



キラリ☆シニアライフ

～生きがい人形劇団 どっこいしょK 座長～

千葉 勝美さん ～釜石市在住 83歳～



千葉勝美さんは、高齢者大学釜石校の同窓生が集まって結成され、今年で17年目を迎える「生きがい人形劇団どっこいしょK」の4代目座長を務めています。

今年、座長として5年目。人形劇を通じた高齢者の生きがい創りだけにとどまらず、病院や福祉施設などでの慰問やボランティア公演活動を精力的に行っています。特に「うつ」を題材にしたオリジナルの演目も披露し、釜石圏域の自殺防止にも一翼を担っています。

「やめようと思った時もあったが、周りの援助もあり、新団員も入ってきた。やりがいはある。」男性団員が少なく自ら運搬も行い、

「一人でも多くの人に自分たちの劇を見てもらい元気になって欲しい」という気持ちで日々頑張っています。

劇の他、地区の行事やグラウンドゴルフも積極的に参加し定期的に体を動かしているそうです。「昔から足腰は大丈夫。怪我や病気もあまりしたことがない」と笑顔を見せています。

千葉さんは退職後もこういった活動を精力的に行うことで、83歳とは思えない若々しい体を維持しており、理想的なシニアライフだと思いました。

あとがき



楽しく、希望を持ちながら活動に取り組んでいる方に多く接しました。生きがいを持ち続けることは素晴らしいことです。
(滝)

発行／岩手県保健福祉部長寿社会課
〒020-8570 盛岡市内丸10-1
Tel:019-629-5432 Fax:019-629-5439
企画・編集／岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター
〒020-0045 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



もくじ

- 1ページ <特集>
買い物バス運行！
高齢者の買い物をサポート
岩手町豊岡自治振興会
- 2・3ページ
<拝啓、がんばっています！>
～県内の活動団体紹介～
盛岡演劇同好会「虹」（盛岡市）
新田婦人会（八幡平市）
- 4ページ
<キラリ☆シニアライフ>
千葉 勝美さん（釜石市）

買い物バス運行！高齢者の買い物をサポート 岩手町豊岡自治振興会

岩手町の北西部に位置する豊岡地区。高齢化率が60%と高く、同地区の大半は高齢者で自動車での移動手段を持っていない状況でした。公共交通機関も無く、町中心部までタクシーを利用した場合片道約3,000円程要するため日常生活に支障をきたしていました。

このような現状を解消すべく町独自の買い物バスが今年3月試運転、その後本格運行されました。毎回20人～25人くらいの住民が利用され、片道は250円。足りない金額は補助金で補い豊岡自治振興会（北構政美会長）で管理しています。県北バスを借り上げ第2、4金曜日の月2回実施されています。朝9時半に同地区を出発し、自宅近くの道路で乗車し、町中心部の3ヶ所で10時頃降車。復路は3時間後に出発し、再び自宅近くの道路で降車。町の中心部では買い物、銀行、役場、病院など一通りの用事を時間内にこなせるため、利用者には欠かせない存在となっています。

利用者の感想を聞くと「昔は町まで1時間位歩いていたものです。しかし歳をとり、若者が少ないこの地域では何かしら交通手段がないと日常生活がとても大変でした。買い物バスが運行し本当に助かっています。」と、とても喜んでいる様子です。

この他同地区では月1回「いきいきサロン」を開催し近隣高齢者が声を掛け合い社会参加の促進も図っています。

若者が地元を離れ、残った高齢者が負担無く日常生活を送ってゆけるよう、今後は他の地区へ波及されるようなモデルになっていって欲しいと熱い期待が向けられています。



<バスに乗車する豊岡地区の皆さん>



<スーパーで買い物を楽しまれる様子>



拝啓、がんばっています!

演劇同好会「虹」 ～盛岡市東松園～

近年、社会問題になっている高齢者を狙った悪質商法、振込詐欺。この問題に対し、寸劇を通してその手口や言動を高齢者にも分かりやすく実演し、啓蒙活動をすすめ被害防止に一役買っているのが、盛岡市東松園にある演劇同好会「虹」(座長 中野忠八さん)です。(劇団員数8名)

また、高齢者の生きがいづくりとしての演劇活動を通して、いつまでも元気で活動する高齢者のパワーを盛岡の街づくりにも生かし、高齢者の存在感をアピールしています。

始めたきっかけを座長の中野さんに聞いてみました。「最初は単に芝居を始めたくて、平成14年10月よりスタートしました。活動を続けていく中で消費生活センターより悪質商法対策の劇を依頼され取り組むことになりました。」活動の感想を聞いたところ「家に閉じこもるより、社会に貢献して元気に歳をとって生きたいです。セリフを覚えたり、人前で演技することに緊張感はありますが、公演をやり遂げたあとの達成感は本当に嬉しい」とおっしゃっていました。

公演前は稽古が連日続くそうですが、劇団内の雰囲気もよく、稽古も楽しみながら和気藹々とされているようです。

公演内容の反応は「笑いながら分かりやすく観ることができた」「身近な問題なため、気をつける気持ちがより強くなった」という反応が多いといいます。

「今後は劇団員の数を増やし、岩手広域で公演したい」と意欲満々の様子です。

寸劇を通して、明るく住み良い地域づくりに貢献が期待されています。



〈公演に向けて稽古をされる皆さん〉



〈お話を伺った、座長の中野忠八さん〉



拝啓、がんばっています!

新田婦人会 ～八幡平市松尾寄木～

田んぼが青々と広がる八幡平市新田地区。「おらほの老人生きがい支援事業」の名のもとに、今までの地域で取り入れたことの無い「ヨーガ」、「セラバンド」(伸縮ゴムバンドを使ったトレーニング)を地元の婦人会、老人会の方々が集まって行っています。

近年、地域間の人間関係が希薄になりつつある中で、身体を動かす楽しさを満喫してもらい、寝たきりにならないで生涯現役で生き抜く意欲を持っていただくことを通して世代間交流、地域間交流の活性化を願い企画されました。

会長の芳賀ツネさんに会の様子をお聞きしました。「和やかな雰囲気では冗談を交え、仲間をつくる楽しみ、体を動かす爽快感を感じています」と、若々しさがみなぎっています。ヨーガをされる理由は「ヨーガで体を柔らかくし、セラバンドで体を鍛える。激しい運動は高齢者にはきついが、ヨーガ、セラバンドは仲間と楽しみながら気軽に運動できるので無理なく続けて行けます」と誰でも気軽に始められるのが効果的のようです。「月2回の実施は高齢者にも負担無い回数」とおっしゃっています。

みなさんの感想は「元気な顔を見るのが楽しみ」「腰が軽くなってきた」など様々な反応があり、心身共に喜びを感じながら参加されている様子がみられました。

気軽に楽しく仲間と長く続けていくということは簡単に言えることですが、人間関係が希薄な現代、世代間交流、地域間交流に効果を出していることはとても大切な取り組みと言えると思います。



〈講師を囲んでヨーガに励む皆さん〉



〈セラバンドをされる皆さん〉