

※「かだる」という言葉は、岩手県の方言で「参加する」、「集う」、「加わる」などを意味します。

地域の歴史に誇りをもって地域に貢献したい

小原 尋子^{ひろこ}さん（二戸市）77歳

輝 く シ ニ ア

九戸城ボランティアガイドの会（平成13年設立 会員14名）会長を務める小原尋子さん。地域の歴史的シンボルである史跡九戸城跡（九戸城）の歴史的価値を1人でも多くの人に知ってもらおうと、これまで5万人以上の来場者のガイドを行っています。

今季のガイドは「城の日」の4月6日に開始。九戸城は、平成29年に公益財団法人日本城郭協会「続100名城」にも選定されたことから、ボランティアガイドの活躍がますます期待されています。小原さんによると「続100名城に認定されて以来、来場者がぐんと伸びました。昨年は8,288人が訪れ、我々会員はその期待に応えようと、ガイド活動に奮闘しています。訪れる人の多くは、豊臣秀吉による天下統一にいたる最後の戦いに散った、九戸政実公のエピソードなどに興味深く耳を傾けています。」とのこと。九戸城の歴史や史跡の見どころを、わかりやすく、クイズを交えながらガイドをするなどして城跡内をめぐっています。

九戸城への思いとおもてなしの心

札幌市出身の小原さんは、49歳の時にご主人の出身地である二戸市に移り住みました。二戸市のことや地元の歴史を学びたいという気持ちから、同会に入会。ガイドの方法、地域の歴史の勉強や、歴史の魅力をどう伝えるかなど、日々考えながら来場者のガイドを行っています。「私たちが説明すると、訪れた人たちは真剣な眼差しで聞いてくれます。後から御礼状が届いたり



ボランティアガイドのユニフォーム姿の小原さん

『来て本当に良かった』という言葉を聞くと、この活動をやっていてよかった、また次も頑張ろうと思えるんです」と笑みをこぼす小原さん。地道に活動を続け、創意工夫を重ねる中で、地域住民のみならず観光客にも広く認知されるようになりました。

人との出会いが生きがい

同会では、歴史の知識やガイドのスキル向上のため、研修や古文書講習に参加し、歴史に対する教養を深めています。小原さんは「人との出会いが新鮮で会員の生きがいにもなっています。他県からの来場者も多く、他県の歴史を教えていただくこともあり、文化交流になっています。今後もそんな出会いを楽しみにしながら、活動を続けたいです」と抱負を話していました。

「九戸城ボランティアガイドの会」のお問合せ先

二戸市観光協会 0195-23-3641

政府は6月に、令和元年版高齢社会白書を公表しました。65歳以上の人口は3,558万人、高齢化率は28.1%となりました。また、本県の人口は124.1万人、65歳以上の人口は40.3万人、高齢化率は32.5%となっています。今年度の白書では、高齢者の住宅や生活環境に関する実態や意識を把握するために行った調査の結果が掲載されています。

1 地域生活に関する状況

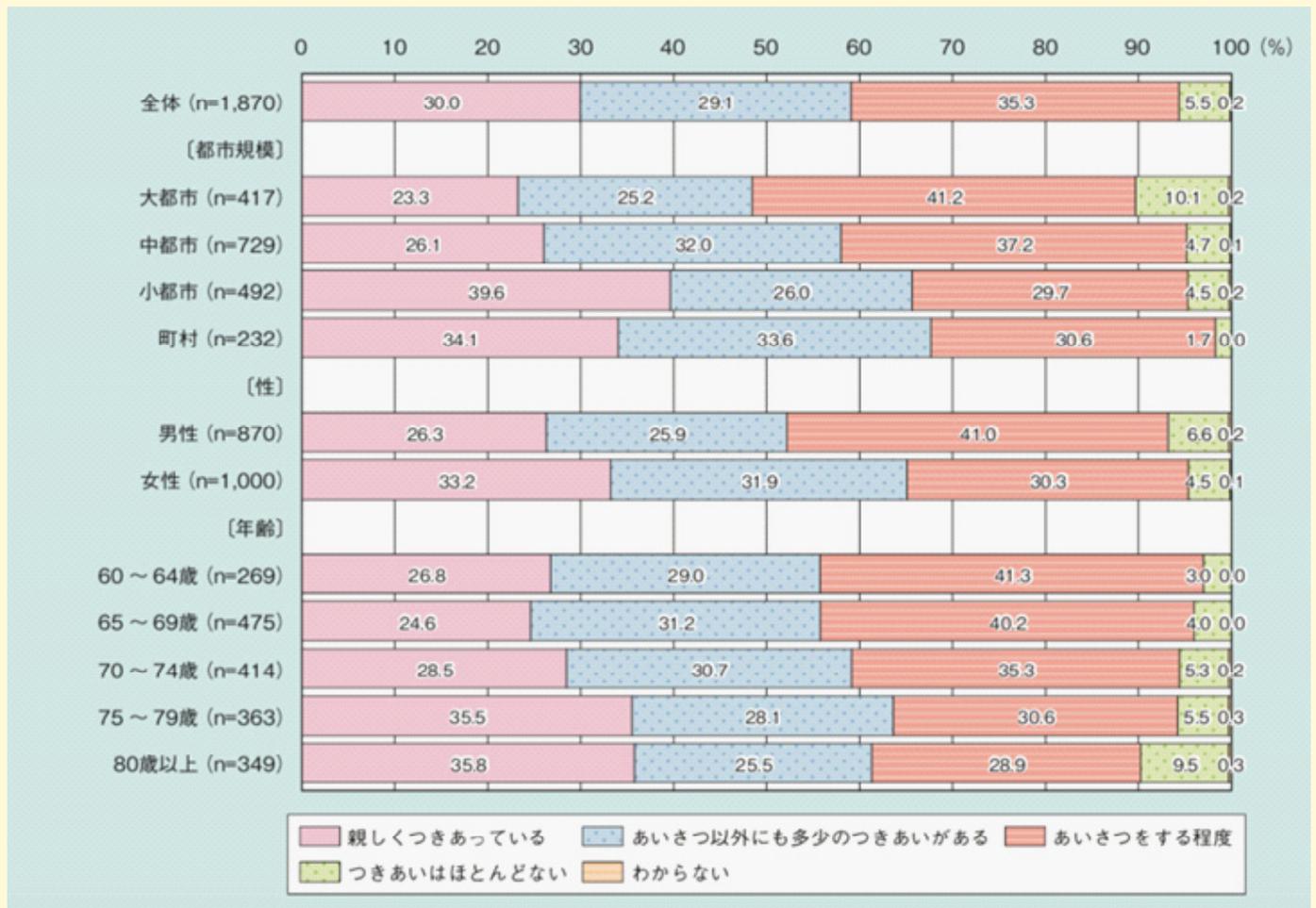
「現在住んでいる地域に住み続ける予定がある」と答えた人が、93.1%を占めました。

また、現在住んでいる地域に住み続ける予定の人が、安心して住み続けるために必要とするものは「近所の人との支え合い」(55.9%)が最も多く、続いて「家族や親族の援助」(49.9%)、「かかりつけ医等健康面での受け皿」(42.6%)、「公共機関からの援助」(35.2%)、「移動手段や商業施設などの生活環境の利便」(30.1%)の順となっています。

2 高齢者が現在住んでいる地域に安心して住み続けるために

高齢者の9割以上が住み慣れた地域で長く過ごしたいと考えており、その半数以上は、「安心して住み続けるためには近所の人との支え合いが必要」と回答しています。一方で、孤立死を身近に感じる人は約3分の1となっており、地域のつながりに不安を感じる人も少なくないことから、日頃から支え合いの仕組みの構築を進めることが重要であり、高齢者自身も、支えられるだけでなく、一定の役割を持って地域に参画していくことが望ましいとしています。60歳以上で社会的な活動をしていない人は約6割、家庭や親族の中で特に役割のない人は約2割にのぼり、年齢が上がるほどその割合が高まる傾向があることから、高齢者の社会参画をさらに促していくことが今後の課題であるとしています。

近所の人とのつきあいの程度（択一回答）（都市規模別、性別、年齢別）



資料：内閣府「高齢者の住宅と生活環境に関する調査」（平成30年度）※調査対象者は全国の60歳以上の男女（施設入所者は除く）



大東ポールウォーキング倶楽部（一関市） 中野 えりな 代表 会員 39 名

高齢者の健康増進、引きこもりや認知症予防となる集いの場をつくることを目的として平成 28 年に設立。毎週木曜日に、いきいき・かみかみ百歳体操、大東音頭体操、ポール体操、ポールウォーキングなどを実施し、健康増進に貢献しています。

月 1 回の予定で始めた「脳トレ交流会」が盛況となり、今では月 2 回開催しています。定期的集まって運動することでお互いに良い刺激となり、健康に対する意識も高まっています。



すずらの会（盛岡市） 遠藤 イネ子 会長 会員 15 名

高齢者の閉じこもり予防、交流と仲間づくりを目的とし、平成 30 年に設立。毎月、松園地域の高齢者を対象として、健康増進のための健康教室「体力アップ元気松園」を行っています。脳トレ・筋力アップ・レインボー健康体操に加え、始まる前の時間を有効活用するために行っている健康チェックと「南部弁によるラジオ体操」も好評で、毎回、新規参加者の申し込みが増えています。和気あいあいとした雰囲気の中での健康教室は、高齢者の閉じこもり予防や交流、仲間づくりにもつながっています。



認知症を考える会（陸前高田市） 小野寺 彦宏 代表 会員 5 名

認知症の方とご家族、若年性認知症の方の支援、そして認知症を地域で支えていくための啓蒙・普及啓発を目的に、平成 29 年に設立。

月 1 回、在宅で認知症の家族を介護する高齢者や認知症の方を対象に、講演会や、認知症予防の料理教室などのつどいを開催しています。介護の実体験や将来への不安などを語り合うことで、悩みを抱え込まないことの大切さを確認し、地域で支え合う意識を高める場となっています。



（ここで紹介したすべての団体では、事業の一部に、公益財団法人いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）

松園英会話 Cafe (澤田晶子会長) は、英語学習を通して生涯学習を行い、参加者相互の親睦交流を図るとともに、学習の成果を地域及び被災地等の子どもたちや高齢者との交流に役立てることを目的に、平成 28 年に結成されました。

毎月第 1・3 金曜日、午前 9 時から 12 時まで地区公民館を会場として、英会話学習を中心とした英会話 Cafe、地域の幼児・児童生徒との英語交流を行っています。

英語でつながる仲間と地域

英会話 Cafe (英会話交流高齢者サロン) では、講師指導のもと、英会話や英語の歌、詩の朗読、ゲーム、DVD 観賞による英語表現や単語の学習を内容として、英語学習に取り組んでいます。月 1 回の英会話 Cafe に加え、英会話の練習やリハーサル等を行う自主 Cafe も開催することで、参加者の英語力の向上と高齢者の仲間づくりにつながり、いきいきとした生活をおくるための一助となっています。

学習の成果は、毎年行われる松園地区文化祭の舞台発表や、地域の幼児・児童生徒との英語交流、幼稚園での英語の本の読み聞かせなど、地域での



被災地の子どもたちとの英語交流



プロジェクターを活用したラグビー研修会

様々な活動で発揮されています。また、被災地の小学校を訪問し、被災地の子ども達と英語の朗読やゲーム等を通じて交流を行うとともに、同会の英語プログラムを実施することで、小学校児童英語活動にも寄与しています。

新たな活動への意欲

今年はラグビーワールドカップの試合が釜石市で行われることもあり、ラグビーの歴史やルールなどについて、講師を招いて研修会を開催しました。また、SDGs (持続可能な開発目標) などについても学ぶことで、国際的視野を広めることができ、地域の高齢者の社会参加を促進するための活動となっています。

同会の会長澤田晶子さんは「2019 年ラグビーワールドカップ、2020 年東京オリンピック開催等で来県される諸外国の方々に対して、日ごろ培った英会話力を活かして地域のご案内やおもてなしをしていきたい」と話していました。

(この事業の一部に、公益財団法人いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。)