

第 11 回高知の輝くシニア大賞及びシニア川柳

高知県社会福祉協議会では、平成 26 年度よりシニアの生きがい・健康づくりについて啓発することを目的に「高知の輝くシニア大賞」として、高知県内で長年地域づくりやスポーツ・文化面で活躍される概ね 65 歳以上のシニアを表彰しています。また、シニア大賞を広く知っていただくためのプロモーション企画として「シニア川柳」の募集も併せて行っております。

高知の輝くシニア大賞

(年齢は令和 6 年 11 月 20 日時点のものとなっております。)

今年度開催した第 10 回高知の輝くシニア大賞では、地域でのボランティア、グラウンド・ゴルフや弓道など様々な活動をしている 8 名のシニアの方々に対して、大賞 1 名、地域貢献部門特別賞 1 名、スーパーシニア部門特別賞 1 名、いごっそう賞 1 名、はちきん賞 1 名、キラリ賞 3 名の受賞を決定しました。そこで、受賞が決定した皆様をご紹介します！



シニア大賞 杉村 京子さん (85 歳・土佐清水市)

さくら歌謡体操クラブ、いきいきサロン

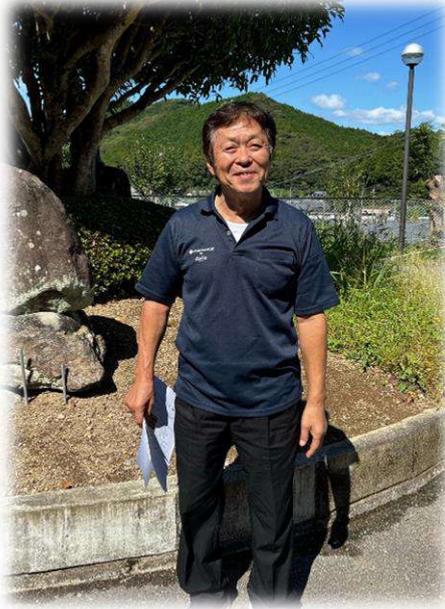
杉村氏は 58 歳ごろから活動を始め 26 年間継続されている。体操においては、指導者となるため練習を懸命にされ、平成 8 年ごろから土佐清水市内で歌謡体操の指導を始めた。平成 10 年ごろからは「さくら歌謡体操クラブ」の指導を開始。メンバーのペースに合わせてながら指導をしており、体操の活動だけではなく、皆との交流も大切にしている。

それと並行して、地区老人クラブ会長も務めている。約 3 年前に地区内に集会所ができたことを機会に、「いきいきサロン」という高齢者の集いの場を、週 2 回に回数を増やして行っている。皆で体操やボッチャ、輪投げ等をしながら、地区住民と顔を合わせる機会が増え、地区内が明るくなった。最近では、地区の区長・民生委員児童委員と自身も名を連ねる地域福祉協力員で地域見守り隊活動を開始。地区住民の自宅を訪問し、最近の体調や様子を伺うなど見守り活動をしている。杉村氏は高齢者が安心して生活できる、相互に声かけがし合える地区づくりをしていきたいという。





地域貢献部門
特別賞



セカンドライフ夢追い塾
みんなで福祉のまちづくり委員 他

堀見 昇出さん (75 歳・佐川町)

堀見氏は様々な活動を並行して行っている。佐川町で電気屋を営んでおり、柔和な人柄で地域住民からの信頼も厚い。

「セカンドライフ夢追い塾」の活動は、平成 25 年から開始し、現在 11 年目を迎える。地域住民が楽しめるよう、ミステリーツアーや研修等を委員の皆で企画・運営している。

その他にも保護司や民生委員等を長年継続されている。保護司の活動においては、定期的な面談を行いながら少しでもサポートできるよう努めておられる。民生委員の活動においては、「民生委員になったからには住民がとことん安心できる地区にしたい」という想いで活動している。

様々な活動を通して、地域住民とのつながりができるため、自分自身の世界が広がることにもつながっており、今後も皆が安心できる地区づくりをしていきたいという。



スーパーシニア部門
特別賞



佐喜浜クラブ

山本 健治さん (69 歳・室戸市)

徳島県で定年まで仕事をされ、退職後室戸市佐喜浜町へ帰郷。その後、室戸市中心部でグラウンド・ゴルフをしている方と友人になり、山本氏もグラウンド・ゴルフを開始した。当初は佐喜浜町から室戸市中心部まで通っておられたが、自身の地元である佐喜浜町でもグラウンド・ゴルフをしたいという想いが生まれ、「佐喜浜クラブ」を立ち上げた。

「佐喜浜クラブ」は佐喜浜町の住民をメンバーとして活動しており、月 2 回程度は親睦を深めるため飲み会を開催しているそうだ。地域のつながりづくりにも寄与している。

グラウンド・ゴルフの良さは、人と争わない、冗談を言いながら皆と和気あいあいと楽しめることだという。また、老若男女挑戦ができ、小さな的にボールが入ったときはやはり楽しいそうだ。今後もグラウンド・ゴルフを継続し、若い世代の記録を目標に頑張りたいといきいきと素敵な笑顔で話してくれた。



いごっそう賞

みか好き会 他

村田 啓一さん (75歳・高知市)



(左) みか好き会メンバー元久氏
(右) 村田氏

村田氏は、みか好き会の他にも初月地区社会福祉協議会や高知県くらしのサポーター等の会長も務められており、非常にアクティブで多彩な人物である。

「みか好き会」は令和元年に発足し、野菜を育て、高齢者施設やこども食堂に提供する活動を行っている。提供を継続することにより、顔なじみになってきたという。

みか好き会のメンバー元久氏からみた村田氏は「スーパーマン」とおっしゃられていた。様々なジャンルにおいて人並み以上に能力や気持ちもあるそうだ。村田氏自身、一つのことをやり始めたら最後まで突き詰めてやり通したいという想いがあるという。

様々な活動を通してつながりができ、そのつながりから活動も発展している。活動のやりがいは、皆が喜んでくれること。できることをできる範囲で今後も様々な活動を継続していく。



はちきん賞

げんきクラブはまゆう 他

谷岡 壽満子さん (74歳・室戸市)



谷岡氏は、平成28年ごろに「げんきクラブはまゆう」を立ち上げ、室戸岬老人憩いの家で第2・4月曜日に手作り昼食を提供している。それと併せ、毎週月曜日に体操の日を設けており、百歳体操や笑いヨガ、クラブ体操など多様な体操をしている。最近はスクエアステップに力を注いでいる。

谷岡氏が大切にしていることは「フレイル予防」だという。体操はもちろんのこと、人にとって“食べること”や“話すこと”はフレイルを防ぐことにつながると話してくれた。また、メンバーが1人でも明るく健康に楽しく過ごしてもらえたらという想いで活動をしており、体操方法についても自ら研修等に出向いて吸収をして活動に還元している。皆が喜んでくれることが原動力となっており、次のエネルギーにもなっていると素敵な笑顔で話してくれた。皆が楽しんでもらえるような仕組みを常に考えており、非常にパワフルでバイタリテイ溢れる人物である。



キラリ賞

室戸えがお食堂

多田 明美さん (69 歳・室戸市)

平成 29 年 11 月に実行委員会を立ち上げ、準備を積み重ね令和元年に室戸えがお食堂を初めて開催。コロナ禍もあったが一度食堂を辞めると再開することは始めることより難しいと考え、弁当や少数形式など工夫をして活動を継続してきた。「室戸えがお食堂」は、地域のつながりをつくるためのコミュニティとして運営しており、食堂をきっかけに世代を問わず挨拶をしたり、互いを気に掛け合う関係性ができつつある。食堂の他にも「むろとあそびバ」という活動を月に 1 回開始した。子どもから大人まで自由に過ごせる空間で、大人が子どもたちの宿題をみたり、一緒に遊んだりできる素敵な空間づくりをしている。

活動は 1 人ではできない、実行委員会のメンバーやボランティアのスタッフが協力してくれるからこそ、活動が成り立っているという活動に対する熱い想いを話してくれた。



「室戸えがお食堂」実行委員会



キラリ賞

高知県弓道連盟

三谷 松太郎さん (87 歳・高知市)

三谷氏は 28 歳ごろに職場の先輩に誘われ、初めて弓道を行った。以降、約 7 年程度続けた。その後お休みしていたが、再開したい気持ちもあったため、令和 3 年 4 月、84 歳頃から再開した。

弓道、釣り、水彩画・川柳の作成、書籍を読み書評をしたりと、非常に多趣味で多彩な人物である。書評は 10 年程継続しており、万葉集や徒然草等、古典を読むそうだ。水彩画は、繊細な花の絵を描かれる。三谷氏は、ものを書くことが何より好きであり、一つのストレス発散方法にもなっているという。また、弓道場へは平日通っており、弓道仲間も多く、皆と楽しみながら続けられている。

今後も多くの趣味を続けながら、自身の生きがい・健康づくりを行っていく。



三谷氏が描いた水彩画



キラリ賞

高知県弓道連盟

谷口 哲朗さん (87歳・高知市)



(左) 三谷氏 (右) 谷口氏

20歳から77歳までゴルフを続けていた。77歳ごろに友人から弓道を勧められ、開始した。

土日祝以外は毎日練習をしており、弓道場で皆と会って会話できることも楽しみであるという。多くの仲間に恵まれ毎日楽しく練習に励まれているのだ。また、弓道は年齢に関係なく若い人から高齢者まで男女を問わず行えるスポーツであり、87歳になった今でも元気に継続されている。

ゴルフと弓道に共通していることは、自分の責任で行い、分からないときには教えてもらいながら、自分でまた工夫をして考え挑戦するところだという。谷口氏はそれが面白くて、10年間継続している。今後も健康づくりのためにできる限り、弓道が続けていく。

シニア川柳

(年齢は応募時点のものとなっております。)



シニア川柳では「いきいきと活動するシニアに関すること」をお題に75名から208句の多数の応募がありました。ご応募、ありがとうございました。応募作品の中から審査を経て入選した計18作品をご紹介します。自分自身や家族に思うこと、笑いあり、涙ありの輝いた作品となっております。



大賞

生かされていつもあなたの「大丈夫」

松岡 陽一さん

(83歳・宿毛市)



優秀賞

よくやったごついこの手に金メダル

高橋 長子さん

(88歳・黒潮町)

老いて候いのちのリズム歪み出す

岡村 千鳥さん

(93歳・宿毛市)



審査員特別賞

人生の「まさか」をいくつ越えたやら	徳永 逸夫さん	(70歳・須崎市)
通じ合うあのそれこれの日向ぼこ	有田 京子さん	(76歳・宿毛市)
廃船の帆先は今も海を向き	金集 昇さん	(82歳・高知市)
鼻メガネ大声で読む小社会	戸梶 好喜さん	(89歳・高知市)
この杖に歩調合せてくれる人	内田 順子さん	(82歳・高知市)



佳作

いつまでも動くこの手にありがとう	高橋 長子さん	(88歳・黒潮町)
血圧計納得出来ずに電池替え	中谷 明子さん	(75歳・高知市)
グラウンドへ運と努力を胸に秘め	川村 美恵子さん	(77歳・宿毛市)
まだ動くあっち向いてホイの右左	金集 昇さん	(82歳・高知市)
滑るも転ぶもあるさ人生時の花	宗石 峰子さん	(79歳・高知市)
おいしくなあれレシピは要らぬワタシ流	宗石 峰子さん	(79歳・高知市)
極楽はいいぞと夫からライン	戸梶 好喜さん	(89歳・高知市)
姿さんや南海トラフ乗りきるぞ	瀧本 豊さん	(89歳・土佐市)
体操に晩酌セットして至福	桑名 孝雄さん	(95歳・香南市)
倅せになりたくなってよく笑う	小原 圭二さん	(87歳・土佐市)

皆様、受賞及び入選、誠におめでとうございます



今後さらに明るく活気あふれる高知県となるよう、いつまでもお元気でいきいきと輝いて活動を続けていただきたく、よろしくお願い申し上げます。本会としても、皆様に今後もお活躍していただけるよう、事業の継続及び発展に精一杯努め、皆様の活動の周知・啓発を今後も行ってまいります。