

おもしろいね！が、きっとみつかる

シニア世代の地域デビューを応援！
～アッティーヴォ～

attivo

「attivo (アッティーヴォ)」とは、イタリア語で「活動的な、行動的な」という意味です。

みやシニア
活動センター
通信 vol.52

(令和5年7月発行)

ニュースポーツに魅せられて

最近、「ペタンク」や「モルック」というニュースポーツの競技が、テレビや新聞紙上で紹介されている。用具さえあれば誰でもどこでも出来るという事で、ブームになりつつある。ニュースポーツとは勝敗にさほどこだわらず、レクリエーションの一環として気楽に楽しめる競技の事を言うようだ。我々の周辺でもよく拝見する、ゴルフをアレンジした「グランドゴルフ」や「ダーツ」、「スポーツチャンバラ」などもニュースポーツに入るらしい。東京パラリンピック2020でも「ボッチャ」という耳慣れない名前の競技が、一躍ブームになった。テレビに釘付けになった。杉村選手が個人で金メダルをとり、団体でもメダルを獲得した。最初に名前を出した「ペタンク」は、この「ボッチャ」に似ている。チームで競う競技で、目標球にボールを投げ相手方のボールより味方のボールを、目標球により近づけるというゲームである。宇都宮市でも、あちこちで楽しんでいる場面を見かける。「カーリング」もゲームの考え方はこの「ペタンク」に似ていると思う。2023年5月28日の毎日新聞の一面に、有森裕子氏と池上彰氏の「東京オリンピックを振り返る」という対談が掲載された。その中で、カンボジアのスポーツ普及に関わってきた有森氏が、プノンペンで開催された東南アジア競技大会を紹介している。競技種目はサッカーやバレーボールの競技の他に「ペタンク」も入っているそうだ。少しうれしくなる。今回ご紹介する3名は・・・



① 菊地さん



② 山崎さん



③ 馬場さん

- ① 私の生きがい 健康づくり推進活動
- ② いつも輝いている人生を歩みたい
- ③ まだまだ第一線で

菊地 良子さん
山崎 友子さん
馬場 知久さん

○ 発行／編集 みやシニア活動センター（宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課）
住所：宇都宮市旭1丁目1番5号 宇都宮市役所2階 高齢福祉課D8窓口
電話：028-632-2368 ファクス：028-639-8575
ホームページ：https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp

① 私の生きがい 健康づくり推進活動

菊地 良子さん

取材：高山特派員



(後列左から2番目が菊地さん)

今回は、築瀬地区健康づくり推進員会会長の菊地良子(きくち りょうこ)さんをご紹介します。

菊地さんは、平成21年に宇都宮市の健康づくり推進員養成講座を受講されました。その後、同じく受講された十数名の方と「築瀬地区健康づくり推進員会」を設立されました。築瀬地域コミュニティセンターを拠点に、毎月第2金曜日を定例会として健康づくり推進に取り組まれています。今年で13年目になります。活動テーマは、「健康寿命を延ばすための運動やウォーキングの普及を行う」「食生活と基本的生活習慣の改善を

図る」の2点です。その為、第1に「健康体操とウォーキング」、第2に「講座や料理教室を実施し、その中で病気予防への提言や健康づくりの周知を行う」、第3に「地域に根ざした推進活動を行う」。これらの事を実践されています。また、これらの他にも、近年心や体に「笑い」がよい健康効果をもたらすことが、実証されてきました。「笑い」が痛みの除去やガン、生活習慣病の予防、さらには認知症予防にも役立つことが分かってきました。令和に年号が変わると「心の健康」が着目されてきました。我々が推進する健康づくり活動も、変わってきました。令和元年には講師を迎えて、笑う動作とヨガ呼吸法とをあわせ、笑う事で全身に酸素を取り込む健康法の「ラフター(笑い)ヨガ教室」を開催しました。また、コロナ禍の自粛解除後にはウォーキングの一環として、インターバル速歩やレクレーション、脳トレを行い、その中で起こる健康効果を取り入れた楽しい活動も実践されています。菊地さんはウィズコロナの今、「笑う門に福と共に健康来たる」をモットーに、これからの健康生活を送る為のサポートをしていく考えでいられます。

「健康寿命」を延ばすための活動です。「笑い」の効果でからだの免疫効果がアップするとともに血行を促進し、記憶力がアップします。また、「笑い」だけでなく「噛む」事も大事な事です。おいしく楽しく食べる事、これも「健康寿命」を延ばすことになります。今後は歯の寿命を延ばすために口腔ケアを推進していこうと思っているとのことです。



(左から3番目が菊地さん)

菊地さんは、令和2年に宇都宮市公衆衛生事業功労市長表彰を受けられました。また、令和4年には栃木県公衆衛生大会における大会長表彰を受けられました。長年にわたり、健康教育活動と公衆衛生に尽力されたことが評価されたものです。築瀬地区健康づくり推進員会設立時から、他の推進員の方と積み上げてきた成果です。菊地さんの趣味もお伺いしました。まず、編み物をかれこれ20年。1本の毛糸を1目ごとに編んでいく。出来上がった手編みには喜びがあります。また、手話サークルもやっておられます。手、体や表情でのコミュニケーションをとる、目で見るとの会話です。コーラスサークル「チェリーズハーモニー」は菊地さんの心がときめく、大変楽しい時間です。皆さんと心が一つになりハーモニーが取れる事は大きな喜びです。現在11月12日のサザンクロスホールでの合同コンサートに向けて練習に励まれています。人間、持っている時間は同じです。こんなに忙しく、こんなに多趣味な菊地さん、どこに休む時間があるのかと心配になります。しかしそれが菊地さんの「健康づくり」なのでしょう。これからも益々のご活躍をお祈りします。

② いつも輝いている人生を歩みたい

山崎 友子さん

取材：駒田特派員



2年前のことだったかと思う。月1で行われている、とある歌の会に参加した時のこと。参加者のリクエストに応じて、みんなで一緒に歌を歌う・・・かつての歌声喫茶そのものだった。そこでピアノの伴奏をされていた方が、今回ご紹介の山崎 友子(やまざき ともこ)さん。

明るい笑顔・楽しいおしゃべり・そして奏でる素敵なピアノの音色。ピアノとの出会いは、母親の影響から。

兄妹3人共ピアノ教室へ通わされていたということでしょっちゅう辞めたいと思いながら、通っていたらしい。

そんな彼女が、今や歌声喫茶の企画・伴奏という肩書を添えた名刺を携えて、昭和地域コミュニティセンターや城山地区市民センター、宝木地域コミュニティセンターへ、そして、またある時は小山市へ。などなど、多くの場所でピアノの伴奏と楽しいおしゃべりで、場を盛り上げ続けている。

中でも、活動の拠点として外せない場所が“デイサービス宝木”での「歌の会」。おつきあいを始めて既に17年が経過していると聞き、驚きを隠せない。月2回で始まったところ、その楽しさにリクエストがあり、今では月4回の活動となっているとのこと。

「歌を歌っている時の笑顔がたまらない」そして、自分も楽しい。この気持ちがピアノの音に表れ、人柄に表れ、人を惹きつけて次の活動への導線となっているのかも知れない。

彼女が今までにたどって来た道は、実に多種多様な興味深いことばかりだ。

高校を卒業後東京の短大に進み、幼児教育を学んだ。卒業後は、宇都宮市内の幼稚園に就職したものの、自分の居場所ではないと感じ、1年でリタイア。

間もなく、ヤマハ音楽教室と出会い、エレクトーンの猛練習を開始。ピアノの練習も再開し、日光のご実家と宇都宮のご自宅の両方で生徒さんを指導するまでになった。しかし、その安定を突き破り、次にはご主人と共に、コンビニの経営の道を行って行くことになった。

子育ての真っ最中の時期に、10年の契約を全うしたそうだ。並外れた努力と辛抱の出来る人であるかが、伺い知れる。さらに、並行して行っていたサークル活動「あゆみの会」。30代前半から30年以上在籍してのロングラン。人形劇をあちこちで披露しては、喜ばれていたという。そこで出会った先輩方の人間力・活動力に憧れ、導かれ、必死に食いついて行ったのだと振り返る。この活動は、その後の人生に大きく影響を与えてくれたそうだ。

「ブランクがあったので、若い頃のように指が動かない。クラシックは、もう弾けない」と落ち込むと「自分が今出来る範囲で楽しめばいいんじゃない？」と背中を押してくれた友だち。一番の力となってくれた大切な仲間。

「興味があること、やりたいこと、何でも挑戦してしまう性格。欲張りですよね!？」そう言って、笑う。

「でも、私の伴奏で楽しく歌ってくれるのは最高!!」。彼女の頭の中には、常に先を考えたアイデアが浮かんでいる。その豊富なアイデアと過去の経験をフルに活かして、この先も輝いた人生を歩んで行くことだろう。



(左端が山崎さん)

③ まだまだ第一線で

馬場 知久さん

取材：肥後特派員



今回はご存じの方も多いと思います。グリーントウンにお住まいの馬場知久(ばば ともひさ)さんを紹介します。

「馬場さんはいったいいくつの事業に関わっているのですか？」と伺ったことがあります。まず栃木県関係では、平成23年から「くらし安全安心課」でのボランティアです。さらに宇都宮市関係では、平成30年から文化課ボランティア協議会での市内の文化財めぐりの解説や研修部員としての活動です。また、宇都宮市民大学協議会主催の「宇都宮市民大学」の企画運営ボランティアもやられています。その

ほか、平成28年より地域老人会「河内グリーントウンときわ会」の会長として、88名の会員の皆さんのお世話役をされています。月1回の月例会での勉強会や親睦旅行、落語会、音楽会などの活動をされており、その上部組織である、宇都宮市老人クラブ連合会「おおいちょう河内」でも副会長として頑張っておられます。

馬場さんは、シルバー大学校中央校32期生として入学されました。特筆すべきは、卒業後も同窓会河内支部で、200名近くの会員の先頭に立って活動されてきました。河内支部は最大の支部であり活動も大変盛んです。このコロナ禍、福祉施設の車椅子の清掃、生垣の剪定、広い施設内の窓ふき清掃等にも参加されています。また、会員親睦のウクレレやフラダンスクラブ等の演芸大会の実施、グランドゴルフ大会の開催なども実施しておられます。現在もそれらが脈々と受け継がれています。

今回は特に「宇都宮市民大学」の企画運営ボランティアの活動をご紹介します。平成25年から「宙(そら)グループ」の一員として一年間に4~5本を企画してきました。今年度も5月から開催されている講座2本を企画されました。1本は「幸せな暮らしのためのデジタル化パート2」です。AI技術や光工学など日々進化している先端技術を、普段の生活に関連付けて勉強する講座です。もう1本は『松尾芭蕉の生涯』と『下野の「おくのほそ道」』です。松尾芭蕉の俳句行脚を掘り下げて、芭蕉の真の姿に迫ろうというものです。今後も、受講生が興味を持ち、喜んで頂ける内容や歴史、健康、新しい知識などをテーマに企画していきたいと言われます。この様にお元気でスーパーマン的な活動をされている馬場さんは、いくつになられたと思われませんか。なんと6月で傘寿を迎えられました。



(中央が馬場さん)

馬場さんは、奥様と大変仲がいいことで有名です。奥様もシルバー大学校35期生として入学され、卒業後もご主人とご一緒に河内支部活動やグランドゴルフなどで頑張っておられます。仲のいい秘訣は何かと考えました。それは、料理の腕前ではないかと思えます。いわゆる「男の料理」で材料から段取り、全てが素晴らしい手際です。そこにある材料を見ればメニューが浮かび、作る料理がイメージされ、段取りが浮かんでくるそうです。もちろん魚も自分でさばきます。料理の腕前が上がるきっかけは、ご兄弟が飲食店をやっていて手伝っていたとか。また、学生時代は、あの「電気ブラン」で有名な浅草の「神谷バー」で、料理を作るアルバイトをされていたそうです。ご家庭でも昼食は馬場さんが、夕食は奥様が作るそうです。一緒に晩酌をとという事でしょうか。馬場さんにとって年齢は関係ありません。傘寿も関係ありません。まだまだ第一線で表に立って戴きたいと思えます。