

# 令和元年度 静岡県すこやか長寿祭 第20回熟年メッセージ大会 作品集

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！

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！」  
など、テーマは自由です。  
あなたの想いを、  
発表してみませんか？



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  
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
グランプリ作品	.....	8
準グランプリ作品	.....	11
はつらつ賞作品①	.....	14
はつらつ賞作品②	.....	17
はつらつ賞作品③	.....	20
はつらつ賞作品④	.....	23
はつらつ賞作品⑤	.....	26
はつらつ賞作品⑥	.....	29
審査員講評	.....	32
作品発表	.....	33
審査風景	.....	34
応募作品一覧	.....	35
過去のグランプリ受賞者	.....	38

※出品者の年齢は本誌発行日の令和2年1月24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、女性75.43歳と男女ともに全国2位でした。

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。

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20回を迎えることとなりました。

今回91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、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5年5月30日	第1回実行委員会開催	開催要領決定
6月下旬	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31日	メッセージ募集締切り	
11月22日	一次審査	実行委員代表4人による書面審査
12月13日	二次審査 第2回実行委員会開催	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
令和5年1月24日 ～2月2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31日	表彰式	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）
4月23日 （予定）	グランプリ、準グランプリ作品発表 （すこやか長寿祭総合開会式）	グランシップ 大ホール 海

## 実行委員・審査委員名簿

6ページ参照



# 応募の状況

## 性別

性別	出品数	
	件数	割合(%)
男性	44	48.4
女性	47	51.6
小計	91	100.0

## 年齢別

年代	出品数	
	件数	割合(%)
40代	0	0
50代	3	3.3
60代	19	20.9
70代	48	52.7
80代	20	22.0
90代	1	1.1
小計	91	100.0

## 市町別

地区	市町	出品数	
		件数	割合(%)
伊豆	下田市	1	1.1
	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	1.1
東部	沼津市	2	2.2
	熱海市	1	1.1
	三島市	0	0.0
	富士宮市	2	2.2
	伊東市	2	2.2
	富士市	3	3.3
	御殿場市	2	2.2
	裾野市	1	1.1
	伊豆市	3	3.3
	伊豆の国市	2	2.2
	函南町	4	4.4
	清水町	0	0.0
	長泉町	1	1.1
	小山町	1	1.1
小計	24	26.4	
中部	静岡市	16	17.6
	島田市	5	5.5
	焼津市	4	4.4
	藤枝市	4	4.4
	牧之原市	0	0.0
	吉田町	1	1.1
	川根本町	0	0.0
	小計	30	33.0
西部	浜松市	21	23.1
	磐田市	5	5.5
	掛川市	3	3.3
	袋井市	1	1.1
	湖西市	5	5.5
	御前崎市	0	0.0
	菊川市	0	0.0
	森町	1	1.1
	小計	36	39.6
合計		91	100.1

※構成割合は四捨五入で表示しているため、合計しても100%とならない場合があります。

# 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	元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 令和元年11月22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 上記実行委員のうち代表4名
- ・審査内容 全作品を書面審査し、8作品及び補欠2作品を選出

### (2) 二次審査（発表）

- ・審査日 令和元年12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101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
はつらつ賞	6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
59	新たな挑戦 ～地域とともに、つながって～	河合 洋子	女	66	浜松市

## ◎準グランプリ

受付番号	作品題名	作者氏名	性別	年齢	市 町
66	「私の人生経験」 八十路を歩んで	上野 昌子	女	81	伊豆市

## ◇はつらつ賞

受付番号	作品題名	作者氏名	性別	年齢	市 町
10	戦争抜きには語れない僕の人生	大石 容一	男	89	藤枝市
20	ブラジルへ届け 手作り紙芝居	勝野井 節子	女	71	袋井市
91	《小さいのち》との出会いによって人生行路が大転回した夫婦の証し 「本当の家族」を目指してイクメン爺&婆の子育て奮闘記	久保田 庄次	男	83	裾野市
82	二人の母に感謝して そして義母を看取って	四ノ宮 政代	女	77	焼津市
69	「フーテンの宮さん」顛末記	宮島 克実	男	71	焼津市
81	「ツバメに教えられたこと」	若竹 秀信	男	69	富士市

(注) はつらつ賞は、氏名の五十音順に記載



# グランプリ作品

## 「新たな挑戦

### ～地域とともに、つながって～」

河合 洋子 66歳 浜松市



「私でも、役に立つことがあった。」

「歳ではなく、やる気があれば想いは叶う。」

こんな気持ちで活動が続けられている今の自分に、一番驚いているこの頃です。

教員としての在職時、社会貢献に消極的だった私を、やる気にさせてくれた出来事が、あの未曾有の被害をもたらした8年半前に発生した、東日本大震災後の子供たちの思いやりあふれる行動でした。それは、児童会が主体となり、被災地の子供たちへ「励ましの千羽鶴を贈る」という心温まる全校で取り組む活動でした。これを機に、被災地大船渡市との交流と支援活動が始まり、私の新たな自分磨きの挑戦も小さな一歩を踏み出しました。

私が、仲間たちとの活動で常に心掛けていることは、①「想いを形にすること」、②「顔が見える関係で、身の丈に合った活動をする事」、③「無理せず、できる人が、できる時に、できることをやること」です。

今から5年前、大船渡市の皆さんの「東北を忘れないでいてほしい」という強い想いを受け、「その想いを形にしたい。この経験や教訓を今後発生が予想される大きな災害時に生かしたい。自分たちの街を安心して住める街にしたい。」と思い、「じゃあ、作ろう」と一念発起。弱小ながら、集う人の想いが詰まったNPO法人積志かがやきカフェが誕生しました。その活動の中核は、大船渡市をはじめとした東北支援の継続と、地元の積志地区を中心に、防災活動の実施と情報を発信することです。活動を通して、互いの想いを交流し合い、より絆を深めることで地域の受援力（ボランティアを被災地域で受け入れる環境や知識等の支援を受けられる力）を高めることが最も大切だと考えています。そして、会員30数人程の防災には素人の集まりですが、できる人ができることをできる時に行うことを基本に、いざという時のために互いの顔が見える人間関係づくりに心掛けてきました。

とはいえ、想いは強く、やる気と高い志はあるものの、高齢者の会員が多く、会員数も運営資金も少ない中で、継続して活動することはなかなか難しいことでした。防災カフェや防災講演会、他団体との協賛イベントなど計画した事業を縮小や断念せざるを得ないことも経験し、NPO法人の存続危機と自信喪失、後悔の念が交錯しました。

このような中で、何とか今も継続できているのは、仲間の存在はもちろんです

が、被災地の皆さんが訪問を楽しみにしていて、本当に温かく迎えてくれることです。「またあの笑顔に会いたい。」その思いが大きな力になっています。そして、思いがけず、市民活動団体賞をいただいたことです。講座や講演会に行けず、防災訓練にも参加できない高齢者が多くいることを憂慮し、独り暮らしや高齢者世帯向けの「万年日めくりカレンダー」の作成配布事業が認められ、このことが次の活動への更なる一歩を踏み出す自信につながり、今の私の挑戦し続ける気持ちを支えてくれる原動力になっています。

震災から8年半が過ぎた今、「もう8年」と思うか「まだ8年」と思うかは人それぞれですが、大船渡中学校では、運動場一面に建てられていた仮設住宅が一昨年全面撤去され、6年ぶりにやっと生徒たちが使えるようになりました。市街地は、かさ上げされた土地に新しい商業施設や住宅が増え、震災前の活気が戻りつつあり、防潮堤や生活道路が整備されて、安全安心な街へと確実に変化し、みんなが望む復興が形となって見えています。訪問のたびに変わっていく景色に、何もできないと思っていた私ですが、少しずつ「動けば何かが変わり、未来に明るい光が射す」ことを実感しています。私の挑戦は、挫折や試行錯誤の連続で、歩みは遅く、まだまだ先の長いものです。しかし、被災地を忘れず、震災の教訓を生かした誰もが安心できる地域づくりに取り組み、自分の命は自分で守るために何をすればいいのか。どんな災害にも困らないために、日頃からできることを多くの場で具体的に伝えていきたいと思っています。

「継続は力」、「人は宝」、「よき交流は強い絆となり、未来を紡ぐ」ことを合言葉に、これからも地域とともに、住みよい街づくりに貢献できればと思っています。

そして今の私。またしても無謀と言われ、呆れられながら、日本語教師の資格取得という新たな挑戦に胸弾ませています。災害が起きれば、日本に住む外国人も同じ被災者になります。発災後、避難所や避難生活で困ることがないように、同じ地域に住む隣組の住人としてできることがあればと、錆びた頭に喝を入れつつ、転職希望の若者たちに交じって働く熟年学生として奮闘中です。

「人生は、常に前向き。」

「やりたい時が、適齢期。」

私の青春は、まだまだ現在進行形です。



マネチコンサートで、高校生ボランティアと



大船渡市訪問で教育長様と懇談



防災カフェで大船渡市から招いた紙芝居の講演「津波てんでんこ」



陸前高田市訪問で教育長様と懇談



善意の寄付を贈呈



防災カフェでの大船渡市紹介パネル

#### 佐々木審査委員長講評

定年退職後東日本大震災を機に NPO 法人を立ち上げ、自ら東北へ向かい防災カフェなど様々な活動をしている。地域とともに素晴らしい実践をされている。

# 準グランプリ作品

## 「私の人生経験」

### 八十路を歩んで

上野 昌子 81歳 伊豆市



昭和の終わりから平成の始めの頃、舅が七十歳を過ぎ認知症となり、義兄の家にも義妹の家にも居られなくなり、とうとう我が家で同居する事になりました。当時は介護施設もショートステイもありませんでした。私は四十歳半ばで仕事も持って居りましたが、オムツとなり徘徊も始まると仕事も辞めざるを得なくなり、夜昼と気の休まらない生活となって行きました。寝たきりにしない様にと、よく言われますが、寝たきりの方が余程、楽だと思いました。

私が用事で義妹に看て頂いた事があります。凍て付く様な寒い日でした。家に帰ると、おじいさんが帰って来ないと大騒ぎをしていました。町内、消防、警察の皆様大変お世話になり、夜遅く無事保護された事もあります。

舅の介護に明け暮れておりましたが、時にはあまりの苦しさには堪えられなくなり、先輩に弱音を吐いた時「貴女が精一杯、介護してあげれば、貴女は将来そうならないと思いますよ」と、優しく諭して下さいました。

それ以後、前向きに物事を考えようと努めてきました。舅を看取ったら、普通自動車運転免許を取ると決め、それを励みに毎日を過ごしました。

手探りの介護が十年近く続き、舅を八十歳で見送った時は、五十歳半ば、もう年だと、あきらめかけましたが、どうしても諦め切れず、不安いっぱいでしたが、「よし挑戦してみよう、たとえ乗らないにしても、目標は叶えられたことになる。」と自分に言い聞かせ、必死に頑張っ、運転免許を手にする事ができました。どこへでも行きたい所へ自由に行ける。世界が広がった感じがしました。

平成7年、箱根に住んでいた息子の長男、初孫が、小学校入学を目前に、川に落ちて亡くなってしまいました。あまりに突然の出来事に現実を受け止めきれず、こんなに悲しい事が、世の中にあるのだろうか、悲嘆にくれる毎日でした。その悲しみを分かち合う様に息子一家は、我が家で同居する事になりました。嫁は、長男を出産後に発症した先天性の緑内障が悪化し完全に失明となり、また幼少期の親子関係による精神疾患も重なり、イライラは激しく入退院を繰り返す様になりました。その為私が、当時一歳半の孫息子の次男の母親代わりに世話をすることになりました。

そんな時期、実母が亡くなりましたが、母の死を悲しんでもいられませんでした。

また新たな私の奮闘が始まりました。保育園の送迎、遠足等の付添い、小学生になると、塾やサッカー等の送迎、若いママ達と試合の付添い等、車が大いに役立ちました。

そんな中、孫が小学四年生の時、嫁はアイボウさんの世話になり一人で暮したいと家を出て行ってしまいました。落ち着いている時は盲学校の通学もして、その介助等々、我が娘と思って寄り添って来ましたが、私の気持ちは通じませんでした。

孫は中学生になると、不登校となり昼夜逆転の生活で食事も摂らずにパソコンに一日中噛り付き、時には暴れて、電化製品を壊したり、気付くと壁に穴が空いているといった毎日で苦勞の連続でした。高校に入ると先生や友人に恵まれ見違える様に成長しバイトで私に母の日のプレゼントをくれた事もありました。

苦勞の渦中では、心勞が重なり、うつ病となり生きている意味を見失い、引きこもって、二年間ほど苦しみました。お友達にサロンボランティアに誘われ、皆様と楽しい一時を過ごすうちに、薄紙を剥ぐ様に元気になって来ました。

十年位続け後期高齢者になった頃、お仲間と、居場所の勉強会に何回か参加『これから高齢者が益々増える、介護保険を使う前の人々の楽しむ場所を地域住民が支え合って、作って行くように』との趣旨の会でした。「後期高齢者になって、他の人の面倒より自分の事を考えなければ」と講師に質問すると、「他の人とかかわって行くと、自分が元気でいられる。自分の為にもなる。」と言われました。

よしやってみようと言うお仲間、男性三名女性十名の若い人達と、居場所『よってこ駅前』を立ち上げる事が出来ました。始めは試行錯誤の連続でしたが、次第に軌道に乗り、三年半経った今は、毎回五十名前後の皆様が、楽しみに集われます。スタッフ同志の絆も深まり、手芸等の得意な人など特技を発揮して、参加者の皆様と楽しみ、ランチも喜ばれ自分達の生きがいにもなってきました。

苦勞させてくれた孫も、可愛い嫁さんを見つけ、一児のパパとなり、同居してくれ思いがけず、ひ孫にもめぐり逢え、幸せな毎日を過ごせる様になりました。

私もご多分に洩れず、体調を崩し医者に行くと、髪が白くなる様に、体も老化するのだと言われます。納得！まだ元気な機能を最大限に活かして日々を過ごして行こうと思っています。認知症も老化の症状の一種で誰でもいつかは起こりうると本で読みました。それを少しでも遅くするため、シニアクラブの活動やハーモニカ、絵手紙、ペタンク等をしています。外に出て他の人と関わり、毎日を楽しく過ごす事が健康寿命を延ばす事と実感して居ります。



駅前サロン フラワーアレンジメント



シニアクラブ学習発表会  
夫とデュエット



サロン クリスマス



居場所 よってご駅前  
スタッフ食事づくり



家族で下田海中水族館

#### 佐々木審査委員長講評

年齢を感じさせない程、力強い報告で数多くの生きるヒントを与えてくれる。姑の介護、初孫の水死、子の不登校、八十路の経験など多くの示唆を与えてくれる。

# はつらつ賞作品①

## 「戦争抜きには語れない

## 僕の人生」

大石 容一 89歳 藤枝市



僕は昭和6年1月22日に農家の長男として藤枝市築地に生れた。そして12年の4月に高洲小学校に入学した。当時の世相は物凄く不況で東海道界隈をルンペンが右往左往していたという。戦時中は農家も又食糧難で、その日の生活に事欠く有様で、よく戦地の兵隊さんのことを思えとって、さつまいもを食べて頑張ったものだった。僕は病弱な母を助け農作業を手伝ったり、時には4キロも離れた医者の方に、母をリヤカーに乗せてつれて行ったこともあった。戦争が始まると戦時色は一層濃くなって行った。特に太平洋戦争では戦死した日本軍の将兵はおよそ、212万1千人といわれている。僕の村でも大勢の歴戦の勇士が命をなくし、忠霊塔に祭られている。そして毎年慰霊祭が行われている。僕はこの激動の昭和を振り返って見た時、なぜ戦争が起きたのか、本当に避けられなかったのか、少年たちを巻き込んだ戦争は僕には分からない。しかし僕は戦争抜きにはどうしても人生を語る事ができないのだ。戦争中は愛国心やお国のためという思想が風靡していたので、国家のため陛下のため一身を捧げるのが、国民としての大義だと教えられた。小学校も国民学校と改称され教科書の柱は神と戦争だった。そして歌といえば軍歌だった。また「欲しがりません勝つまでは」といった合言葉が流行り我慢の生活を余儀なくされた。戦争が激しくなると毎日空襲警報が発令され落ち着いて勉強どころではなかった。だから僕たちの世代が一番勉強ができなかったのではないかと悔やまれて仕方がない。今ここで戦争の実態に迫って見よう。昭和6年に満州事変が始まり、8年に日本は国際連盟から脱退、13年、国家総動員法公布、日中戦争を経て16年12月8日太平洋戦争に突入した。真珠湾攻撃、18年に出陣学徒壮行会挙行、19年神風特別攻撃隊出撃、20年、米軍沖繩本島に上陸、東京大空襲、広島、長崎に原爆投下、20年8月15日太平洋戦争終る。正に戦争に明け暮れた時代だった。激動の昭和を生き抜いた僕にとって忘れることのできないのが、戦雲急を告げようとしていた国民学校修了の年のことである。受持の先生がきてお国のためだ海軍少年兵を志願してみないかといった。僕もお国のためなら「男子の本懐これに過ぐるものはない」と思い固い決意をした。父も異存はなかった。時に右も左も分からない14歳の無邪気な少年だった。いよいよ入団の5月25日がやってきた。父は「死んだつもりで一生懸命やれ」といった。病弱な母は「な

ぜ私を苦しめるのか」といって泣いていた。その時僕はどうしてよいのか分からなかった。それから氏神様に健康と必勝を祈願し、寄せ書の旗を背にかけ歓呼の声に送られて藤枝駅に向かった。海兵団に着くと全国から集まってきた僕らを看護婦らが出迎えてくれた。そして「見て、見て、かわいい兵隊さんがきたよ」といって歓迎してくれた。本当にかわいい兵隊さんだったのだ。この時僕はなぜか母の愛情に似たものを感じ胸が一杯になった。そして兵舎で「横志水一〇一九三四」という兵籍番号をもらった。そして武山海兵団長井分団第 25 分隊第 3 教班に配属された。いよいよ新兵教育が始まった。午前中は学科が主で、午後から海の男の艦隊勤務が始まり「月月火水木金金」の厳しい毎日が続いた。そして夜寝床に入ると母の顔が浮かんで消えた。しばらくすると父から分隊長宛に一通の手紙が届いた。「どうか息子がお国のために立派に死ぬるよう教育してもらいたい」との主旨のものだった。分隊長は愛国心の強い立派なお父さんだといってみんなの前でほめてくれた。僕は立派な父を持ってうれしかった。そうこうしているうちに、戦況は日増しに悪化し遂に神風も吹くことなく敗戦となった。玉音放送を聞き分隊長は悲壮な決意で兵隊たちに告げた。「日本は戦争に負けた。残念でならない、しかし諸君はまだ若い石にかじりついても祖国を立派に再建してもらいたい」といった。この時僕らは悲運をいやという程味わい、分隊長と共に号泣した。分隊長のいった祖国再建は再軍備でもなく、戦争でもなく平和国家建設だったのだ。あれから年月は矢の如く過ぎたが、二度と戦争を繰り返してはならないとの思いを新たにした。石にかじりついてもといった分隊長の一言が経済大国となり文化国家をなしたのである。戦後生れの世代が大半を占めるようになった今だからこそ、私たちは戦争の悲惨さを風化させることなく命の尊さや平和の大切さを次の世代に語り継いでいく使命がある。「14 歳のかわいい兵隊さん」も今や 88 歳の老兵となった。老兵は死なず戦中、戦後を逞しく生きてきた。もう僕の余命も幾程もないがいろいろな事があった。戦後の農地解放、市の工事誘致、稲作の減反政策など枚挙にいとまがない。僕には波乱含みの人生だった。平成も終わり令和となったが、戦争のない平和な新時代がいつまでも続くことを老兵は願っている。



陸軍大将の揮毫した忠霊塔



昭和 44 年頃の家族





昭和15年  
築地青年会出征兵士武運長久祈願



父（陸軍衛生兵）



昭和20年（14歳）  
武山海兵団入団



親友 佐貫悦朗さん



老人会の作品展に出品した掛け軸

佐々木審査委員長講評

戦争を抜きには語れない自身の89年間を詳細に報告された。そのなかで平和の大切さを力強く語り、同時に平和な時代を考えさせられる貴重な報告である。

## はつらつ賞作品②

### 「ブラジルへ届け

### 手作り紙芝居」

勝野井 節子 71歳 袋井市



「ボランティアしてるの。お金にもならないのに、ようやるなあ。」と、ある人に言われたことがあります。ですが今まで知らなかった世界がある事を体験させてもらえるなんて本当にありがたいかぎりなのですが。私のボランティアのスタートは四十一才でした。新聞の募集記事を見て、参加を決めました。滋賀県立女性センターの施設ボランティアです。そこでの仕事は、まず図書室の倉庫に眠っている膨大な量の新聞を一枚一枚めくり、女性に関する記事を見つけ切り取り、スクラップ作りをすることです。記事の内容について仲間と話し合いながらの作業は、日々の暮しや世界の事を考える大変良い機会でした。年間を通して催される講座の受付や司会と講師の著書販売もあります。広報としてチラシやポスター作りもまかされていました。何年か過ぎた頃からメンバー主催の自主講座を催すことになりました。講師の手配からチラシ作りまで、今まで培ってきた技を発揮できた体験は大変貴重なものとして私の中に残りました。

七年後、主人の転勤でブラジル、サンパウロ州モジダスクルーゼス市に渡りました。聖母教会の神父さんから、日本語学校で子供達に、ひらがなを教えてほしいとのお話がありました。言葉の勉強にもなるし、友人もいないのでチャンスと思い引き受けることにしました。ブラジルは日本の二十三倍もの広い国土で資源も豊かな国ですが、紙製品が品薄の状態でした。ですから教材作りには色々工夫が必要になってきます。そんな時、埼玉県から小学校一年生の使用済の教科書をダンボール箱一杯も送って下さった事がありました。その教科書の最後に五十音の絵入りの一覧表がついていましたので、そこだけ切って皆で使ったこともありました。大変役に立ち本当にありがたいなあと思った事を今でも覚えています。日本語検定試験のある時、付き添いで出かけた時、日本から来て活躍されている海外青年協力隊の若い方や、シニアの方にも良く会いました。「JAICAの方ですか。」と、よく聞かれたものです。日系人の老人ホームへの慰問もありました。幼稚園児のかわいいダンスを披露するのですが、私は司会役として楽しんできました。又、日系一世二世の方達との雑談の中で、戦争中隔離され、兵士に見はられた体験談や、実際に広島で原爆にあわれたお話をうかがうこともありました。

様々な体験をして四年後帰国し袋井市に住むことになりました。国体が静岡

県で催された年、広報に袋井市民劇団員募集というタイトルが目にとび込んできました。オーディションを受け、その後十六年間毎年一作品の公演を続けてきました。同じベクトルを向く若い団員の熱い思いにどれだけパワーをもらったか分かりません。

又、読み聞かせグループゆずり葉の活動も始めました。高齢者施設を訪問して、朗読や絵本の読み聞かせや紙芝居、歌、クイズ等をして皆さんに楽しんでいただいています。袋井南コミュニティセンターで月一回第四木曜日午後一時半から大人のための朗読会を開催し市民の皆様と一緒に楽しんでいます。メンバー四名一組となり楽しい一時間を創り出しています。早いもので十年続きました。毎回必ず紙芝居を使っていますが、図書館には子供向けの物が多く、高齢者の方にとって、より身近な地元の話がほしいと、いつからか感じ始めました。昔から伝わる民話や伝説、お寺の歴史など調べてみるとたくさんありました。資料を集めたり、お寺の住職さんに直接会ってお話を伺ったりして、なるべく分かり易い内容にしてきました。現在三十一作品になっています。中でも袋井市の遠州三山の可睡斎、法多山、油山寺の三つは老人会等に出かけて上演しましたので、これだけでも百回は越えています。偉人と呼ばれる方々の物語も作りました。浅羽佐喜太郎物語、鳥居信平物語そして二宮金次郎物語もあります。知っているようで知らない波乱の生涯を描きました。メンバーに脚本を書いてもらって大型絵本の制作や、振り込めサギを扱った大型紙芝居も作りました。

私が落語を紙芝居にする時は、ネット検索したり、本を調べたりしてアレンジも加えて脚本を書き、途中に歌を入れたりして楽しい絵をつけて仕上げています。江戸時代の人々の気持を考えながら、想像力をフル回転させますので大変良い刺激になっています。

紙芝居は日本独特のメソッドです。いつかサンパウロにこの手作り紙芝居を贈りたいと考えています。日本の文化の一つとして楽しんでもらえたら、これほど幸せな事はありません。今日よりはいい自分でいられる事を心から願い、残りの人生に夢を追い続けて行きたいと思っています。 おわり



滋賀県立女性センター  
施設ボランティア「ひまわり会」での作業



サンパウロ州モジダスクルーゼス市  
聖母学園の生徒達とシスターマリアさん（左端）



劇団どあのぶ公演 右が勝野井さん



敬老会



講師の先生といっしょに ゆずり葉のメンバー



袋井市の街中での紙芝居  
(袋井宿四百年祭にて)

佐々木審査委員長講評

ボランティア活動で手作り紙芝居や本の読み聞かせなど数々の活動を展開し社会へ貢献している。思い出のブラジルへ届けるため、常に夢を持ち続けている。

## はつらつ賞作品③

「《小さいのち》との出会いによって  
人生行路が大転回した夫婦の証し  
【本当の家族】をめざして  
イクメン爺&婆の子育て奮闘記」



久保田 庄次 83歳 裾野市

ある日、看護婦の妻が、私にこんな相談を持ちかけてきたんです。

“この間、救急車で生まれたばかりの赤ちゃんが運ばれて来たけど検査の結果どこにも異常がなく、近く退院させることになったの。でも肝心の身元引受人（実親）が行方不明なので、児童相談所はこの子を養護施設に預ける事にしたそうよ。可哀相だわ。だって、このままだと一生涯、親の愛情を受けずに独りで生きていく事になるんでしょう？。人間の命は、みんな高価で尊いはずなのに…。できればこの際、私たちが親代わりになって面倒を見てあげること出来ないかね？”という滅相もない話で、私はびっくり仰天。だって私はもう60歳を超えているし妻も定年近い歳。今更この歳で、それも全く縁もない他人の子を育てるなんて…もし預かるにしても、その子が成人式を迎える時は私は既に80を過ぎた高齢者。果たしてそれまで長く生きておられるかも分からないのに…。それに、私たちは今は転勤族の身。妻の仕事の関係で26年前に故郷の石川県を後にして、中部管内の国立病院を人事異動で渡り歩き、ここにはこの4月に赴任して来たばかり、親戚も知人も誰一人頼れる人のいないこの寄留地で、満足な子育てが出来るだろうか…等々の不安や課題を考え併せると、とても即答できる心境ではなかったからです。

しかし、そうした私のマイナス思考に対し、妻は、毎日愛読してるバイブルを開いて『“子どもは大切な宝物。一人としていない人はいない。だから皆大事に養い育てなさい～”』と書いてあると説明し、明らかに受け入れる事を前提に、又そうしたいと願っているかの感じで迫ってくるのです。そんな話を毎晩聞かされるうちに私の心にいつしか【親が傍にいてこそ幸せな家族\*親の愛情の中で子どもは育つ】との心情が高まり“それじゃ”と妻の熱い思いに潔く同調し、この子を受け入れる事に決めたのです。

里親登録の申請では、やはり2人の年齢の事と住居の事が指摘されましたが、私どもの熱意が理解されたのか翌年、県知事の養育里親の認定を受け、いよいよ活動開始です。

この子を我が家に迎え入れたのは1歳半の時です。妻は36年働いた看護婦の仕事を辞め、主婦業に専念。私も慣れない手つきで洗濯・掃除ある時はオムツの取り替え等イクメン作業を分担。いま思うに正にこれぞ【第2の青春】と。勿論、我が家の生活は完全に《子育て》中心に様変わりした事は当然です。私たち夫婦の献身的？な愛を一身に受けて、彼女はすくすくと成長し、保育所ではいつもリーダー的存在。私たちは彼女の人生の船出を順風満帆～と祝福し順調な成長を正直喜んでいました。ところが、小学校に入るや、彼女の身に予期せぬ異変が起こり、私たちを暗闇の道に迷い込ませてしまうことになるのです。

その出来事とは～高学年に進むにつれて彼女には学業の遅れが目立つようになり、もしや？と専門医に診てもらったところ発達障害と判明。また、学校では次第に仲間はずれにされたり、持ち物を取られたり、ひどいイジメにもあって、ついにギブアップ。不登校のまま中学に進学するも、その状況は悪化するばかり、とうとう部屋に閉じこもって自暴自棄。私たちは必死で救いの手を伸ばせど効なし。でも2人は愛をもって彼女に仕え、決して見放すことはしませんでした。ところが支援学校高等部に入学してからは次第に精神的にも立ち直りを見せ“卒業したらお母さんの様に病んでいる人に奉仕する仕事に就きたい”と宣言。在学中に障害者介護福祉初任者研修を受けてヘルパーの資格を取得し、今は自立生活支援の訓練を受けながら就活中です。こうして人生の荒波に揉まれながら度重なる試練を乗り越えてきた私たち3人組みは、もう他人ではなく【愛の絆】で結ばれた【本当の家族】と言えましょう。

私たちは里親の養育期限（20年）を終えた翌日の、彼女のハタチの誕生日に3人揃って市役所に出向き、正式に入籍手続きを完了。その瞬間彼女は“これで久保田家の家族になったんだね”と大喜び。妻も“これからは誰にも遠慮しないでオト～サン、オカ～サンと呼んでいいんだヨ”と優しく抱きしめて共に涙していました。【本当の家族】とは、お互いに愛しあい、信じあう絆の中で育まれていくもの。完全な人間なんて何処にもいない。私たちは互いの弱さを認めて、支え・助けあってこそ【本当の幸せ】を手にすることが出来るのだと思います。私たちには、この先どんな試練や困難が待ち伏せているか判りません。イクメン爺&婆の、泣き笑いの【子育て奮闘記】はまだまだ続きそうです。娘の幸せを願ってひたすら歩み続ける私たち夫婦の【第2の青春】に祝福あれ…と祈りつつ。



“はじめまして”  
(看護部長室でご対面)



3歳の誕生日に齋藤沼津市長（名付け親）に  
招かれて



自宅前で



娘と料理教室



素敵なレディに成長しました。



佐々木審査委員長講評

里子を授かり、本当の家族を目指してイクメン高齢者世帯の奮闘記である。夫婦の子どもに対する愛情満ちた養育の素晴らしさを感じる報告である。

## はつらつ賞作品④

### 「二人の母に感謝して そして義母を看取って」

四ノ宮 政代 77歳 焼津市



自分が後期高齢者といわれる年齢になって日々の暮らしの中で母の有難さを思い出す事が多くなりました。山陰の田舎で育った私の子供の頃は、食事は梨農家だった家で収穫した野菜と目の前の日本海でとりたての近海魚がベースとなった、全て母の手作りでお店で買う事はまずありませんでした。どんなに農作業が忙しくても雨の日にはドーナツや蒸しパン等よく一緒に作ったことを懐かしく思い出します。

母は料理上手で、私達三人姉妹も皆料理好き、手仕事大好きで、それは娘や姪達にちゃんと受けつがれています。そして母は 83 才で 31 年前に弟夫婦に看取られ旅立ちました。

焼津に嫁いで四十余年、ずっと四世代八人家族で賑やかでしたが、義父（32 年前に 78 才）、祖母（30 年前に 96 才）が他界し、子供達三人も巣立って三人家族となっていました。義母が六月に 105 才と 10 ヶ月の天寿を全うして、田植えが終わるのを待っての急逝でした。三人共在宅介護で、家族皆で看取る事ができ子供達にとっても“命の終わり”を体験できた事は良い事だったと思います。

次男が小五の時「お母さん、おじいちゃんが口がきけたら「ありがとう」と言ったと思うよ」との言葉に、教えなくても親の後姿を見ているんだと感じました。現在は夫と二人の静かな生活に慣れてきた此の頃です。子供達には「やっと二人きりになれたね。新婚生活を楽しんでね」と冷やかされています。趣味のひとつの料理、お菓子作りを楽しんでいます。喜んで食べてくれる家族がいるからです。「又新しい料理を作ってくれたの」と目を輝かせて喜んでくれる義母でした。私が誘うと何にでも応じ、挑戦する義母の姿勢は昔から「嫁は姑に似る」と云われていますが、その通り私も同じです。

義母は 95 才でアルツハイマー型認知症を発症し、緩やかでしたが、教科書通りの進行状態でした。七年目に要介護五となり、私達家族の事も分らなくなりました。でも私はそれ迄元気で入院することもなく、おいしい野菜を作ってくれ、ゲートボールが大好きで上手だった義母をありのままに受け入れる事ができました。



その時心に決めた事が三つあります。一つは義母に接する時笑顔で、二つめは絶対に怒ったり叱ったりしない(義母の言葉や行動は病気が言わせたり、させたりしているのだから)、三つめは「ありがとう」と言うこと、以上の事を心して実行しました。

でも介護度が進むにつれ、いろんな事がありました。罵詈雑言に始まり、洋服、尿、便を部屋中にまき散らしたり、外へ出て泥だらけになり靴を履いたまま家中歩き回ったり、夜中に人が来たから入れてやってと騒いだり、真冬の夜中に忘れ物を取りに行くと言って一緒に外へ探しに行ったり、夜は七、八回も起きたり……特に困ったのは異食です。家中歩き廻っては何でも口に入れるのです。しかし義母の考えあつての行動であり、私達の常識を理解してもらう事は無理な事で否定せず受け入れるのが良い解決法だと思っていたのでじっくり付き合い合いました。11年の認知症との付き合いでしたが、義母に寄り添った会話等他人から見れば変な人達と思われる事もありました。それが義母にとっては一番良い事との思いで夫と「私達もお芝居が上手になったね」と言い乍ら、三人でよくしゃべり、よく笑いました。

そしてデイサービスに行っている間は夫婦それぞれ好きな事をして楽しみました。私達がリフレッシュする事で又義母に優しく接する事ができたと思います。最後の二年間は大腿骨頸部骨折の為寝返りも出来なくなりました。義母の介護は私一人では無理ですが、夫の協力があったから出来た事です。

私の体験から介護の負担は可能な限り、介護保険等の公的サービスを利用し、プロの手を借りて減らし、家族にしかできない介護される人の気持ちに寄り添う「心の介護」に重点をおく事で、介護する人もされる人も笑顔になれる環境を作る事が大切だと思います。

そして普段からノートに一行でもその日の出来事、体調、何でも記録しておきました。後日読み返すと、義母の気持ちやプロの助言、私自身の心の変化等よく理解でき、今では私の宝物となっています。

義母を見送って四ヶ月過ぎ、口癖だった「生き仏さんの方が大事だよ。クヨクヨしなさんな、なるようになるさ」の言葉を思い出します。そして二人の母の良い点ばかり沢山思い出される昨今です。

そして残してくれた“誰にでも笑顔で優しく”をモットーに、明るく進んでいきます。



地域のミニデイ代表として活動中



義母と二人で作ったつるしびな



100歳のお祝い 松風閣にて



103歳 孫の結婚式に出席  
(横浜にて)



焼津のかつお飾り



令和元年11月 民生委員退任式の朝

佐々木審査委員長講評

2名の親を自宅で看取った介護経験から「笑顔で接すること、怒らない、ありがとう」この3つを忘れず日々自宅で認知症を介護した素晴らしい報告である。

## はつらつ賞作品⑤

### 「フーテンの寅さん」

#### 顛末記

宮島 克実 71歳 焼津市



あの懐かしい「フーテンの寅さん」が二十二年ぶりに銀幕に戻ってくる。寅さんこと、渥美清さんが亡くなって久しいのにシリーズ五十本目の新作が近日放映されるという。

日本中の寅さんファンは観たいような、でも寅さんと生きたあの昭和の香りは、そのまま自分の胸に永遠に封印しておきたいような、複雑な思いでいる昭和男も少なくないだろう。

私にも親しい友から「フーテンの宮さん」と呼ばれていた青春の一コマがあった。

思い起こせば、あの高度経済成長の波に乗り切れず、不器用に生きていた自分に戸惑っていた。そんな二十代の頃だった。

昭和二十三年、半農半漁の貧しい農家の三男坊として生まれた私は、中学を卒業したら実業高校で商業を学び、地元の会社に早く就職し、早く社会に出たかった。なのに、中学の担任の都合で受験校を普通高校に変えさせられてしまった。十五歳の子供にはそれを抗しきれなかった。運良く入学は出来たものの何の目標も見つけれずに三年間が過ぎ去った。その高校は地域一番の進学校だったので、ほぼみんな大学に進んだ。自分もなんとなくそのレールに乗って都会に出た。三年前に家を出て横浜で働いていた兄の下宿に転がり込んだ。何より、年寄りだけの暗い我が家から逃れたかった。

時代は学生運動真っただ中。まともな授業は一年間だけだった。それでも卒業証書は頂いた。だが焼津に戻り就職する意欲は湧かなかった。折角郷里を離れて世間に飛び出して来たんだからもう少し世間を旅したいという欲求に駆られた。

所謂新卒採用ではなく、日本中を廻れるデモンストレーターという、今でいう元祖フリーターの仕事を見つけた。主に食品会社との契約で、地方の小売店やスーパーでの宣伝販売の仕事だった。商売道具と着替え、そして大学ノートを携えて「旅日記」を綴りながら地方を廻った。

そう、あの“フーテンの寅さん映画”の絶頂期と時を同じくして“フーテンの宮さん”も日本の四季折々の暮らしの中を旅した。

旅先の場末の映画館で寅さんをよく観た。笑いの中にも根無し草のように漂う寅さんのペーソスがヒシヒシと胸に伝わってきた。

実際に寅さんとよく似たテキヤのおじさんと親しくなったこともあった。

いろんな土地でいろんな地元の方からいっぱいの人情を頂いた。初対面にも拘わらずその晩泊めて頂き、お土産まで持たせて下さった肉屋のおばちゃんもいた。

又、お世話になったある宿屋の女将さんからは、亡くなる直前までたどたどしい文字のお便りを頂いた。もうすぐ九十歳だった。最後の便りからしばらくして、息子さんからその事実を知らせる葉書が届いた。

だから今、県外ナンバーの車を見ると何か声を掛けたいなという衝動に駆られる。

“フーテンの宮さん”も旅先で高熱が出て体調を崩した事をきっかけに2年半の旅の草鞋を脱ぐことにした。

その後、一生独身だった寅さんと違い、素敵なマドンナと結婚も出来て、二人の娘と四人の孫たちにも恵まれた。その反面、仕事の上では足の怪我で退職したり、テレビや週刊誌に載るような会社の倒産劇に巻き込まれたり、転職を重ね七転び八起きの人生でしたが、今こうして曲がりなりにも一家を構え、たまにやって来る孫たちに小遣いをあげるささやかな幸せを味わっている。

地元で就職し、地道な人生をとっていた自分が事もあろうに「フーテンの宮さん」と呼ばれるような人生を歩むことになろうとは。

更に、その後、普通の職場ではあり得ないストレスフルな環境に置かれ、心の病を得たりと、特異な道程を歩んできて、ひとつのテーマと出会った。それが、彼は30年間学び続けてきた「ストレスマネージメント」だった。心理カウンセラー・質素論アドバイザー・アロマコーディネーター等の有資格者として「ストレスと如何に向き合い、調和させて快活に生きるか」をテーマとした「ストレス快笑講座」。そして、今後益々急増するであろう認知症の予防対策としての「アロマで澆刺・認知症予防講座」等を公民館や福祉施設等で開催する活動を続けている。先日もある高齢者学級で「ストレス快笑・タイプ別上手なお付き合い法講座」を開かせて頂いた。

受講生の皆さんの真剣なまなざしと、うんうんと頷かれる様子を拝見し、健康に留意し、より多くの皆さんのストレスを軽減するカウンセリングや講座活動をライフワークとしてこれからもずっと続けていきたいと思った。

若かりし50年前、薄暗い宿の電球の下で、寝っ転がって書き綴ったエッセイと短歌。これらのいっぴいのエピソードを載せた大学ノートが、今でも屋根裏倉庫の片隅に眠っている。

そして“フーテンの宮さん顛末記”の最終章が始まったばかりである。これからどんなシーンが展開し、何処でエンディングを迎え、いつ顛末記を書き終えるのか、それは神様のみが知ることであろう。



フーテンの宮さん  
まだまだ“旅の途中”



カウンセリングの師匠  
神奈川大学名誉教授 北尾誠英先生と



宮さんの一番の宝物



「ストレス快笑講座」のご案内



介護施設でのアロマ講座

佐々木審査委員長講評

自身のフーテンの宮さん顛末記の一ページをユーモア交えて報告された。ご自身の個性ある生き方は、今日の高齢社会で生きるヒント与えてくれる。

## はつらつ賞作品⑥

### 「ツバメに教えられたこと」

若竹 秀信 69歳 富士市



#### ①はじめに

今年の夏も暑かった。夏の暑さが年々厳しくなっていくと感じているのは、どうやら私だけではなさそうである。近所の小中学校の全教室にエアコンが設置されたと聞いた。

私たちが子供の頃は、学校の周りには水田が広がり、真夏でも窓を開けると涼しい風が入ってきた。生活の豊かさと便利さを追い求めていく中で、学校の周りにはコンクリートの建物とアスファルトの道に変わってしまった。ヒートアイランド現象によって、窓を開けても熱風が吹き込んでくるようになった。

そんな日本の暑い空を飛び回っている、ツバメたちに教えてもらったことを、皆様にもお伝えしたくて、つたない筆を執った。

#### ②ツバメの巣づくり



ゴールデンウィークの頃から、我が家の軒先に二羽のツバメが巣を作り始めた。田植え前の田んぼなどから、わらくすや泥を口にくわえ、何千回と往復を繰り返しながら、ようやく新居ができあがったようだ。

やがて卵を抱く姿が見られるようになった頃、カラスに襲われ巣を壊されてしま

った。親ツバメは挫けずに、壊された巣を作り直し、再び子育てを始めた。

私たちの国も、巨大地震や津波の被害、台風や長雨による洪水や山崩れ災害などで、長い間苦しんでいる多くの人々がいる。しかし、私たちは、戦後の焼け野原から、見事な復興を成し遂げた人々の血を受け継ぐ子孫である。先祖から譲り受けた不屈の魂で、きっと乗り越えることができると堅く信じている。

### ③雛ツバメの巣立ち



一番小さく顔色の悪い雛だ。親ツバメが心配そうに上空を飛び回っていた。家内と力を合わせて、やっとの思いで巣に戻した。

どんよりと曇った梅雨空の下、五羽の雛ツバメたちが巣から顔を覗かせるようになった。親ツバメが近づくと、大きな口を目一杯開けて、ピーピーと餌を要求する姿には、生きるエネルギーがみなぎっている。

梅雨明けの暑い朝、身を乗り出しすぎて、巣から落ちてしまった雛ツバメがいた。五羽の中でも一



方を学び、夏の終わりには数千キロの長旅が待っている。(雛ツバメたちの行方に幸多かれ)と祈るような気持ちで雛ツバメたちを見上げた。

旧盆入りの朝、窓の近くで激しく鳴く雛ツバメの声が聞こえた。窓の外を見上げると、数羽の雛ツバメが低い空を飛んでいるのが見えた。鳴き声を探すと、庭の外流しの上で鳴いている、一際小さな雛ツバメがいた。(今日やっと巣立ちの日を迎えたよ)と私に告げているようだ。

これから親ツバメから餌の採り

### ④命のバトンをつなぐ



止まった。続いて、囀っていたツバメが、追うようにして同じところまで飛んでいってしまった。残された小さなツバメは、意を決したかのようにその後を追っ

旧盆明けの朝、私は感動的な光景を目の当たりにした。軒先の電線に、大小二羽のツバメが止まっていた。大きいツバメは、先ほどから懸命に何か囀っている。小さなツバメはジッと身を固くして動かない。その近くの空を、もう一羽の大きなツバメが、懸命に羽ばたきを続けている。

やがて、羽ばたきを続けていたツバメが、十メートルほど先の電線に

た。そのような動作を幾度となく繰り返していたのだ。

ツバメの子は、飛ぶことができなければ、餌をとることもできずに死んでしまう。親ツバメは子ツバメに、命のバトンをつなごうと、必死に子育てをしていた。

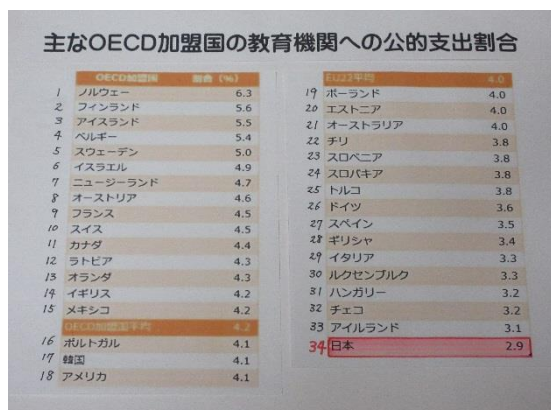
振り返って、現在の私たちは、少子化・児童虐待・イジメ・不登校・若者の東京一極集中・ニート・八〇五〇問題等、子育て問題に悩んでいる。私たちも自然の一部である。命のバトンを次の世代につなぐという原点に帰って、子育ての問題を見直していきたいと思った。

## ⑤おわりに

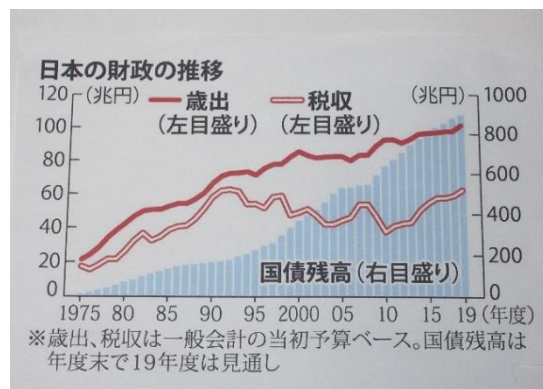
私たちはこれまで、豊かな生活を求める余り、大量生産・大量消費を繰り返し、命の元である自然を壊し続けてきた。緑豊かな山や青い空、澄みきった清流・静寂な雪景色を次の世代に受け継いでいくためにも、今こそ環境問題に真剣に取り組んでいく必要がある。

また、OECD加盟国において、国内総生産（GDP）のうち小学校から大学までの教育機関に対する公的支出の割合を見ると、日本は比較可能な三十四カ国中で最下位であった。さらに、目先の豊かさや便利さを維持するために、子孫が抱えきれないほどの借金の山を積み重ね続けている。

これから生まれてくる子供たちに、豊かな自然環境と、誰もが夢をもって生きていけるような社会環境を残していくのが、熟年世代の役割ではないかと考えている。



教育機関への公的支出割合



日本の財政の推移

### 佐々木審査委員長講評

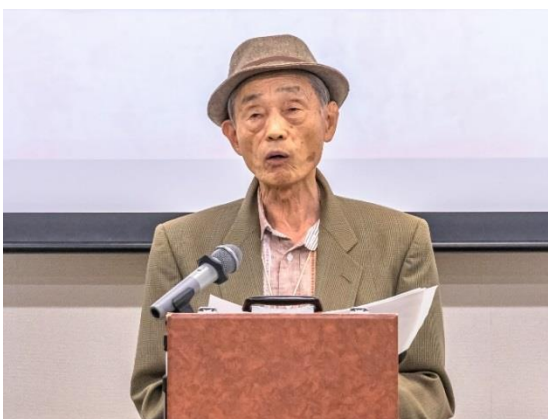
2羽のツバメが巣を作り、その巣がカラスに壊される。ツバメが再び巣を作り始めた。ツバメの巣立ちから、命のバトンを次の世代に繋げる力強い報告である。



# 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	<p>どなたも聞く者に感動を与え、優劣をつけ難いものばかりですが、特に地域とのかかわりを持って持続可能な活動をされるメッセージが多くなり良かったと思います。嬉しいです。</p>
駿州夢づくり交流会 砂田 学	<p>皆さんにそれぞれの人生があり、その素晴らしく活動的な体験が生き活きと伝わってきました。長寿社会の確かな原動力になっているその姿に感動し元気をもらいました。</p>
元静岡県ねんりんピック 総括監 松浦 孝治	<p>応募作品には、激動の中を生き抜いた自らの体験等を糧に、今後の生き方を熱い思いで語られた方が多く見受けられ、各自の充実した日々をおくる生きがいに感銘を覚えました。</p>
有限会社創造工房 専務取締役 森田 みか	<p>どの作品もそれぞれの方が歩んできた人生の重みを感じさせる素晴らしい内容でした。困難を乗り越え、年齢に関係なく、新たな挑戦をされている姿に感動しました。</p>
社会福祉法人 静岡県社会福祉協議会 常務理事 松浦 康夫	<p>いずれの作品も各人の長い経験を基に、味わい深い作品に仕上がっていると感じました。各々の人生観や価値観を背景に、過去を振り返りつつ、今後への前向きな姿勢が伝わってきます。</p>

# 作品発表



# 審査風景



# 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	ゴーイング・マイ・ウェイ!	皆藤 京子	56	富士宮市	
2	オレンジリングを頂いて	高橋 功	80	函南町	
3	これから挑戦したい事	松井 康男	72	浜松市	
4	生涯青春	大谷三千代	74	湖西市	
5	“さあ! 今日もしらさ満載日”	松永 勝代	75	森 町	
6	出会いに感謝して	漆畑 稔	73	伊豆の国市	
7	今 思う事	倉橋 洋子	76	富士宮市	
8	あなたに託す 美しい日本を	望月 法子	75	静岡市	
9	自ら己れに 喝	竹内 幸子	79	富士市	
10	戦争抜きには語れない僕の人生	大石 容一	89	藤枝市	はつらつ賞
11	南十字星に導かれて - 夫婦 二人三脚の旅 -	大谷 香苗	63	浜松市	
12	生活の中に“遊び心”を	榎本 政夫	78	函南町	
13	不用家族	石山 武	78	浜松市	
14	人を見る目について	伊藤 伸一	73	沼津市	
15	母となるひとへ	渡邊 明子	70	伊東市	
16	次世代に伝えたいこと	八木 博	76	島田市	
17	かなみ仏の里美術館の ボランティアガイドに挑戦しています	松永 優	74	函南町	
18	染ちゃんが教えてくれた	中川 洋子	76	下田市	
19	私の生きがい	仲村 泰則	76	浜松市	
20	ブラジルへ届け 手作り紙芝居	勝野井節子	71	袋井市	はつらつ賞
21	私の生きがいは走ること	奈女田 功	63	浜松市	
22	人生の彩り	池ノ谷敏江	71	静岡市	
23	生きがいのある仕事をもとめて	大村 初恵	72	吉田町	
24	私の生きがい	杉保由紀子	75	浜松市	
25	高齢だからできた挑戦	五十嵐秀夫	80	小山町	
26	出会い	神谷知恵子	76	浜松市	
27	有難さがつなく感謝	中山恵美子	67	掛川市	
28	英語再学習のすすめ	増田 伸三	75	磐田市	
29	一步踏み出そう	※応募者様のご希望により掲載しません			
30	若いお母さんに伝えたいこと	石見 幸男	65	伊東市	

受付番号	題名	氏名	年齢	市 町	備考
31	私の住いは証言者	堀本 陽三	92	島田市	
32	絶滅危惧種・日本語	一言 和子	73	島田市	
33	手毬(マ)の如く生きて89年	袴田 毬子	89	焼津市	
34	伝統文化・あやとりの普及活動で、生き生き老後!	山下 智道	77	浜松市	
35	令和希望への旅立ち	外園 イチ子	79	静岡市	
36	思っていたが吉日	谷 元	85	静岡市	
37	私の生きがい	広瀬 久子	76	静岡市	
38	残りの人生 悔いのないように	川口 侑子	79	静岡市	
39	健康体操	細田 園子	75	湖西市	
40	「年上の人に感謝と、これからの生き方」	大畑 美恵子	78	静岡市	
41	熟年ミライサポート静岡3.0	頓宮 穰爾	57	藤枝市	
42	セニアカーに助けられて	高柳 孝子	89	湖西市	
43	素晴らしきかな わが人生	倉知 浩隆	77	静岡市	
44	高齢者の社会参加について	吉松 浩一	77	浜松市	
45	2019.7.4 女房殿病死	永井 禮造	72	浜松市	
46	一緒に暮らすことで健康長寿を	中山 憲司	78	浜松市	
47	老後の夢は熱海での温泉三昧	山田 せつ子	84	熱海市	
48	心に残る感動と次世代への伝承	増田 和男	80	富士市	
49	少年郵便遞送人の人生を書く	鈴木 勝治	81	島田市	
50	逃げて来た「アオ」去って行った「アオ」	高野 和夫	75	沼津市	
51	南海トラフ巨大地震について(その前段階)	飯島 茂夫	73	藤枝市	
52	第二の人生	野口 好春	70	掛川市	
53	私の過去があり今の自分	谷野 典子	58	磐田市	
54	私の人生経験(人生を変えた二冊の本とテレビ)	鎌田 充	69	湖西市	
55	私の名前	※応募者様のご希望により掲載しません			
56	棚田のしくみ	小原 美智子	66	湖西市	
57	ことばの力	細野 よし子	63	静岡市	
58	独り暮らしはパラダイス	市川 勝己	79	磐田市	
59	新たな挑戦 ~地域とともに、つながって~	河合 洋子	66	浜松市	グランプリ
60	地域を舞台に生きる	長田 初雄	72	伊豆の国市	
61	生かされての毎日	小林 良子	77	磐田市	
62	不寛容な時代に	藤田 花音	61	静岡市	
63	「熟年の私の想い」	大石 英男	69	静岡市	
64	残された人生の目標	河守 三代	83	島田市	

受付番号	題名	氏名	年齢	市 町	備考
65	いかなる理由があっても戦争はいけません	杉井扶美夫	84	掛川市	
66	「私の人生経験」八十路を歩んで	上野 昌子	81	伊豆市	準グランプリ
67	熟年メッセージ作品を教材にして 居場所のPRにはげむ	仁科 幸子	81	伊豆市	
68	心ある方々へ	山田まり子	69	静岡市	
69	「フーテンの宮さん」顛末記	宮島 克実	71	焼津市	はつらつ賞
70	「歩ける」ということ	藤田 則子	62	浜松市	
71	私の生きがい	佐野 昌子	78	静岡市	
72	シックススターへの挑戦 第二次「老いるショック」?	室井 咲子	63	浜松市	
73	人生 100 年時代を楽しく	増田 辰男	82	浜松市	
74	私の介護体験	望月 靖子	82	静岡市	
75	東京オリンピックの感動	中山 潔男	70	藤枝市	
76	自身を見詰め直そう	太田 光治	78	浜松市	
77	令和を生きる	溝口みつ江	83	焼津市	
78	旅のおもいで	山崎 勲	82	浜松市	
79	バスモニター調査の体験談について	遠藤 信市	70	静岡市	
80	生涯学習	勝又 正弘	79	御殿場市	
81	「ツバメに教えられたこと」	若竹 秀信	69	富士市	はつらつ賞
82	二人の母に感謝して そして義母を看取って	四ノ宮政代	77	焼津市	はつらつ賞
83	高齢者の運転に対する願望と感慨	巢瀬 武士	77	御殿場市	
84	ライフ 3/4 通過点の起居	深澤きぬ子	75	静岡市	
85	次世代に伝えたい事	如月はるの	61	浜松市	
86	私の生きがい	神村 恭子	71	浜松市	
87	日本の今後に対する提言	山下 知	84	函南町	
88	♪ずうずうしいおばあちゃん！奮闘記	杉山 朝子	71	長泉町	
89	日本の若者次世代に伝えたい日本文化	伊藤 彰彦	65	浜松市	
90	“ドラマ” いっぱい作ろうね	白井 則子	73	伊豆市	
91	《小さいのち》との出会いによって 人生行路が大転回した夫婦の証し 「本当の家族」を目指して イクメン爺&婆の子育て奮闘記	久保田庄次	83	裾野市	はつらつ賞

# 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	おそるべし 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
第19回 (2018年)	松永 勝代	森 町	「ただいま人生大学在学中」

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/>

## スルガ銀行

[www.surugabank.co.jp](http://www.surugabank.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 **120** 大進出 周年 1900-2020

おかげさまで創業120周年を迎えました。  
静岡県富士市から浜松市・湖西市まで84店舗展開中!

## 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)

2019 健康経営優良法人  
Health and productivity

元気とキレイの創造企業「杏林堂薬局」

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! →

1950年から、  
人々の健康ライフのために、  
これからも。



半世紀以上も前となる1950年、中村羽毛研究所としてバドミントンのシャトルコックの研究を開始。  
「羽」から立ち上がった会社、羽立工業。  
以来、スポーツ用品から健康事業までの様々な取り組みで人々の健康ライフをサポートし続けています。  
今までも、これからも。世界を健康で楽しくするまで。



<https://hatachi.jp/>

羽立工業 検索



三世代で楽しめる、かわいいお孫さんの夢と創造力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。

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。

- 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

※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  
焼津市三ヶ名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 焼津水産化学工業株式会社**  
 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**

ホームページ  
 静岡県総合健康センター  
 三島市谷田2276番地  
 055-973-7000

**シンコースポーツ株式会社**



**愛してミルク?**



**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11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)  
 浜松市立豊岡小学校  
 〈1年〉小出 閃太郎

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



オフィス印刷機のご用命は、  
とうぶんどろ  
**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

**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
- 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
- 自治体、学校向けソリューション
- ものづくりソリューション

**Amas11** 公営企業会計システム

お手軽サインage **DWIN**

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>



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

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)

# スマホ教室開催中

- ✌️ **参加費無料** 
- ✌️ **まだガラケーの方OK!** 
- ✌️ **ドコモじゃない方OK!** 

※ご参加には事前にご予約が必要となります。  
詳細はお電話にてお問い合わせくださいませ。

電話のかけ方

マップの使い方

LINEの使い方、始め方

キャッシュレスの使い方、始め方

スマホで災害対策

こんな事を  
やっています

**docomo**

**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 ぺがサート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 沼津市三園町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)

## 地域に密着!! ケーブルテレビ「トコちゃん」



### 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 稲益大悟



### トコちゃんリポーター大募集!!

トコちゃんリポーターは、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おう企画です。  
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で当地の魅力を元気いっぱい紹介してください!



●東京都エリアと横浜・藤沢市・島田市にお住まいの方はこちらへ

受付時間 9:30~18:30  
TOKAIケーブルネットワーク ☎️0120-696-942  
<https://toco-chan.tv/>

●静岡市にお住まいの方はこちらへ

受付時間 9:00~17:30(日曜・祝日・年末年始を除く)  
株式会社 トコちゃんねる静岡 ☎️0120-275-340  
<http://www.tocochannel.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）

# あなたの生きがい きっとここにあります

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、長年培った豊かな知識や経験を活かし、地域に貢献しませんか。



各市町のシルバー人材センターでは、会員を募集中です。  
詳しくは、お住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
公益社団法人 沼津市 055-964-1153	公益社団法人 函南町 055-979-5325	公益社団法人 静岡市	公益社団法人 浜松市
公益社団法人 熱海市 0557-81-9301	公益社団法人 清水町 055-973-5949	東事務所 054-351-1150	浜松事務所 053-454-2377
公益社団法人 三島市 055-972-9700	公益社団法人 長泉町 055-988-2670	西事務所 054-252-4150	浜北事務所 053-586-6332
公益社団法人 富士宮市 0544-23-4008	公益社団法人 小山町 0550-78-0011	公益社団法人 島田市 0547-46-2015	天竜事務所 053-925-1882
公益社団法人 伊東市 0557-36-4110	一般社団法人 下田市 0558-22-4222	公益社団法人 焼津市 054-622-3510	公益社団法人 磐田市 0538-37-0055
公益社団法人 富士市 0545-53-1150	一般社団法人 西伊豆町 0558-52-1290	公益社団法人 藤枝市 054-641-5565	公益社団法人 掛川市 0537-22-0088
公益社団法人 御殿場市 0550-89-9661	一般社団法人 河津町 0558-32-2491	公益社団法人 牧之原市 0548-52-5080	公益社団法人 袋井・森地域 0538-43-1314
公益社団法人 裾野市 055-993-5914	東伊豆町 0557-95-3400	一般社団法人 吉田町 0548-33-0596	公益社団法人 湖西市 053-575-0654
公益社団法人 伊豆市 0558-72-8509	南伊豆町 0558-62-6000	一般社団法人 川根本町 0547-56-1232	公益社団法人 菊川市 0537-35-2099
公益社団法人 伊豆の国市 055-948-9526	松崎町 0558-43-0478		一般社団法人 御前崎市 0537-85-4531

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31回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会参加者 ※ねんりんピック岐阜2020 選考会

卓球、テニス、マラソンなど競技 36 種目（令和 2 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 36 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 令和 2 年 1 月 24 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>