼津市	
7	私の生きがい	佐野 八重子	83	富士宮市	
8	★幸せのお裾分け	松永 勝代	76	森町	
9	今が青春	加藤 美奈彌	78	富士市	
10	ある一日	間島 章	73	藤枝市	
11	継続は趣味となる	遠藤 信市	71	静岡市	
12	吃音克服から学んだ人生	五十嵐 秀夫	81	小山町	はつらつ賞
13	我が店と共に	尾崎 俊機	76	静岡市	はつらつ賞
14	「愛ノマスク」6人	池ノ谷 敏江	72	静岡市	
15	ありがとう絵手紙	奥山 千恵	83	牧之原市	
16	熟春のよろこび	小笠原 泰子	72	静岡市	
17	失敗してもいい。楽しもう。	加藤 友子	61	焼津市	
18	私の生きがい	岩塚 やす子	70	島田市	
19	戦後七十五年に思う	市川 愛実子	53	—	
20	百才時代へペタルを漕ぐ	今村 正人	85	静岡市	
21	75 年前の世界大戦時の真珠湾攻撃について	井上 清隆	86	伊豆の国市	
22	カンボジアの微笑	飯島 茂夫	74	藤枝市	
23	二兎を追う	榎本 政夫	79	函南町	
24	感性を磨く童話作り	マイベストパートナー (小川 茂明 63・小川 晴代 61)	—	磐田市	
25	私の生きがい	野口 好春	71	掛川市	
26	原田橋と地域の暮らし	奈女田 功	64	浜松市	
27	歳取りの晩	高野 和夫	76	沼津市	
28	就労継続支援 A 型“合資会社こころいろ”を立ち上げて	永井 禮造	73	浜松市	
29	年月が教えてくれたこと	森下 多津子	72	三島市	
30	おくのほそ道ぶらり旅十年で完結	井川 健二	73	牧之原市	
31	追感（老婆の願い）	八木 春馬	89	静岡市	
32	80 才になって思うこと	川口 侑子	80	静岡市	
33	生き甲斐	鈴木 賢三	81	浜松市	
34	令和の幕開けから	大谷 三千代	75	湖西市	
35	分かち合えば喜びは二倍に	松葉 範康	74	裾野市	

受付番号	題 名	氏 名	年齢	市町	備 考
36	つなぐ にこっと	早川 鉦二郎	87	沼津市	
37	「私の人生経験」	渡 邊 俊 治	84	富士市	
38	戦前・戦中・終戦後人の心を永遠に	巢 瀬 武 士	78	御殿場市	
39	卒寿（90 才）を迎えて	高 柳 孝 子	90	湖西市	
40	野点	赤 堀 文 恵	79	菊川市	
41	心に残る感動体験と昭和・平成・令和時代の変化	大 畑 美 恵 子	79	静岡市	
42	思い出と次世代へ	増 田 和 男	81	富士市	
43	定年退職の日も楽し！	坪 内 仁 志	62	静岡市	はつらつ賞
44	感謝の道が私のいきがい	大 村 初 恵	73	吉田町	グランプリ
45	さつま芋外交	吉 松 浩 一	78	浜松市	
46	過ぎ去った我が学生時代	山 本 裕 幸	71	静岡市	
47	富士宮より愛をこめて	皆 藤 京 子	57	富士宮市	
48	九十九歳の恋唄	木 下 富 砂 子	100	静岡市	はつらつ賞
49	人間	谷 野 典 子	59	磐田市	
50	コロナに負けてたまるか！！	渥 美 み つ	83	浜松市	
51	偏見	伊 藤 幸 子	71	富士市	
52	GO-TO トラベルについて	伊 藤 伸 一	74	沼津市	
53	我が人生に御褒美	土 屋 幸 子	80	伊東市	
54	老眼も時には有難い	朝 長 和 子	71	静岡市	
55	次世代に伝えたいこと	八 木 博	77	島田市	
56	生きがい	勝 又 正 弘	80	御殿場市	
57	妻への感謝	金 澤 直 人	79	御殿場市	
58	"笑顔" "ありがとう" を次世代に	原 田 勝	79	藤枝市	
59	私の主張	山 田 孝 江	84	沼津市	
60	平均寿命は健康寿命	渡 邊 友 子	85	浜松市	
61	コロナ禍を自主防は行く	神 谷 信 将	68	浜松市	
62	人生いろいろ	池 谷 ふ じ 子	80	浜松市	
63	～介護保険制度に感謝～次世代につなげたい活動に、もう一汗を！！	櫻 井 喜 代 司	85	藤枝市	準グランプリ
64	私だからできる介護をめざして 再スタート！！	白 井 則 子	74	伊豆市	はつらつ賞
65	十九歳の君に	猪 熊 優 子	77	藤枝市	はつらつ賞
66	時代の先駆け？十年前から、オンライン奮戦！	山 下 智 道	78	浜松市	
67	美しく変身	山 田 せ つ 子	85	熱海市	
68	新型コロナウイルスとの遭遇	深 澤 き ぬ 子	76	静岡市	
69	寝たきり老人にはならないぞ！	加 藤 佐 和 子	70	伊東市	
70	プラチナ・クラブ	村 野 美 穂	73	函南町	
71	2044 100歳「ピンピンころっと」	清 水 昭 一 郎	76	静岡市	
72	平和への想いを込めて作った紙芝居	秋 本 美 佐 子	70	三島市	
73	想い	岩 田 美 代 子	77	小山町	

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121周年を迎えました。
静岡県富士市から浜松市・湖西市まで87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)



2020
健康経営優良法人
Health and productivity

 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）



The will and Quality Store
Shizutetsu Store
—安全、安心、健康、美味しい、楽しい—



お店の情報はQRコードからホームページをチェック！→



楽しもう、好きなだけ

だからずっと健康でいたいんだ。

HATACHI



<https://hatachi.jp/> 🔍 羽立工業 検索



みんなで滑ろう
雪の丘
＜休憩室・トイレ・売店完備＞

【雪の丘】好評開催中！

（3月下旬まで）

■営業時間 9:00～16:00
 ■定休日 火曜日
 ※5月～10月、祝日、冬休み、年末年始、春休み、GW 期間は無休。
 ■入園料
 大人 830円、中学生 410円、
 小学生 200円、小学生未満 無料
 ※障害者及び高齢者（65歳以上）についての入園料免除あり。
 証明書を提示の上、ゲート窓口で申請してください。
 ■駐車場 無料

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



※写真はイメージです

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します。
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。

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
 焼津市三ケ名 327-7
 TEL <054>627-7891

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）

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”を通じて
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。

YSK 焼津水産化学工業

静岡市駿河区南町11-1 6F（静岡本部）
TEL：054-202-6030 FAX：054-202-6031
<https://www.yskf.jp/>

すこやかセンター

静岡県総合健康センター
三島市谷田2276番地
055-973-7000

ホームページ
QRコード
しずおか健康長寿財団

シンコースポーツ株式会社

愛してミルっ？

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

24時間以内にパック詰めした新鮮な牛乳！
静岡県産牛乳

みるしず
〈 静岡県農協・静岡牛乳・フクロイ乳業 〉
毎年6月は牛乳月間 期間中しずおか和牛が当たる
キャンペーンやってるよ！

県内ご当地牛乳

- 伊豆牛乳（大木乳業）
- ふじの国から静岡牛乳（静岡牛乳）
- 丹那3.6牛乳（静岡県農協）
- 静岡県産おいしい牛乳（フクロイ乳業）
- あさぎり牛乳（朝霧乳業）
- いなさ牛乳（いなさ酪農協）

静岡県産牛乳普及推進協議会

静岡県牛乳協会
静岡市駿河区南町13-8
☎054-285-8365 FAX054-282-4170

オフィス印刷機のご用命は、
膳文堂にお任せください!!

株式会社 膳文堂
静岡市葵区本通4丁目1-4
Tel: 054-251-3111 Mail: century@tobundo.com

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

地元天竜杉を使ったオリジナルフレーム

ilaka
HAND MADE IN SHIZUOKA

書繪堂株式会社
〒435-0054 浜松市中区早出町 1643-1
Tel 053-464-6420 Fax 053-462-2735

しずおか健康長寿財団

公益財団法人

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)



ドコモショップ スマホ教室

新規参加者特典

スマホ
タッチペン

もらえる

スマートフォンや
らくらくホンの疑問も **「ドコモショップ スマホ教室」**で楽しく解決!

だれでも、いつでも。



当店では、お使いの機種やスキルに関係なく、さまざまな疑問やニーズに合わせてどなたでもご参加いただける「ドコモショップスマホ教室」を開催しています。

目的・レベル別レッスン



スマートフォンもらくらくホンもおまかせください! 初心者の「わからない?」から、「もっと知りたい!」使いこなしたい」まで、カリキュラムが充実しています。

参加料0円

¥0

来店予約
受付中

何度参加しても、
いっさい料金は
かかりません。



ドコモショップ新静岡店

TEL:0120-680-520

〒420-0857 静岡市葵区御幸町3-21 ペガサート1F 営業時間:10:00~19:00 定休日:第2木曜日



人も地球も健康に

Yakult

大好きな人に、ヤクルトを。

東静岡ヤクルト販売(株) 〒410-0833 沼津市三國町1402 Tel.055(932)8960

中央静岡ヤクルト販売(株) 〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 Tel.054(264)8960

〔お申し込み・お問い合わせ〕 ☎0120-86-8960 (受付時間 8:30~16:45 日・祝日を除く)

西静岡ヤクルト販売(株) 〒427-0018 島田市旭1-11-1 Tel.0547(37)6248

〔お申し込み・お問い合わせ〕 ☎0120-37-6248 (受付時間 8:30~17:00 土・日を除く)



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
- 自治体、学校向けソリューション
- ネットワークソリューション
- 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



公営企業会計システム

お手軽サインエージ



静岡支店 〒420-0851 静岡市葵区黒金町11-7 大樹生命静岡駅前ビル8階

TEL (054) 254-1000 FAX (054) 254-1578 URL <http://www.futureinn.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)

地域に密着!! ケーブルテレビ「トコチャン」

人生100年! 長寿力向上体操

しずおか健康長寿財団が推進する
「長寿力向上体操」を放送!
番組を観ながら一緒に体操を行い、
健康維持・長寿力向上を目指しましょう!
平日毎日放送!

朝 6:55 ~ 12ch

公益財団法人しずおか健康長寿財団
健康運動指導士 稲垣 文雄



●東京支店(アパレル系)・横浜支店(食品系)にお住まいの方はこちらへ

TOKAIケーブルネットワーク 0120-696-942
http://tokochan.tv

トコチャンリポーター大募集!!

トコチャンリポーターは、視聴者のみなさんにご自身の地域の魅力を紹介してもらう企画です。
地域のお祭り、イベントや観光スポット、所属する団体の活動などご当地の魅力を元気いっぱい紹介してください!



●静岡市にお住まいの方はこちらへ

株式会社トコちゃんねる静岡 0120-275-340
http://www.tokochan.net/gf

シルバー人材センターの会員になりませんか?

こんな仕事があります

「どんな仕事があるの?」「こんな仕事もお願いできるの?」など

詳しくは各市・町のシルバー人材センターにお問い合わせください。※センターによってはお受けできない仕事もあります。

屋内外の一般作業

- 家庭・事務所の植木の手入れ
- 家庭・事務所の除草・草刈り
- 屋内外の清掃 など

技能を必要とする分野

- 植木の剪定・庭園管理
- 刃物(包丁・ハサミ等) 研ぎ
- 障子・襖・網戸貼り など

福祉・家事援助分野

- 清掃・洗濯・買い物、食事
- 子育て支援サービスなど

専門技術を必要とする分野

- 毛筆・硬筆での宛名書き、賞状書き
- 観光ガイド
- パソコン教室の講師 など

管理分野

- 公民館・体育館・図書館
- ランド管理
- 駐車場・駐輪場の管理 など

各事務所の作業

- 一般事務(受付、経理、文章作成、整理)
- 梱包・包装・配送
- 買い物カートの整理
- 工場内外の清掃・片付け など

折衝・外交分野

- 広報誌等の配布
- 検針(水道・ガス・電気)
- 店番 など

●お気軽に電話ください。

東部地区シルバー人材センター		中部地区シルバー人材センター		西部地区シルバー人材センター	
公益財団法人 沼津市 055-964-1153	公益財団法人 国南町 055-979-5325	公益財団法人 静岡市	公益財団法人 浜松市	公益財団法人 浜松市	
公益財団法人 熱海市 0557-81-9301	公益財団法人 清水町 055-973-5949	東事務所 054-351-1150 (清水区)	浜松事務所 053-454-2377	浜松事務所 053-454-2377	
公益財団法人 三島市 055-972-9700	公益財団法人 長泉町 055-988-2670	西事務所 054-252-4150 (東区・駿河区)	浜北事務所 053-596-8332	天竜事務所 053-925-1882	
公益財団法人 富士宮市 0544-23-4008	公益財団法人 小山町 0550-78-0011	公益財団法人 島田市 0547-45-2015	公益財団法人 磐田市 0538-37-0065	公益財団法人 掛川市 0537-22-0088	
公益財団法人 伊東市 0557-36-4110	一般財団法人 下田市 0558-22-4222	公益財団法人 焼津市 054-822-3510	公益財団法人 豊田町 0538-37-0065	公益財団法人 豊田町 0538-37-0065	
公益財団法人 富士市 0545-53-1150	一般財団法人 西伊豆町 0558-52-1290	公益財団法人 藤枝市 054-641-5555	公益財団法人 豊田町 0538-37-0065	公益財団法人 豊田町 0538-37-0065	
公益財団法人 御殿場市 0550-89-9661	一般財団法人 河津町 0558-32-2481	公益財団法人 牧之原市 0548-52-5080	公益財団法人 湖西市 053-575-0654	公益財団法人 湖西市 053-575-0654	
公益財団法人 裾野市 055-993-5814	一般財団法人 南伊豆町 0558-62-6000	一般財団法人 吉田町 0548-33-0595	公益財団法人 菊川市 0537-35-2099	公益財団法人 菊川市 0537-35-2099	
公益財団法人 伊豆市 0558-72-8509	東伊豆町 0557-95-3400	一般財団法人 川根本町 0547-56-1232	公益財団法人 御前崎市 0537-95-4531	公益財団法人 御前崎市 0537-95-4531	
公益財団法人 伊豆の国市 055-948-8525	松崎町 0558-43-0478				

おおむね
60歳以上の方で
健康で働く意欲のある方
であれば、どなたでも
お申込みいただけます



公益社団法人 静岡県シルバー人材センター連合会

〒420-0851 静岡市葵区黒金町5番地の1 静岡県勤労者総合会館4階

TEL:054-254-7240 FAX:054-205-4540

http://www.shizuoka-ksjc.ne.jp/

静岡県シルバー 緑章

発行日 令和3年1月22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