特集

長寿を楽しむ

我がまちの元気な高齢者

長寿社会を元気に過ごすことは、21世紀を生きるすべての人びとのテーマ…。

また、それをまっとうしたいと考えるのが人情です。ときどきは、時間と生命について考えてみたいもの…。

10月1日から国際高齢者年活動が始まりました。現役から離れ、今は達人として長寿を楽しむ5人の「つわものたち」を広報委員が取材しました。

どうやら、ずいぶん前からその準備をしていたようです（写真＝恒例となった100歳以上の高齢者宅への訪問）。

美しい菊をいかに育てるか

豊永 敏 さん（69歳）
西山

菊は花形が高貴優雅であり、芳香豊か、菊作りの名人を訪ねました。菊栄会を主催し、会員とともに、いかにして美しい花を咲かせることができるか切磋琢磨して菊を育てているそうです。自身は透析のため通院しており、一回の透析で3～5kgも体重が減るとのことでしたが、顔色も良くたいへんお元気そうでした。

菊作りで最も大事なことは土作り、花を咲かせるのに長い物では19か月の月日がかかるそうです。今は蕾ですが、11月1日(日)～15日(日)の展示会に花を見に来てくださいとお誘いを受けました（展示会＝第三回二位日記つらゆき時代まつり：市商工会駐車場）。

楽しい時間とすてきな衣装が魅力

浜田 幸 さん（74歳）
里改田

社交ダンスを始めて10数年という浜田幸さんは、背筋をピンと伸ばし、はつらつとしたとても明るい女性です。社交ダンスには、若いころから興味があったそうですが、本格的に習い始めたのは、長年勤めた保母の仕事を退職してからだそうです。

―社交ダンスの魅力は何ですか？―

「楽しいですよ、音楽に合わせて体を動かすのは…。若い仲間の人たちと一緒に時間を楽しめます」というお答えでした。

浜田さんが週1回練習に通われている「クイック水曜会」では、年に1回、12月に社交ダンス発表会が開かれるそうで、今はそれに向けてパートナーも決まり、練習に精を出しているとのこと。発表会の時には、すてきな衣裳を着られるのも楽しみの一つだそうです。

「健康のため！　人より上手になろう！　などといった気負いは一切なく、自由に心から楽しい時間を過ごしたいから続けています」そう笑顔でお話をしてくれた浜田さんに、自分なりに人生を楽しんでいることの喜びを強く感じました。

相手の眼を見て気合いで勝負

窪田 四郎 さん（82歳）
篠原

「やあ、いらっしゃい。まあ、上がって」と豪農風の玄関間に通される。土佐箸拳南国協会前会長（S55～H3）の窪田さんは、温厚で明るく、年齢よりは15歳くらいお若く見える。

―若さの秘訣は？元気の源は？―

「私は、お酒が体におうちゅう。若いころは1升ばあ飲みよったけんど、今は、晩酌が3合、それも60歳を過ぎてから始めた」

―箸拳は、どうやって覚えました？―

「子どもの時から、父に代わって、近所のお客に行きよったき、ひっとり覚えたねえ…。中学卒業の年に、香長地区大会が高月であって、大関をもろうた」その後、林業試験場に勤務されたが、地区の矢倉に誘われて高知大会に出場して腕を磨かれ優勝もされたそう。会長就任当時に、土佐箸拳全日本大会南国場所を開設。来年は20回目となり、その記念大会をやると意気込んでおられる。現在は、現役を退かれ、審判として後輩を育成中。やっと見せてくださった番付表に驚いた。トップに名人10段、窪田四郎の文字が踊っている。

「若い時は、拳の握りで本数がばれないように鏡の前で稽古もした。ポーッとぬくもってきた時が絶好調。真剣勝負よ、剣道と一緒。相手の眼を見て気合いで打ち込む…」温和な顔に一瞬鋭気が走る。

天気がよければ、毎日グートボールにも精を出されておられるとか。本当に精気満ちあふれた元気なお年寄り。いや、お年寄りと呼ぶのは失礼に当たる人。お話もおもしろく、気が付いたら予定時間をはるかにオーバーしていた。

慈愛にあふれ 目を細めながら…

高田 鶴喜 さん(86歳)
西野々

国の特別天然記念物に指定されている「土佐のオナガドリ」を飼育されている高田鶴喜さんを訪ねました。高田さんは、明治45年生まれの86歳、昭和30年ごろ、知り合いから譲り受けた3羽は順調に毎年1mほど尾を伸ばし、6～7mにもなったそうです。早いものでそれから約40年、鳥が箱から落ちて尾が抜けてしまったり、鳥の性格によっては暴れて尾をだめにしたり、ある時は、鳥小屋が火事になったりと、一言では言い尽くせないご苦労も多かったようで、まるで我が子のことのように、時々目を細めながら鳥のことを話されるのが印象的でした。

また高田さんは、72歳からゲートボールを始め、昭和61年には県の代表として北海道で開かれた世界大会に出場し126チーム中ベスト8と輝かしい成績を残されています。今でも朝の練習は欠かさないそうです。

現在、農業のかたわらオナガドリの飼育とゲートボールに忙しい毎日を過ごされています。まさに元気な高齢者の代表といえるでしょう。

生活の中で、はぐくんだ芸術

浜田 勇 さん(88歳)
田 村

浜田勇さん。書に親しみ、書に思いを託す88歳。展覧会用の作品作りに励まれているある日、お訪ねしました。微笑をたたえながらも意志の強さを感じさせる目、理路整然とした語り口。若い時に「芸術とは何か」を自問した答えを今、実践していらっしゃいます。生活の中心におく書についてお聞きしました。

書を始めたのは50代のころ。当時はタバコの生産者で、タバコ組合の専務理事でした。思い立って高知市在中の高松嘉真先生に師事、嘉真先生亡き後は、伊藤丘城先生につき30年来続けています。県展の入賞は2回、題材は自分で考えます。大きな思いを数文字に凝縮するのは大変です。2年前に県展に入選し、新聞でも紹介された作品に、「怒蛙泣蚓」があります。このごろは自在に書けるようになりましたが、題材選びには苦心します。若い時から、「生活を豊かにするのが芸術」と思っていますが、これからも書とともに豊かな生活・人生をと考えています。

長寿を元気に楽しむための環境整備は、自らの人生設計の中で着実に形成しなくてはならないものですが、地域や社会もともに考え取り組んでいくべきことであり、行政の責務のひとつともいえます。

21世紀を南国市で楽しく過ごそうと計画されている市民の皆さまの「元気高齢者対策」についてのご提案をお待ちしています。