

# 100年人生を 楽しむ

30のストーリー

特別寄稿

林家たい平さん

『100年人生を楽しく生きる方法』

地域デビュー楽しみ隊の笑顔になれる話

男同士の本音対談／女同士の本音対談

男のための「簡単おつまみレシピ」



100年人生を楽しむ  
30のストーリー

平成30年3月 発行

発行 埼玉県 県民生活部 共助社会づくり課  
埼玉県さいたま市浦和高砂 3-15-1  
048-830-2835

編集 株式会社埼玉新聞社  
印刷 株式会社櫻井印刷所

本紙は著作権法の保護を受けています。  
内容を無断で転写、複製、転載することは禁じられています。





# 100年人生を 楽しく生きる方法

地域デビュー楽しみ隊 隊長  
林家たい平さん（落語家）

はやしや・たいへい 昭和39年、秩父市出身。武蔵野美術大学造形学部視覚伝達デザイン学科卒業。昭和63年、林家こん平に入門。平成12年、真打昇進。「笑点」大喜利メンバーとして活躍中。趣味はイラストと写真。

間ができて、その中からさらに地域活動へと広がっていく。新しいコミュニケーションが生まれるのを身近で見させていたでいます。  
素敵な先輩方からたくさん刺激を受け、自分の糧にできることを誇りに思っています。

## 組織が苦手な人は自分が発信者に 身近なあいさつから

地域デビューと言っても、既存のサークルや組織に入っていくのはハードルが高いことです。私も意外と人見知りなのでその気持ちはよく分かります。

だから逆に、自分から何かを作って人を呼び込むことも考えるといいと思うんです。組織に入っていく自信がない人は、自分が発信する側になる。これまでの経験や知識、知恵をお持ちなのですから大丈夫です。それも立派な地域デビューです。

自宅の庭にジュンペリイという桜のような木があった、実を取っていると、近所の方から「食べられるんですか」と声を掛けられます。やがて日々の会話になって「ひとつどうですか」「いただきます」と触れ合う機会が増えていくんです。少しずつ地域の風景の中に溶け込んでいく。最初は、あいさつ程度でもいいじゃないですか。サークルや組織に入ることだけが地域デビューではなく、あまり固く考えず身近なところでも地域デビューはできる。そう思うことがとても大切だと思っています。

## 駅前掃除で街をきれいに 「幸せな気持ち」を嘯みしめて

私の地域活動の夢は消防団に入ることです。今は全国を飛び回っていて参加が難しいのですが、その代わりに

まだ果たしていない夢を叶えるチャンス。「ジブン色」の輝き人生のスタートを切りましょう。

もし悩んでいることや困ったことがあったら、地域デビュー楽しみ隊に相談してくださいね。地域デビュー楽しみ隊は皆さんの素晴らしい輝き人生を応援していきます。



上田清司埼玉県知事と地域デビュー楽しみ隊、ちいきデビューひっぱりガールズ（知事公館で）

### 「地域デビュー楽しみ隊」

アクティブシニア（元気な高齢者）の地域デビュー（初めて地域活動に参加すること）を後押しするために結成したシニアのグループ。総監督には、川越市出身の俳優、市村正親さん。隊長には、秩父市出身の落語家、林家たい平さんが就任。さらに、公募などで集まった県民の隊員29人で構成されています。様々な経歴や特技、趣味を持つ隊員達が自ら地域活動に取り組み、その楽しさやノウハウを、様々なメディアを通じて自分の言葉で発信しています。

### 「ちいきデビューひっぱりガールズ」

アクティブシニアの地域デビューを応援するために結成した、日本で初めての女子グループです。埼玉県職員、市町村職員、社会福祉協議会職員、公益財団法人いきいき埼玉の女子有志がメンバー。地域デビューに一步踏み出そうとしているアクティブシニアをとことんサポートしています。

## 素敵なアクティブシニアに囲まれて 刺激受け自分の糧に

皆さんこんにちは。「地域デビュー楽しみ隊」隊長の林家たい平です。

私は仕事柄、アクティブで元気なシニアの落語家の皆さんに囲まれております。

黄色い着物の木久扇師匠は、80歳を過ぎていますが、今までの経験の中で何でもできるはずと思いますが、「新

既ややっているのが、駅前に行って勝手にタバコの吸殻を拾うこと。皆さん「ご苦労さま」「ありがとう」と声を掛けてくださいます。とても気持ちがいいですね。

仲間はいなくて一人でも「自分が住んでいる街をきれいにしよう」との思いが強く続いています。愛する街がきれいになっていくので、とても幸せな気持ちになります。

## 50歳になったら地元の飲み屋で 居場所づくりを

私と同じ50歳代のプレシニアの方々は、東京で日中働いて東京で夜飲み食いして埼玉に寝に帰って来られる。そういう方々が多いと思います。

シニアに入る準備段階として、地元の街で飲み食いできる居酒屋などを見つけて自分の居場所にしてみてはいかがでしょうか。

そうすることで店にいる人とのコミュニケーションが生まれる。隣に座っている方が商店会長だったりして。「この店、初めてですか？」などのあいさつから「いやこの街に住み始めて長いですが、定年も間近なのでここで何かしたいと思っていますよ」といった会話が生まれ、「じゃあ、今度、祭りがあるから手伝ってよ」と

話が膨らむ。

地元で自分の居場所を持つのは楽しいですよ。そこから生まれる地域とのつながりもとても大切な気がします。

## 情熱のある人は魅力的、目を輝かせて いろいろなことにチャレンジを

シニアの方々、いくつになっても充実した人生を送ってください。フルマラソンでいうと折り返し地点。そこからドラマがあつて苦しいこともあるけど楽しいこともたくさんある。

いくつになつても情熱を持っている人は魅力的です。自分の居場所を見つけて目を輝かせながら、いろいろなことにチャレンジして楽しみましょう。

何かに打ち込む姿に、年なんて関係ありません。

## 人生100年時代

### 「楽しく生きる」を基本に今すぐスタートを

いよいよ人生100年時代がやってきました。長い長い100年人生を、とにかく楽しんで生きてほしいと思います。

この度刊行することになりました「100年人生を楽しく生きる30のストーリー」では、「地域デビュー楽しみ隊」の私を含めた総勢30人の隊員の楽しく生きる姿を御紹介しています。

この隊員の皆さんは、それぞれ居場所をお持ちで、仲間を作って元気に毎日過ごし、自分の人生を楽しんでいる人たちです。

人の生き方は十人十色、千人千色です。これまでの人生で培ってきた経験や知識、スキルを活かして、自分が楽しいと思えることをやってみましょう。





幸手市の還暦式で講演する鈴木さん

### 気持ちと気持ちをつなぐ四つ葉の力の笑顔を見ることが自分の幸せ

老人ホームに四つ葉のクローバーの押し葉カードを届けている。カードを手にしたお年寄りは「かわいい」「ありがとう」と顔がほころぶ。これまでに届けた四つ葉カ

も地域も元気になるに違いない」そう考えた鈴木さんは、四つ葉のクローバーの栽培の研究をたった一人で始めた。野生の四つ葉のクローバーを見つけては、コソコソと自宅の庭に移植して育てたところ、いつの間にか庭一面が四つ葉以上のクローバーだらけになったという。「人に見せると喜んでもらえる、差し上げるともっと喜んでもらえる。これってすごいことじゃないかと思うようになりました」と鈴木さん。それから、クローバーで人の笑顔を広げる活動がライフワークになった。



## 幸せの秘訣

～人の笑顔が自分の幸せ 人生はいま始まったばかり～

鈴木一男さん(65歳・加須市)

### 「56枚葉」と「葉っぱビジネス」に触発されクローバーの栽培を研究

人に幸せをもたらすとされる四つ葉のクローバー。元銀行マンで保険代理業を営む鈴木一男さんは、四つ葉や五つ葉などの多葉クローバーを育てるのをライフワークにしている。

四つ葉の自然発生確率は1万分の1、五つ葉は100万分の1、六つ葉はなんと1600万分の1だという。自宅の庭は四つ葉や五つ葉、六つ葉のクローバーで埋め尽くされている。クローバーにのめり込むことになったのは、偶然が重なったから。

平成21年に、56枚葉が発見された、という新聞記事を読んだ。目を凝らしたのが最初だった。

その後、当時メディアでも大きな話題となった徳島県上勝町の「葉っぱビジネス」の取組を知った。葉っぱを集めて商品として販売することに生きがいを感じ毎日元気に暮らすお年寄りたちの姿が輝いて見えた。そのとき、クローバーが頭をよぎった。「これだ!」と思った。「地域のお年寄りがクローバーを育てれば、お年寄り



四つ葉カード実物大

### 悠々自適はいいもんじやない人や社会とつながることが人生を楽しむ秘訣

元氣なのに何もせず家の中にいる同世代の人々に会うたび、自分の体験を話してアドバイスしている。「退職後の悠々自適な生活なんていいもんじやない。することがないほど辛いものではありません。人や社会とつながる

「四つ葉が気持ちと気持ちをつなぐ役目をしているのだと思います」。東峰村の人たちとは今でも交流が続いている。「人の笑顔を見ることが、自分が幸せな気持ちになれる。これが自分にとっての一番の喜びです。人の笑顔のために尽くすとそれが自分に返ってくる。それが私の幸せなんです」。

子ども達のカードを受け取り「本当に、ありがたいですね」と感激して涙する被災地の人々。四つ葉に込められた優しい気持ちが伝わり、絶望や不安から立ち上がるうとする人々の心を癒し、希望と勇気、笑顔を生み出している。

平成29年の夏も四つ葉カードを届けた場所があった。九州豪雨で甚大な被害を受けた福岡県東峰村の人々だ。栃木県足利市の子どもたちと一緒に、励ましのメッセージを書いて四つ葉カードを贈った。

カードは2500枚にもなる。

東日本大震災で被災した友人を励まそうと、四つ葉カードを送った。「言葉とかは何もないけど、私たちが応援しているよというのが伝わればいいかな。そうしたらさすが喜んでもらえて。それがとても嬉しかったんです。私の生きがいになりました」と鈴木さんは6年前を思い出す。



押し葉カードづくりのワークショップを開く鈴木さん

ことが人生を楽しんで幸せになる秘訣です」。

鈴木さんの四つ葉のクローバーの話題は徐々に広がっていく。最近、ある大学から相談を受けた。「あなたの四つ葉の力で、未来へ旅立つ卒業生にエールを送りたい」。鈴木さんを頼って次から次へと微笑ましい話が舞い込むたび、人の笑顔のために生きる喜びを噛み締めている。

人の笑顔をつなぐ鈴木さんの人生は、いま始まったばかりだ。





朽木宏さん(60歳・行田市)



足袋蔵を再生してできた「パン工房 KURA」

## 自分たちの誇り「足袋文化」 活用して遺すまちづくり



足袋とくらしの博物館 足袋工場の面影を残した博物館。展示のほか元足袋職人の実演やMy足袋作り体験も 埼玉県行田市行田1-2 ●開館は土日のみ(10時~15時) ●TEL 048-552-1010(10時~16時) ●ホームページ <http://www.tabihakura.net/tabihaku.html>



牧禎舎にて

**行** 田市は、全国に知られた「足袋のまち」だ。「足袋蔵」が随所に残るなど、その歴史的価値が評価され、文化庁の日本遺産にも認定された。池井戸潤原作の人気テレビドラマ「陸王」の舞台にもなり、ロケ地を訪れる「巡礼者」でにぎわう。

その一方、本来の役目を失った足袋蔵の多くは物置小屋になり果て、維持管理の負担から相続時などに取り壊されることも少なくない。

その価値に気づき、いち早く足袋蔵の活用を手がけたのが、建築家の朽木宏さんだ。特定非営利活動法人ぎょうだ足袋蔵ネットワークの代表理事も務める。足袋蔵を改装した自身の仕事場は、日本遺産の構成文化財の一つでもある。

後を追うように、商工会議所が足袋蔵をまちづくりに生かそうと立ち上がり、朽木さんに声がかかった。まず手がけたのは「忠次郎蔵」。荒れていた足袋蔵を再生し、

そば打ち教室などを開いた。それをきっかけに、今は手打ちそば店として活用されている。朽木さんは、これを「定着」と呼ぶ。

「足袋蔵を遺すには、忠次郎蔵のように経済的価値を所有者に理解してもらうことが必要だが、時間がかかる。将来活用されるまでの間をつなぐのが私たちの活動」。

足袋の廃工場を博物館に再生して足袋文化の発信拠点にした。足袋蔵を生かしたベーカーリーは、地元の主婦などに人気で客が絶えない。定着とは、足袋蔵を「世代を超えて遺すため」の形なのだろう。

「市民自らが足袋蔵の価値に気づき磨いて遺すことで、自分たちのまちを誇りに思えるようになる。やがて人の流れができ雇用が生まれまちが元気になる。これが私が目指すまちづくり」。

足袋が積まれたかつての蔵。市民の夢と希望を詰め込んだ蔵として、暮らしの中に息づきはじめた。

## ニューヨーク仕込のダンスで 蓮田の文化芸術を盛り上げる



斎藤京子さん(61歳・蓮田市)

**蓮** 田駅の近くでダンススタジオを営む斎藤京子さんは、約40年前にジャズダンスがアメリカから日本に上陸した創世記から、埼玉でいち早くその普及に取り組んできた。

自前のスタジオの経費は持ち出し。僅かな講師料だけ集め、バレエ、ヒップホップ、ブレイキングなど様々なジャンルを自分を含む複数の講師が分担して教えている。いま斎藤さんが最も熱を入れているのが「ハストピアサポーターズ」の活動だ。

「ハストピアサポーターズ」とは、平成28年10月にオープンした地元蓮田市の「総合文化会館ハストピア」の管理運営やイベントの企画などを行うボランティアの市民の集まり。

これまで文化芸術の拠点がなかった蓮田市では、文化芸術の振興はまさにスタートライン。斎藤さんは、ハストピアを拠点に市民の文化芸術に対する意識を高めようとサポーターズに積極的に関わる。

「ハストピアの魅力を発信するには、照明、音響などの設備をフルで見せられるダンスが一番いいです」と、ダンス上演によるハストピアの魅力発信に力を入れている。

斎藤さんの夢は、様々な特技を持った蓮田市民の力を結集して、手づくりのミュージカルを上演することだ。一朝一夕にはいかないが、市民の意識を少しずつ高めて

いき、一歩一歩成功に近づけたいと目論んでいる。

引きこもりシニアには「一歩を踏み出せないのは寂しいこと。友達をつくって地域に関わったほうがいい。SNSだけで満足しないで」と警鐘を鳴らす。

毎年夏になると、ジャズダンスの本場ニューヨークへ飛ぶ。「教えるよりも習っている方が好きなの」という斎藤さんの目の輝きはまるで少女のよう。ダンスが本当に好きなのだ。



Studio Jazz ステージダンスから健康増進ストレッチまであらゆるダンスクラス有。スタジオレンタルも 埼玉県蓮田市末広1-2-1 ●TEL 048-768-0294 ●メール [k.company@dream.com](mailto:k.company@dream.com)





# 頑張ってきた男たち これからもっと輝ける

男同士の  
本音対談



平成29年は「人生100年」という言葉を多く目にした気がします。  
長く生きる時代になったからこそ、定年退職後の  
長い長いセカンドライフを充実したものにするためには  
どうしたらいいのかを考える必要があります。  
その答えの一つが、地域との関わりや仲間づくりではないでしょうか。  
今日はこれから地域デビューに向けて一歩を踏み出そうとしている  
地域デビュー楽しみ隊の隊員5人で集まり  
充実したセカンドライフについて話し合ってみました。

「何かしなきゃ」と思いつつ  
一歩出る」ことの難しさ

高荷 日々どんな毎日を過ごし、どんな  
ことを感じていますか？

大山 私はスポーツボランティアが楽し  
くて、各地へ出かけて忙しくしています  
一方、自分が暮らす地域ではなかなか活  
動を始められないことに物足りなさも感  
じています。地元では近所付き合いの難  
しさもあって、思い切れない所もありま  
す。機会を見つけて少しずつですかね。

幸野 何よりもまず自分が楽しもうと  
思っています。週末には、どこかのイ  
ベントやセミナーなどに足を運ぶよう  
になりました。隊員になる数か月前に  
は考えられなかった行動です。私の中  
で確実に化学反応が起きています。現  
在進行形で変わっていく自分、楽しんで  
いる自分ありのままにフェイスブッ  
クで発信しています。発信することも  
楽しくて、寝不足になりそうなくらい  
夢中になってしまっています。

福島 定年後の楽しみを見つけるため、  
今地域デビューに向けて模索している最  
中ですが、でも、義務感では楽しめません  
男の地域デビューはなかなか難しい。地  
元へしっかりと根を生やしている妻をみ  
ると、何だか負けたような気分にもなり  
ます。定年して1年以上。今こそ一歩踏

み出すことが大事な時期にいることは分  
かっているつもりなのですが。  
高荷 みなさん「何かしなきゃ」と思っ  
て悩みながら試行錯誤されているよう  
ですね。

人生経験の棚卸しから  
見えてくるもの  
今を大切に一歩踏み出す

高荷 さきほど「男」というキーワード  
が出ました。女性には自治会や学校など  
で地域とつながる機会が多いですよ。  
一方、男性はというと、企業戦士とい  
う名の元に地域に背を向けていた自分が  
います。

石井 男のセカンドライフが語られる時  
に、男の現役時代の生き方を否定されて  
しまうのは男としては残念な気持ちがあ  
ります。男だって仕事を頑張って家族や  
社会を支えてきたんですからね。

高荷 男の気持ちもわかってほしいとい  
うことですね、確かにそうですね。(笑)  
さて、私はキャリアコンサルタントの資  
格を生かして、定年退職したシニアの人  
生の設計図を描き直すお手伝いをした  
と思います。「自分探しカフェ」を開催し  
ました。これが私の地域デビューです。  
皆さん今後、どんな地域デビューを果  
したいですか？

福島 若い頃は仲間同士で全国各地を旅

するのが好きでした。ところが就職した  
ら仕事オンリーで地域に目を向けませ  
んでした。退職して初めて、地元のこと  
何も知らない自分に気づかされました。  
さいたま市は人口が増えているし、今後  
はスポーツ観戦などで観光客も増える  
でしょう。私は元来、人と話すのが好き  
それを生かして、移り住んでくる若い人



たちや外国人に、まちの魅力を伝える活  
動がしたいと考えています。多くの仲間  
と出会って、おいしい酒を飲みたいもの  
です。

大山 知人やボランティア仲間から誘わ  
れ、最近若い頃に関心があった音楽や、  
手話にハマっています。また新しい楽し  
みを見つけました。

幸野 私は埼玉県民になって1年足らず  
のノンネイティブ。埼玉のことをほとん  
ど知りません。埼玉のことをもっと知り  
たいと思いい機会をみつけては出かけるよ  
うにしています。出かけた先では、観光  
関係者などに楽しみ隊の名刺を渡してい  
ます。いろいろな人とつながって、とき  
めきたい、楽しみたいと思います。

石井 これからの自分を考えた時に、「今  
この瞬間が一番若い」ことに今さらなが  
ら気づきます。若い頃はチャレンジする  
ことに刺激と喜びを感じていました。あ  
の感覚を思い出し、今この瞬間を大切に  
していきたいと思っています。

高荷 話を聞いて、これまでの人生経験  
を棚卸しすることで見えてくるものがあ  
ると感じます。趣味や興味、得意なこと  
などを生かすということではないでしょ  
うか。頑張ってきた私たちは、これから  
たくさん輝ける。今を大切にしていっ歩踏  
み出すこと。まずは小さなスタートを切  
りたいですね。

ありがとうございます。

## 自分自身を見直すきっかけに

私は66歳になり、人とのつながりの場を提供し、自分自身  
を見直すきっかけにしてほしいと「自分探しカフェ」という  
企画を立ち上げました。ざっばらんに自分のことについて  
話していく中で今、趣味や興味、得意なことを再発見し、一  
人一人が刺激し合って、定年後に自分がやるべき  
“なにか”のきっかけに  
してほしいのです。そう  
して活動していくことで  
さらに地域がより魅力的  
なものになっていくと思  
います。



楽しみ隊 最年少

村田剛さん(52歳)

### 現役世代の正直な気持ち

今は仕事中心で、定年後のことにつ  
いては、まだ真剣には考えられない  
というのが正直なところです。定年  
後に向けて何か準備をしなければなら  
ないという気持ちはありますが、  
行動に移すところまではなかなか行  
けません。真剣に考えられるのは、  
定年の2〜3年前なのかなと思って  
います。ただ、地域デビュー楽しみ  
隊に入ったことで、定年後のことを  
考えるきっかけができたと思います。



大山 操さん(69歳)

元鉄道マン。マラソンなどのス  
ポーツイベントのボランティア  
経験あり。

石井 清二さん(66歳)

元電器会社出身。地域デビ  
ュー楽しみ隊をきっかけに上尾市の  
「地域活動推進の会」に入会。

福島 勉さん(63歳)

元石油会社出身。海外観光客を  
増やすためのまちづくりという  
切り口で活動を模索中。

幸野 哲也さん(58歳)

現役防衛省事務官。通訳案内士  
として登録し、主にインバウン  
ド観光の分野で活動を模索中。

ファシリテーター  
高荷 和久さん(66歳)

元百貨店勤務。現役時代は、スタ  
ッフ教育に携わる。キャリアコ  
ンサルタント・CDA。





いえ・まち再生サロン  
味才 さいたま市浦和区  
常盤9-20-15田中ビル2  
階(北浦和駅西口より徒歩  
2分) ●ワークショップ  
やカフェイベントを  
開催(開催日・時間は要  
確認) ●TEL 048-78  
9-7381 ●ホームページ  
http://www.ie-machi.or.  
jp ●メール info@ie-  
machi.or.jp

## 50代半ばで張ったアンテナから 緩やかなスロープを登って

平井信夫さん(74歳・上尾市)

「あ げお市民塾」は、市民団体が講師を務め、市民の  
社会参加を促す講座だ。平井信夫さんが会長を務  
める「地域活動推進の会」が上尾市の協力を得て企画運  
営を行っている。

元大手電機メーカーのエンジニアだった平井さんは典  
型的な「埼玉都民」だった。近隣の住民と会ってもあ  
いさつを交わす程度で、地域活動とは無縁の生活を送っ  
ていた。

30代で海外部門に配置されてからは、世界を相手に仕  
事をしてきた。「外国人と交流することが大好きになっ  
た」という平井さんは定年退職が見え始めた50代半ばか  
ら、「退職後も大好きな海外で何かやりたい」と思いア  
ンテナを張った。経験を活かせる海外ボランティアを見  
つけようと、NPOやNGOなどいろいろな団体の海  
外派遣の募集情報の収集に努め、定年退職後に備えた。

そんなある日、先輩がJICAの派遣でベトナムに赴  
任することを知り、「これだ」と思った。第二の人生の  
最初は、JICAに応募しバヌアツ共和国でコンピュー  
ター教育に携わった。

帰国後も海外経験を活かし、地元上尾市で国際交流協  
会に関わるが、興味は徐々に広がって別の世界を求めて企  
業OBの集団である「上尾アブセック」に入会。人と  
つながり地域と関わることの楽しさを体で覚え、いつの  
間にか「地域活動推進の会」を立ち上げていた。

かつての自分と同じ元埼玉都民が多く集う「あげお市  
民塾」。「地域や人のためという動機は二の次。まずは好

## 住まいの文化と共助の精神 大切なもの取戻し受け継ぐ

小山祐司さん(71歳・さいたま市)

一級建築士で、一般社団法人埼玉いえ・まち再生会  
議の理事を務める小山祐司さんは団塊の世代の走  
り。経済大国への道をひた走ってきた世代だ。

代々日本人が育んできた、風格や情緒のある住まいの  
文化を研究し、今の時代にあるべき住まいのありようを  
自著『住まいのかたち』にまとめた。「多くの人が、雑  
誌やカタログから切り取ったような家を望む。家づくり  
とは本来、住む人の生き方、家と街並みとの統一感など  
まで考えて作らなければならない」と憂う。誰も教えて  
くれない「住まいの教育」の必要性を世に問うた著書は、  
高い評価を受けた。

「高度成長で得た豊かな暮らしと引き換えに、住まい  
の文化、そして共に助け合う「共助」の精神を失ってし  
まったのは、実は団塊の世代の私たち」と自戒する。



きなこと、やりたいことを考えて、何かを始める。自分  
もそうだった」と参加者に経験を語る。それがまた平井  
さんの生きがいになった。

サラリーマン時代からの関心ごとだった国際交流活動  
がきっかけで50代半ばから始まった平井さんの第二の  
人生のスロープ。地域と無縁だった元埼玉都民は、ゆっく  
りと緩やかなスロープを登り、地域の人々に地域活動や  
仲間づくりの楽しさを伝える伝道師として、充実した人  
生を送っている。



あげお市民塾 市民が講師を  
務める市民のための講座  
「地域活動推進の会」が  
企画・運営する  
●開催所 上尾駅前プラ  
ザ館3階 ●日時 原則として  
第1土曜日14時~16時 ●内  
容 年3期に分けてテーマを  
設定 ●対象 市内在住か  
方 ●TEL 上尾市市民活動支  
援センター 048-778-1810



バヌアツ共和国

失われた「住まいの文化」と「共助の精神」を取り戻  
すとともに、押し寄せる「高齢化」の波に対応した「高  
齢者の住まい」を追求していくことが、小山さんのライ  
フワークとなった。

再生会議は、電灯の球切れや水漏れなど、高齢者から  
のさまざまな住まいの相談に応じ、会員の職人が適正価  
格で修理する。売却や賃貸にも関わる。「高齢者の住ま  
いを守る空気が家対策にもなり、街の活性化につな  
がる」というこの仕組みは、地域の高齢者を地域の職人が  
守る「共助」そのものだ。

小山さんには光が見えている。「若い世代は、私たち  
の世代が失くしたものの大切さに気づき始めた。私たち  
の活動に参加する30、40代の若者が増えてきた。日本の  
社会が住まいの文化や共助の精神を取り戻し、真の幸せ  
をつくる段階にある証だ。時代の転換点がやってきた」。  
失われたものを取り戻す、時代の転換点。小山さんが  
決して見失わなかった「大切なもの」は、小山さんから  
新しい時代を切り拓こうとする若者たちへしっかりと守  
り継がれようとしている。

## 定年後の私を支えたのは 学びだった

前島賢司さん(63歳・三芳町)

「今 日はどんな出合いが待っていて、どんな人とつな  
がれるのか。毎日が楽しみでしょうがないんです」。  
屈託のない笑顔で話す前島さんの手帳には、びっしりと  
予定が書きこまれている。

いきがいが大学、傾聴ボランティア、子どもサロン、P  
HP活動、セミナー参加、ラジオ出演、歌声喫茶、自治  
会活動、そして今日も新しい出合いの場へ。

「面白そうだと思ったらすぐに予定を入れるので、あ  
つという間に1週間のスケジュールが埋まってしまっ  
てます」という前島さんは、会社員だった頃は365日仕  
事に没頭し、地域活動とは縁遠かった。

退職後に地域に戻ると、社会とのつながりが希薄にな  
っていることに気付かされたという。

「自分の居場所がなくなってしまうのではないか。そ  
うした危機感から大学でカウンセリングを学び始めたん  
です」と、定年退職当時に地域デビューを模索し「学び」  
といういきがいを見出した経験を振り返る。

「毎日のように様々な人と出合い、その人が取り組ん  
でいることやその理由などを聞いて回ります。それを私  
は取材活動と呼んでいます。全てが「学び」の場なん  
です」という前島さん。

自分の生き方のスタイルを確立した前島さんの生き様  
が、手帳そのものなのだ。  
彼の次のテーマは、過去の自分のように退職後に居場  
所を失い悩んでいる人たちに、居場所を探す方法を提  
供すること。

地域デビュー楽しみ隊の隊員として活動することは、  
自分の次の夢を実現する近道だと考える。  
前島さんは、身に付けているメガネ、名刺入れ、さま  
ざまな物に緑色を取り入れている。

「僕はミスターグリーンなんです。印象に残るでし  
よ?」。  
知的好奇心に突き動かされ、毎日の学びの場を大切に  
して生きる前島さんの瞳には、少年のような輝きがあっ  
た。



手帳にはスケジュールがびっしり







みどりかぜ（つるがしま緑のカーテン市民実行委員会）夏の日差しを和らげ、エアコンの省エネやヒートアイランド現象への対応に効果があるといわれる「緑のカーテン」の普及に努める。2010年度から「つるがしま緑のカーテンコンテスト」を開催、2016年度からは「つるがしま緑のカーテン展覧会」も開催 ●ホームページ [http://towntip.jp/tsurugashima/sns/cr.php?bbs\\_id=686](http://towntip.jp/tsurugashima/sns/cr.php?bbs_id=686)

「人が集まれば、できる」は自分への教科書  
寺田竹雄さん（66歳・杉戸町）

戸時代、杉戸町は日光街道の宿場町として栄えた。寺田竹雄さんは、町歩きを通してその魅力を伝えるボランティアガイドの団体「杉戸宿案内人の会」の会長を務めている。

定年退職して1年は、各地を旅して充電した。再始動は「すぎと町民大学」がきっかけ。杉戸宿をテーマに仲間と学び、成果発表で町内を案内した。これが活動の原点となった。

町が開いたガイドの養成講座をきっかけに2014年4月に会を設立。何もない中で船出だった。目標は2年先にあった杉戸宿「開宿四百年」という町の歴史の大きな節目。機会があるごとに言葉にした。「ああしたい、こうしたい」と言い続けたただだが、言葉が宿ったように、



前田則義さん（74歳・鳩山町）

難しく考えずに  
まずは飛び込め

「つるがしま緑のカーテン市民実行委員会」、愛称「みどりかぜ」は、緑のカーテンづくりの普及に取り組みする市民団体だ。前田則義さんは2009年の創立以来の代表を務める。

現役時代は、鶴ヶ島にある大手印刷会社の工場環境マネジメントシステム「ISO14001」の認証取得を担当していた。工場棟の増設に合わせた緑化向上の特命を受けた。ビルの4階まで伸びる板橋区役所の緑のカーテンを視察し度胆を抜かれ、「これだ」と直感した。

これがきっかけとなり工場の立体駐車場に、幅41m×高さ4mの大きなネットを張り、ゴーヤ、ヘチマカーテンを設置。多くの車利用者から「車が熱くならず助

それらは次々に実現していった。」  
駅近くに観光案内所が誕生し、会の活動拠点になった。日光街道の「埼玉六宿」に関わる市町を束ねた「六宿スタンプリリー」も実現した。

元教員。現職時代には古式式住居の復元に挑戦した。「PTA、地域の方、教職員、子どもたちと一緒に半年がかりで。お金はなくても人が集まればできる。これが私の信条。」

江戸時代に幕府の命令などを掲示した「高札場」は、開宿四百年のシンボル。経験を生かし、近くの大学や地域の職人などの協力で復元することができた。

そんな寺田さんは杉戸町出身かと思いきや、浜松市出身というから驚く。「地域デビューに出身地など関係ない。杉戸宿を知ることが、ふるさとへの愛着につながる」と町外からの転入者が多い町民にもまじり、への参加を呼び掛ける。

次の一手を画策する寺田さん。「人が集まれば、できる」という自分自身のために書いた教科書を胸に秘め、今日も仲間づくりに町内外を元気に駆け回る。



杉戸宿案内人の会 事務局 埼玉県北葛飾郡杉戸町杉戸1-10-21 杉戸町観光協会 ●TEL 0480-32-3719 ●ホームページ <http://www.kan kou.sugito.info>



「動かなきやだめだ。1日中こたつに入っていないで、とにかく外にでること」とお年寄りたちに呼びかける野澤さん。

花のおかげで引きこもりがちなお年寄りが外に出てくようになる、お年寄りたちの健康づくりや見守りに役立つ。

キバナコスモスで育まれる人々の笑顔や地域の元気は、野澤さんにとっての「生きる力」そのものだ。



野澤さんが育てたキバナコスモス



「人が集まれば、できる」は自分への教科書

寺田竹雄さん（66歳・杉戸町）

戸時代、杉戸町は日光街道の宿場町として栄えた。寺田竹雄さんは、町歩きを通してその魅力を伝えるボランティアガイドの団体「杉戸宿案内人の会」の会長を務めている。

定年退職して1年は、各地を旅して充電した。再始動は「すぎと町民大学」がきっかけ。杉戸宿をテーマに仲間と学び、成果発表で町内を案内した。これが活動の原点となった。

町が開いたガイドの養成講座をきっかけに2014年4月に会を設立。何もない中で船出だった。目標は2年先にあった杉戸宿「開宿四百年」という町の歴史の大きな節目。機会があるごとに言葉にした。「ああしたい、こうしたい」と言い続けたただだが、言葉が宿ったように、

皆 野町在住で元県職員の野澤博美さんは、現役時代に花をテーマにした秩父地域の振興に力を注いだ。秩父ミュージアムパークの「癒しの森 花の回廊」には、休みも取らず、花栽培に力を注いだ。秩父地域は瞬間に花の名所として知られるようになり、多くの観光客が訪れるようになった。

そんな野澤さんの自宅の田んぼには、10月ごろになるとキバナコスモスのオレンジの花が一面に広がり、花をめぐって人々が集まってくる。

野澤博美さん（74歳・皆野町）

花づくりを始めたのは、人の笑顔が見たかったから。お年寄りが畦に腰かけてお花見する姿や、子ども達が花畑を駆け回りたりかくれんぼして遊ぶ姿を見るのが夢だった。

夢は現実となり、今ではキバナコスモスは近所の人たちの一番の楽しみに。「今年の出来はどうかね？」などと、近所の人との会話も弾む。

天気の良い暖かい日には、近くの高齢者施設の入居者の人たちも団体で集まり、畦にできた臨時の「花見台」は、お年寄りたちの笑顔で埋まる。

「動かなきやだめだ。1日中こたつに入っていないで、とにかく外にでること」とお年寄りたちに呼びかける野澤さん。

花のおかげで引きこもりがちなお年寄りが外に出てくようになる、お年寄りたちの健康づくりや見守りに役立つ。

キバナコスモスで育まれる人々の笑顔や地域の元気は、野澤さんにとっての「生きる力」そのものだ。







「次はいつ来てくれるの？」に  
満たされて

太田順治さん(71歳・さいたま市)

さいたま市北区にある施設「愛の家グループホーム  
大宮土呂」のリビングには、数名の高齢者が集ま  
っていた。

「話を聴かせてもらってよろしいですか」。

優しく声をかけながら、太田順治さんは女性の隣にそ  
つと座った。認知症なのだろうか、女性は同じ話題を繰  
り返すが、にこにこしながらじつと耳を傾けている。

「ただ漫然と話し相手になればいいのではない。相手  
の話をじつと聴いて共感することが大切。相手の孤独感  
や不安を和らげ、気持ちを整理できるようにしてあげな  
いと」。

太田さんはさいたま市シルバー人材センターの傾聴ボ  
ランティアグループ「あゆみ」(会員約350人)の事

子育てを終えたら自分にシフト  
100年人生を演じるヒロインへ

牧野美千子さん(53歳・さいたま市)

子ども向け特撮番組「スーパー戦隊シリーズ」を知  
らない人はいないだろう。1975年の「秘密戦  
隊ゴレンジャー」の大ヒット以来途切れることなく制作  
され、42作目の現在も子供たちから変わらぬ支持を得て  
いる。シリーズ8作目「超電子バイオマン」でピンクフ  
ァイブを演じていたのが牧野美千子さんだ。

一躍ヒロインとなった牧野さんも、サラリーマンの夫  
と結婚してからは主婦業に専念。2人の子どもを育て上  
げた。社会とのつながりはほとんどなかった。

そんな牧野さんに転機が訪れたのは50歳が迫ってきた  
3年前。友人からの誘いで、学校に通えないフィリピン  
の貧しい子供たちに経済的な支援を始めた。毎年フィリ  
ピンを訪問し子どもたちと交流している。



務局のコーディネーターを務める。傾聴を必要としてい  
る施設や個人とボランティア会員を結ぶ。交渉や事務方  
も務める一方、自らもボランティアとして活動する。

「相手の話を否定せず、正しいとも正しくないとも決  
めない。安易な励ましや慰めも控える。相手を尊重して、  
ただ聴くことに徹する」。

じつと話を聴くのは意外に難しい。若い世代には荷が  
重いようにも思える。一方、シニアは傾聴を必要とする  
人と世代が近い。生きてきた時代背景を理解できるし、  
豊かな人生経験から高齢者に共感しやすいのだろう。40  
時間の養成講座での教育もされている。

「聴いた話を絶対に口外できない、というストレスも  
ある。だから、仲間で互いを支えるピア・サポートが欠  
かせない。信頼できる仲間ができるのも活動の魅力」。

いつの間にか、女性の手が太田さんの手に重なった。  
ぼんぼんと軽く叩くように触れながら、女性が言った。

「次はいつ来てくれるの?」。

「うれしいことを言ってくれるなあ。満たされる瞬間に、  
笑みがこぼれた」。



傾聴ボランティアあゆ  
みが厚生労働大臣賞の  
「ボランティア功労賞」  
を受賞



傾聴ボランティアあゆ  
み公益社団法人さい  
たま市シルバー人材セ  
ンター内 ●TEL 048-  
669-0303



埼玉県は地域デビュー先を探している楽しみ  
隊隊員・牧野美千子さんを主人公とした動画  
を制作しました。地域デビューって何? 地域  
デビューするにはどうしたらいいの? どこに  
行けばいいの? そんな疑問を解決するヒント  
が詰まっています!  
youtube「埼玉県地域デビュー応援チャンネル」  
で公開中

フィリピンでは、日本のスーパー戦隊シリーズは繰り  
返し放送されており、その認知度は日本以上。フィリピ  
ン国民を想う牧野さんは、フィリピン国民にとって希望  
の星だ。

結婚して25年、閉ざされた狭い世界で生きてきた。フ  
ィリピンとの関わりがきっかけで家庭以外の居場所と仲  
間を見つけることができた。「自分でも人のためできる  
ことがあるんだ」と自分の存在意義を見出し、人の笑顔  
を見ることの喜びを噛みしめている。

「私は特撮ヒロインの経験が活きました。誰にでも得  
意なことや経験があるはず。それ

を活かして社会とかかわりを持て  
ば、もう「花咲かせられるんです」。

「女性の30代、40代は子育てで  
忙しくてみな疲れています。でも  
50代になると子供から手が離れ時  
間ができるから元気になるんです。  
家族優先から自分優先にシフトす  
ればいい。長い人生をもっともっ  
と楽しみたいです」。特撮のヒロ  
インだった牧野さんは、100年  
人生を演じるヒロインに見事に生  
まれ変わった。



蕎麦にのめりこんだ男の生き方  
「蕎麦の社会学」

平林知人さん(73歳・さいたま市)

58歳で商社を早期退職した平林知人さんの名刺はふ  
たつ折り。ボランティアや趣味に関わる25もの肩  
書きが並ぶ。現役時代からのめり込んでいるのが蕎麦打  
ちだ。転勤で京都に住んでいた時、手打ち蕎麦に出会い、  
その奥深さに魅了された。

そんな蕎麦の魅力を多くの仲間とともに楽しもうと、  
平林さんは「そば知人塾」を主宰。同世代のシニアたち  
を率いて蕎麦をテーマに様々な活動を行っている。

蕎麦は途中の工程が失敗すると、後から付けたり足し  
たりしても絶対元には戻らないという。蕎麦の特徴を人  
の生き方に例え「人生はやり直しがきくが、蕎麦はやり  
直しがきかない」と「蕎麦の社会学」を披露する。

「蕎麦は人づくりに効果がある」とも説く平林さん。  
蕎麦打ちを続けると蕎麦の生地のように人間が丸くなっ  
ていき「キレイやすい子どももキレイくなる」というのだ。

「蕎麦の社会学」を子どもたちへの教育にも生かしている。  
この日は、「そば知人塾」が小学生たちに蕎麦打ち教  
室を開いた。メンバーの指導で作った蕎麦の味は格別。  
子どもたちが蕎麦をすすする音は一向に止まらない。家庭  
ではできない教育に、「子どもが打った蕎麦で年を越せ  
たら」と付き添う親の夢も膨らむ。

平林さんの蕎麦の活動は地域にとどまらない。蕎麦の  
ルーツと言われる中国雲南省など、あらゆる国で「そば  
打ち交流会」を開催。今年もモンゴルで日本の食文化を  
発信した。

蕎麦にのめり込むことで充実したセカンドライフを実  
現できた平林さん。その生き方の集大成が「蕎麦の社会  
学」なのだ。

「これからは、都市部に目立ち始めている空家を活用  
して蕎麦教室を開きたい。引きこもっているシニアも蕎  
麦なら出てきてくれるはず」。平林さんが開眼した「蕎  
麦の社会学」は、退職して自分の居場所を失った悩める  
シニアたちを救うに違いない。





# 人生100年、輝く女性 足踏み男性に贈る生き方のヒント



現役時代に地域との接点を持たなかったがために定年後に自分の居場所を見つけれない男性は少なくない。男性が定年後も居場所を見つけ充実したセカンドライフを送るにはどうしたらいいのだろう。

「人生100年時代」に、キラキラと輝く生き方を見つけた女性たち。地域デビュー楽しみ隊の「キラ女」のみなさんに、その極意を聞いた。そこからは、足踏み男性の生き方のヒントが見えてくる。

## 常に挑戦し続ける 私たちの輝く生き方

「人生100年時代」という言葉を多く耳にするようになりましたね。長い人生、これからやりたいことをお聞きします。

深谷 私がずっと目標にしている方が、98歳で亡くなるまで現役だった作家の宇野千代さんです。私も見習って98歳まで

頑張ると常に言葉にしています。

私は大学生の時にすでに校長になると決めて言葉にしてきて、校長になりました。目標を言葉にすること、楽をせずに自分を追い込むこと、そしておしゃべりを楽しむこと。これが私の輝ける生き方です。

柿澤 他人に負けたくないという思いを心に持ちながら、ずっと仕事を続けて、現役時代は責任ある立場にもなりました。定年後は保育園を開いて軌道に乗せて。

から持つことが重要です。

土方 男の地域デビューの動機付けは難しく、あの手この手を使って引つ掛かりのポイントを探るしかないですね。

井戸端会議は女の情報収集の場ですが、夫は嫌いなようです。男の飲み会は仕事関係ばかり。地域の遊びの飲み会があればよいのですが。



土方敏子さん (64歳)

子供の自立を機に、子育て支援や環境美化活動など地域活動を始める。現在はボランティア団体の代表。

「一歩を踏み出せない男性の背中を押すにはどうしたらいいのでしょうか。」

深谷 私はコミュニティラジオで頑張るシニアの情報を発信しています。

例えば、鴻巣市のコウノトリを呼び戻そうという活動。全員男性で実に楽しそうです。情報発信することで、人と人がつながるきっかけにしたいですね。

現職を長くやっている男性はプライドが高い人が多く、それを引きずってしまいい地域にうまく溶け込めない人が多い。退職したら現職時代の「職」は通用しないんです。「退職したらタダのおじさん、タダのおばさん」という意識を現職時代



深谷教子さん (63歳)

元小学校校長。鴻巣フラワーラジオの「深きよんの未知草」パーソナリティー。

本人だけでなく、周りも変わらなければいけません。例えば自治会も古い慣習を見直してやり方を変えれば、新しい人が入りやすくなるということもあると思います。

星野 料理教室に通うようになったことで仲間ができ、今は地域とも関わるようになった男性もいます。大切なのは、地域デビューのきっかけが身近にあること



柿澤和江さん (70歳)

長年保育事業に携わり、退職後は、さいたま市の傾聴ボランティアに参加。特技はハンドケア。

今は、父を亡くしたのをきっかけに始めた傾聴ボランティアに加えハンドケアのインストラクターの資格も取得しました。

これからはキャリアや知識を生かして、新しい扉を開け続けたいと思います。

土方 私はずっと主婦で、60歳までは家庭が第一でした。「働いたことがないの？」と時々驚かれますが、「家庭は社会の最小単位」といわれます。ならば、この経験を生かして社会に対して何かできるのでは、と入隊しました。



星野弘子さん (62歳)

料理教室講師。男の料理、親子の料理、雑穀料理などの市民講座を担当。

市内の緑道に花を植える活動などをしていきます。メンバー2人で始めたことに、近所のみなさんが参加して活動が少しずつ広がりました。

「百匹目の狼現象」をご存知ですか。ある行動が少しずつ広がって臨界値を超えた途端、全体へ一気に広がるということです。私の活動は目立つものではありませんが、少しずつ広がればいつかどこかで一気に。そんな思いでこれからも頑張りたいです。

だと思えます。

料理は生きるために必要ですから、男性も始める動機になりやすいようです。

おいしいと言われることが自信になって、家庭の中で居場所ができる。友だちもでき地域でも居場所ができます。

また定年後の過ごし方に悩んでいる男性は少なくありません。主婦は井戸端会議で、愚痴や悩みを話したり、聞いたりしています。男性にもそういう場があれば「しゃべり場」みたいなものがあるれば

いいんじゃないかな。悩んでいるのは自分だけじゃないことに気付いてほしいです。

夫に1日中家に居られても困ります。互いの人生を尊重しつつ、一定の距離感が欲しいです。健康でストレスの少ない生活のためにも、夫にはとんどん外に出て行って活動の場を広げてもらいたいです。

「男性に向けての皆さんのエールを、ありがとうございます。」







## 心身共に充実 最年少シニアの奮闘

下河辺信行さん(63歳・鶴ヶ島市)

**先**生、プリント終わったよ。点数つけて「わかった、わかった」「100点満点だ、すごいね!」  
鶴ヶ島第二小学校で放課後に開催している「宿題サロン」は学校でも塾でもない空間だ。  
下河辺信行さんは、ここで仲間と約30人の子供たちに囲まれ、週1回「先生」になる。宿題やプリントの答えを確認し、トランプや将棋などで一緒に遊ぶ。「子供たちにあいさつされるのがうれしくてね」と顔がほころぶ。  
宿題サロンは、特定非営利活動法人鶴ヶ島第二小学校区域域支え合い協議会が2013年から始めた。他にも同協議会は、福祉支え合いなど多様な事業を行政、自治会、各団体と連携して展開。地域で助け合い支え合う新

たな地域づくりのモデルとして全国から注目を集める。下河辺さんは2017年5月、協議会の門を自ら叩いた。4年前に住民主体で行う防災訓練に参加して、住民パワーの凄さに圧倒されたのがきっかけだ。  
「普通の防災訓練は、市の職員が動いて地域住民は見ているだけだ。ここは違う。住民が自ら動いている。何をすべきかを住民皆がわかっているのだ。市の職員は見ているだけ。こんな防災訓練を見たことはなかった。びっくりした」と振り返る。  
住民の意識が高いこの地域でも、同協議会の運営スタッフの高齢化は深刻な課題だ。平均年齢は70歳を超え、最高齢は88歳。下河辺さんのような60歳前半は最若手だ。「ひよっこ扱いされる」と思ったが、62歳で仕事を辞めて、地域に入ったのは正しかったと断言する。ボランティア精神に富み、指導助言を与えてくれる新たな良い仲間(先輩)が増えた。活動は楽しく、また、得ることが多いから、企画運営も全く苦にならないという。  
「大変だけれども、仕事のストレスに比べたら100分の1。心身ともに充実している。同世代の仲間を増やしてもっと地域を支えていきたい。」

「最年少」の下河辺さんの挑戦は、始まったばかりだ。



特定非営利活動法人鶴ヶ島第二小学校区域域支え合い協議会 鶴ヶ島第二小学校の10の自治会が行ってきた活動をもとに、地域全体で助け合い、支え合う新たな地域づくりを目指して、平成23年7月6日に設立 鶴ヶ島市鶴ヶ丘358-1 鶴ヶ島第二小学校 南校舎1階 ●TEL 049-298-7974 ●ホームページ [http://towntip.jp/tsurugashima/sns/cr.php?bbs\\_id=644](http://towntip.jp/tsurugashima/sns/cr.php?bbs_id=644)



## 自治会未経験で 自治会長になった男

菅野吉雄さん(65歳・さいたま市)

**高**校教諭だった菅野吉雄さんは、退職するまで一度も自治会活動に足を踏み入れたことはなかった。そんな菅野さんが3年前、いきなり会長に立候補したのだというから驚く。  
「いったい誰？」と周囲はざわついた。「抽選で決めるというので、それは良くない、私がやると。残りの人生は地域に少しは役に立ちたい。どんな出会いがあるのか、どんな経験ができるのかと、ワクワクドキドキ感を楽しむことにした」。前向きで明るく楽観的な性格が菅野さんの手を押し上げた。  
未経験を逆手にとって自治会改革に取り組もうと決意。

「これまで関心のなかった住民の方にも興味を持っていただけようです。壁新聞で行事への参加率も上がってきたんですよ」とやさしく微笑む。「会長になったことで、地域のほとんどの人と知り合いになった。日々の暮らしがとても楽しくなった」そうだ。  
「自治会は自分のできる範囲で、気軽に楽しく参加すれば十分。自分ができないことは、周りの人がやってくれる。近所には様々な特技や才能を持った人がたくさんいるんです」と菅野さん。自治会未経験で自治会長になった男は、「自治会は大変でハードルが高い」という固定観念を見事に覆してくれた。  
菅野さん発案の壁新聞



菅野さん発案の壁新聞

## 大病を契機に切り開いた プラス思考で「美しく老いる」

蒲田秀男さん(78歳・朝霞市)

**蒲**田秀男さんは、彩の国いきがいがい大学に通いながら複数のボランティアを掛け持ちし、自治会にも携わるスーパーシニア。趣味は社交ダンスにハーモニカ、囲碁と多彩だ。  
そんな蒲田さんも会社員時代は「仕事だけの生活。家には帰って寝るだけだった」という。地域との関わりを全く持たない、ごく普通のサラリーマンだった。転機が訪れたのは退職後の精密検査で重い病気が見つかったから。「どん底に落とされた」と当時を振り返る。  
5年もの長い闘病生活が続いた後に晴れて完治した時、考え方を180度変えることにした。「これまで仕事中心、会社中心だった自分の人生を見直そう。これからは、残りの人生を有意義に生きることを考えよう」。この瞬間、人生が開けた。  
人生の再スタートをきってから大切にしていることは「出会い」「挑戦」「健康維持、向上」の3つ。さまざまな場に足を運び、地域や仲間とのつながりを大事にしている。  
朝霞市が主催する子育て支援講座の受講者により結成された朝霞ぐらんぱの会や地域密着型子育てサークル「はぴちるバナナ」では、子どもたちの見守り活動に参加している。  
最近ではスマートフォンを購入してSNSにも挑戦し、新たな出会いも生まれた。  
一日1万歩の運動を欠かさず、筋トレに週三回励むなど健康づくりに余念がない。  
今を大切に、何事も楽しみながらやり遂げようとする蒲田さん。老いを悲観せず常にプラス思考で生きようとする78歳スーパーシニアの目標は、「美しく老いる」ことだ。



スマホの使い方講座に参加



水村さんは文化芸術で入間を盛り上げようと、年間70本もの自主イベントを企画運営している。楽しみ隊の隊員として、シニアの外出のためのきっかけづくりも意識する。ジャンルはクラシックなどの音楽から演劇、落語や雅楽などの古典芸能と、実に多彩だ。

この日は、童謡や唱歌を参加者全員で歌う「うたごえ AMIGO!」が開かれていた。

客層は60代から70代のシニアの女性を中心だ。スクリーンに映し出される懐かしの昭和のメロディ。ピアノの伴奏とともに参加者全員で合唱する。マイクを持った水村さんが登場すると参加者からは一斉に拍手が沸き起こり、クライマックスを迎える。体を張ってイベントを盛り上げる水村さんの温かく人懐っこい人柄は、シニアを完全に虜にした。

「見送りの時、反応が良いと涙ぐむほどうれしい」と水村さん。イベントの成功で得た喜びは、次の新しい企画に打ち込む原動力となる。「シニア世代が楽しめるイベントがあることを隅々まで知らせて、外に出るきっかけを作りたい」と意気込む。



「入間市文化創造アトリエ AMIGO!」  
「うたごえ AMIGO!」の他、様々なイベントが。子供向けワークショップなどお孫さんと参加も 埼玉県入間市仏子766-1 (西武池袋線「仏子駅」北口より徒歩約5分)  
●時間 8:30~20:00 ●TEL 04-2931-3500 ●ホームページ http://i-amigo.net/



昭和歌謡を楽しむ「うたごえ AMIGO!」

「頑張っている人に出会うと、自分もさらに頑張りたいくなる。だから、人との交流が大切だ」と水村さん。向上心を忘れない水村さんの言葉は、引きこもりシニアの処方箋だ。



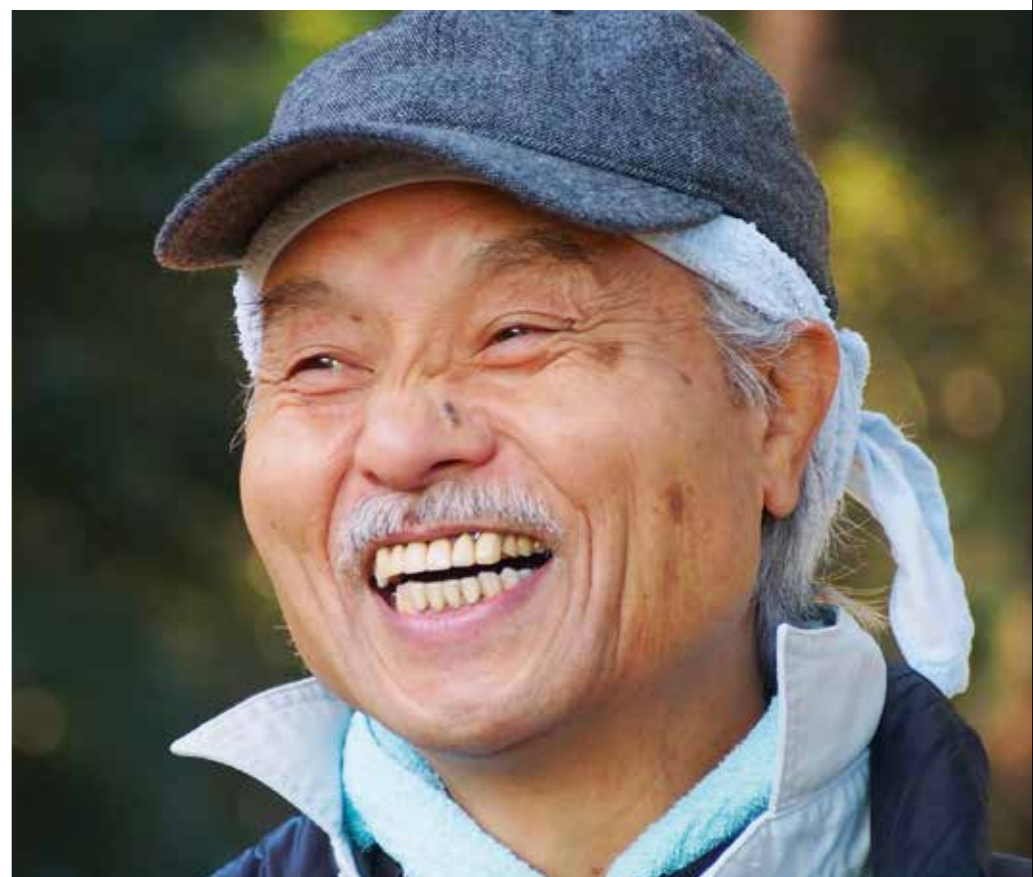
## 涙ぐむほどの 喜びが原動力

水村雅啓さん(66歳・入間市)

## 自然の中の 大人の遊び場で 至福のときを

浅野正敏さん(68歳・飯能市)

飯能市の天覧山麓。かつて谷津田だった通称「ほとけどじょうの里」を訪ねると、ツナギ姿の浅野正敏さんの笑顔が迎えてくれた。手作りの石窯からはす



に煙が上がっている。2時間前から火を焚いていたらしい。「まずは藪を伐採しよう。ひと汗流せば昼飯が一層美味くなるからね。」

ここは、浅野さんが代表を務めるNPO法人天覧山・多峯主(とうのす)山の自然を守る会、略して「てんたの会」がナショナル・トラスト運動で取得した土地だ。広さはテニスコート2面分ほどある。谷津田を開いた斜面に生い茂る篠竹の伐採にこれから挑む。ふるさとに残された里山の自然を守りたい。浅野さんは自然や景観に配慮しない開発計画に変更を求めてきた。



NPO 法人天覧山・多峯主山の自然を守る会(てんたの会) 天覧山周辺の自然に親しむ「ふるさと散歩」毎月開催 埼玉県飯能市柳町18番17号  
●TEL 042-974-1691  
●ホームページ http://www.tenranzan.com/  
●メール tenta@tenranzan.com



石窯ピザの準備をする親子

浅野さんの本業は建築家。開発側の考えを理解できない。だからこそ「単に反対するのではない。自然環境と開発のバランスを考慮した代替案を出すことが役目」と考える。

反対勢力の市民活動家として行政のブラックリストに載った時期もあったが、運動を一つ一つ積み上げてきた。やがて、市民の力を結集するリーダーシップや行動力、提案力が認められ、今では行政とタッグを組むまちづくりのリーダーとなった。

「ピザが焼けたよ」。背中を汗が流れ、枯れ笹まみれになった頃に声がかかった。「贅沢な大人の遊び場でしょう。これが至福の時間」。湿地に杭を打ち、数百個のレンガを一つ一つ積み上げたという石窯は、これまでの運動の象徴のようだ。体を動かしたあとに仲間と食べるピザは、最高に美味い。流行りのグランピングとは一味違う「大人の味」がした。





## どん底シニアを 救ったのは、 妻の愛と落語だった

浜宮文博さん(69歳・東松山市)

### 仕事一筋だった。定年退職で楽しい

毎日が始まるとばかり思っていた。ところが、半年も経つと「周りから何も期待もされていない。そんな自分の存在が苦痛になった」という。

「生きる意味とは何か」。引きこもっては哲学書を読み漁る日々。暗い気持ちに日に日に強くなっていった。精気を失った夫を、妻の紀子さんはずっと見守っていた。

そんな時、たまたま聴いた落語が頭に残った。「落語でもやってみようかな」。ぼつりともらした紀子さんへの一言で人生が一



2人の孫とともに落語会を催す

変した。生きる喜びを得るチャンスをつかんだ夫の一言に安どした紀子さんは「やってみたらいいじゃない」と即答した。紀子さんの後押しで足を踏み入れたアマチュア落語の世界。「台詞を喋り、ジエスターも付けて、声色も変えなければ。自分が未知の世界でもがく姿を誰かが見てくれている」。その喜びをかみしめるうちに、暗い気持ちは吹き飛んだ。映像制作の趣味も加わり、地元の高校生と共同して短編映画の製作も行う。「毎日が充実しています。今度は、私がいじけているシニアを引っ張ってあげる番です」と意気込む。

高齢者専用住宅のロビーで二人の孫とともに作り上げた「まご」とじーじの落語会「では、「吾妻亭ぶん輔」として古典落語「桃太郎」を披露。

「命の洗濯してもらいました。またやって下さいね」とお客さんから声をかけられ笑顔の浜宮さん。妻の紀子さんも「明るくなり過ぎた」と苦笑いされるほどだ。

「創造する喜びさえあれば、80歳、90歳になって体が動かなくなっても続けます」と、どん底から這い上がったシニアは微笑んだ。

## 夫を支える妻、 夫婦笑顔が 長生きの秘訣

佐藤重剛さん(78歳・蓮田市)

### 「このパソコン教室が良さそうだ」と

新聞の折込をのぞき込んであれこれ考えてみる「夫は、いきがいが大学、手話入門、環境大学、うたごえハスト、黒浜沼ボランティア：重要度によって3段階に分けて、さらに色分けまでしている。空白の日が見当たらないほど毎日忙しく動き回っている。

「だから、自ら動かないと何も始まらない。何にでも興味を持つこと。その時、意義があると気楽に考えるのが長続きの秘訣だね」。

「だから、自ら動かないと何も始まらない。何にでも興味を持つこと。その時、意義があると気楽に考えるのが長続きの秘訣だね」。



彩の国いきがいがい大学(高齢者の学習の場・満60歳以上の方を対象) 伊奈町内宿台6-26(県民活動総合センター内) 公益財団法人いきがき埼玉 彩の国いきがいがい大学事務局 ●TEL 048-728-7951 ●専攻課程「もう一度文学散歩科」や「みんなであそぼう科」、「シニアライフ科」、「歴史と健康を学ぶ科」など様々なメニューを用意。専門を選ばない「一般課程」も県内6学園で実施



地域デビュー  
楽しみ隊  
星野弘子さん

# 料理に自信がない 男性でも カンタンにできる! 男のための 簡単おつまみレシピ

今夜は自宅で居酒屋気分!? 料理に自信がない男性でもカンタンにできる「簡単おつまみレシピ」を紹介します。この4品は本当に簡単なので「これで完成?」とびっくりする人も多いです。料理未経験の男性に「はじめの一步」として是非チャレンジしてほしいです。一つ作れると自信がついて料理の楽しさも味わえますよ。身近な家庭料理とお酒があれば、仲間や家族との会話が弾むこと間違いありません!



## 鶏手羽中唐揚げ

### 材料(4人分)

- 手羽中スベアリブ…12本
- 下味 にんにく(すりおろし)…少々  
塩こしょう…少々
- 片栗粉…適量
- サラダ油…適量
- タレ みりん…大さじ2  
酒…大さじ1  
しょうゆ…大さじ2  
砂糖…大さじ1  
にんにく(すりおろし)…1/2片
- 炒りごま…少々
- さんしょう…少々
- 粗挽きこしょう…少々

### 作り方

- 1.手羽中は下味をつけよくすり込む。片栗粉をつけてから180℃の油で揚げていく。
- 2.タレをボールに入れ、1を熱いうちに漬ける。
- 3.皿に盛り、炒りごま、さんしょう、こしょうを振りかける。

### ポイント

手羽中は、冷蔵庫から出して少し時間をおいてから。その方が下味がしっかり付く。冷めてもおいしいので弁当のおかずにも最適。

## 揚げナス

### 材料(4人分)

- ナス…4本 ●タレ しょうが(すりおろし)…1片、みりん…大さじ1、しょうゆ…大さじ1/2、ごま油…少々 ●万能ねぎ…5本
- サラダ油…適量

### 作り方

- 1.ナスはヘタを取り、所々皮をむいてから縦4~6等分に切り、水にさらす。
- 2.水気をふきとり170~180℃の油で揚げる。
- 3.ボールにタレを作り、揚げたてを入れて混ぜる。
- 4.万能ねぎを小口切りにして3を器に盛って散らす。

### ポイント

ナスの切り口は水にさらすことで変色させない。揚げる時、水気をふきとらないと油がはねるので注意。タレは市販のめんつゆでもOK!



## 大根サラダ



### 材料(4人分)

- 大根…200g ●きゅうり…1本 ●にんじん…50g ●かいわれ大根…1/2パック ●じゃこ…30g ●A サラダ油…大さじ1、酢…大さじ1、しょうゆ…大さじ1/2、ごま油…大さじ1/2

### 作り方

- 1.スライサーで野菜を千切りにする。
- 2.野菜は水にさらし、取り出し水気を切る。
- 3.器に2を盛り、じゃこをのせ、Aを合わせてかける。

### ポイント

野菜は繊維にそって切る。きゅうりの皮は、緑の鮮やかさを出すため斜めの細切りで。にんじんは大根の1/3くらいの割合が見た目が美しい。

## 梅ごはん

### 材料(4人分)

- 米…2合 ●梅干し…4個 ●大葉…10枚
- 炒りごま…少々

### 作り方

- 1.米は洗い、梅干をそのまま4つ入れ、普通の水加減で炊く。
- 2.炊けたら、梅干の種を取りほぐし、軽くかき混ぜる。皿に移し大葉の千切り、炒りごまを振りかける。

### ポイント

梅干しは、多少塩分の濃いものでも良い塩梅になりますね。おにぎりにして締め一品に最適。

