

シニア世代の地域デビューを応援！  
～アッティーヴォ～

# attivo

みやシニア  
活動センター  
通信 vol. 19  
(平成27年 1月発行)

## ねんりんピック栃木2014特集号



開会式通告後、各旗手を先頭に選手団の入場が始まり、進むにつれてグラウンドに花が咲き始める。次いで、壬生町・那須塩原町・益子町から集火された炬火が3組のランナーに引き継がれ、最後にガッツ石松親子が登壇し点火。点火式は、栃の葉国体以来である。やや曇り空でバックスタンド背後の緑濃い樹木に白い煙がたなびき映えて、美しさを醸し出していた。(清水特派員)

咲かせよう!  
長寿の花を  
栃木路で

### 競技部門

- ① 長寿の花を咲かせた太極拳!
  - ・栃木県武術太極拳連盟 高山守夫 氏
- ② ねんりんピック優秀チーム
  - ・出会いは広報誌の募集  
なぎなた監督兼選手 宮本典子 氏
  - ・上に教わり下から学んだ剣の道  
剣道監督兼選手 野澤 舜 氏

### ボランティア部門

- ③ 健康づくりで支える
  - ・姿川地区健康づくり推進員・食生活改善推進員協議会
- ④ 会場を飾った花たち
  - ・養護老人ホーム アオーラ而今
- ⑤ 来場者へのおもてなし
  - ・河内地区まちづくり協議会



## ① 長寿の花を咲かせた太極拳！

取材：清水特派員



【栃木県チームの演武の様子】

太極拳交流大会は、10月5日に清原体育館で行われました。取材当日は、生憎の空模様でしたが会場付近は、人々の熱気に包まれていました。会場につくとまず目を惹いたのが、二階正面全席に整然と居並んだ紅白のユニホーム姿の550余名の会員の姿でした。

大会は、全国都道府県・政令都市の64チーム446名が集い、清原中学校吹奏部のオープンセレモニーに始まり、清原中央小学校生徒のプラカードを先頭に入場行進して整列。太極拳連盟築瀬会長の開会宣言と各会来賓の挨拶や歓迎の言葉の後、飯野・大塚両選手による選手宣誓で競技が開始されました。

その後、多種多様なアトラクションが披露され、特に先に韓国で行われた「アジア大会」で銅メダルに輝いた内田愛選手ほか4人の若い選手の演武には、観衆から大きな拍手が送られていました。太極拳は、日本的なスローなリズムに合わせて演武が行われていましたが、各チームともお国処の特色のある選曲やチーム名を掲げていたことには感心しました。

今回の大会にあたり、栃木県は開催県とあってABCの3チームの出場。ここ最近の大会では常に2、3位の上位を占めていて、昨年の高知大会では見事「優勝」という成績を収めており、今大会も大きく期待がかかる中、見事に、Bチームが優勝で大会2連覇、更に、Aチームが準優勝、Cチームが3位の成績でなんと表彰台を独占し、まさに、「栃木路に長寿の花」を咲かせた大会でした。大会フィナーレでは、会場で目を惹いた紅白のユニホームの会員が、コート上の出場選手と一緒に総勢680名による集団演技を披露したほか、私自身、初めて見る「座位太極拳」で観衆を魅了しました。



【太極拳フィナーレの様子】

大会終了後の余韻が残る中、栃木県武術太極拳連盟の事務所である「グローバル武術」で、同会の高山理事長に連覇と上位独占の快挙をお祝いするとともに、ねんりんピックでの感想を伺いました。理事長は、「連覇は会員の日頃の鍛錬の賜物」と謙遜され口数少なく述べられました。



【栃木県チームの表彰式の様子】

理事長の太極拳との関わりは古く、45年程前に空手に興味を抱いてからのことで、以降、太極拳に関わってこられ、現在は道場もさることながら、奥様も指導として活動されているようで、道場では週に一回ほど指導者養成を主に行っているとのことでした。一般会員は各地区で練習をしており、次回にそなえて練習に励んでいるようでした。また、太極拳は国体の正式種目ではなく、今後は、正式参加資格を得るのに力を注ぎたいとも語られ、太極拳に賭ける情熱を感じさせられました。今回の大会での輝かしい成績は、まさに、この情熱の賜物と思いました。



### ● 出合いは広報紙の募集: なぎなた宮本監督兼選手 (団体 3 位)

「なぎなた」と出合ったのは 30 数年前、当時住んでいた川越市の広報に載った募集からでした。皆があまりやっていないからと申込みましたが最初から何の抵抗もなく入れ、袴姿の衣装にも惹かれました。平成 18 年に故郷の宇都宮市に戻ってからも県の連盟に入り毎週欠かさず練習をしています。この競技は気合を入れるための大きな掛け声、動きは基本となるすり足、遠心力を利用し「なぎなた」は振るので見た目ほど力は使わず生涯出来るスポーツです。毎週県の体育館で幼稚園生から 70 代の方が集まり



【宮本監督兼選手】



【なぎなた練習の様子】

練習をしています。女性が多く 7 割位を占め残りが男性です。

長年この競技をやっていますが、これで良いという所が無く、やればやるほど奥が深いと感じています。今までにも、川越市にいた時、埼玉県代表として鹿児島県で開かれたねんりんピックに出場し団体優勝しました。

今回も、栃木県で開かれた大会なので頑張り成績を残せました。好きな事に出合い、やり続けることで今日に至りましたが、これからも健康で一日も長くこの競技を続けて行きたいと思っています。また、現在教えている子供たちが成長し国体などで活躍してくれるのが楽しみです。

### ● 上に教わり下から学んだ剣の道: 剣道野澤監督兼選手 (団体優勝)

中学生のとき、その当時は竹刀(しない)競技と呼ばれていた剣道を始めました。そののち社会人となり勤めている間も、職を辞してから今日までずっとやり続けています。若い時は毎日、今では昔のように出来ないけれど、それでも週に 3 回位後輩や子供達の指導を兼ね剣道と向き合っています。かつて指導を受けた先生から「上に教わり下から学べ」という言葉を今も忘れず、剣道に取り組んでいます。この競技は技だけではなくメンタルの面も影響するので、日頃の生活にも気をつけています。



【野澤監督兼選手】

練習は厳しく、時には精神的にも肉体的にも苦しい時はありましたが、それを乗り越えたからこそ今があると思っています。これまでも全日本剣道選手権大会や国体にも出場しましたが、今回のねんりんピックでは、栃木として表彰台独占という良い成績を残せたので満足です。



【剣道練習の様子】

剣道とは「相手を負かすことが目的ではなく、己の精神を高める」ことなのです。この年までやっていますが、まだまだ満足できる剣道にはほど遠いものです。もっと鍛錬しなければ。若い人たちには、剣道を通して強い精神力と真っ直ぐな心を培い立派な人間になってもらいたいですね。今後も健康に気を付け気力と体力を維持し、一日も長く剣道をやり続けたいです。

### ③ ねんりんピックを支えたボランティア！

取材：石井特派員



【健康相談での血圧等の測定の様子】

今回の取材先は、ねんりんピック栃木2014「サッカー大会」会場の「健康相談コーナー」を支えた「姿川地区健康づくり推進員会と食生活改善推進員協議会」、発足して10年、現在40名の推進員をまとめる3代目会長の十河さんと、ボランティア活動を進める会員の皆さんです。取材当日は台風が接近するあいにくの雨模様でしたが、5人の「健康づくり推進員」が担当する「健康相談コーナー」では、体脂肪計と血圧計を用いて、健康状態などのアドバイスを行っていました。また、7人の「食生活改善推進員」が担当する「栄養・食生活コーナー」では、30秒間に塗り箸で大豆をつまむ、豆つかみ体験を行っていました。更に、他のテントでは、食生活改善のリーダーの鈴木（ヤ）さんを中心に、「餃子めし」提供のために調理に大奮闘。宇都宮市名物の餃子に因んだ餃子めしは、冷たい雨の中で体も温まる素晴らしいプレゼントです。

雨脚が一層激しくなった中で、熱戦を展開している選手や来場者に少しでも良い環境のもと、素晴らしいプレーや応援ができるようにと、雨の中、シャベルを手に、ぬかるんでいるテントの前を一生懸命整地し、推進員の活動に目を配っている十河会長や、テントを訪れる方々にこやかに対応し、細心のおもてなしをと一生懸命協力している皆様の姿に頭が下がりました。忙しく働いている合間にお時間をいただき十河会長ほか2名の方に日頃の活動について



【栄養・直生活コーナーの豆つかみ体験】

話を伺いました。十河会長は、65歳で退職した後、市主催の健康づくり推進員・食生活改善推進員養成講座に参加し、健康の源は食事であるとの思いを強めて推進員となり、6年前、会長に就任して積極的に多くの活動を行ってきたそうで、姿川地区市民センターを活動の場として「ストレッチ教室」、「ウォーキング活動」、男性対象や減塩調理の「栄養教室」、また健康に関する講習会などの広報活動を行っているとのこと。どの活動でも、担当者に任せ、次の人を育てるようにしているので、皆より良いものにと積極的に協力し合って活動し、それぞれの活動が充実してきているとのお話でした。坂本さんは、ウォーキングのリーダーを務めて4年。自身の膝の疾患から健康を再認識し、健康は自分で守るためにストレッチやウォーキングを続けているそうで、毎週木曜日に、20歳～60歳代の参加者が、事故のないよう担当者同士協力し合って実施しているとのこと。鷹箸さんは、ストレッチのリーダーの一人として、市主催の講座や文献等を参考に、新しい内容や方法をアレンジして、特に、どの筋肉によいのか意識して脳も刺激するよう、やりやすく、しかもマンネリにならないよう研究する喜びも感じながら、10年間続けているとのこと。お話しを伺った3人とも、楽しみながらも、人の役に立ちたいとの強い思いをもち、「楽しかった、元気になった」等の声にやり甲斐を感じ、更に、いいものをと追求心を忘れず、仲間と気持ちを合わせて一緒にやっていくことを大切にしておられ、ボランティアはかくあるべしと貴重な教えを頂いたと思いました。



【餃子飯の盛り付けに大わらわ】



## ④ ねんりんピックの会場を飾った花たち

取材:肥後特派員



今年のねんりんピックは残念ながら台風影響で期間が短縮されてしまいました。大会のスローガンである『咲かせよう！長寿の花を栃木路で』この言葉通りに、サッカー会場の河内総合運動公園、オリオンスクエアや宇都宮駅東口などでマリーゴールドやサルビアの花が色鮮やかにプランターに飾られていました。気が付かれたでしょうか。先日この花を提供された養護老人ホームアオーラ而今（ニコン）の海老原施設長、江川事務室長、そしてケアハウスアオーラ而今の樋口主任

生活相談員に、ねんりんピックへの参加の経緯、御苦労話を伺ってきました。

きっかけは宇都宮市から地域の盛り上げ、栃木のPRをしたいという事でアオーラ而今さんに会場を飾る花の栽培の依頼があった事です。その数なんと250鉢。このとてつもない数に当初びっくりされたそうです。しかし利用者の方のねんりんピックに参加する事の喜び、そして地域に貢献できる、この思いが大きくなり、利用者のお年寄り、スタッフ、ボランティアの方たち総勢70人でやろうという事になりました。

8月5日に日光の障害者施設で育てられた苗が届き、10日に植え付けが始まりました。その日から2ヶ月間皆さんの苦労が始まりました。なにせ真夏の暑い時です。そして10月4日の開会式の日が、花のピークになるように育てなければなりません。毎日朝昼晩の水やり、花摘み等、また日が当たらないと場所を変えながら管理されました。利用者の方々が本当に頑張られました。そしていい状態で、それぞれの会場に250鉢が運ばれました。手塩にかけたマリーゴールドとサルビアが居なくなると、皆さん大変寂しい思いをされたそうです。しかし、皆さんは達成感でいっぱいになりました。炎天下での2か月の苦労も吹き飛びました。それは我々にも容易に想像できます。また機会があれば是非やりたい。それが利用者、スタッフ、ボランティアの皆さんの現在の正直な気持ちです。

アオーラ而今さんは、8ヶ所の施設を運営されています。陽東には、100名入所の養護老人ホームと110室のケアハウスがあり完全個室となっております。出会いを大切に、人を愛する（蓬愛）、今日一日を楽しく生きる（而今）、そして地域と共にを基本理念として運営されています。今回のねんりんピックへの花の提供は、正に理念通りの事でした。また高齢者や独居老人の居場所作りとして地域交流スペースに「ふれあいサロン」を設置されています。おいしいコーヒーも無料で戴けます。皆さん是非お出かけください。また、同時にいろいろな教室等のボランティアも募集されています。是非声をかけてください。

今回の取材を通して皆さんの一生懸命さが伝わり暖かい気持ちになりました。



【旅立つ花を前にして】—皆さんお疲れ様でした—

## ⑤ 来場者へのおもてなし(河内ふるまい鍋)

取材:高橋特派員



【河内ふるまい鍋でのおもてなし】

さぎ草汁！皆さんは知っていましたか？私は、今回の取材で聞いて初めて知りました。

先ず、「地域を楽しくするにはどうすればよいか？」まちづくり協議会の皆さんが“おもてなし”をモットーにいろいろ考えたそうです。そして、『河内まちの花＝さぎ草』が地域の活性化につながるのではないかとということで、鍋作りを発案。さぎ草はラン科の山野草で、花の形が“白鷺が羽を広げている姿”に良く似ているそうです。さぎ草の花をイメージしたかまぼこを型抜きし、茎は、地産のクレソンを使用し、具の中には復興支援を目的に、白石のうーめんを使っているとのこと。当日(10月5日)は

男性も加わり、ボランティア 25 人が鍋作りに参加し、野菜調達やカット、鍋担当などなど、みんなで和気あいあいと声を掛け合い、“河内薫風”を巻き起こしたようです。また、鍋は給食センターで使うような大鍋を使用し、一つの鍋では、300 食が目安で、750 食完成。汁はあっさりとする味付けへと仕上がりました。ふるまいの程は、あっという間に完食とのことでした。

河内地域にはもう一つ“おもてなし”料理があります。河内ゴボウ汁です。二日目に振舞う予定でしたが、あいにくの台風の影響で中止になってしまいました。しかし、普段のイベントなどでは必ず振舞われるとのことでしたので、紹介しておきます。

白沢宿で、江戸時代に旅人に振舞ったゴボウ汁を参考に現代風にアレンジしたものです。みんなで、試作品作りから始めたとのことでした。地産地消するためにニラ入りすいとん（ボリュームがあって、満腹感を味わえる）が入ります。苦労したことは、ゴボウの風味を損なわないようにとこだわったと話してくれました。

今回、取材させて頂いた方々は、どなたもまちづくりの意気込みが感じられ、活気がみちあふれている、そんな印象を持ち取材を終えました。



【河内ふるまい鍋の準備作業】

### 《事務局からのお願い》

- ・ 「みやシニア活動センター通信」をご覧になった、ご意見・ご感想をお聞かせください。今後の参考とさせていただきます。
- ・ 地域で活躍するシニア世代の方の情報がありましたら、みやシニア活動センターまでお知らせください。
- ・ ご意見・ご感想・シニア特派員等に関するお問合わせは、下記までお願いします。



### ○ 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：宇都宮市中央 1 丁目 1-15 宇都宮市総合福祉センター 8 階  
電話：028-639-8585 ファクス：028-639-8575  
ホームページ：http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp