

か だ る

k a d a r u

※「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。

光輝く★シニア



「手を取り合って共に支え合うコミュニティを再生したい」

「まごころ広場」の責任者 うすざわりょういち 白澤良一さん（大槌町）63歳

震災から2ヶ月後の昨年5月、大槌町小鎚の寺野弓道場前に、「まごころ広場」がオープンしました。被災者の交流と癒しの場として、食事会、バザー、ヘアカットサービスなどを行う他に、お茶飲み場としても利用されていますが、12月にはNPO遠野まごころネットや協賛企業の協力のもと、同広場内にお好み焼店「げんちゃん」もオープン。この広場の責任者が白澤良一さんです。白澤さんは、この広場を拠点に、コミュニティ再生に向けた取り組みに尽力しています。

白澤さんは、平成21年に釜石市役所を定年退職。その後は、環境アドバイザー、野鳥の会などの活動に取り組んでいました。

3月11日PM2:46。家族と過ごしていた自宅を激しい揺れが襲いました。しばらくして、外の異変に気づき玄関から外を眺めると、家屋や車が黒波にのまれてものすごいスピードで迫ってきました。「津波だ！ 逃げろ！」と叫び、2階へ駆け上がりましたが、波は一気に家のみ込み、風景は一変。近所のコンビニのプ

ロパンガスが爆発し、その炎が材木に引火すると、波に揺られ別の浮遊物にぶつかり更に次の火災が発生。周囲からは助けを求める多くの声。「一体これは何の光景なのか？」。呆然とする白澤さんに、津波と炎が押し迫りました。その時、目に入った電線を掴み、電線伝いに波をかき分けて別の建物に移動します。顎まで波が押し寄せ、死を覚悟した直後に、高台にいた消防署員の助けで救助。避難所で家族と再会しましたが、一方では、肉親を亡くして苦しんでいる人を目の当たりにしました。生かされた者としての責任を感じたことで、手を取り合って支え合う交流の場を作ることを決意しました。「広場のオープン当初は何もなかった。しかし、誰かがいるとそれにつられて自然と人が増える。これがコミュニティの原点だ」と言います。

震災後、多くの支援があった中で一番嬉しかったのは「『大丈夫か』と心配してくれた温かい人の心」でした。

「震災の日を境に、価値観が180度変わった。欲しいものは努力すれば手に入るかもしれないが、人との繋がりはお金では買えない。苦しんでいる人のそばに寄り添い、共に生きるコミュニティを作っていきたい」と白澤さんは語ります。

白澤さんへのお問い合わせは、090-6600-2113まで。



「人は一人では生きられない」と語る白澤良一さん

セミナー報告

いきいきシニアライフセミナー（盛岡市）

～高齢者世代のゆたかな社会活動～

平成24年2月16日（木）、岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターは、岩手県男女共同参画センターと共催で、「いきいきシニアライフセミナー ～高齢者世代のゆたかな社会活動～」を開催しました。当日アイーナの会場には、市内外から約80名が参加。岩手県漁協女性部連絡協議会会長の盛合敏子さんが「シニア世代が活躍する復興支援」と題し講演しました。

講演では、東日本大震災により被災した宮古市重茂地区の状況と、これまでの復興に向けた取り組みが話され



北の街ナツメロ合奏団の皆さん

ました。その中で強調したのが、「普段から地域住民と交流し、隣近所のことを知っていることの大切さ」でした。「被災時の助け合いをスムーズに進めるために

も重要なこと」と、体験を交えながら話しました。講演の最後には、「先代の経験が生かされていればこれほどの被害にはならなかった。是非、みなさんには知恵や知識を次の世代に伝えていただきたい」と締めくくりました。

第二部として、シルバー世代が中心となって結成した「北の街ナツメロ合奏団」によるマンドリン合奏と独唱が披露されました。懐かしい曲と優しい音色の合間には、被災地での公演の経緯も紹介され、参加者からは「感動し、とても癒された」との感想が多く寄せられました。



震災から今日までの様子について講演をする盛合敏子さん

平成23年度地域活動推進者中央研修会（東京都）

全国の社会参加活動事例の紹介

平成23年11月15日（火）～16日（水）、東京都港区で「地域活動推進者中央研修会」（主催：全国明るい長寿社会づくり推進機構連絡協議会）が開催され、長年にわたって培った豊富な経験や知識、技術等を生かして、社会参加活動を行っている団体の事例発表が行われました。発表団体は7団体、参加者は約70名。多摩大学准教授の松本祐一氏がコーディネーターを務め、各団体の活動報告の他、参加者相互の意見交換などが活発に

行われました。紹介された活動事例は、自分史を手づくりで行う活動（福島県）、高齢者のボランティア養成のためのシルバー大学について（栃木県）、高齢者が中心となって取り組むまちづくり（和歌山県）、地域で取り組むエコ活動（鹿児島県）など。岩手県から参加した傾聴ボランティアもりおかは、傾聴活動について報告を行いました。

松本准教授は、紹介された事例を「ふりかえる（傾聴、自分史）」、「つなぐ（地域の支え合い）」、「つづける（未来へ積み重ねる）」と、3つのキーワードにまとめました。そして、「よい地域とは、世代交代ができる地域です」と続けました。研修会の最後には「今、日本は、人類史上初めて超高齢化社会に直面します。そのため、日本の高齢化対策が世界のモデルにもなりません。しかし、そのための理論、方程式が確立されていないため、この研修で紹介された活動などを積極的に推進してゆく中で、課題、方向性が見えてくる」と総括し、研修会を締めくくりました。



地域活動推進者中央研修会の様子

健康マーじゃんボランティア（二戸市） 高齢者同士で楽しみ、支え合う

健康マーじゃんボランティア（阿部弘代表、会員10名）は、高齢者の生きがいをづくりのために、施設に入居している高齢者や地域の高齢者と共にマーじゃん等のゲームで交流するボランティア活動を行っています。

元々は、「健康マーじゃん愛好会」として9年前から活動を開始。「金を賭けない・タバコを吸わない・酒を飲まない」という「健康マーじゃん」。これまでの賭け事というイメージを払拭し、健康的なゲームとして普及させ、



マーじゃんを通じて交流する会員の皆さん

高齢者の仲間作り、生きがいをづくりに役立っています。事務局の西村さんは、「指先を動かし、頭を働かせることで老化の防止も期待でき、家に閉じこもりがちだった高齢者も外出する機会が増えるようになった」と話しています。この愛好会が、ボランティアとして活動を開始したのは、平成22年4月。西村さんの母親が入居している施設に面会に行った際、寂しく暮らしている高齢の入居者の様子を見て、「楽しみを提供するために、何かできることはないか」と考えたことが、活動を開始するきっかけとなりました。そして、二戸市内の施設に声をかけ、通所介護施設等の高齢者施設3か所、その他、同市内の他の施設にも出向き、マーじゃんの他、将棋、オセロ、トランプなど、様々なゲームで交流を図っています。

西村さんは、「この活動がより多くの方に知られて、他の地域でも普及することで、高齢者の生きがいをづくりにつながってほしい」と語っています。

お問い合わせは、事務局、西村牧男さん0195-25-4020まで。

グランマシニア教室（矢巾町） 高齢者の経験を地域や次の世代に生かす

グランマシニア教室（藤原幸会長、会員25名）は、矢巾町白沢の住民が集まって平成18年に結成。“グランマ”とは、おばあちゃんという意味で、地域の高齢者が若者たちに老人パワーを示し、人生の先輩として子育て支援に一役かうことを目的に活動しています。

主な活動は、コーラス隊による施設慰問、講演会等の研修ですが、平成23年度は、子育て支援等として「誕生会&絵本の読み聞かせ」、オカリナ演奏、焼きイモ会、ハンドベル演奏会などを毎月開催してきました。

事務局の佐々木誠子さんは、「会員の平均年齢は85歳。活動が生きがいとなっています」と言っています。



子ども達と交流を行っている様子

また、佐々木さんは、自宅を開放して、子育て支援のために託児所も運営しています。子ども達とその親の世代と誕生会を行うなど、世代間交流も行っています。

昨年は、被災地への支援活動も行いました。大槌町の児童との交流をテーマに新聞づくりを行ったほか、手料理を振る舞いました。

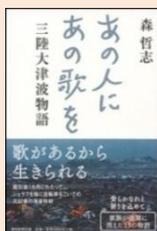
佐々木さんは、「従来の活動は継続しつつ、被災地への支援も引き続き行っていきたい」と語っています。

お問い合わせは、事務局 佐々木誠子さん 019-697-2107（FAX兼用）まで。

（この事業の一部に、岩手県長寿社会振興財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）

書籍紹介 **あの人に あの歌を 三陸大津波物語 森 哲志（朝日新聞出版）**

これは、震災で愛する家族や家を失った人々が、復興への意志と希望をのせて歌う13の歌の物語である。避難所でイヤホンから音楽を聞く高校生の頬を涙が伝う、自宅跡の瓦礫の中にCDを見つけた主婦が丁寧に泥を拭う。歌があるから生きられる。やはり歌は魂なのだ。津波に向かって波頭に消えた老漁船長の妻は、「無法松の一生」に、今も夫の声を聞く。



もりおか・里山の会（事務局：小長根英武さん、会員 200 人）は、「生涯健康で 100 歳登山」を目指し、自由に、楽しく、登山やウォーキングを楽しむ会です。この会は山好きの仲間が栗駒山に登ったのがきっかけで、平成 11 年（1999 年）10 月に発足しました。以来、12 年余、昨年 11 月の岩山散歩会で山歩き等の行事（例会）が 1,000 回に達しました。冬もスキーや雪上ウォークなどで月に 10 回程度、夏には 1 か月に 20 回余も歩いて、昨年 1 年間だけで 177 回もの例会が持たれています。会員は大半が 60～70 歳代で、80 歳代も 4 人。女性が 3 分の 2 を占めています。

この会の特徴はなんと言ってもその自由さです。会費も規約もなく、会員の自主性、自己責任に支えられた運営で、会長もおらず事務局を担当する小長根英武さん（67 歳）が会員登録の管理や例会の企画などを行っています。決められた場所に決められた時間に集まって一緒に歩く。参加、不参加はもちろん、途中から引き返すのも自由。参加者が負担感を感じないように配慮されています。



平成 23 年 11 月 28 日岩山散歩会で 1,000 回達成

もうひとつの特色は、その活動の多様さ。日本アルプスや大雪山などへの本格的な登山から、盛岡歴史散歩や高松の池、滝沢森林公園などでのウォーキング、ハイキングまで、夏も冬も、雨や雪もいとわず、ひたすら歩きます。時には海外にも足を伸ばし、ホノルルマラソンのコースを歩いたり、ニュージーランドでのトレッキングにも行きました。暑気払いや忘年会などの懇親会もあります。冒頭の合言葉とともに、「いつまでも人生を輝いて生きるために」がモットーです。



滝沢森林公園での雪上ウォーク

これからの抱負として、小長根さんは、「地域ごとにリーダーを置いて、自宅からいつでも気楽に出かけられるようなポイントをいくつか作りたい。そして、いくつになっても自由に山歩きを楽しめる体制を整えたい。」と語っています。（同会へのお問い合わせは、小長根英武さん、080-1807-3446）

同会のホームページ

<http://homepage3.nifty.com/m-satoyama/>

「いわてシニア通信」募集のお知らせ

岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターでは、いわてシニア通信員を、随時、募集しています。いわてシニア通信員とは、地域の出来事、イベント情報、四季の写真などの情報を高齢者サポートセンターに提供していただく方です。いわてシニア通信員から寄せられた情報は、高齢者サポートセンターのホームページに掲載いたします。様々な情報を、多くの方に楽しく活用いただきたいと思います。

いわてシニア通信員、情報の掲載等についてのお問い合わせは、高齢者社会貢献活動サポートセンターまで。

企画・発行/岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター 平成 24 年 3 月 10 日発行

〒020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通 1-7-1 アイーナ 6 階 tel 019-606-1774 Fax 019-606-1765

E-mail koreisha-hfk@aiina.jp URL <http://www.aiina.jp/advancedage/index.html>

特定非営利活動法人いわての保健福祉支援研究会が岩手県から受託運営しています。

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通 3-7-30 tel 019-604-8862 URL <http://www.hfk.or.jp/>