

生涯にわたって学び続け、その「学び」を社会の中で生かす。「学び」から「行動」へ
地域で展開される住民参加の活動やNPO活動などをとりあげます。

今号の
 視点

全国からも大反響の「ハガキ出し運動」から約3年。フレイル予防や地域おこしに取り組む「小鴨シニアクラブ協議会」の元気の源は会話にあり!? その秘けつを取材しました。



お話を伺ったのは、左から小原勝美さん、北村隆雄さん、廣谷啓一さん、田上節夫さん、米田光久さん

仲間との会話が元気とアイデアの源

～ おがも 小鴨シニアクラブ協議会（倉吉市） ～

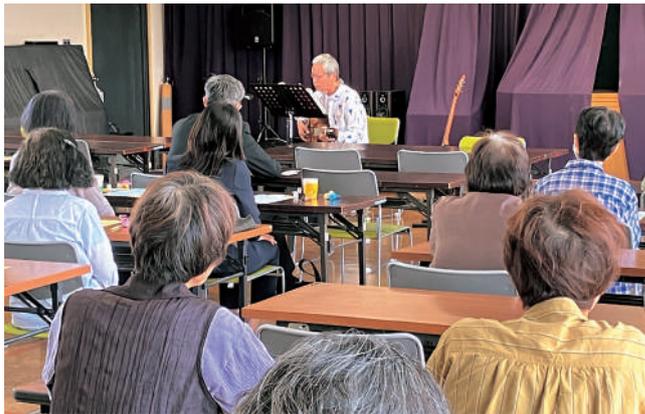
老人ではなくシニア かつこよくいたい

大山の東山麓に源を発する清流、小鴨川が倉吉の市街地へそそぐ手前あたり、ほのぼのとした地、倉吉市小鴨地区に「小鴨シニアクラブ協議会」はあります。「どこにでもある普通の老人クラブです、もう」と、会長の北村隆雄さんはあっけらかんとした様子。そうそう、と小原勝美さんが続けます。「小鴨の“老人”クラブっていうのはいけんということで“シニア”クラブ。ええ、名前をかつこよく変えとるです」と、にっこり。結成は昭和40年代。現在、若手は64歳から最高齢は94歳まで150名ほどが会員です。

男性が活躍 カフェは夢を語り実行する場

シニア世代が集まって話す機会を設けたいと、11年前から毎月、第3水曜日の午前中に「男のクラブのおがもカフェ」が小鴨コミュニティセンターで開かれ

ています。「どこの地区でもあるでしょう、男の料理教室って。それが小鴨で終わるときに、まだ何かを続けたくて」と米田光久さん。コーヒーを振るまう米田さんたちスタッフ8名は全員が男性。コーヒーの淹れ方は、近隣のコーヒー専門店の方から学び手技にこだわります。「カフェは夢を語る場でもあり、実行する場」



おがもカフェ ギターコンサートの様子

と北村さん。クイズ、講談など毎月カフェのテーマを決めています。5月のテーマは、地区内に住む川西義人さんのギターコンサート。30名ほどの来場者が、川西さんと一緒にジローズ「戦争を知らない子供たち」などのフォークの名曲を合唱し、会場は手拍子と歌声に包まれました。

次はLINEに挑戦

コロナ禍で人に会えない、集まらない中で、ハガキに近況を書いて歩いてポストへ投函しよう！と会員に呼びかけた北村さんのアイデアは、「ハガキ出し運動」としてテレビの全国放送でも取り上げられ、日本中に波及する活動となりました。中には、久々にハガキを投函したという若者からの反響も。「若い人はハガキを書いて、シニアはLINEを送ろうっていうことをやりたい」と北村さん。次なるアイデアがいっぱいです。



全国から寄せられたハガキの数々

大学と連携 寸劇や唄で笑ってフレイル予防

「ハガキ出し運動」とフレイル予防の関係に注目したのは、鳥取看護大学の小石真子准教授。小石先生との出会いがきっかけで、令和4年からは大学と連携してレクリエーション大会を開催しています。寸劇「小鴨歌合戦」やふるさとの唄「小鴨音頭」を演じ歌うのが会員なら、それを見て笑って歌って踊るのも会員。年に一度、総勢120名ほどが参加します。「人を笑わせるのが一番いい。笑ってもらうのが」と小原さん。「そがに難しくないで！」と、北村さんが応じます。寸劇の脚本や、唄に追加の3番の歌詞は、アイデアマンの北村さんの作。「民話や唄は創作すればいい」と、みなさんは笑顔です。大学と連携することで、「小鴨音頭3番」に鳥取短期大学の近藤剛教授の考案した健康体操の振付もできました。研究者として小鴨にやってきた小石先生も、今年は、新たに台本に追加された「キツ



昨年の小鴨寸劇レクリエーション大会での発表の様子



オール小鴨、新しい物語で地域おこし中!

『小鴨歌合戦』

小鴨のまるちゃんが、「小鴨名物よもぎ団子」をめぐって、いじわるタヌキと歌で勝負!?

「むかしむかし、そのむかし、小鴨の村に、まるちゃんという小鴨の名物『よもぎ団子』をつくる人がおってなあ。…」と、はじまる『小鴨歌合戦』は、北村さんが創作した民話です。キャラクターデザインはおがもカフェでも活躍の「かわにしよしとさん」こと川西義人さん。ふるさとの味あり歌あり踊りありの楽しい民話です。



『月のだんご』

光るうさぎのさくらちゃんが、地球のごんちゃんのもとに「お米がほしい」と月からやってきて!?

4月にできたばかりの絵本は、北村さんから子どもたちへ送る科学ファンタジー。うさぎのさくらちゃんの願いをかなえるべく、ごんちゃんはお米を届ける方法を考えます。宇宙エレベーター? 宇宙渡り鳥にお願いする? 答えはなく、読み手に自由な想像を促します。



ネさん」役をもらって寸劇の盛り上げ隊です。

会話のライブ感が楽しい

「まだ仕事があるからって、最近では60歳を過ぎても若手が入らなくて」と田上^{たうえせつお}節夫さん。「20代の頃は青年団に入っていました。私は集まりが好きで。いかに楽しくやるかちゅうのが一番だと思います。もう74、5歳、いや76歳になるけど」と小原さんが言うと、「なんだあ、その言い方。急に3つも年を取っちゃう

だか」と米田さん。「ちょっと若あに見てもらいたいなと思っただけど」と、小原さんが一同の笑いを誘います。「テレビやYouTubeがあれば一人でも楽しいっていうシニアが増えました。でもね、みなで集まって話ができるほうが、もっと楽しいよって声かけをしたいですね」と、廣谷^{ひろたにけいいち}啓一さん。テレビやネット上にはない、仲間でかわす会話のライブ感が楽しい。フレイル予防も地域おこしのアイデアも仲間との会話から。そして「小鴨音頭」の流れる小鴨川のほとりから生まれ続けています。



小鴨音頭3番 健康体操を会場みんなで！



おがもカフェ 寸劇の打合せの様子

ずばり、小鴨のみなさんの
元気の秘けつは？

仲間どうしだから
生まれる自然な

「笑い」

お笑い芸人の「笑い」は、人を笑わせる特別なスキルが必要ですが、親しい者どうしの会話では、いとも簡単に自然な「笑い」が出てきます。その「笑い」が「小鴨シニアクラブ協議会」のみなさんの元気の源ではないでしょうか。昨年の小鴨寸劇レクリエーション大会は、鳥取短期大学生生活学科食物栄養専攻と株式会社マルイとの共同開発によるはっこう&食物せんい「美食箱」が昼食でした。歌って踊って笑って食べて、元気にシニア時代を謳歌していただきたいです。



こいし まさこ
小石 真子 准教授(鳥取看護大学)

問合せ先

小鴨シニアクラブ協議会

小鴨コミュニティセンター

〒682-0856 鳥取県倉吉市中河原 772-6

TEL 0858-28-0964

FAX 0858-28-6034