ふくしまから
はじめよう。
Future From Fukushima.

第21回

いきいき長寿県民賞

受賞者の横顔

～はつらつとしてかがやいている人～

平成30年９月

福　　島　　県
社会福祉法人福島県社会福祉協議会

第21回いきいき長寿県民賞の事例紹介

福島県では、毎年、中高年や高齢者の社会参加を始めとした“生きがいと健康づくり”を推進することを目的に、年齢を感じさせない生き方をしている高齢者や積極的に社会参加活動を行っている高齢者の団体を表彰しています。

今年度は個人９名・１団体の計10件が受賞されましたので、ここに紹介します。（五十音順）

第21回いきいき長寿県民賞応募・推薦状況

（単位：件）

方部名	個人	団体	合計
県北	11	2	13
県中	5	7	12
県南	0	0	0
会津	2	0	2
南会津	1	0	1
相双	3	0	3
いわき	5	0	5
合計	27	9	36

「いつ何時でも信念を持ち懸命に取り組む」

赤井けい子（あかいけいこ）さん　81歳　郡山市

高齢になり支援の手が必要となっても、自分のできる事に生きがいを持って取り組む姿が、周りの方に自分も頑張ろうというプラスの連鎖を引き起こしています。

梁川町（現在の伊達市）で生まれ、小野町で小中高を過ごしました。郡山市の会計事務所に就職後、24歳で結婚し、家事育児に追われながらも、近所の商店の会計事務や学童クラブの手伝いなど、幅広く地域のために尽くされました。困っている人にはできる限り協力したいという思いが強く、そういった気持ちは現在まで変わらず続いています。

その一方で、65歳の時に「うつくしま未来博」で聞いた昔ばなしが心に残り、翌年に語り部教室を受講し、そこから地域で昔ばなしを少しずつ披露してきました。73歳で「開南語りの会」の立ち上げに尽力し、さらに語り部としての活動を広げます。そして75歳の時の東日本大震災では、「何かしなくてはならない」という思いから、「開南語りの会」の会員と共に郡山市の避難所に駆け付けてボランティア活動を行いました。震災直後は傾聴することに重きを置き、そうした時期を経て段々と「語り」を披露していきました。

現在は、会員と共に郡山市内の小学校や高齢者施設において、紙芝居・詩吟などを披露しています。「表に立つような人間ではありません」と話す傍らで、周囲に「赤井さんを表に出さずして他に出す人はいない」と言わしめています。今後も、語り部の活動を続けていくのが楽しみですと笑顔で話されていました。

「7,000枚の写経は誠実さの表れ」

安部　茂（あべしげる）さん　96歳　福島市

山形県山形市に生まれ、幼少期は福島市で過ごしました。19歳で福島県の職員として勤めはじめますが、太平洋戦争に召集され、23歳で終戦を迎え復職しました。

50歳を前に白河地方に単身で赴いていた頃、管内の村長より写経の本をもらい、書いてみようと思ったのが写経を始めたきっかけだったとのことです。コツコツと物事を進めていくことが好きな性分に合ったのか、毎日写経を続けるうちに、知り合いや仕事で繋がった人たちから書いてくれと頼まれるようになりました。平成元年、66歳で全ての職を退いた後、「般若心経」のみに絞って写経を続け、月１回寺の写経会に参加するとともに、ほぼ毎日書き続けて、平成29年末には、7,000枚を書き上げました。

また、70歳を機に地域の老人会に入会しました。月１回の集まりは楽しいものでしたが、さらに皆が集まるためにはどうすればよいのかと考え、「ハーモニカクラブ」の結成を思いつきました。現在は月２回ほど集会所に集まり、皆でハーモニカを楽しんでいます。結成以来、こまごまとした業務は何でもこなし、現在クラブの中では最高齢でありながら事務局長として活動を続けています。

表に出ることを好まず、裏方としてコツコツと几帳面に物事を進める姿勢は、若い頃から現在に至るまで変わらず、96歳の現在においても地域の中で必要とされています。明日からもコツコツと、一つずつ物事を積み重ねていきたいとのことでした。

「人と繋がる大切さを地域に還す」

齋藤（さいとう）　勇治（ゆうじ）さん　90歳　川俣町

川俣町で生まれ育ち、土木工事関係の会社に就職しました。仕事柄、全国各地に赴き、長期間家を空けることも多かったとのことです。50歳で地元に戻り、それからは川俣町の近くで仕事を続けつつ60歳で地域の老人クラブに入りました。

平成17年４月、77歳の時に老人クラブの有志が集まり、福島県内でも先駆けて、地域の子どもたちの登下校の見守りを行う「絹の里見守り隊」が発足しました。この見守り隊の隊長に発足と同時に就任し、８年間ほぼ一日も休まずに地域の交差点に立って見守りを続けました。長い間地元を離れていたからこそ“地域の子どもと関わりながら地域みんなで人を育てる大切さ”が分かるとのことです。現在は、見守り活動の他に地域の小学校長と他隊員との調整役も担いながら活動を続けています。

現役時代、全国各地の人と幅広く知り合い、仕事をし、人と繋がる大切さを身をもって感じてきました。だからこそ、いま地域の人と繋がり、助け合い、同じ時を過ごして、地域に貢献していきたい、人の役に立ちたいという思いへと繋がっているとのことです。

また、現在は見守り活動以外にも、老人クラブの様々な役割をこなしています。その役割を健康で任うために、食事と睡眠をきちんととる生活を続けています。決して無理をせず身体が疲れたら積極的に休むこと、大切な役割を継続していくために自分自身をよくみながら過ごすことは、至極真っ当なことだよと笑顔で話されていました。

「地域と共に生き抜いて」

新房（しんぼう）　通善（みちよし）さん　82歳　桑折町

桑折町で生まれ、10歳の時に父親がグアム島で戦没されます。この時代、戦争遺児となった子どもは周りにもたくさんおり、この出来事を哀しみだけで終わらせず、周りのみんなと一緒に頑張っていきたいという思いがその後の活動の原動力となったそうです。

19歳で桑折町役場に奉職した後、趣味の切手収集がきっかけとなり、使用済切手がネパールの子どもたちの医療支援となっている運動を知りました。趣味の活動が人の役に立つことを知り、同僚たちを巻き込みながら、使用済切手の収集活動を進め、現在は、以前の同僚の輪から広がり、県内の他の地域やさらには全国から本人のもとへ使用済切手が集まっています。51年間、2,300回を超えるこの活動はこれからも生涯続けていきたいとのことです。

また60歳で退職した後、地域の人と共に「桑折町健康走ろう会・歩こう会」の活動に尽力してきました。今でも残る「歩こう会」では、地域のおじちゃん、おばちゃんたちと名所を訪ね歩いて、自身も楽しみながら地域の健康増進に一役買っています。

現在は、母親と妻の介護を終え、町内会長や老人クラブの会長なども務めています。何かの役に立つことを前提に話をするのであれば時間を惜しまず楽しく話すことができるとのことです。その根底には、子どもの時の「みんなと一緒に頑張っていきたい」という思いがあり、それが現在まで続いていると話されていました。

「地域社会の力をより高めるために」

高田（たかだ）　求幸（もとゆき）さん　80歳　南相馬市

原町市（現在の南相馬市）の農家の長男として生まれ、22歳で国鉄に勤めました。単身赴任で長い間家を空けることが多く、自身が不在のときに地域の方々に家族が世話になったこと、また赴任先から戻った際には地域の先輩に温かく迎え入れてもらい、明日の活力を携えて赴任先に戻ったことが、その後の自身の生き方に大きな影響を与えるものとなりました。

退職後「わら細工・竹細工・日曜大工・陶芸・相馬民謡・スポーツ吹き矢」などを講習会や独学で学びました。その後、地区の学習センターで子どもから高齢者までを対象に、講師として教える立場となり、80歳を迎えた現在でもその活動は続いています。

また、南相馬市の観光ボランティアガイドとして、災害復興の状況を伝える案内役も務めています。東日本大震災の際、自宅の目の前まで津波が迫ってきた状況を、自身の避災者としての経験をもとにこの土地を訪れる人たちに伝えています。

現在は、家族との時間を大切にしつつも、様々な活動で一カ月のスケジュール帳がびっしり埋まっています。さらにパソコン教室にも通っており、毎日を忙しく過ごしています。そこには、地域にいる子どもも大人もこの土地を訪れる他の地域の人も、自分の活動で広く深く繋げていきたいという思いがあり、それがコミュニティをより良いものとするのではないかと考えているとのことです。この活動は、これからも長く続けていきたいと笑顔で話されていました。

「生活の中にある福祉に携わり50年」

中丸千恵子（なかまるちえこ）さん　88歳　福島市

父親が新聞記者だったため全国各地に赴き、17歳で福島大学の前身である福島青年師範学校に進み、国語と家庭科の教員資格を取得しました。20歳から６年間、県北地方の中学校で専門科目のみならず全ての教科の教鞭をとっていました。出産を機に教職を離れたものの、この経験は自身にとって大きなものとなったそうです。

37歳の時、障がい者施設で指導員が足りないという声を聞き、ボランティアとして携わることとなりました。障がいがある子どもたちとの関わりは初めての経験でしたが、楽しい時間を過ごすことができたとのことです。

43歳の時には、知的障がいのある子どもを引き受けて、里親として育てます。小学校１年生の男の子を預かり、中学卒業まで一緒に暮らしました。自分の子どもと同じように接することは難しくはありましたが、この子はこの子であると考え、一緒に過ごす時間はとても大切な時間だったとのことです。

60歳頃から、地区の婦人会の副会長、市の食生活改善推進員など様々な役割を担うようになりました。その一方で高齢者施設でのボランティアや、現在も続いている、一人暮らしの高齢者サロンの運営なども始めました。

夫からは、何事にも愚痴をこぼさず、若い頃に教員として頑張ってきたこと、人生のすぐ隣にあった福祉に隔たりをつくらず携わってきたことこそが、尊敬すべき部分であると言われています。身体が許す限りは、楽しみつつも責任を持って活動し続けていくのが自身の役割、と話されていました。

「人形をつくり続けて60年」

馬目ミキ子さん　88歳　いわき市

いわき市常磐藤原町の農家の長女として生まれました。父親を早くに亡くし、祖父・祖母から古い教えを聞いて過ごしたこと、また母親が身の回りの物はすべて手作りしていたことが、今の自身の源となっているとのことです。

21歳で結婚していわき市平に移り住み、家事・育児が一段落した30代半ば頃“和紙人形作り”に携わるようになりました。始めは知り合いだけで人形作りをしていましたが、段々とその輪が広がりました。人に伝えるのであればきちんと勉強しなければならないと考え、子どもが東京の大学に在学していたこともあり、東京で人形作りの勉強を始め、結果的に14年間も通い続けることとなりました。

その後は、「いいものをもっと人に伝えていきたい」という思いを強くし、公民館での指導にも携わるようになりました。公民館でさらに多くの人に“人形作り”を伝える中で、生徒から逆に様々なことを教えられ、双方が学び合う素晴らしい関係を築くことができました。

小さい頃に受けた祖父･祖母の数々の教えの中でも「人の集まらない家は繁栄しない」が心に残り、嫁ぎ先の旧家を守りつつも、人形作りを通して人が集まる機会をたくさん設けて現在に至りました。また、米寿を迎えた今、人を迎えるだけでなく自身も外に足を伸ばして、老人会・卓球クラブ・コーラス・社交ダンスなど忙しく毎日を過ごしています。これからも、身体が続く限り、人と人との触れ合い・交流を大切にしていきたいとのことでした。

「教員時代のやりがいを地域社会に見出す」

室井　恒男さん　86歳　下郷町

現役時代は中学校の体育教師として、また社会教育主事としてその職責を全うし、退職後はその経験を存分に生かしつつ、楽しみながら地域社会に寄与されています。

田島町（現在の南会津町）で高校までを過ごし、その後教師の道を選び、主に南会津地域の中学校に勤務しました。また、インターハイや国体が福島県で開催された際は、県の競技実務なども担当しました。60歳で教職を離れる際、離任式でお別れの言葉の代わりにハーモニカで「星影のワルツ」を演奏し、生徒や先生たちの大きな驚きと拍手は忘れることのできない思い出となっているとのことです。この時が、人前で初めての演奏だったそうです。

ハーモニカは、小学生の頃から誰に習う訳でもなく、その音色をずっと自身で楽しんできました。退職後、南会津郡内の社会福祉施設から演奏依頼が多くなり、自作のゲームや健康に関する話など、分かりやすい情報を盛り込みながら演奏を行い、現在も好評を博しています。

また54歳で「大川そば愛好会」に知人の勧めで入会し、長年にわたってそば打ちボランティアの活動も行っています。茹でて盛り付けている間に、待っている方々を飽きさせないよう、ここでも「ハーモニカ演奏」を行い皆を楽しませています。

「演奏や話をする中で、見ている方々の目の色が変わり、本気になってくれる姿を拝見することがやりがいに繋がっている」とのことです。長い間教員として務める中で得たやりがいを、現在はボランティア活動の中に見出し、そのために日々勉強や努力をする姿がそこにありました。

「棟梁として得た喜びを地域社会に還元」

渡部（わたなべ）　一（ひとし）さん　87歳　猪苗代町

大工の棟梁と言えば厳しいイメージがあるものの「頼まれれば嫌と言えず、人に喜んでもらえるのが何よりも嬉しい」と朗らかな笑顔で話されるのが印象的な方です。

猪苗代町で生まれ育ち、家業の大工を継ぎました。猪苗代地方では棟梁が酒の席で一番に唄う風習があり、父親の姿を見て唄は自然と覚えていきました。自身が大工になってからは、唄を披露すれば周りが喜び、お皿や茶碗を箸で叩いて伴奏し、身体で覚えた手踊りを交えればさらに周りが喜ぶ姿に自身も喜びを覚えたとのことです。

昭和56年、50歳の時に「第２回福島県民謡まつり」に併せて、猪苗代地方の多くの祝唄を後世にも残していけるよう「三番叟保存会」が発足し、その中でも皿芸の師匠として名を連ねました。保存会の会員として、町内の老人ホームにおける慰問活動、小学校の出前講座での唄の披露など、重要な一人として活躍してきました。さらに、猪苗代地方の民謡は民衆の創作によるものも多く、町内に存在する120～130の集落の一つ一つに、地域の民謡の聞き取りなども進めてきました。

現在は、会の設立メンバーの最年長者であり、後継者の育成にも力を注いでいます。

「楽しんでやっていたことが大切な伝統の一つと認められ、さらには自分がそれをやることで周りが喜んでくれることが何よりも嬉しい」と話されます。棟梁として培った責任感から会の活動に真摯に取り組み、そういった姿が周りから尊ばれ、信頼される由縁であると感じました。

「ボランティアする側・受けとる側双方の大きな喜び」

大玉村給食サービスボランティアかあちゃん弁当の会　大玉村

設立24年目を迎える本団体は、大玉村村内の一人暮らしの高齢者に手作り弁当を届ける活動を行っています。献立作成・調理・配送・手紙文作成・挿絵作成のグループに分かれ、村内のおおむね40人の高齢者に毎月２回弁当を届けています。

この活動は、代表の落合氏がある研修で作った弁当を一人暮らしのおばあちゃんに届けたところ、わざわざ仏壇に供えてご先祖様に報告をした後に食し、とても喜んでくれたことがきっかけとなったとのことです。

総勢103名ものボランティアが、無理せず活動できるように色々工夫されています。例えば調理班の会員が実際に調理をするのは年3回ほどです。一方で「おたすけ隊」という班を作り、何かあれば手伝える人員も確保しています。会員の高齢化が課題となる中でも、無理なく続けていくことができています。

調理班の皆さんは、活動が「楽しい」から参加すると話されます。また他の人と一緒に料理をすることで新しい調理法を学ぶこともあるとのことです。そして、できあがった弁当を待っていてくれる皆さんがいるのは本当に嬉しいことです、と話されていました。

また、配送班の皆さん曰く「直接高齢者の方々に手渡しする我々が直に感謝されるので、その喜びは何にも代えがたい」とのことです。

お弁当を作り届ける側、受けとる側がそれぞれの喜びを抱きながらの活動は、来年には四半世紀を迎えます。大きな喜びの輪ができあがっているこの活動をこれからも変わらずに、絶えることなく続けていきたいとのことでした。

いきいき長寿県民賞について

◆目　　的

いきいき長寿県民賞は、いきいきと年齢を感じさせない生き方をしている高齢者および積極的に社会参加活動を行っている高齢者団体の活動事例を広く県民の方に紹介することにより、高齢者の方々の社会参加をはじめとした生きがいと健康づくりを推進することを目的に実施しています。

◆主　　催

福　島　県

◆募集対象

福島県内に居住するおおむね65歳以上の個人または対象年齢の方々で構成されている団体で、以下のように主体的に社会と関わりを持ち、年齢を超えていきいきと充実した生き方をしている方々を対象としています。

- 過去に培った知識や経験を生かして、それを高齢期の生活の中で社会に還元し、活躍している方又は団体
- 中高年から一念発起して物事を成し遂げた方、又は高齢期を新しい価値観でいきいきと生活している方
- 自らの努力、修練等により、優れた体力・気力等を維持し、活躍している方
- 地域社会と積極的に関わりを持ち、社会参加活動等を実践している方又は団体
- 前各号のほか、この賞にふさわしいと認められる方又は団体