

えんがわわわわ!

「縁がわ 和・話・笑」



高齢者の夢&介護者の声を伝えるマガジン

高齢者にも、もちろん夢があります。楽しみ、生きがいがあります。
そこから伝わる言葉やぬくもりが私たちに大切なことを教えてくれます。
高齢者事業と介護を明るく生き生きと。
写真、言葉、音楽で発信します。

編集後記

毎回、えんがわを制作するたびに感じるのは、不思議な出会いです。
取材をしたいなと思っていて、いい方との出会いがあって、その人とつながる方を取材していくとまた出会いがある、という不思議な流れがあるのですが、まさに今回のえんがわも同様でした。
特にえんがわ1号、2号を郵送したことがきっかけで、3号ではジブリの映画、千と千尋の神隠しの音楽プロデューサーとして有名な大川正義さんも参加してくださることになり、
そうすると、1号でご紹介した昆虫研究の腰原さんから83歳のバンドマン山本定明さんにつながり、以前に弊社で制作したCD「70歳になったのだ」の丸山俊治さんも同世代じゃないか?と連絡したら、まったく同い年83歳で、今も現役ミュージシャンとして大活躍中で、取材を快諾。
1号でSmile Smileで参加をいただいている、ゲーム音楽で世界的な音楽家、岩垂徳行さんも、松本在住の作曲家、樋口秀樹さんをご紹介いただき、今回はスペシャルサンクスという形で参加、そして、雅音人が2024年12月にコンサートをさせていただいた、松本市の東昌寺の住職、飯島恵道さんと、岩垂さんは、高校時代の吹奏楽のクラブの先輩後輩でトロンボーンと一緒にやっていた!という信じられないようなつながりがが分かり、「のりくんと、めぐ先輩」という関係だったと知り、さらに、恵道住職はNPO法人アルウィズというデイサービスの理事をやっていて、施設の紹介では、こちらの認知症に特化したデイサービス「だいだい」を取材させていただくという、まるで何かに導かれているような不思議な出会いの連続で、えんがわ3号が発刊の運びになりました。
高齢者の情報発信基地としてご紹介しているYOKOYAさんは、人と人をつなげていく不思議な出会いがあるというお話がありますが、このえんがわは、高齢者の方々の生きがいや楽しみを共有することが目的ではじまりましたが、まさに、人と人が出会い、趣味や楽しみでつながっていく、ということがいかに人生に潤いをあたえ、目的が生まれ、生きがいを見出すことが出来るか。そんな笑顔や声に沢山出会い、私たちにこのえんがわを制作することへの使命感を与えてくれていると感じます。

このえんがわを手にとってくださったみなさん、本当にありがとうございます。
そして、えんがわを手にとってくださったあなたが高齢者なら、今度はあなたが友達にえんがわを見せて、楽しみや生きがいを共有してみませんか?
さらに、自薦、他薦でも構いません。われこそは!と思う方、是非えんがわ編集部にご連絡ください。
次は、あなたのところに取材にお伺いするかもしれませんよ。

えんがわ編集部 担当 辻 喬之

えんがわ編集部制作の動画です。ご覧ください。

「えんがわ」0.1.2号でご紹介した曲へのリンクができない場合がございます。
曲が再生できない場合は右のQRコードからのアクセスをお試しください。



次号予告

松本ほたる学(まなぶ)会 介護事業の現場から	私の手仕事 作品紹介 懐かしの歌 エピソードを添えてご紹介	聴きたい歌、歌いたい曲 インターネットで曲が聴ける
※自薦他薦問わず、高齢者のみなさまの情報、作品を募集しております。 ※コトバ募集 あなたのコトバや作品が歌になるかも。		

制作:合同会社ARTWINGLABEL・スタジオ OTOKOTO 企画:高齢者の方々のことばプロジェクト
お問い合わせ先:長野県松本市笹賀3038-88 スタジオ OTOKOTO Phone:080-8018-1013 担当 辻
支援: 信州アーツカウンシル(一般財団法人長野県文化振興事業団) 文部科学省 令和6年度文化庁文化芸術創造拠点形成事業

えんがわわわわ!

「縁をつむぐ」高齢者の夢&介護者の声



特集 堀六平対談

訪問マッサージの課題

私の手仕事作品紹介

施設紹介

高齢者の情報発信基地

聴きたい歌、歌いたい曲

Vol.3

特集 堀六平対談



◆歌作りの喜び

「俺の場合は歌を書いて、歌って、という二重三重の喜びがあるんだよね。」
「書いた歌が譜面になって、仲間に頼んで作品になって、これを歌って。」

それをずっと歌われ続けているってすごいですね。
わーさびーのは一なーは、白いじゅうじー。とか、面白い表現ですよ。

やっぱ、生音であいうのが入ってくると素晴らしいですよ。

「ベース、ギター、キーボード、ピアノ、ドラムの皆さんと力をかりてね。」

コンサートを聴いてても、サウンド感もとても素晴らしいくて。
飽きが来ないですよ！

「それがね、最近では、喜寿淡々（アルバム名）の中に、この人たちの力をかりてレコードが入ってるだ。」
「あれは、俺、自分で自分のレコードを聴きながら、泣きながら寝てるんだ。（笑）」

「思い入れがあるからね。これ、あの時書いたよな〜って。」

「お茶の話から、コンサートで歌う曲は 50 曲用意してあるわけ。
歌えないよ、そんなに。」
「調子よく歌っても、15 ～ 20 曲くらい。」
「その中で、田舎、土、人情とかを歌って、よく来れたな〜って思う。」
「だから、愛や、恋ってのはねえんだよ。」

「義理人情とか、風習というのを俺の曲ではふんだんに入れてあるわけ。」
「それを感じてもらえれば、嬉しいね。」

◆長野県に息づいて

「俺たちの自慢の 1 つは、仲間も含めてね、山で死んだやつは 1 人もいねえんだよ。みんな知ってるから、山のことをね。」
「今日は行っちゃいけない日っていうのがあるんだよ。」

「そういうことが、山の曲から暗に伝われば・・・と思うんだよ。」

デビューアルバムにもありますよね。
遭難されたのがリアルに曲になっているものが。

「そうそう、遭難ね。あれば実話だからね。あのときしゃべってくれたのが、NHK のサノさんというアナウンサーでさ。」
曲中にありますよね。アナウンサーがニュースを伝えているところ。

「そうそう、あれ、本当に NHK のスタジオでしゃべってくれてね。」

「曲の中でケンジーって呼んでる、あいつはね、今大学の教授になって、たまに呑むけどね。」

六平さん、もう 55 年音楽をやられてて、レパートリーは何曲くらいあられるんですか？

「書いた曲は 300 くらいしかないよ。その中で、使える曲は 50 か 60 しかないんだよ。」

「さらにコンサートで使えるのは、15 ～ 20 くらい。」
「そんなかから選んでいるんだよ。」

「昔のでいうと音は未熟だし。
よくこんなことでコンサートやってたな〜とかさ。」
「木曾の歌が多いの。木曾の人に言われちゃった。
こんなに悲惨じゃないよ〜。（笑）」
「悲しすぎるって言われちゃって。（笑）」

「木曾の花嫁さん」とかとても素敵じゃないですか？

「花嫁さんはいいんだよ。ハッピーだから。
山人なんて、かわいそうでかわいそうで。」
「わしらは一生苦労して、このまま死ぬのかや〜、なんてね。」

◆生活の中の音楽

「信濃の人とお茶の話は、全国デビューするきっかけになって、俺のかあちゃんは、県知事の奨励賞をもらって、胸をはってという曲は長野県の人権擁護の歌で、その連絡会の了承を受けて、宇宙（そら）からの贈り物っていうのは芸術賞ってのをもらってさ。」
「調べても結構もらってるんだよ。」
「今やってるのは、そういうのを中心にしてやってるわけ。」

「俺のかあちゃんって曲、高齢者医療とかさ、高齢者介護とかさ、そういうのに役に立つような。」

六平さんが、人生の 1 ページ、1 ページに曲を作ってくれていると、その曲がそれを聴く人たちの人生の道しるべになるんじゃないか・・・と思いますね。

「??? そういう、道しるべになんてなれるのかなあ・・・？」
「だけど、かならず何か事件があったときには、歌を書いてあるみたい。」

同世代の人にめっちゃ響くと思うんですよ。

「大雪溪っていう酒があるんだよ。酒場で、おれのとーちゃん、おさけがすきで〜♪ってやったら、みんなが、せっけいせっけいー、なんて歌いだしてさ。」
「みんな知っててさ、聴く人は聴いてるんだなーって思ったね。」



胸をはろうぜ、とか福祉とか、奉仕とか、そんなテーマがいつも裏側にはあって、それを表現してきたつもりなんだよな。」

高齢者配食のお客様の中でも六平さんを知っているという方は本当に多いですよ。

「本当にありがたいね〜。」

今の音楽制作の中では、若い人たちのための音楽は作れるけど、
僕らの世代からこの高齢者の世代の方々にお届けする音楽がないという話は、僕らもよく聞いていましたので。」

「ついに俺の時代がきたってことか??（笑）」

◆生き続ける歌

「社会状況、社会現象ってあるじゃない？それを歌い込むってのは難しくて。楽しいんだけど、難しいんだよ。」
「自分であとで振り返ってみると、よくあんな作品、自分でできたな〜って思うこともある。」
「今の若い連中には、こういうのは難しいかな?って思うよね。」
「残してないんだよ。一過性でいっちゃうんだよ。俺はそんなことなく、あいう時があった、こういう時があった、って思いで、書いて来たから、そんな感じで残ったってことかな〜？」音楽って、ずっと残って行きますからね。今の 40 代、50 代の人たちが、歳をとってきて六平さんの音楽に触れると、わさびーずの音楽とかがよく分かるようになるんですよ。

「そのころには俺も死んでるかもね。（笑）」

音楽っていうのは生き続けて
堀六平という人を代わりに音楽が伝えてくれますもんね。

「それは嬉しいな!」

音楽って、ずっと残っていきますからね。

「曲つくりって、そんなに苦労して作っているわけじゃないんだよ。夢中になって書いてるんだけどね。あとになって、この頃はこうだったな、とか、あとでかみしめるような面白さがあってね。」

「いろいろやってきたよ。50 年と言ってもね。残るものは少なかったけどね。すべてのことは網羅できないけど、いろんなことはやってきたっていう自負はあるんだよな。」
「それが生きがいっていうか、生きた証っていうか。」

六平さんは音楽でしかたけど、一般の方々も、得意分野を生かすことによってね。

「そうそうそう。ぜったいに残るからね。ぜひやってほしいね。」

78 歳になられて、ずーっと 55 年間、これしか無かったとおっしゃっていますが、一般の方々も、みんなそれぞれが、これしかないってのが 1 つくらいありますよね？

「あるある、これはこの人にしかできねーぜーってのが絶対ある。」

78 年間生きて来た覚りですかね〜。

「見えない異次元の世界の存在もあって、こうして世界が成り立っているんだと思う。」

「楽器だってそうだし、放送技術もそうだし。AI とか半導体とか、いろいろあって、今日があると思う。」
「そう思うと、いい時代に生きて来たなって思うよ。」

人間というのは普遍的なものがありますもんね。昔から人間の中に変わらない大事なものがあって、それは残していけないといけないです。

見えない何かにささげようってのは人間の本質的なものの中にあるんでしょうね。

「人のおつきあいってのも、本当に大事だね。」

六平さん、今回は、長い間、本当にありがとうございました。

今回は、78 歳という年齢になっても、まだまだ音楽制作への思いを強くされる堀六平さんからお話を伺いました。

六平さんは、自分の出来ることは、たまたま音楽しかなかったから、音楽をやっているけど、みなさんにも、かならず、自分にしかできないことがある!それをやれば、残って行くから今からでもやってほしいね!とのエールをいただきました。本当にありがとうございました。

教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介



シンガーソングライター

丸山 俊治さん (83 歳)

電電公社の時代に転勤族として勤務。

60 代になってから、辰野のライブハウス OREAD を中心に

フリーライブに参加するようになり、これを機にオリジナル曲を制作。

70 代で、11 曲入りの「70 歳になったのだ」CD アルバムを発表。

83 歳になった現在も音楽活動を元気に展開中のミュージシャン。



辻：丸山さんが音楽を始めたっていうと、いつ頃からなんですか？

丸山：幅広く言えば、若い頃です。クラシックギターをちょっと習って。自分の曲を作り出したのは年取ってからです。60 歳の後半くらいからかな。一番最初に作った曲ってどういう曲は山スキーの歌です。あれが一番初めなんですよ。70 歳になったのだ、というアルバムに入っているんですよ。※このアルバムのレコーディング、ミックス、マスタリングは辻が担当していました。

辻：本当にこのアルバムはすごく何回聴いて。ワンちゃんの曲ですよ、三角広場に桜咲く頃。もうね、あれもすごい素敵な曲なんです。またおじさんが退職をして、それからそば打ち職人になったり。

丸山：あー、職人になったおじさんたち。いろんな職人になったのね。木彫りもあったね。

辻：なんか自分が退職した後にいろんなことを始めるんですよ。なんかそういう曲があってね。たまに、コミュニティー FM で流れてますよね。それから、ずっと最近オリジナルの曲を今でもやっぱり作ってるんですか？

丸山：丸作ってますね。今作ってるのは、一人でも作るんだけど、中山ってところに公民館があるんですよ。その公民館長が何でもやる人で、あの雑花塾って言ってね、笠木徹さんが、もう亡くなったけど、あれの門下生で、今雑花塾の代表をやってる。その人が中山公民館長で歌作りの講座、そこで私は歌を作る。色んな講座があって、絵を描く講座、木工職人とか受講生が入ってやってるんですよ。

辻：丸山さんも木工職人もやってるんですか？木工職人もやってるんですか？

丸山：私はね、さすがにそこまでできない。やろうと自分のこともあるから。絵と歌作るのと。歌作りでそこでやって、詞を書いたら、曲を書く人は別の方が曲をつけるんですよ。曲とはどっちかって、絵と同じ画風になるし、曲風って似通っちゃうじゃないですか。あれ、丸山の曲だなと分かってちゃう。そこでは面白くないから、他の人がつけよう。そういう試みでやっています。それと雑花塾は全国の他のグループです。今話したこの活動はあくまでも公民館の講座や活動で、他にもいろんな講座があります。

◆オープンマイクの活動

辻：丸山さんって、今でもライブ活動やってるでしょ。職人になったおじさん達の中でも一番最後にオープンマイクで歌を歌うために一生懸命歌うってのがありましたよね。

丸山：そういう曲を作って歌うってやつ。

辻：オープンマイクの活動って何年くらいなんですか？

丸山：丸山：もう十何年ですよ。もう 60 代の頃かな。職人になったおじさんたちと同じような感じでやっぱりオープンマイクのために曲を作ろうとかっていうような感じで発表する場がここにあるという。

辻：それが、結構道場みたいな。(笑)

丸山：詞って難しいね、あの、俺よく言われる、歌のね、あれはストレート、まあ確かはね、それっきりできないもんだから、ストレートね、そのまま、で、周りの、自分の周りのこと、生活、それもそういうこと、やっぱ想像して、自分があんまり経験したことないのを想像してもね、なんか押し付けになっちゃうし、なんか作り物になっちゃうし、やっぱり身の回りの合うものをさりげなく歌にして行ったほうがいいんじゃないかなと思って。アルバム制作も、相当前、もう 10 年以上、さっきの話だと相当前になっちゃうけど、でもあれはね、すごく良かったですよ。70 歳になったのだ。

辻：丸山さんの歌って、結構ね、すごく共感されると思う。

丸山：高齢者の皆さんが集まって歌声喫茶やってるんですよ。だから月 4 回、地元の公民館で 2 回、辰野の小野という集落があるんですけど、そこで 2 回。毎月 1 回はピアノの伴奏で私。

辻：ピアノできるし、ウッドベースもできるでしょ？それからギターも弾けて歌えるっていう。

丸山：ウクレレとバンジョーやりたかったけど、バンジョーはさすがにコードが大変だから、ウクレレバンジョーやったの。これもバンジョーで、面白い！

辻：そういうのは、丸山さんにとっても、頭の老化防止ということにも役立っているんですか？

丸山：結果的にはそうなんです。

◆音楽をはじめたきっかけ

辻：もともとどういいうのを聴いて音楽始めようとかってなったんですか？

丸山：誰もギター始めるってなると、ナルシソ・イエベスの禁じられた遊び。それでクラシックギター買って、で半年ほど習ったんですよ、先生について。そのあと転勤になっちゃったから、もう辞めちゃったんです。で、あと会社に行って、みんなでグループ作ろうって言って、集まられて言ったら、ギター、ギター、ギター、みんなギター弾くってなってそれなら俺はベース買いに行くわって、ベースをかうんですよ。



それで、それやっただけみんな赤い鳥がはやったから、竹田の子守歌とかやって、これだって、2 ～ 3 年やったんだけど、転勤族だったからね。

辻：ライブは週に何回くらいあるんですか？

丸山：いろんなところに参加していると、週に 1 回、月に何回くらいってうんですか？月に 4 回は、最低は歌声になる歌も。

辻：83 歳になっても月に 4 回ってすごいですよね。

丸山：まあということは最低 4 回で、音楽を探し求めてるっていう感じはあるのかな。まだまだ自分の中に表現したいっていう。

辻：丸山俊治、まだまだ人生まっただなかですね。

◆80 歳になりました、っていうタイトルの曲がある！

丸山：80 歳になった時は、「80 歳になりました」っていうタイトルを歌うんですよ。

辻：80 歳になりました？っていう曲があるの？

丸山：あるんですよ。今度 90 歳のね、もし生きてたら、タイトルだけ考えたんですけど、「90 歳になっちゃった。」それ作ってやろうと思って。(笑) 80 歳の時はね、手拍子もやってもらって、歌は短いかから 70 歳の時と同じように、みんな年下になっちゃうね、天皇陛下も総理大臣も医者も総理もみんな年下になっちゃう。

辻：もう 70 歳の段階でもうなんか人生終わりと思ってる人たちになんかこの丸山俊治のなんか爪の中を煎じて飲ませたいと思っちゃいます。(笑)

丸山：結構今でも周りいるよ、すごい人がね。80 歳 90 歳とかね、生きてるからには何か想像して何か作るとかね。

◆手で作るぬくもり

ただぼんやりしてるだけじゃすまんないもね。70 歳、まだまだ引退までまだ早い。やっぱり 80 歳になると、80 歳になった時のその老いっていうのは分かるからね、体力的に。これは辛くなってもいいのかよくない。ほかにも面倒くさがらずにやるっていうのは大事なことです。年賀状もそうです。木版画で出しているんですよ。ずっと木版画を彫って、文章は万年筆で描いて。当初は 100 枚だったけど、今は 70 枚。

辻：本来はこういう風になったものがデジタル化されて、本当のものではなくってしまっただけというのが広がっているけど、本来のものってやっぱり素晴らしいものがありますね。人の心に通じるじゃないですか。

丸山：やっぱり効率化以外の手で書くという、ぬくもりというのが必要だと思います。歌もそう。

◆今日一日を積み重ねる

丸山：畑もやめたってのは。本当はやろうと思ったら出来るんですよ。ただ、畑やるには他をカットしないと普通の倍かかっちゃうから、他が犠牲になっちゃう。まあ、いろいろと優先すべきものがあるんですね。優先すべきものを先にやろうとかっていうことになると、音楽っていうところなんですよ。あれもこれもできるんです。今日一日を積み重ねるってことです。そうです。今日一日。そう、起きたら、また明日だったら、ありがたいな、また今日一日。若い人でもそういう感覚が必要かもわからないね。今日一日っていう。今日の積み重ねがずっと未来を作る。だって明日のことはわかんないもね。今日の積み重ね。今日をいかに生きるかによって自分の未来を作るんですよ。

辻：丸山さん、そのパワー。刺激になるな。丸山さん、ありがとうございました。

そして友よ

作詞 宮田知子 作曲 宮沢雅子
補作、編曲 堀 六平

緑が淡く野に燃えて 残雪白き山肌よ
友よ登らん 信濃の山に
友よ運ばん 若き想いを

可憐な花を野に残し 何を見つめて 一人行く
友よ答えよ こだまにのせて
友よ歌えや 恋の山歌



「そして友よ」
はこちらからお聴きいただけます



70歳になったのだ

2011. 5.21 丸山俊治 作詞作曲
作詞 作曲 丸山 俊治
アレンジ 佐久間 順平



「70歳になったのだ」
はこちらからお聴きいただけます



1. 百円バスに乗れるんだ 70歳になったのだ
片道四百八十円 これから百円で乗れるのだ
2. 美術館は半額だ 一日見ればくたびれる
二日に分けて見たならば 割引ないのと同じ事
3. スキーリフトが只なのだ 70歳になったのだ
ところが今年の冬からは 無料の券が無くなった
4. モミジマークを付けるのだ 70歳になったのだ
ノロノロ ヨタヨタ マイペース 他人の迷惑気にしない
5. 涙もろくなったのだ 70歳になったのだ
朝ドラおひさま太陽の 陽子さんを見ていると
6. 喋りだすときどきのだ 70歳になったのだ
同じ話を二度三度 いつまでたっても終わらない
7. 病院通いが増えたのだ 外科に内科に目と歯医者
皮膚科と耳鼻科と泌尿器科 行っていないのは 産婦人科
8. 夜中にトイレに起きるのだ 70歳になったのだ
一度といわず二度三度 トイレの神様待っている
9. 物忘れがひどいのだ 70歳になったのだ
そのうち自分が誰なのか本当に忘れてしまうだろ
10. 耳が遠くなったのだ 補聴器付けたら良く聞こえる
自分に都合が悪い事 聞こえないふり知らんぷり
11. 畑で野菜が嘆いてる 一寸手を抜きゃ草畑
虫食い畑にゴミ畑 ナスやキュウリは何処に居る
12. 体力作りは熱心だ マレットゴルフにウォーキング
里山歩きにスクワット 疲れて明くる日寝てるだけ
13. 色恋沙汰は卒業だ 70歳になったのだ
それでも自然に目が動く 別嬪さんを見かけると
14. 夜の勤めも卒業だ 70歳になったのだ
ところがTVのラブシーン 見てると体が疼くのだ

15. ライブハウスで歌うんだ 70歳を越えても
残り少ない人生を 明るく楽しく元気良く
残り少ない人生を 明るく楽しく元気良く

※なんだ坂こんな坂 なんだ坂こんな坂・・・
70歳の坂を越え
なんだ坂こんな坂 なんだ坂こんな坂・・・
80歳へ続く坂

教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介



バンド活動

『島ちゃんず』代表 山本 定明さん (83 歳)

もともとは運動系なんですよ。高校野球でショートを守っていました。県大会で準決勝まで行ったことがあります。もう半世紀以上前ですけどね。2020 年には、母校 穂高商業野球部の OB たちがマスターズ'県予選出場を機に結束を強めて、古豪復活の願いを込めて復刻した伝統のデザインのユニフォームを後輩ナインに送り話題になった。ゴルフでは、ホールインワン2回、エイジシュートを達成、ボーリングでは長野県代表になったこともあるんです。

◆70 歳からギター練習

70 歳になって、体力の衰えも感じるようになったころ、昔、結婚式を私たちのバンドで何十組もやったんですよ。そういう経験から自身のボケが始まってしまうかもしれないという不安も感じていた時、ギター演奏で指を使って脳を刺激し続けようと思ったのがきっかけで、大町ギターマンドリーノ (折井清純師範) に入籍し、ギター練習を始めました。昔取った杵柄で、70 代でも演奏への情熱に再び火が付きしました。大町まで週に 1~2 回習いに通ったり、白馬の合宿に参加したりして、思いついた日以来、欠かさず練習を続けています。一人で演奏していてもつまらないので、地域の幼馴染や昔からの友達を誘ってバンドを作ったのが今から 10 年前です。男が歳を取るとなかなか友達との共通の話題が持てず、交流も希薄になってしまいがちですが、「音楽」という共通の趣味が、昔からの近所の仲間との再親交を容易にしてくれました。バンド練習は月に 2 回、島新田会館が練習場です。仲間がいると、昔の勘を取り戻すのも早いもので、演奏曲目は、歌謡曲から懐メロ、ポップスから抒情歌と多種にわたります。近所の友達で集まってできたバンドなので当初は「島新田愛好会」と呼んでいましたが、練習に熱が入るにつれて、バンド名を「島ちゃんず」と、愛称で呼んでもらえるように正式に命名しました。安曇野市内の地区行事、お祭り、敬老会など、依頼があれば喜んで出演させてもらいます。プロではないので、自分達の演奏が聴いてくれる人の心に明るさをもたらすことができれば幸いだと思って、精一杯力を尽くしています。改善点があれば、毎回相談して次は更に喜んでもらえる演奏することにメンバー皆で注力してきました。レパートリーは今では 120 曲を越えます。

◆生演奏の醍醐味

演奏を披露するなかで嬉しかったことは、私たちのつたない演奏にかかわらず、二度三度と再演奏の依頼を受けたことです。自分達の音楽が誰かの役に立つことは、バンドマン冥利に尽きます。生演奏の醍醐味は、やり直しのきかない緊張感、その場限りの皆さんとの一体感といった、ネットを通して繰り返し聞く音楽とは違った良さです。その場でリクエストされ、即興で演奏するのも違った緊張感が生まれ、楽しいものです。平均年齢 75 歳バンドは探してもなかなか無いと自負しております。

◆ズクなし人間ではいられない

昔流行った歌と一緒に歌えば、その頃の嬉しかった、悲しかった、悔しかった出来事を思い出して、「今」生きているということを再認識させてくれます。「今」できることに集中すると、自分の欲が見えてきて実現したくてたまくなります。ズクなし人間ではいられなくなります。ハンディがあっても多様な学びとアクティブラーニングの実践で死ぬまでレベルアップできます。なりたい自分に近づけるように生きていくことは、便利な世の中、ひとりで暮らす人にはとても大切なことだと思っています。家族の繋がりがりだけでは、お互いにどうしても甘えが出てしまい、ズクが出なくて不和になりがちです。また、高齢だからという理由で、

人生を謳歌することを止めてしまったらもったいないことです。島新田地区の小さな共同体から生まれたバンドでも、多様なバックグラウンドを持つ自分達の音色を発信することで、地域の皆さんに微力でも何か貢献できているのではないかと信じて活動を愉しんでいます。バンドメンバーは皆高齢で、目も耳も霞んだり、思うように指が動かなかったりですが、自分達の技術の向上に日々励んでいます。生きている限り積極的に奏でて、心も体も健康的に暮らして息の長いバンド活動を続けることが目標です。数年後パワーアップした「島ちゃんず」をまた観に来てくださいね。



◆島新田ニコニコサロンを開催中。

一緒においしいお菓子や漬物でお茶を飲みながら午後のひとときおしゃべりをしたり、好きな歌を唄ってリフレッシュ!!! 気分爽快! 笑っていつまでも元気に暮らしましょう!! 「島ちゃんず」がみなさんの健康づくりの応援をします。

参加費 無料

対象者 年齢は問わない

会場 島新田会館

時間 午後 2 時~ 4 時まで

実施日 第 4 月曜日

開催日のお問い合わせは、えんがわ編集部まで。



高齢者の情報発信基地



ダイニング&カフェ YOKOYA 松澤 雅子さん 67 歳

ボランティアコーディネーターを経て
2014 年安曇野の高家に YOKOYA をオープン。
人と人をつながりあう楽しさとお店の落ち着いた雰囲気で、
まるで、同世代の情報発信基地のような場所に発展。
オープンして 10 年以上になるが主婦で磨いた家庭料理で
予約のとれないほどの人気店になっている。



辻：今まで高齢者の方々自身を紹介していたんですけど
今日は高齢者の方々が集う情報発信基地みたいなところで
YOKOYA さんをご紹介したいなと思います。

松澤：このお店を始める前にボランティアコーディネーターというお仕事を
していました。生活の中で何か困っている人とそれを援助でき
る人をつなげるコーディネーターです。その経験が合って私の今
があるんじゃないかなと思います。
お店をオープンする時も「今までのあなたの経験全てがここで集
結したね」とおっしゃってくださった方もいました。言われてみると、
やはり自分でも今まで様々な人と出会いやその中で培ってきたも
のの一つの最終点だった気はするんです。

辻：よくここに来るともちろんお料理も美味しいんですけど
お話をしに来るって人たちが多いと思うんですよね？

松澤：そうですね
お食事だけで帰るという方たちが少なくて殆どのお客様が
ゆっくり寛いで行かれます。回転率がものすごく悪いです。(笑)
「長くゆっくりさせてくださいすみません」「居心地が良くて」
そうおっしゃって帰って行かれます。

辻：こちらの方にもいろんな展示物がありますけど
その展示されている作品も、お値段もリーズナブルでとても素晴
らしいいいものが普通に置いてあるっていう感じですね。

松澤：ここに置いてあるものはこの作品だったらいいなっていう私の思
いで選んでいます。それは自分の中にある何かしらのこだわりな
んですけど、好きなものは若い頃から殆ど変わらないような気が
しています。「品がある」と言うことは大切にしているひとつです。
上品というのとも違って、決して高級という意味でもなく品格があ
るものという点で選んでいる気がします。そこには作品を作った
作家さんの生き方なども表れている気がするんですね。
作家さんが作られたこれらの作品に出会いそれを使う方がいる。
共感する心がある人たちがやはり自然に繋がっていくって感じで
すよね。ものどもの繋がりが人と人が繋がって心と心も繋がるって
気がします。

辻：僕らも高齢者の方々との接点があるいろいろあるんですけど
その中でやっぱり本当に話し相手がいなくて。

松澤：日々暮らしていると小さな悩み事があったり愚痴を言いたくな
ったり、どんな人にもそんなことがあるものです。ちょっと悩みがあ
っても傍に聞いてもらえる人がいないとか孤独で寂しい方もたくさ
んいますよね。やっぱり今は物質的には豊かな時代ですけど、
高齢化が急速に進んで来ると、皆さん心の豊かさをどこかしらに
求めているような気がするんですね。
生きると言うことは決してものだけでは満たされないですから、

辻：それはやっぱりもうここに来ると何かいい空気っていうのかな
なんかそういうような感じが流れてるっていうかいい気が流れてる

て感じがしますよね。淀みのないものがずっとね。
こうやってすんなり流れてるっていう。

松澤：以前、「此处は磁場がいいのよ」ってはっきりおっしゃった方もいます。
そういうのってこの空間にいるととても安らぐというか癒されるとか、
そういうことを含んでいるのかなと思いました。
生きて暮らしていれば、どうしても辛いことや悲しいことがあって当
たり前。ここに来ると一杯の珈琲を飲みながら一時過ぎてリセッ
トできる。お帰りの頃には少しでも心も膨らんで気持ちがすっきりし
て貰えるのかなと思っています。

辻：松澤さんが作られるお料理すごく心が入るんですよね。

松澤：こんな食事を提供する店なのですが年齢層も子どもさんから高齢
者まで、老若男女取り混ぜて様々な方がたにお越しいただいて
います。場所もこんな田園地帯でし、開店時は主婦 30 年やっ
てきた普通の家庭料理しかできないけれど、それでお客様が来
てくださるかとても心配でした。でも、出汁からとって丁寧に作る
とか昔ながらのやってきたことをそのままやって行こうという気持
ちは揺るぎませんでした。主婦として 30 年やって来ただけで料理人
ではないのでそれしかできなかったんです。(笑)

辻：この料理って食べるだけでなんか感動するっていう風におしゃる
方がいるんですけど、松澤さんのこちらの YOKOYA さんで出されて
る料理ってそんな松澤さんの家庭料理ですね。

松澤：本当に主婦の皆さんが普通に毎日家族のために作られている家
庭料理なんです。ただ、丁寧に作ってはいます。

辻：僕もいろんなお料理とか食べさせていただいた時に例えばコンビ
ニとかで売っているものをレンジでチンして食べるというのと、や
っぱり本当に手料理で心を込めて作ったもの作られたものって心
に感じるものが違いますよね。そういうふうに言われる方も結構多い
ですね。

松澤：はい、懐かしい家庭の味だねとある男性のお客様にも言われた事
があります。サラリーマンの男性の皆さんは企業戦士としてスピー
ド時代に生きていらっしゃる訳ですし、今は女性も働くのが当たり前
の時代になって、普段はゆっくり食事ができません。
だから、仕事を離れてゆっくり食事がしたいと通って来て下さるの
かもしれません。外食はガツンという味の濃いんものが多いと思
いますが、うちの店の料理は「優しい味だね」と良く言われます。
基本が家庭料理だから飽きない味付けなんです。だから味の濃い
物ばかり食べている日常だとずっと物足りないと思いますけどね。
やっぱりこれからはゆっくり暮らしたいとか、食の大切さを感じて
いる方たち、懐かしい味の家庭料理を求めているような方たちが
来てくださる気がしています。

辻：本当に高齢者の方々の憩いの場、情報発信基地。YOKOYA さん
のつながりで、今までのえんがわでご紹介していただいた昆虫研究
の腰原正己さんや服作りの上原紀子さん。(えんがわ 1 月号掲載)



腰原さんは堀六平さんが病気を克服されたということもあったり
してそれが腰原さんも同様にそういうこともあって、元気をなくし
ていたところが、えんがわがきっかけでもう終わりにしようと思っ
た蜂の研究をまた始めたんですね。本当に嬉しいです。

松澤：高齢でもいつもおしゃれな上原さんが自慢の服作りでえんがわに
載った時も新聞に載った時もすぐに電話をくださいました。この店
で上原さんの郷里のお近くにお住まいの方と偶然に会い、私が繋
いだこともあり。料理を提供する店ですが、ときどき、コーディ
ネーター力を発揮して自然な形でいろいろな方がたを結ぶという
こともしています。またカウンターに座る方は、昔からの馴染みのお
客様が多いんですけど、1 週間に 1 度とか 2 週間に 1 度とかこのカ
ウンターでしゃべって笑って、吐き出して元気になって帰られます。
そういうところは本当に雅音人の歌の通りになっているような気も
しますよね（晴れ渡る空に⇐YOKOYA さんをテーマに松澤さん
がモデルになった曲。）QR コードにて。

辻：そういう、松澤さんが醸し出しているご自身のオーラというか・・・

松澤：そんなオーラがあるなんて自分ではわからないんですが、、
こんな場所でお店を始めた訳を思い出してみると、安心安全な
食の提供は勿論のこと多くの皆さんが集える場、そして人、もの、
ことが繋がって化学反応を起こして何かが始まるそんな場所にし
たいというのが希いだったんですよ。10 年という長い時を経て
自然な形でそんなお店になって来た気もしています。
食を通して集まってくれたお客様が仲良くなって、そしてこの店
での時間を楽しんでいる様子は本当に見ていて嬉しいんです。

松澤：私は雅音人が大好きで一時期追っかけもしました。(笑)
お店を始める前も後もそうですが、自分がへこんだ時とか本当に
どうしようもなく辛くてひとり厨房の隅で涙を流したときとか、悲し

いときはもちろん嬉しい時にもいつも雅音人の歌があって救われ
たっていう気持ちでいます。開店のとき、わたしと YOKOYA をイメー
ジして作っていただいたテーマ曲「晴れ渡る空に」は私の宝物
なんです。歌詞にある言葉を聞きながら、この曲のとおりこれか
らも進んでいけたら幸いです。

辻：あとは松澤さんにはいろいろ大変だと思いますけどぜひ、なる
べく長いこと続けていただければと思います。

松澤：できる限りは頑張っていきたいなどは思っています。なんかよば
よばになってコーヒーを運ぶなくなったらやめますけど (笑)

辻：なんかここに来るとコーヒーも何も出ないかもしれない。
出なくてもいい価値はあるんですよ。

松澤：そうですか。皆さんにとって別に用事なくても何となく行きたくな
るそんな場になっていけば嬉しいなと思います。

辻：それで松澤さんがこういう声で、こんな雰囲気でお話されてるんだ
なと思うとまたね、YOKOYA ってこういう店なんだろうなって。
皆さんのいいかいの場であり、また高齢者の方々の情報発信基地の
ように、みんながいろんなものを集いよって持ち寄って。

松澤：そうですね。人は生きている限り物に出会い、事に出会い様々な人
と巡り合います。人と出会うと、人の心に触れ喜びがあります。
ここに来て良かった！そんなことをふと感じて頂ける場になればいい
なと思っています。
やはり、人は一人では生きていけませんから・・・。

辻：繋がりがながら生きていくっていうか、ここで繋がれるっていうことが
あれば毎日でも行きたいっていう感じになるの、分かるな〜。

晴れ渡る空に 作詞、作曲 Tamiko 雅音人

あなたの笑顔が見たいから
私はここに 生きているの
小さな喜び分け合えたら
ひとりじゃないって感じて欲しい

私はきっと傘になるわ
冷たい雨をしのげるよう
あなたの安らぐ そんな場所に
いつかきっと きっとになりたいの

あなたの心が知りたくて
私は耳を 傾けるの
心も体も解き放って
背負った重荷（にもつ）をおろして欲しい

あふれる思いを受け止めて
こぼれた涙 拭いてあげる
大丈夫よってまた笑って
そしてそっと そっとおやすみを

出会えたからこそ
あなたがいる 私がいる
心が軽やかになったなら
晴れ渡る空に口ずさむの
人生終わりを告げるまで
あなたの笑顔が あなたの笑顔が
私の幸せ

「晴れ渡る空に」はこちらから
お聴きいただけます



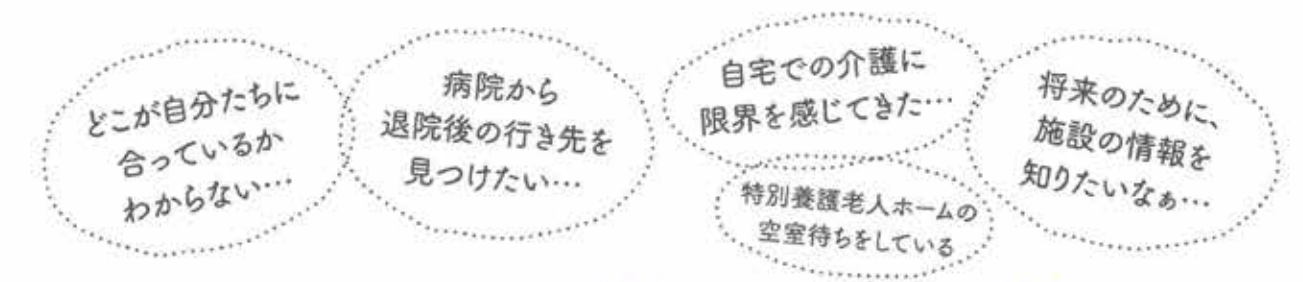
訪問マッサージの課題



訪問マッサージは、動くのが大変な高齢者や、障がい者の皆様が、お医者さんからの同意書をいただいて、健康保険を使ってマッサージを受けることにより、患者さんの負担も少なく、大変有効で、国家資格を持つ先生方が施術をしますので、安心して受けて頂くことが出来るようになっております。私も視覚障がい者ですが、鍼灸マッサージ師の1人です。とおっしゃるのは、国家資格をお持ちの施術師、上條里美先生です。

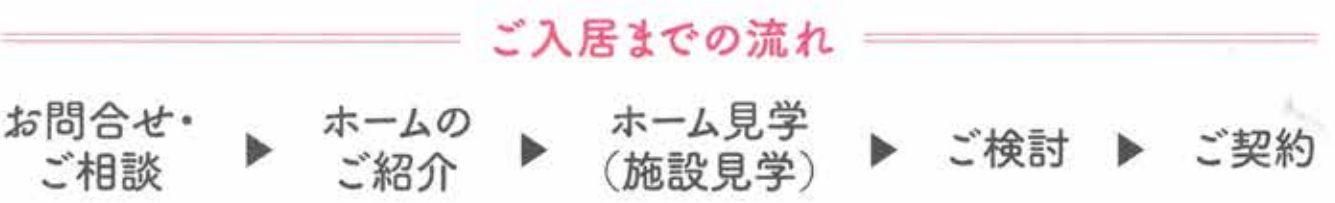
先ほどもお話ししましたが、政府の方では「自分の身体は自分で守れ」みたいな風潮で 実際、自由診療で治療を受けようと思っても1回が4,000円、5,000円とかになってきますと受ける患者さん、お客さんにしてみれば、お財布が厳しくなってきますよね。1回で治るものであればそれはいいんですけど、慢性の病気とか、そういう場合は1回で治るわけではないので、度重なってくると、特に年金生活の方とか治療費がかさんでしまいます。そこでありがたいのが保険ですね。健康保険で、こういった訪問でマッサージを受けられるとか、治療院に来ていただいてもそうですが、保険で施術を受けるという制度自体は昔からあるもので、その知名度を上げていくことによって、私たちの需要も増えてきますし。何よりも患者さんやお客さんのメリットにもなります。健康保険では自己負担分が1割とか、働いている方たちは3割とか、いろいろな条件もありますが自由診療よりもお財布には優しいですね。今、物価が高くなってきて、生活だけでも大変な時代に年金は下がる一方で、高齢の方たちは特に生活が苦しい中で、痛みは続いていた辛い思いをされているでしょうし、保険をもう一度見直してもらって、利用していただければと思います。どちらかという和政府の方ではリハビリとか筋力保持をすすめているですね。今フレイル（加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。）予防とか、今ある筋肉を存続させて鍛えて、自分で自分の体を守りたいという方向で、リハビリのデイサービスとか、デイケアとか、以前のフレイルケアでは足りないとか、民間の方たちが安い金額でいろいろな展開はされていますけど、そういうところへ行くことのできない方たちは、保険を使って訪問で鍼灸マッサージをやっていたきたいという希望はあると思います。薬害や副作用とかそういうのもないですので国の方針を覆すぐらいの勢いがあつたら・・・それは理想ですけど実現していければと思いますね。ケアマネさんもちょっと前までは結構声をかけてくださることもあったんですけど国の方針がどちらかというリハビリとかデイサービスをすすめている様で憶測ですけど訪問マッサージとかじゃなくて訪問リハビリやデイサービス優先みたいな、ケアマネさんもマッサージのほうから撤退しつつあるところもあるようです。ケアマネさんの中で勘違いされている方もいてデイサービス、デイケアは介護保険ですね。私たちがやっているのは健康保険でケアプランとは別枠なのですということをお話しさせていただいたこともありました。訪問マッサージの有効性に感動して転職されて訪問マッサージ治療院を立ち上げた方が、各事業所全部1年くらいかけて回って「健康保険を使った訪問マッサージをやりたいんですけどぜひお願いします」と活動されたんです結局つながりなくたって立ち上げて3ヶ月くらいで訪問マッサージ治療院を廃業されたという事もありましたその時はちょっと悲しかったですね。こういうシステムがある、ということをもっともっと知っていただきたいなと思います。

治療院が宣伝するには法律で広告の制限がありましてなかなか難しい点もありますので第3者的な、ちょうど「えんがわ」の様なもので「訪問マッサージの存在」をどんどんこうやってお知らせする事は必要なことだと思いますし、この「えんがわ」を読んだ方たちにも、ぜひ広めて頂きたいですね。情報社会の中で知って、活用して、よかったですら広めて頂く事を願います。目の見えない先生方の中には障害者年金をいただける方もおられるでしょうそれだけで良ければそれまでなんですけど生活のハリという自分も社会の役に立ちたいという希望もあるでしょう開設者の方やマッサージ院が視覚障がい者の先生方の雇用促進を願いますまたこのシステムを使いたいという一般の患者さんもお問い合わせ頂き、お医者さんの同意書も治療院の方でいろいろと尽力して下さいますので同意書の話が出たのですがお医者様が同意書を書いてくださらないという話もあるんですけど、そういう先生ばかりではないので、その書いてくださる理解のある先生方の情報共有も大事ですまた、マッサージをただ施術しているだけではなく、他職種との連携も大切にしていますいつも様子が違うなと思い、お医者様に診てもらうことをおすすめすると、即入院となったケースもありましたし、訪問したらベットからずり落ちて動けなくなって救急搬送された事もありました安否確認にも役かっていますまたお話をしながら昔を思い出してもらったり最近の出来事をお聞きしたりお気持ちを伺う事で情報提供に繋がったりよい認知症予防になっていたりもします色々とりとめもなくまとまりのないお話で申し訳ありませんでしたまだまだ課題満載です私のお話の中で記憶違いやあくまでも個人的見解なども含まれていたりして事実と違うところなどがあるかと思いますがその点はご容赦願いますまたこの様な紙面での機会を頂けたことに感謝いたしますありがとうございます今までにこの話題を聞いたことも見たこともなかった方もいらっしゃるかもしれませんが、もしもこれを読まれている高齢者の方や自分も利用したい、あるいは利用してあげたい方がおられましたらこのえんがわの問い合わせ先をお願いします



お客様にぴったりの老人ホームをご案内します！

多数の高齢者施設の中から、お客様にとって最良の施設を無料でご案内するサービスです
相談員は全員看護師です。



※特定の施設との資本関係は一切ありません。中立・公平な立場でご紹介いたします

中立・公平な立場で各施設の情報を提供し、お客様のご要望に合った老人ホーム選びのサポート

老人ホーム相談センター
ナースコール・エム

〒390-0851
長野県松本市島内3648-11 1F
Mobile: 090-4529-3363
E-mail : sousuke5.2@outlook.jp

ご相談はコチラ

施設紹介



NPO 法人 アルウィズ
縁側処 だいたい
社会福祉士
事務局長 / 管理者 小澤 悠維さん
理事 / 飯島 恵道さん
曹洞宗薬王山東昌寺住職



辻：白板の東昌寺さんの恵道住職とこの施設は
どういう関係なんでしょうか？
えんがわ編集部と東昌寺さんとのつながりは、雅音人が 2024
年 12 月 15 日にコンサートをさせていただいたことがきっかけと
なりました。

小澤：この法人を開設した理事長が信州大学の社会人大学院で、恵道
さんとお知り合いになられて、理事長が県外の研修に行かれると
きに、恵道さんもうですか？と話して、その研修に行くときに、初
めて恵道さんとお会いして、ご挨拶させてもらったんですけど、それ
が会ったきっかけで、さらに理事長がその時期に講演する場所
をさがしているということで、恵道さんのお寺で、道化サーカスとい
うイベント（一人で、道化師をする人をつないだイベント）をしな
さいと言われて、恵道さんの知り合いの社会福祉士の勉強をして
いるひとり道化師をしている知り合いもいて、その研修のあとなん
ですけど、恵道さんと打ち合わせをする機会も増えて、だんだん仲
良くなってきたということで、「恵道さん、アルウィズの理事もやって
ください」とお願いしたら、快く引き受けてくださったという流れです。
今から、10 年くらい前ですかね。

辻：この施設はどういう施設になるんでしょうか？

小澤：介護保険事業のデイサービスなんですけど、特色としては、デイ
サービスの中でも少ない、「認知症」という診断を受けて、なおかつ、
安曇野市内に住所を有している方だけ使ってもらえるデイサービス
になっています。認知症ケアに特化したデイサービスなんです。

辻：小澤さんのアルウィズとの出会いは？

小澤：私は生まれも育ちも松本市で、松本大学で、社会福祉士という国家
資格がとれるということだったので、松本大学に行って勉強もらっ
ている時に、ここの理事長が、松本大学に非常勤講師として福祉のこ
とを教えにきてくれるつながりで、ここに就職したんですよ。
それからもう 15 年目になります。

辻：うちも高齢者配食をしていると、認知症の方もみえて、お弁当が届
かない。とご連絡をいただくと、持って行ったという事実は言わず
に「そうですか、すみませんでした。」とお詫びをして、ご家族にご
連絡をして、「もう一つお弁当をお持ちしてもいいですか？」と聞
いて対応したりするんですが、認知症に特化した施設ということで、
ご苦労もあるかと思いますが。

小澤：まさに先ほどおっしゃった通りで、ご本人に事実を伝えるということ
は必ずしも良くないですよ。
その人は、それが自分の世界なのに否定されてるから・・・。
そこは大事にして、その方の世界観に寄り添うというのをさせてい
ただいています。

辻：デイサービスがあるおかげで、ご家族の方は助かりますよね。

小澤：そうですね。常に見守りが必要になっていると、おうちの方は他の
ことが出来ないの。

辻：ここの施設に入るためには、「認知症」という診断が必要とのことで
すが、間にはケアマネさんが仲介してくださるという流れですか？

小澤：そうです。必ず、ケアマネさんがついていて、紹介して下さるとい
う流れですね。介護度の制限は無いのですが、そこに、認知症状
があるかというのがこの場合は必要なです。

辻：例えば、ご家族が安曇野市で、認知症もあって、という場合にご相
談をさせていただきたいと思ったときは、こちらにご相談させてい
ただいてもいいんでしょうか？

小澤：もちろんお話はお伺いして、まだ介護認定を受けていらっしゃらな
いのであれば、窓口になる安曇野市とか、地域包括支援センター
などをご紹介させていただきます。それをきっかけに、「認知症状
がある」ということになれば、ご利用が可能になりますので。

辻：ありがとうございます。また、施設の方にお話しをお伺いすると、大
変なこともいろいろあるかと思いますが、面白いこともいろいろある
というのもよくお伺いするんですが・・・。

小澤：こちらが学ばせてもらうようなことも多々あって、いくら認知症で、記
憶の障がいがあってもごはんを食べたり、トイレに行ったことも忘
れちゃっても、人間としての本能というか、やさしさが残っていて、
例えばトイレに行って介助をさせていただくんですけど、一緒に手
を洗うんですけど、自分で取るティッシュだけじゃなくて、自然と介助
者の分もとってくれたりとか、認知機能がおちているにも関わらず、
他者のことを思ってくれる場面が垣間見えたりとか、言語コミュニ
ケーションがかなり難しい方でも、子どもが遊びに来てて、子どもの
姿を見ると、自然と笑顔になったり。生きざまを見させてもらっ
ているというのも多々あるんです。

辻：人間って、こういう本能を持っているんだというのに立ち返る瞬間
ですね。

小澤：どう生きてこれたのか、とかご家族の関係性も踏まえて、じゃあ、
自分はこれからどう生きるんだというのを教えていただいたりとか。
カレンダーを作っていました。楽しい言葉も載っていたりするん
ですよ。子どもたちに認知症を知ってもらうために紙芝居を作ったん
ですよ。認知症を学びながら、近所の認知症になっているおばあ
ちゃんとの接し方を学んで、どうやって接したら、おばあちゃんが気持ち
よく過ごせるか、みたいなことを勉強するっていう紙芝居なんです。
近隣の小学校とかでやらせてもらってて。カレンダーにもなってい
るんです。

辻：これ、小澤さんが作っているんですか？すごいですね～。
このデザインも。



小澤：カレンダー係のスタッフがやってくれたり、これは貼り絵とかを
ご利用者さんと作った作品に、日々のケアでもらった言葉をとりためとい
て、カレンダー係が作品にしてくれたり、ありがたやありがたやありがたや
ってという歌があるんですよ。それをみんなで唄ったりして。
これはその一場面で、「ありがたや、ありがたや、歌って笑って日々
感謝」とあったり。ご利用者さんとの活動の中で作ったものがここ
にあるんです。

辻：おもしろいですね～。

小澤：これも面白いですよ！「あいつらは、来るなど言ってもやってくる」
年齢のことを言っているんですよ。（笑）
「50 代 60 代はまだまだ子供とか。」選挙のポスターとかをみて、
かわいいね！とおっしゃったり。

恵道：これ、どんどんバージョンアップしてるんですよ。

辻：私たちも障がい者アートとの接点があったことがありまして、もの
すごい純粋で、僕らはこんなに純粋になったことがあったらどうか？
と思ったことがあります。それと通じるような・・・何もかも忘れて
しまったようにみえても、人間ってこうだったのか！と思い知らされ
るところがありますね。

小澤：意図的に子連れ出勤をして、世代交流が出来るようにしているん
ですよ。

辻：恵道住職がこちらの理事になられて、発見があったと思うんですが。

恵道：ボランティアでバイオリンを弾いて一緒に唄うとか（恵道住職は
バイオリンが弾けます）していたんですが、あるご利用者さんが息
子さんが亡くなられてしまって、その方は完全な認知ではなかった
のですが、その方は、ご利用者さんでありながら、ボランティアでこ
こに来てここで働いてくださった方ですが、息子さんが亡くなら
れたときに気が動転してしまって、亡くなったことも分からなくな
ってしまったんですよ。ご遺体に、食べなきゃだめじゃない、とか
おっしゃっているんですね。そこに私がお坊さんの姿をして、「大変
でしたね。枕経を上げさせていただきますね。」と言ってお経を
上げ始めたら、とても落ち着いて下さって、我に返ったというか、
私は気持ちを現実に戻すというか、こういう役割もあるんだと
気づかせていただいたというか・・・。

辻：人間の原点という部分では、そういうことが全てつながって行く
という感じがしますね。

恵道：日頃、どこかで会っていて、お話が出来ていて、関係性があった
から、そういう風になれたんじゃないかと思って、それもやっぱり学
びましたね。普段、離れている日常のときはわからなくなっ
てしまっていることも踏まえて、ここのスタッフの方が対応を考えてく
れているということもありますね。

小澤：デイサービスがあるから、そこと繋がれたら、大丈夫、じゃないん
ですよ。恵道さんがおっしゃったように、しっかりした自分がある中
で、変になった自分も受け入れながらもまだまだ私はいろいろ出
来るっていうプライドがあったりされる中で、ただ介護保険制度で
契約したから、おばあちゃん、だいたいさんに行ってね、じゃいけ
ないんですよ。認知症の方、記憶の障がい、生活に支障がある
場合ってただちにサービス使えるから行ってね、では利用できな
いんですよ。契約したあとにやっぱり行かないとかありますし。
そこにどうやったら自然にケアとかサービスが受けられるようにする
かというのはすごく考えていて、例えば、事業所も地域の行事に
参加させていただいている中で、学校の園芸ボランティアみたい
なことをされていた方が、認知症状によってできなくなっちゃって、
デイサービスも使った方がいいね、という契約をしたんですけど、
その方に「デイサービスなんですけど、しっかりとしたボランティア
ではないけど、こちらもボランティア活動に参加させてもらうと、役
割になってありがたいんです。」と話をし受けて入れてもらったとき
に「子供たちの役に立ってる」と子供の姿を見ながら草取り出来
ることが楽しくて、自分も社会の役にまだまだ立ってる、という気持
ちになってきて、沢山通いに来てくれるとか、それをどれだけ引
き出しを作れるかだと思うんです。
他の方もデイサービスなどには行かん、と言っていた方もその方
の強みは何だろう、好きなことなんだろう、特徴はなんだろう、と取
集して行って、そういう環境を整えられたときに、行かないって言っ
ていた方も利用日じゃない日も来るようになったり。

認知症は、その人が患っている病気の 1 つだけであって、その
人らしさが変わることはないと感じて、一対一の関係が出来て行
くところにすごいやりがいを感じますし、人生の先輩方からいた
だくものは沢山あると感じます。
事業所の中でも家事活動を手伝ってもらっていて、それがおうちに
帰ったときにも生活の力になったり、さらに 1 つ踏み込んで、地域
の中でこの事業所が、地域の一員になれてる、役に立ててる、とい
うことはご利用者さんたちも地域社会とのつながりや、役割が生ま
れるってことだと思っていて、保育園のボランティアにも参加したり
して、その方がはげみになったり、役に立ってると感じながら地域
の困っていることを手伝って、ウインウインの関係をどれだけ作れる
のかってというのが自分たちの仕事だと思っています。

恵道：認知症の介護やケアだけじゃなくて広い意味での寄り添いとい
うかプロですよ。

小澤：この施設の理念として、生活支援の便利屋として地域の方々と共
同して街づくりに参加します。というのを立てているんですが、ケア
だけではなくて、街づくり自体に関わっていかないとその方の住む
地域もよくなるんじゃないというか、参加することで、していける、とい
うことで、このような理念があると思っています。

辻：認知症という偏見をしない、その人の人生に寄り添うっていうの
に感動しました。すばらしい活動ですね。
本当に今日はありがとうございました。

聴きたい歌、歌いたい曲

誰よりも愛してる 雅音人

雅音人
作詞、作曲 Tamiko
音楽プロデューサー大川正義
アレンジ菱野洋介
ミックス 辻 敬
マスタリング 北城浩志



「誰よりも愛してる」
はこちらからお聴きいただけます

私の心は春の空 光あふれる花の庭
優しく包む風になって あなたの元へそよぎたい

誰よりも誰よりも はるかな空へと想いをを馳せ
あなたの幸せを願ってる 誰よりも愛してる

私の心は深い海 ゆらりたゆとう波の下
どんな嵐がふきあれても 蒼く静かな祈りを抱く

誰よりも誰よりも 孤独や試練に耐える夜は
あなたの生命を信じてる 誰よりも愛してる

心離れても 私を遠ざけても
揺らぐことのない あなたへのこの愛

体朽ち果てても 魂になっても
きっとそばにいる ずっと見守り続けてく

誰よりも誰よりも はるかな空へと想いをを馳せ
あなたの幸せを願ってる 誰よりも あー

どこまでも どこまでも
宇宙を貫く光となり

あなたの行く先を照らすから
誰よりも愛してる

永遠に
愛してる

誰よりも愛してる に寄せて

Tamiko

「誰よりも愛してる」
人生において、必ずしも誰とでも思いを通わせて楽しく
過ごせるかといえば、そうはいかないことも多いと思います。
それでも私は一人一人を愛し続けたい。
また、愛する存在をこの世に遺して先立って
逝かなくてはならないかも知れませんが。
そんな時に、
世界中で私だけはあなたの味方であり愛し続けている、
と伝えられたら、そのメッセージは計り知れない
生きる力になるのではないのでしょうか。
命は継がれてゆく。優しさや願いや祈りも継がれてゆく。
それらが明日を照らす光となりますように。

音楽プロデューサー 大川 正義

辻君から、この「えんがわ」を送っていただいて、
本当に驚きました。
雅音人と知り合ってから、もう 10 年以上になりますが、
ライフワークとライスワークのバランスを实によく取りながら、
年齢を重ねてもさらに魂を込めて残る作品を制作されてい
るのに感動しました。
高齢者配食を通して、高齢者のあまり知られていない生
活ぶりからの課題を真正面から受け入れ、
それを解決させようという努力と苦労の中から生まれたで
あろう今回の曲「誰よりも愛してる」は、まさに雅音人の
別名、ドラマティックヒーリングだと感じます。
私もこの活動に感銘し、心を込めて制作いたしました。
是非聴いてみてください。

あなたとラララ 雅音人

作詞 作曲 Tamiko
アレンジ 樋口 秀樹
スペシャルサンクス 岩垂 徳行



「あなたとラララ」
はこちらからお聴きいただけます

1. もしもあの時あなたと出会わなかったら
まるで喜劇みたいな
サーカスみたいな
道のりではなかったのでしょう

理想と現実
はがゆさもどかしさの波
突然のハプニング
悩みもがいた後に
ご褒美のような嬉しさ

人生って不思議ね
どこかで必ず
帳尻が合うようにできてる
出会いも別れもみんな今日のため
そしてあなたとララララ

2. もしも無難な分かれ道を選んでいたら
悲しみも理不尽も
それを越える強さも
身につくこと なかったのでしょう

人生ってドラマね
思いもかけない出会いと別れに縁取られ
涙も痛みも傷も今日のため
そして笑顔でララララ

ケンカも嘘も後悔も
愛の言葉も花束も
なにからなにまでごちゃまぜだけと
目指すのは オー イエー
結果オーライのハッピーエンド

人生って不思議ね どこかで必ず
帳尻が合うようにできてる
頑張った分だけ もがいた分だけ
夢は花ひらく ララララ

人生って素敵ね思いもかけない
出会いと別れに縁取られ
あなたも私もみんな幸せに
そして笑顔でララララ
明日へララララ

あなたとラララ に寄せて

Tamiko

「あなたとラララ」
高齢者の皆様に関わることで感じることは、
年齢とともに、辛かったこと、悲しかったこと、
苦しかったことを笑いに代えるおおらかさ、
強さをお持ちだということです。
素敵先輩方、
何でも笑い飛ばすようなエネルギーに励まされます。
嫌なことがあっても、みんなで楽しく笑い合えるのが一番！
そう思って作らせていただきました。
何があっても笑顔で笑い飛ばしましょう。