

◎第十九回シニア講座

7月12日には、中曽根地区で地域づくりに励んでいる菅谷さんと星野さんを講師に招いて、「地域のささえあい～中曽根の取組み～」を開催しました。

会場が満席になるほどの大勢の参加者を前に、高齢者が住みやすい地域づくりを目標にして、約6年間の試行錯誤の中身を紹介してもらいました。

最初は、互いに知り合う場づくりから、趣味や特技を生かした交流へ、そして「お互いさま」の気持ちで助け合う活動につながってきています。

具值的には、カラオケ同好会、花と緑の会、カフェ・中曽根からあじさい広場へ、最近では交通支援まで広がってきています。ただし、ここでも男性シニアの参加が少ないことが課題になっています。

終盤には、参加者と活発な質疑応答がなされ、大変に盛り上がった講座になりました。



◎第二十回シニア講座

9月13日（土）に開かれたシニア講座は、市内在住の声楽家 加藤功さんを講師に招いて「声の出し方を知って、皆で歌いましょう」でした。会場の多目的ホールが一杯になるほどの参加者で、盛況でした。



前半は、声の出る仕組みや複雑な筋肉の働きなどによって多様な声を出すことができていることを説明し、次に簡単な音程のとり方や、明るい声を出す方法などを紹介してくれました。

後半は、奥さんのピアノ伴奏によるミニコンサートとなり、素晴らしいテノールを生で聞くことができ、参加者も大満足でした。



◎賛助会員から一言

「現役シニアの独り言」(佐藤克也さん)

シニア2丁目の活動がどんどん活気を帯びていることに驚きを感じています。イベントに参加される方がステップアップして増えている印象です。ますますの発展を心より祈念いたします。

私は71歳になりましたが、会社勤めの現役を続けています。退職勧告がこないことをいいことに働かせていただいています。ネットを眺めると所謂エリート社員が退職後にお金に困る事例や、熟年離婚や家庭不和などの記事を見かけることがあります。老後は、これまでできなかった趣味や旅行などを夫婦で楽しみたかったのにそうはいかない・・・ことも見聞きします。

私も老後は二人でゆっくりと思っていた一人ですが、50歳を過ぎたころに妻から元気なうちに旅行に行こうと提案があり、バック旅行で北海道へ出かけました。その旅行では最初に泊まったホテルで部屋のグレードアップサービスを受けとても良い気持ちになりました。以来毎年のようにバック旅行や車移動での旅行に出かけています。企画はすべて妻がやります。私は指示に従って予約したりして、車の運転はほぼ全工程を担当しています。目的は温泉、特に露天風呂と食事です。

観光もしますが、名所旧跡では多くの場所で階段や坂道があり、高齢になってからでは厳しいね・・・と話すことも多いです。元気なうちには働いて、たまの旅行や地域・ご近所さまとの付き合いをこれからも続けていけたらと思っています。現役引退後も何かしらの仕事について家にいない時間を作れるかが今後の課題かもしれません。



◎会員の部屋

「早朝ウォーキングの楽しみ」(渡辺)

AM4:00 にセットした目覚ましがり鳴り始めると、愛猫がゴロゴロ音とともに私を起こしにやってきます。朝ご飯の催促です。

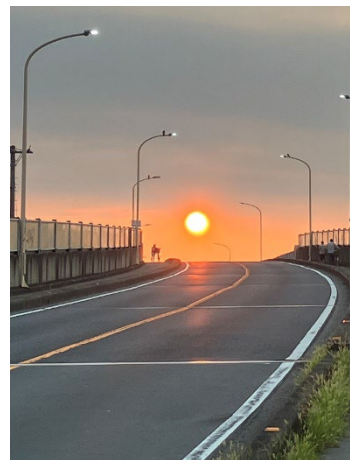
愛猫の餌やりから私の朝はスタートします。

5年ほど前から、早朝ウォーキングを始めました。もともと早起きは苦手ではなかったので、4:00起床 4:30 スタートは苦になりません。コースは吉川駅前の我が家から吉越橋を渡り、レイクタウンを一回りしてきます。

当初は健康維持が主な目的でしたが、最近は四季折々の発見が楽しみになりました。

やはり早朝の楽しみは朝日です。毎日見ていると日の出は、時間と位置を微妙に変えていきます。今は帰りの吉越橋を登る頃、真っ赤な朝日が現れます。

次に季節の移ろいを肌で感じられるところです。花の季節があり新緑の時があり、紅葉の時を過ぎ、落葉していきます。また田んぼの稲の成長も楽しみ



みです。田植えが終わったかと思ったら、いつの間にか立派な稲穂が育ち、もう稲刈りの季節になりました。水不足とか台風とかはらはらしながら見守ってきましたが、今年もりっば新米ができそうです。

そして何よりの楽しみは、ウォーキング仲間と会えることです。特に親しく話をするわけはなくても、いつも同じような所で会う方への挨拶は清々しいものです。

今年の夏休みはランニングをしている小学生 3兄弟に会えました。ちょっと躊躇しましたが、「朝早くから仲良く頑張ってるね。偉いね」と声を掛けたら、その後は会うたびに挨拶してくれました。

健康寿命を延ばすため、また認知症予防のためにもウォーキングは非常に効果的とのこと。でも長く続けるためには、何か楽しさを見つけないことが大事だと思います。

早朝ウォーキングは本当に楽しいですよ。

「共同体」 (浅野)

第十九回のシニア講座で紹介された、中曽根地区での「ささえあいの紹介」を聞いていて、ふと感じたのは、昔の共同体への回帰です。

私は、九州の山間部の農村で育ちましたが、ここでは 10 軒くらいの集落で互いに助け合って暮らしていました。調味料や畑で作る野菜の貸し借

りから、子供も一緒になって育てている感じでした。今考えると、共同体ができていました。

今みたいに、何か問題があると市役所に電話するとかいうことでなく、近所同士で助け合って解決していました。



しかし、私たちは高度経済成長期にその共同体を壊してしまいました。特に多くの若者を工場で働く工員として都会へ送り出してしまいました。勿論その見返りとして、産業が発展して暮らしが便利に豊かになりました。しかし、必死に走ってきて高齢者になって、立ち止まってみたときに、やっと大切なものを失ってしまったと気づいています。

あちこちの自治会などで、高齢者の集まりなどを開いておりますが、これらは、今更昔の社会へ戻すことはできませんので、今の時代に即した形で、昔の互いに助け合える生活スタイルを取り戻そうとしているように見えます。行政にだけ頼るのではなく、年配者同士で「お互いさま」として助け合う形を作っていきたいものです。

○会員情報

正会員【9名】：渡辺次雄（副代表）、須藤春美（会計）、浅野英世（代表）、松田隆司、渡辺雅子、鈴木幸夫、長谷川肇、勝木公雄、前野美幸

賛助会員【1社、6名】

団体・法人：（有）木工房シン（関）

個人：井橋定生（茨城）、加藤勝義（東京）、佐藤克也（茨城）、高口恵子（熊本）、仲間昇（栃木）、浅野美智代（美南）

シニア2丁目事務局（浅野）

☎ 080 3691 0576

✉ senior2chome@gmail.com

URL <https://newyoshikawa.com>



（2025年9月30日）