



「いつまでも描き続けたい」

さらなる夢を求めて

そんなある日、アトリエの先生から「素晴らしい作品がそろっているの、そろそろ個展をやってみれば」との強い勧めに後押しされ、昨年、87歳にしてはじめての絵画展「小坂さがみ展・明日へ…」を開催。

「思いもよらないほど多くの人に来てくれてびっくり。夢のようでした。今年は、2回目の個展を開くことができ、背中を押してくださった先生、来てくださったみなさんに心からありがとうと言いたいです」。

現在、水彩画やパステル画にも挑戦中の小坂さん。「今は、新しい作品をつくって、3回目の個展を開くのが夢」と語りま

「まだまだ絵に満足はしていません。もっと上手に描きたい」と話す小坂さんは、新たな世界を切り拓くため、今日もキャンバスに向かいます。

キャンバスに描く夢

小坂 さがみさん
(氷上町成松 / 88 歳)

絵画との出会い

「絵を描いていると気持ちが生き生きしてくるのが分かるんです」と素敵な笑顔で語るのは、小坂さんがみさん。現在アトリエ画塾氷上町常楽に通いながら、大好きな絵画に打ち込む日々を送っています。90歳を目前に控えた今でも、繊細なタッチと巧みな色づかいで描く姿から、アトリエに通う仲間からも一目置かれる存在です。

小坂さんが絵画に出会ったのは、70歳の頃。

「主宰していた編み物教室をやめて時間に余裕ができました。そんな時、公民館で絵画教室がはじまると聞き、気軽な気持ちで参加したのがきっかけでした」。



「異なる世代の人たちと一緒に絵を描くことはとても刺激になる」と話す小坂さん

もともと絵は得意でなかったと話す小坂さん。

「まったくの素人だった私に、講師の先生がいちから手ほどきしてくださり、少しずつ興味をもつようになったんです」と立時を振り返ります。それから20年近く、今では、小坂さんの生活の一部となっています。

大切な人との別れ

油絵を中心に、「風景画」や「人物画」など、多くの作品を生み出してきた小坂さん。絵画への愛情が深まるにつれて、おのずと題材探しにも力が入るようになりました。ご主人とのドライブ中にも、気になる風景があれば車を停め、カメラに収めて帰ることもありました。

「主人は、題材を求める私のために、いろんな場所へ連れて行ってくれました。また、構図で悩んでいる時にはアドバイスをくれたりと、支えとなってくれました。今日まで続けてこられたのも主人のおかげです」。

そんなご主人も、昨年、闘病の末他界。



自宅に並べられた絵画。描いた絵ひとつひとつに思い出が詰まっています

「主人が亡くなる最期に『がんばれよ』って言ってくれたんです。多分それは、絵をがんばれってことだと思いました」。

ご主人の看病のために、しばらく絵画から離れていた小坂さん。

「主人の思いに応えたい」。その思いを胸に、再び絵筆を握り、新たな決意で創作を開始しました。

心に適う人生を

「いつまでもチャレンジ精神を失わず、自分らしさを発揮し、輝き続ける」
そんな「心に適う人生」を実践している人たちを紹介し、健康で楽しく生きる秘訣を探ります。



カフェ エル・グレコ (小坂さがみ作)



吉見仙一郎さん
(市島町上垣 /76 歳)
「子どもたちからは仙ちゃんと呼んでいます。大人たちが呼び合うのを聞いてまねしてくれるんです」



坂谷 吉啓さん
(市島町市島 /75 歳)
「以前、孫が吉見こども園でお世話になったんです。孫の送り迎えをしているうちに、ここに来ることが日常になりました」



「子どもたちとふれあえる喜び」



吉見 和己さん (市島町上垣 /81 歳) 写真右
吉見富士丸さん (市島町市島 /81 歳) 写真左

ふれあいの先に… 元氣クラブ

「元氣クラブ」は、認定こども園 吉見こども園 (市島町梶原) を中心に、地域の子育て家庭や子どもたちの健全な育成を応援する祖父母世代の有志で結成されたボランティアグループです。グループの中には、75 歳を超えてなお、積極的に子どもたちと関わり続ける人たちがいます。

仲間たちとの農園栽培

吉見こども園の隣に広がる農園では、元氣クラブのみなさんが子どもたちのために、人参やピーマン、トマト、オクラなど、数種類の野菜を育てています。食べごろになった野菜は、こども園の職員が収穫し、子どもたちが10時のおやつや昼食にいただきます。

「食べてもらうだけでなく、子どもたちと一緒に種をまいたり、収穫したりもするんですよ」と話すのは、元氣クラブ最年長の吉見和己さん(81)。

子どもたちとの関わり方は人それぞれ

「元氣クラブ」としての活動を超えて、個々が密接に子どもたちと関わっているのも印象的です。

「暗黙の了解というか、知らず知らずのうちに、自分の役割もっているんですよ。それにかこつけて子どもたちに会いに来るんですよ」と話すのは吉見仙一郎さん(76)。子どもたちから「仙ちゃん」の愛

い園内でうさぎ小屋をのぞきこむ富士丸さんの目撃情報も。

世代間の交流が生み出すもの

「子どもたちが垣間見せる仕草がかわいくて仕方ないんです。子どもたちとふれ合うことで嫌なことでも忘れられるんですよ」と仙一郎さん。また、富士丸さんは、「二人暮らしをしていると、人と話す機会も減ってしまう。何をするでもなく、ふらっとここに来ると子どもたちが駆け寄ってくれるんです。そうやってたくさん元気をもらうんですよ」と子どもたちとふれ合うことの意義を話します。



有機肥料を撒く和己さん。「子どもたちに安全な野菜を食べさせたい」とはりきります

称で呼ばれる人気者です。雑役係を自称する仙一郎さんは器用な手先を生かして園内の細々とした作業を自ら買って出るなど、職員からも頼りにされる存在です。和己さんは、野菜づくりのエキスパート。今は、みんなで秋野菜を栽培しています。でも、先生に任せていても心配で、毎日のように見に来ているんですよ。

その傍らで作業する坂谷吉啓さん(75)は、家では農作業をしていませんが、和己さんに教わりながらやっています。子どもたちが食べてくれると思うとやりがいがあります」と話します。

園内で飼われているうさぎのことが気になって仕方のない吉見富士丸さん(81)。「土日になると、うさぎの飲み水が無くなってしまっているのか心配なんです」と話します。その言葉通り、たびたびひと気のな



吉見こども園では、野菜大好きな子どもたちがいっぱい。野菜本来の味を楽しんでいます





「体が動く限り走り続けたい」

もみじマラソンを目標に 今日も続けるランニング

中川幸雄^{ゆきお}さん（青垣町佐治 / 85 歳）

日課のランニング。気づけば50年

85歳になった今でも、毎日のランニングを欠かさない中川さん。入念な準備運動のあと、7km程の距離をゆつくりと、着実に歩を進めながらランニングを楽しんでいます。

走りはじめたきっかけは、中川さんが30歳を過ぎた頃に参加した自治会主催のマラソン大会。

「気軽な気持ちで参加したのですが、とても心地が良かったんです。運動不足の解消にと思い走りはじめました。」

昭和40年頃には、青垣地域のランニング仲間と「青垣走ろう会」を結成し、遠くは沖繩やホノルルマラソンにも出場。また、地元・青垣で開催される「兵庫・丹波もみじの里ハーフマラソン大会」には役員として大会の運営を支える傍ら、第1回から34回大会までの全大会に出場を続けてきました。

打ち込める何かを見つけてほしい

「実は、小さい頃は病弱で、医者からも『長生きはできない』と言われていたんです。また、走ればいつもビリばかり。ですから走ることは好きではありませんでした。でも、こうやって今でもピンピンしていられるのは、ランニングを



「薬草が好きで好きでたまらんです」

薬草に夢中の人生

山下幸治^{こうじ}さん（山南町西谷 / 89 歳）

妻の支えがあつてここまでやれた

山南町西谷で薬草農家の4代目として60年以上のキャリアを誇る山下幸治さん。長年、妻・とみえさん（86）との「二人三脚」で薬草栽培に汗を流してきました。

最盛期には、12種類の薬草を栽培していた二人。現在は、咳止めなどに効果のあるセキソギを栽培しています。

「3月中旬に種をまき、11月下旬に収穫します。栽培期間が長い薬草づくりは、その間の草引きや肥料やりなどの手間もかかるため、とても重労働。夫婦でやらないとできないんです。」

モットーは「生涯勉強」

勉強熱心な幸治さん。薬草について調べ上げたノートが何冊にものぼります。

薬草の研究のために、国内だけでなく、時には中国まで視察にでかけることも。

「薬草について知れば知るほど薬草好きに拍車がかかる。本当に薬草のことが好きでたまらないんです」と薬草への熱い思いを語ります。

数年前には、自生が難しく、絶滅危惧種にも指定されている「ミズオオバコ」の株を、青森県の薬草仲間から譲り受け、栽培に挑戦。



夏の時期は、草引きが主な作業。「よ一生えるんですわ」と幸治さん

「あと二歩のところであえなく失敗しましたが、それも私にとっての一つの貴重な経験。今でも、いつか成功させてやろうと機会を伺っています」とそのチャレンジ精神は衰える気配がありません。

「途中で投げ出すのが大嫌い」で漢字一万字を目標に、暇さえあればノートに書き綴るなど、「生涯勉強」をモットーに生活を送る幸治さん。何にでも熱心なあまり、この夏、時間を忘れて草引きをしているうちに熱中症になりかけたことがあったそう。で、「家族には迷惑をかけないようになしな」と反省する場面も。

残りの人生もうけもん

「この年まで夫婦ともに生きてこられたのは幸せなこと。体力の低下は否めませんが、気力ならいくらでももてます。残りの人生もうけもん好きなことを精一杯楽しみますよ。」

続けてきたおかげです。現役を退いた人たちの中には、何もしくる人がいます。それでは、一気に老いがきてしまふ。運動や仕事など一つでも打ち込めるものを見つけなければ、はじめるのに遅いということはありません。ウォーキングなど自分ができることから少しずつはじめてほしいですね」とエールを送ります。

自分の背中を追いかけて

「だれしも目標がないと継続させることは難しい。私の場合は、毎年のもみじマラソンがあるからがんばれるんです。記録の更新とはいきませんが、去年の自己記録を目標に走っているんです。以前は85歳まで走ることを目標にしていたが、それを達成できた今、次は米寿まで走ることを目標にしています。それも達成できたら90歳までと、生涯走り続けることが最終目標です。」

● From 「参加者の声」

ーおわりにー

毎日を笑って過ごせる
よろこび……



今回登場いただいた人たちに共通する点、それは、いくつになっても、「目がキラキラと輝いていること」「チャレンジできる目標や夢をもち続けていること」です。

「やってみよう」の気持ちをきっかけにして、「自分らしさを発揮できるもの」や「生涯続けていきたいもの」に出会い、それが「生きがい」につながっていくのではないのでしょうか。

「生きがい」は人それぞれに異なり、「人に誇れるもの」である必要もありません。また、「仕事を生きがいにする」という選択肢もあります。

自分の性格や特技、興味などを思い返して、自分らしく楽しむことから始めてみませんか？「新しい一歩」を踏み出すことで、輝かしい未来があなたを待っているかもしれません。

キラキラとした笑顔輝く高齢者が市内にあふれ、このまちの主役になることを願って…。

同世代の人たちと同じ趣味を通じて
生きがいを見つけよう
※高齢者学級のような



民謡教室



囲碁教室

健康チャレンジ



方山はや子さん (80)
(柏原町北中)

若い人たちのエネルギーを借りて

70 歳になった頃、何かしないと
と思い太極拳をはじめました。病
気がちだった時期もありましたが、
それを乗り越えられたのも、太極
拳のおかげかなと思います。

若い世代の人たちからエネルギ
ーを分けてもらいながらこれから
も太極拳を続けていきたいです。

秋山^{れいこ}鈴子さん (57)
(柏原町柏原)

元気なおばあさんになるの
が目標

楽しいメンバーに恵まれて気
持も前向きになりました。これか
らいろいろなことにチャレンジ
したい。そのためには、健康であ
ることが大切です。

太極拳を続けることで、今の体
力を維持して、年をとっても元気
なおばあちゃんであることが目
標です。



「生きがいさがし」はじめてみませんか？

平成24年度TAMBAシニアアカレツジ

各地域の住民センターで、健康や歴史、身
近な問題について学べる「教養講座」です。

■対 象 市内在住のおおむね60歳以上の方
■申込方法 申込書を生涯学習センターまたは
各支所に提出

■申込方法 申込書を各支所に提出
■市役所各支所

各地域の趣味講座（山南地域は教養講座が中
心）などを受講生が運営する自主サークルです。
お住まい以外の地域の講座にも参加が可能です。

■対 象 市内在住のおおむね60歳以上の方
■申込方法 申込書を各支所に提出
■市役所各支所

■申込方法 申込書を各支所に提出
■市役所各支所



太極拳グループ
再見教室

中国などでは、健康法の一つと
して普及している太極拳。拳法の
一種で、円を描くような動作をメ
インに呼吸を整えながら行います。
この太極拳を通して健康になろ
うと、柏原住民センターを拠点に
月3回の活動を行っているのが
「再見教室」。10年前の立ち上げ当
初はわずか数人だったメンバー
も、今では30人ほどに増え、年齢
層も50代から80代までの幅広い人
たちが参加しています。

参加者のみなさんは、太極拳を
はじめて「足腰が丈夫になった」「体
も心も元気になった」とその効果
を実感。ますます太極拳にも熱が
入ります。また、仲間との交流も
楽しみの一つ。「家でつくったお惣
菜を持ち寄り、野菜を分け合
ったりもします。楽しくやれる最
高のメンバーです。」

さらに、「新たな出会いがあった
」「コーラスやパッチワーク、大正琴
など、いろんな趣味に励む人もい
たりして、たくさん刺激を受け
られる」と話すメンバーも。

健康づくりのためにはじめて太
極拳をきっかけに、友だちづくり
や新たな趣味の発見ができること
もグループ活動の魅力です。



演技に励む教室の参加者たち。
9月23日（日）には、市内をは
じめ、西脇市などの太極拳教室
が集まり、演技を披露する交流
会が開催されます

太極拳