走ることが日課 フルマラソンにも挑戦

平成元年七月のオープン以来、ほぼ二年間で利用者が五十万人を突破した西総合スポーツセンター（愛称コスポ）。このコスポに毎日のように通っているのが、金子一夫さん（70歳、寺尾西三）。

「家から近いので、よく利用しています。もう、走ることが日課となっているので、トレーニング室で汗を流した後、二階にある室内ランニングコース（一周百六十メートル）を走るんですが、外のトリムコースと違って、このコースならいくら走ってもあきることはありません」と、さわやかな笑顔を見せて話してくれました。

金子さんが走り始めたのは五十歳を過ぎてからのこと。

「三十歳代から腰を痛め、三回ほど入院生活を送るほどで、コルセットをはずせない状態でした。五十二、三歳になったころ、ある人からランニングを勧められ、意を決してコルセットをはずし、軽いランニングから始めました。グラウンド一周を回るのもきつかったくらいでしたが、そこでやめないで続けてきたのがよかったと思います。おかげで腰の状態もすっかりよくなりました」

金子さんは現在、市マラソン協会に所属しており、現役で最高齢者。そのマラソン歴はすばらしい。新潟マラソン大会（十キロメートル、二十キロメートル）には第二回以来昨年の第八回大会まで連続出場、もちろん今年も出場の予定。そして、一九八七、八年の二回、ホノルルマラソンに出場し、初のフルマラソンにも挑戦。そのほか、サイパンマラソン（二十キロメートル）にも出場。

自分が健康であることが家族のために

「二回目のホノルルマラソンで知り合った熊本の元高校の先生とは、それ以来電話や手紙、品物のやりとりなど、付き合いが続いており、この三月には夫婦で熊本へ招待を受け、親交をさらに深めてきました。来年は、ぜひ新潟に招待したいものです」

こんなエピソードを話してくれた金子さんは、マラソンのほか、テニスも五年前、坂井輪地区公民館主催のテニス教室に参加してから、民間のテニススクールに通うなど、コスポでも週一回は必ずコートで練習をしています。

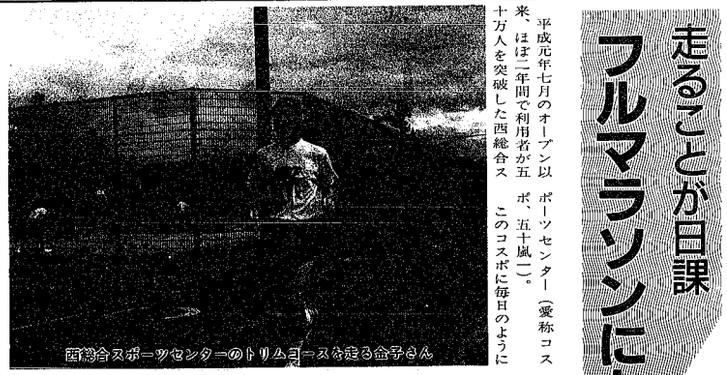
また、今年からニュースポーツ「ターゲットバードゴルフ」にも挑戦。講習会を受けた十二、三人で同好会を結成し、週一回の練習日を設けています。

いろんなスポーツに積極的に取り組む金子さんのモットーは、「この年だから、とか言わず、気ばらず、構えず、気楽な感じで、何でもやってみる。そして仲間づくりを行うことです」

最後にこう付け加えてくれました。

「まず、自分の健康のためにやるわけであり、自分が健康であることが家族のためにもなる、という気持ちでやっています」

このような金子さんの心構えは、スポーツだけでなく、あらゆる面で通じるところがあり、大変参考になるのではないでしょうか。


西総合スポーツセンターのトリムコースを走る金子さん

昔のオモチャを 今に伝える「わらべ会」

夏休みに入った八月のある一日、鳥屋野地区公民館では世代間交流事業としてさまざまな催しが行われました。

昔懐かしいオモチャ作り「ペタンペタン教室」には、小学校低学年とお母さんなど五十組以上が参加し、急きょ作業用のテーブルを追加するほどの盛況振りでした。

ペタンペタンとは、七枚の板切れと紙ひもを交互にうまくつなぎ合わせて作るもので、重ねた板の一番上だけをつかみ、手を離すと、「ペタンペタン」という音を立てて交互に板が開いていく昔ながらの手作りのオモチャです。

よく工夫されており、板と紙の張り方を一つ間違うと、ペタンペタンと開いていくという代物で、頭の体操にはもってこいのオモチャです。

このペタンペタンの作り方を教えるのが、伝承玩具づくり「わらべ会」（池田正雄会長）の会員である池上フミさん（75歳、堀之内南一）と、横山トウさん（82歳、田中町）のお二人。

小学生、幼児、そしてお母さんに、やさしく、しかもきびきびと作り方を教えている姿は、まさにおばあちゃんと孫、子の間柄のようで、何ともほほえましい。

参加者の植木さやかちゃん（女池小一年）は、お母さんの幸子さんから手伝ってもらいながらも、上手にできあがり、得意気にペタンペタンと音をならしていました。

「うまくできていますね、昔の人の知恵が感じられるオモチャだと思います。でも、もう一度一人で作れるかしら」と、幸子さんは感想を話してくれました。

本当のおばあちゃんのようにやさしく教えている横山さん（中央）

今年で15年「わらべ会」の活動

このペタンペタンのほか、すりこぎトンボ、竹トンボ、竹てっぽう、竹馬など昔懐かしいオモチャの作り方を子どもたちに伝えていこうというグループ「わらべ会」は、昭和五十二年ころ結成されました。

池田会長に話を伺いました。

「中央公民館で行われた寿大学の卒業生の有志二十人ほどが集まり、何か自分たちでできるものはないかということから始めたもので、今年で十五年目になります。湯沢や直江津、新井など県内ならどこへでも出かけていきますが、特に、長岡まつりには十年続けて参加したものですから、この夏、特別に感謝状をいただきました。ほとんどボランティアでやっているので資金繰りが大変なんです。それでも、頼まれると無理をしてでもやってしまうんですよ。二年前、有明児童センターで皇太子殿下に直接ペタンペタンやすりこぎトンボのつくり方を教え、殿下が上手にすりこぎトンボを回されたときのことが特に思い出深いですね」

今、わらべ会には切実な問題が起きています。

それは、会員がより一層高齢化してきており、活動を維持していくのが大変だということです。

どうぞ、皆さんも、このわらべ会に入会して、子どもたちに夢を与えてみませんか。

てきぱきと作り方を教える池上さん

伝統誇る創立41周年 老人クラブ「石山寿会」

写真左から長谷川さん、吉田さん、小林さん、木戸さん

現在、新潟市老人クラブ連合会（市老連）に加盟しているクラブ数は三百四十、会員数は二万七千六百人余。六十歳以上人口が約八万四千二百人ですから、約三三％の加入率となります。

その中で、市内で最も早く結成されたクラブを調べてみました。何と昭和二十六年に設立されたクラブが石山にありました。現在会員数百九十五人、その名も「石山寿会」。老人福祉法が制定されたのが昭和三十八年七月。それを機に老人クラブが増えていくわけですが、老人クラブの連合組織として市老連が結成されたのが昭和三十九年ですので、その十年以上も前から「石山寿会」は活動していたことになります。

昨年の七月二十日に創立四十周年記念式を行い、「石山寿会の推移」という沿革誌を取りまとめたのが、現在七代目で昭和六十三年から会長を務めている吉田保作さん（82歳、石山四）。

石山寿会には、役員としての会長、副会長三人、会計、庶務三人の方々のほか、十一組に地域割りしたそれぞれに組幹事一人を置いて会の円滑な運営を図っています。

息もぴったり 吉田会長と 三人の副会長

吉田会長宅へ副会長の皆さんが集まっていただき、お話を伺いました。

「設立時は、戦後処理のさなか、老人福祉の問題に取り組むなどの余裕のない時代でありました。この時代に、先覚者が、将来老人の生きがい対策を講じる必要があると洞察されて老人クラブを結成し、会の育成と会員の指導に当たってこられたことに、頭が下がる思いがし、伝統の重みを非常に感じています」と吉田会長は話してくれました。

副会長の三人は、昭和六十三年、吉田会長発足と同時に就任しており、息もぴったりという感じです。

木戸シゲさん（76歳、石山四）と小林六次さん（75歳、石山二）は共に六十一年に庶務を担当してから同時に副会長に、若手の長谷川博さん（67歳、石山三）は、五十九年に会員になると同時に組幹事、現在は会計兼務の副会長としてその任に就いています。

サークル活動で 会を活性化

木戸さんは落ち着いた口調で「いろいろな行事がたくさんありますので、女性会員のパイプ役として頑張っています」と話してくれました。

「わたしどもの時は、六十歳ゲートボールの六サークルがあり、ゲートボールは毎週二回、そのほかは週一回の定期練習日を設けています。

になったら即老人クラブに加入したものですが、今は時代も変わって、そうもいかなくなっていますよ」と会員獲得の難しさを話してくれた小林さん。

会計を兼務している長谷川さんは、会のとりやり事務連絡の文をすべて自分一人でワープロ処理するなど一番の激務とお見受けしました。

「入会時、事務連絡は口頭で行っていたものだから、留守であればまたこの次にということになり、不都合きわまりない。そこで文書で連絡すればいいじゃないかと私が強く申し出たことから、自分が文書を作成することになり、自前でワープロを買い、独学ながら今ではどんな文章でも作りますよ」と長谷川さんは力強く話してくれました。

障子張り15年

シルバー人材センターで生きがいを

真剣なまなざしで作業する椎谷さん（写真左側）と田村さん

サッサッサと手ばやくハケを動かし、手ぎわよく障子を張っていく椎谷文吉さん（河渡新町）は今年70歳。

シルバー人材センターに入って十年のベテランです。

先生格の椎谷さんは、七年前から老人福祉センター「ことぶき荘」で表具技能教室の講師もしています。以前は南社にお勤めで、定年退職後もにげなく受けた、県の職業訓練センターのふすま、障子の研修がきっかけでこの道に入られたそうです。その後、町の表具屋さんで約三年間修業。「ちょうどマンションブームで、表具の注文も大量にあってね。若い人と一緒に働いたのも腕を磨くのに良かったのかもしれません。そのあとシルバーに入ってちょうど十年。障子張りをはじめても十五年になります」

「健康の秘訣？やっぱり体を動かすことが一番。こうやって働いているおかげで、同時に会社をやめた人の中で私が一番若いような気がします」

相棒の田村柾好さん（63歳、物見山四）は、シルバーに入って二年ほど。椎谷さんのお弟子さんといったところ。

「私たちのクラブは、地元の自治会館や公民館、運動広場など利用できる場所があるので、大変恵まれていると思います」と長谷川さんは地の利を強調。

「五十二年に石山自治会館ができたこともあり、何かここでやれるものはないか、また、会員の親睦を図る意味でも定期的な活動を――ということでサークル活動を企画し、何にするかアンケートもとったんです」と吉田会長。

「私たちのクラブは、地元の自治会館や公民館、運動広場など利用できる場所があるので、大変恵まれていると思います」と長谷川さんは地の利を強調。

老人クラブが組織と活動を発展させていくためには、自らの特色を明らかにするとともに、その特性を発揮することが大切のようです。

和紙ちぎり絵作家協会の認定講師の肩書きを持つ岩倉さんは、子育てがすっかり終わった五十歳を過ぎてから、ちぎり絵の魅力にとりつかれ、毎月一回上京しながら猛練習のすえ、二年ほどで講師の資格を取得しました。

新潟で初めて開かれた第三回全国和紙ちぎり絵作家協会展で特選を受賞した岩倉さんは「下書きの絵を書いてから、その上にちぎった和紙を配色を考えながら張っていくわけですが、自分の気にいった色を出すのに苦労します。一枚の和紙でもちぎり方一つでいろんな色合いに変化するので、作品が完成しても、見直すたびに手直ししてしまいます」と自分の作品の前で話す。

ちぎり絵と料理は教える立場ですが、今、生徒として通っているような教室が三つあり、毎日のように家をあけているという岩倉さん。

話し方教室、文章講座、手品教室がそれですが、習っている理由を尋ねてみました。

「人に教えるには、上手に説明しなければならないし、文章を書く機会も多くなります。また、カラオケが苦手な私が、懇親会で余興としてやるのが手品なんです」

〝人生死ぬまで勉強〟という岩倉さんのチャレンジ精神、見習いたいものですね。

子育て終わりフリー ちぎり絵の名人に 料理

和紙で作られた名刺を差し出した岩倉泰江さん（65歳、信濃町）＝写真＝は、現在、老人福祉センター「ことぶき荘」や中央公民館などでちぎり絵を教えています。

チビッ子に料理指南

ギョーザの出来上がり

「ギョーザはこうしてつむのよ」と大石さん

大石相子さん（64歳、女池一）が子どもたちに料理を教えています。メニューは、夏らしくフルーツ缶寒天よせとギョーザ。女池、上山、上なで楽しく料理に挑戦。

大石さんは、現在鳥屋野地区婦人協議会の企画部長をしており、鳥屋野潟の汚染など恰的なギョーザづくりは、悪戦苦闘しながらも、どの生徒も、一つのことを成し遂げたという満足感でいっぱいのようでした。

大石さんの教え方も適切で、「キャベツのみじん切りは、葉を何枚か重ねて角度を変えて調子よく切ってね」、「野菜クズなどのごみをかたづけながら料理すること。ごみがたまると、料理もまずくなるのよ」と、楽しく料理することを強調。

参加者の五十嵐裕子さん（南万代小六年）は「友達と一緒に来ました。家では、あまり料理することはありませんが、お母さんのお手伝い程度です。フルーツ缶寒天はうまくできました。ギョーザは具を皮につめるのがおもしろくて、作りすぎました」と楽しそうに話してくれました。

これまでカレーライスや簡単なお菓子くらいしか作ったことがない生徒にとって、本格的なギョーザづくりは、悪戦苦闘しながらも、どの生徒も、一つのことを成し遂げたという満足感でいっぱいのようでした。

大石さんの教え方も適切で、「キャベツのみじん切りは、葉を何枚か重ねて角度を変えて調子よく切ってね」、「野菜クズなどのごみをかたづけながら料理すること。ごみがたまると、料理もまずくなるのよ」と、楽しく料理することを強調。

参加者の五十嵐裕子さん（南万代小六年）は「友達と一緒に来ました。家では、あまり料理することはありませんが、お母さんのお手伝い程度です。フルーツ缶寒天はうまくできました。ギョーザは具を皮につめるのがおもしろくて、作りすぎました」と楽しそうに話してくれました。

この「生き生き高齢社会」のテーマとは、高齢者の生き方、考え方を高齢者だけでなく、若い人と一緒に考えることにより相互理解を深め、よりよい生活環境を作り上げることをいうもの。

そのほか、大石さんは、よく地域の人に頼まれ、自家製みそやプリ寿し、郷土料理などの作り方を教えたりしています。知っていること、わかることを惜しむことなく、分かち合うことで、仲間づくりを進めているようです。

「宮中歌会始」に参列

新春の一月十日、三百の応募の中から入選歌として選ばれた堀さんの歌（見出し「宮中歌会始」に寺尾西で紹介）は、重症心身障害児を収容する施設の一風景を詠んだものです。

堀さんは、昭和十一年、高田市内の病院勤務を振り出しに、昭和十五年従軍看護婦として中国・漢口の病院に勤め二年後に帰国。高田陸軍病院を経た後、保健婦の資格を取り、国立育明療養所（現国立西新潟病院）に三十一年から五十六年の間勤務されました。その間結婚による中断はあるにせよ、一貫して看護婦の職業に身を捧げてきました。

常臥しのマット干さむと
麻痺の児らを
アカシヤの森の陰に遊ばす

堀　孝子

十七、八歳のころから短歌にとりつかれ、看護婦という激務の合い間をぬって歌を作ってきた堀さんが、本格的に活動を始めたのは、昭和三十三年、歌人吉野秀雄先生に師事し、同人「砂丘短歌会」に入会してから。今でも二カ月に一回開かれる歌会に参加しています。そのほか、中央公民館で「ひあふぎ」、坂井輪地区公民館で「はまなり」という短歌の勉強会にも所属。

堀さんは、昭和四十九年四月、五十四歳の時、歌集「白き壁」を発行。昭和三十三年から四十八年までの十六年間に詠んだ歌の中から六百三十首を自選したもので、その作品は、現実を直視しながらも看護婦としての誠意と愛情に満ちあふれています。

「歌を詠むには、物事を正しく見るという写生の心が必要なんですが、あまり難しく考えず、生活そのものを詠むように心掛けています」と堀さん。

一生忘れることのできない歌会始の参列を、堀さんはこの歌で表してくれました。

「　のびやかに
　朗唱さるるわが歌を
　宮居のうちに
　涙して聞く」

子育て終わりフリー ちぎり絵の名人に 料理

和紙で作られた名刺を差し出した岩倉泰江さん（65歳、信濃町）＝写真＝は、現在、老人福祉センター「ことぶき荘」や中央公民館などでちぎり絵を教えています。

和紙ちぎり絵作家協会の認定講師の肩書きを持つ岩倉さんは、子育てがすっかり終わった五十歳を過ぎてから、ちぎり絵の魅力にとりつかれ、毎月一回上京しながら猛練習のすえ、二年ほどで講師の資格を取得しました。

新潟で初めて開かれた第三回全国和紙ちぎり絵作家協会展で特選を受賞した岩倉さんは「下書きの絵を書いてから、その上にちぎった和紙を配色を考えながら張っていくわけですが、自分の気にいった色を出すのに苦労します。一枚の和紙でもちぎり方一つでいろんな色合いに変化するので、作品が完成しても、見直すたびに手直ししてしまいます」と自分の作品の前で話す。

ちぎり絵と料理は教える立場ですが、今、生徒として通っているような教室が三つあり、毎日のように家をあけているという岩倉さん。

話し方教室、文章講座、手品教室がそれですが、習っている理由を尋ねてみました。

「人に教えるには、上手に説明しなければならないし、文章を書く機会も多くなります。また、カラオケが苦手な私が、懇親会で余興としてやるのが手品なんです」

〝人生死ぬまで勉強〟という岩倉さんのチャレンジ精神、見習いたいものですね。

会員は二千人以上 どなたでも会員に

シルバー人材センターでは一人暮らしのお年寄りのお宅に伺って、障子張りのボランティアを行っています。

「みんな喜んでくれてね。