

# 生き生きと輝く秘訣を学ぶ

少子高齢化が進み、高齢者が増加している今の社会では、高齢者がこれまで以上に社会的な役割を担うことが求められます。そのため、これからの地域には、高齢者の豊かな経験や知恵が必要です。

歳を重ねても自分の生きがいを持ち、いつまでも自分らしく生き生きと輝いている皆さんに、元気の秘訣を聞きました。



施設への慰問を続けている山崎さん

山崎アキさん (91) 静波

## 何でもしているから元気 これからも続けたい

「田沼意次牧之原市マラソン大会」の実行委員を約30年前から務め、最近10年以上は実行委員長として大会運営にあたる川村さん。「県市町対抗駅伝競走大会」の第一回大会から相良町の監督を務め、合併後も6年間続けられた。多くの選手をまとめられた川村さんは、「日の丸をつけて走りたかったねえ」というほどの実力を持つ元実業団の長距離走選手。種目は5千メートル走や一万メートル走。国民体育大会にも、選手やコーチとして10年以上連続で出場している。

走ることが大好きな川村さんは、数年前まで市町駅伝の練習で子どもたちと一緒に走り、指導をしていた。マラソン大会の運営については、「地域の人の協力がないとできない。安全第一で、これからもみんなやっていきたい」と話し、大会をまとめていく。最近では走る機会が減ったが、歩いたり自転車に乗るなど体を動かしている。「健康で走れてこれたのは、妻のおかげなんだよ」と照れつつ、「長距離走は我慢が必要とされる。人生と一緒に」と生き生きと話してくれた。



元実業団の長距離走選手で田沼マラソンを運営する

川村久雄さん (75) 片浜

## 長距離走には我慢が必要 人生と一緒に

「みんな、ばあばって言ってかわいがってくれるだよ。『ばあば』こと山崎さんは、月1回ほど市内や周辺市町の施設に仲間と慰問に行く。8年以上も前から続けている慰問では、三味線や踊り、大正琴などを披露し、入所者を楽しませている。『じつとしてるのが嫌いな人前に出て、やるのが好きなんだよ』という山崎さんは、昨年冬、市内朗読グループからの依頼で詩集の読み聞かせを始めた。本を読むのは好きだったが、読み聞かせはやったことがなかったという。読

み聞かせで心掛けていることは、「ただ棒読みのじやなく、内容に合った感情表現をするようにしているよ。難しいけどね」とのこと。趣味は他にも、縫い物やカラオケ、輪投げ、グラウンドゴルフなど、体を動かすことも大好き。今は、冬に施設へプレゼントできるように、もった糸やセーターを使ってマフラーを編んでいる。「何でもしているおかげで、今も元気でいられるよ。これからも、いろいろなことを続けていきたいね」と山崎さんは楽しそうに話してくれた。



元左官職人で手品集団「マジック6」のリーダー

藤浪保さん (74) 勝間田

## 人に見てもらおうことと 人が喜ぶ顔を見るのが好き

「朝日を浴びて気持ち良い空気の中で作業すると、自然のありがたさを感じるねえ。さすがに秋定さん。同じ波津第三ブロックの松下さん、萩原さんと一緒に毎日早朝から、近くの小堤山公園の草取りやゴミ拾い、花の植え替えなどを積極的に行っている。3人の付き合いは5年ほどになる。秋定さんが一人で作業しているところに松下さんと萩原さんが加わり、いつの間にか仲良し3人組の活動に。「みんな集まって話すのは楽しいだよ」と松下さん。

萩原さんも、「何ことも楽しみながやるのが一番」と笑顔で話してくれた。3人の日課は、夏場は毎朝5時から、ゴミ袋とカマを片手に公園の草取りやゴミ拾いなど。3人でおしゃべりしながら、1時間30分程度作業する。「せっかく、こんないい公園があるんだから、きれいに使って、みんなの触れ合いの場にしたんだよ。」「無理しないで自分ができることから、少しずつやりたいね。」「3人は口揃えて言う。「私らがこれからも続けて、もっときれいな公園にしたいね。」

坂部保育園納涼祭で園児に巧みなマジックを披露した藤浪さん。元左官職人の指先の器用さを生かしたマジックは、園児を魅了した。藤浪さんがマジックを始めたのは約8年前。「亡くなった妻を家で介護していたとき、わしの暇つぶしも兼ねて、妻に見せるためにマジック教室に通った。そこで会った60代から70代の気の合う仲間5人と『マジック6(シックス)』を結成しただよ。その後、妻が施設に入ってから、施設の入所者に披露することになった。」

月2回ほど施設の入所者や子どもたちに対して、マジックを披露している藤浪さんだが、一昨年にがんを患って手術。今も2カ月に一度通院しているが、「マジックをやっているのが楽しい」という思いから続けている。「人に見てもらって、喜ぶ顔を見るのが好きなんだなあ」と照れながら話してくれた藤浪さん。これからは、体が動く限り、マジックをしていきたいという藤浪さん。「やっぱ、やる方が楽しくないと観客は楽しめないな。」



松下ふゆさん (83)、萩原よしさん (79)、秋定さん

秋定せつさん (89) ら3人組 波津

## これからも続けて もっときれいな公園に

## ご長寿(100歳)おめでとうございます

平成26年3月末までに100歳以上になれる方は市内に31人。うち、100歳を迎えられるのは15人です。

河原崎ゆきさん (波津) 100歳	大石かねさん (細江) 100歳	小笠原たけさん (西萩間) 100歳
納村いちさん (西萩間) 100歳	鈴木いととさん (細江) 100歳	横井たけさん (川崎) 100歳
大石佐平治さん (波津) 99歳	神谷れつさん (坂部) 99歳	増田千とせさん (牧之原) 99歳
奥山ハツエさん (細江) 99歳	川田さくさん (菅山) 99歳	米山やをさん (西萩間) 99歳

\*氏名公表に承諾いただいた方のみ掲載。(9月6日現在)