

えんがわ^{わわわ!}_{和話笑}

「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

私たちの活動は音楽制作からはじまり、現在では高齢者福祉事業として配食サービスも行なっています。
事業をはじめてから思うことは、80歳、90歳の方の1人暮らしが何と多いことか。
転倒して起き上がれないところに、配達員が出くわして起こして差し上げたり、低体温症で倒れているところに遭遇して、すぐに救急車の手配をしたこともありました。
「転勤族のため高齢の両親と一緒に暮らせないので、配達の際に声をかけて、何事もないか確認してほしい」との声もあります。
配食サービスは、そんな高齢者のみなさんの見守り活動も行っているのです。

2040年には、65歳以上の高齢者の割合が40%にも達すると言われており、その序章はもうすでに始まっているのです。
しかし、ただ、それを嘆くのではなく、そんな社会を楽しく乗り越えて行こうとされている高齢者の皆さんもいらっしゃいます。
必ずやってくる高齢化社会に向けて、これから高齢者の仲間入りする方々も、
みんなが未来に向け、生きがい、夢を共有して、もっと前向きに過ごしていただくきっかけが作れないか、
そんな思いで「えんがわ」を制作することになりました。

今回、0号に掲載させていただいた方々に仕上がり見本を届けたところ、過去に見たことのないような笑顔で喜んでいただきました。
やはり、こういうツールは必要だと確信に変わった瞬間でした。
この「えんがわ」では、youtubeと連携しまして、音楽制作も行います。
高齢者の生活ぶりを楽しく表現したいと考えております。
次回、1号はポリューミーに16ページの内容でお送りします。
「えんがわ」0号を手にとってくださいました皆さん、本当にありがとうございます。
この高齢化社会の実情の中にも、夢を語り、楽しみを共有できるコミュニティに育つよう、心から願っています。

辻 喬之

次号予告

★おらが馴染みの道祖神

可愛い、変わっている、愛着のある石仏などを写真で紹介

★大好き! 動物

元気の源になっているアイドル動物の紹介

★なつかしい地元のわらべうた、盆唄、民謡

エピソードを添えてご紹介

★介護事業の現場から

リレーエッセイ

あったかおもしろエピソード

介護体験からの学びや気付き

★介護事業を支えるシニアの手

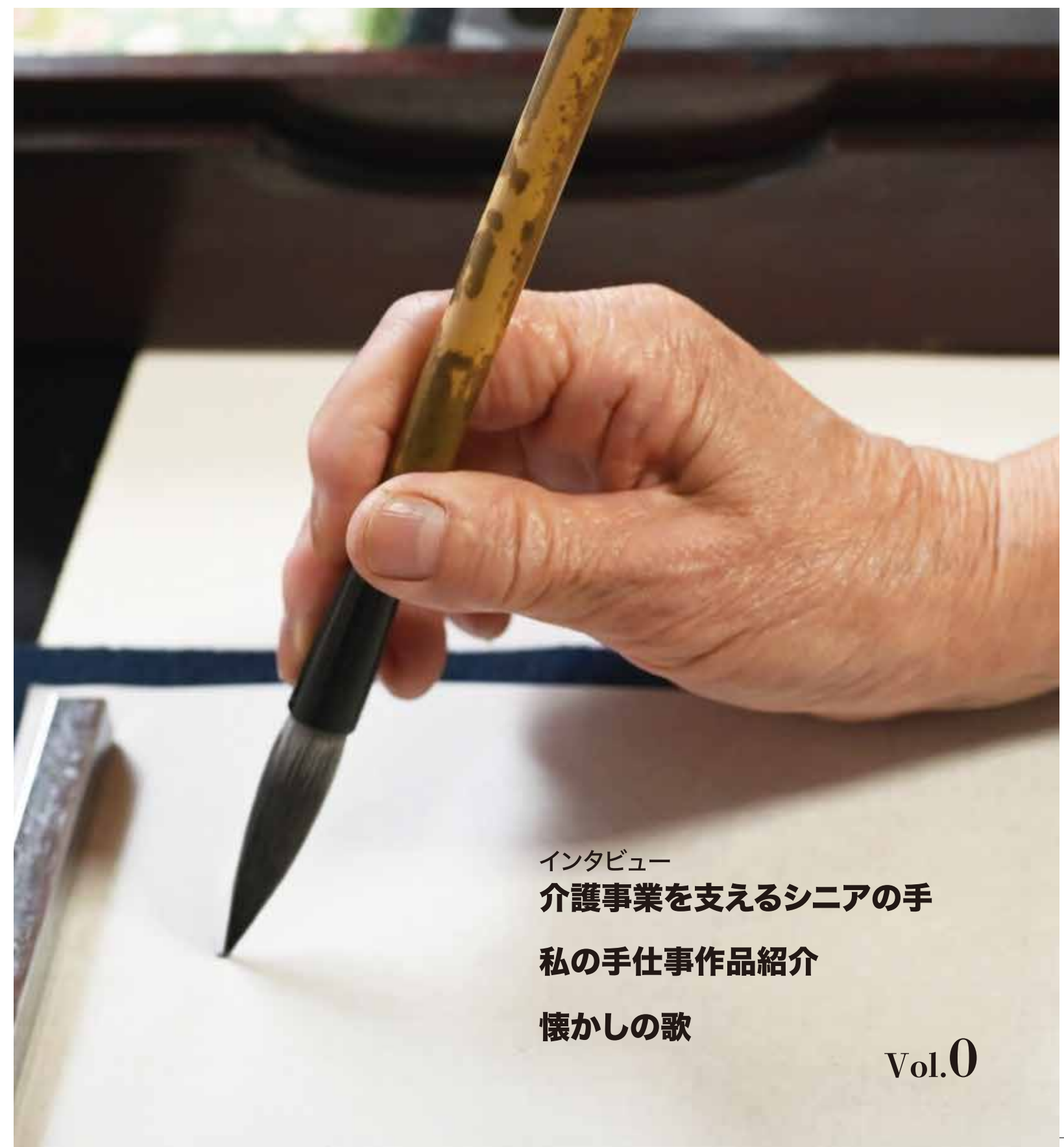
インタビュー 田中 勉さん

※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。

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: 信州アートカウンシル (一般財団法人長野県文化振興事業団) 令和5年度文化庁文化芸術創造拠点形成事業

えんがわ^{わわわ!}_{和話笑}「縁^縁をつむぐ」高齢者の夢&介護者の声

インタビュー

介護事業を支えるシニアの手

私の手仕事作品紹介

懐かしの歌

Vol.0

介護事業を支えるシニアの手

ライフデリ松本店で働く赤羽弘美さんにお話を伺いました。



辻：今日はこちらのお弁当配食で盛り付けをご担当いただいている赤羽弘美さんにお話を伺います。赤羽さんこんにちは。

赤羽：こんにちは、よろしくお願いします。

辻：よろしくお願いします。赤羽さんは現在御年 77 歳のようですが、もう歩くのも早いし、本当に若々しくお元気ですね。

赤羽：どんなでもない、それこそ恥ずかしいですが、元気でいられるうち、働ける限りは働いてみたいと思っています。

辻：赤羽さんのようにご年齢を重ねながら生き生きとお仕事をしておられる方の存在というのは、やはり皆さんの一つの希望の光になるんじゃないかというふうに思いますが、特に赤羽さんといえやお弁当業界、ですね。長く携われて、もう 30 年以上ですか。

赤羽：はい。ずっとそういったことをやってきました。

辻：ご飯を手で握っただけで「何グラム」ってわかるんだった。

赤羽：そんな大したこともないと思うんですけど、はい。そうですね。

辻：そうなんです！こういったお話を少し何うだけでも、年齢だけで区切られる今の社会のあり方には疑問を感じ得ませんね。素晴らしい技術と経験をお持ちの方のお力をお借りして、社会に活かしていかなくてはもったいないと僕は思います。…こちらの高齢者へのお弁当配食について、長年お弁当の世界に携わっていらっしゃる赤羽さんの思いのようなものをお聞かせいただけますか。

赤羽：そうですね…ずっとね、お弁当作りとかやってきまして、なんていうかな。こう、私の気持ちか、食べてくださる人に届いたらいいなっていう思いは、やはり大事にしてやっているつもりです。愛情を乗せるっていいですか。

辻：お話を伺っていると、料理で思いを届ける、愛情を乗せるということは、家庭料理の原点にも通じるんじゃないかというふうに思いますね。家庭料理のように愛情を込めたお弁当を高齢者の方々に向けて作っていただけるって言うのは本当に素敵なことですね。届ける側の僕らにとってもとても嬉しいありがたいことです。お弁当を受け取る方々にもきっと伝わっていると思います。赤羽さんは 77 歳の現在まで、そういった思いをずっと持ってお仕

事を続けてこられ、今も持続できているエネルギーの源みたいなものは何かありますか。

赤羽：別にそんな細かいことは考えたこともないんですが。本当にただただ動ける限りは、お願いしていただけているうちにね、やっぱり進んでいこうとは思ってます。

辻：きっと続けること自体がエネルギーになり、そのエネルギーでまた続けて来られて、これからも、ということでしょうね。こちらでは赤羽さんの妹さんからお力を貸していただいている。朝の盛付け、昼の盛付け、片付けに至るまで、急なとき困ったとき、ご連絡するとすぐに駆けつけてくださって。本当に助かっています。この場をお借りしてお礼を申し上げます。さて。赤羽さんから、同世代の方々や、いつか高齢者になっていく全ての方々へ、メッセージがありましたらいただけますか。

赤羽：そうですね。周りを見ても、好きで家でゆっくりしていますって方はあまりいない気がするんですね。どこか調子が悪かったりするから家にいる、って人が多かったです。私が「まだ働いてて恥ずかしいんですか」なんて言うと、「働けることがうらやましい」って言われるんです。やっぱり誰でも動けたら働きたいなって思ってたしやる。体調のいい間は、やっぱり少しでも働けたらいいだろうな、とはいつも思っています。

辻：赤羽さんのように何十年と積み重ねて来られた経験や技術を活かして発揮していただける環境を、増やしていかなくては私も思っております。

赤羽：ありがとうございます。

辻：これから高齢者の方々が更に増えていく時代、年齢を重ねても前を見て、自分の技術をいつまでも社会に生かし続けていくことが、とても大事なんじゃないかな、と思っていますので、赤羽さんから良いメッセージを今日いただけたと思います。本日はありがとうございました。

赤羽：つまらない当たり前のことばかりお話したかと思いますが…これからどうぞよろしくお願いいたします。

辻：こちらこそよろしくお願いします。お弁当配食で盛り付けをご担当いただいている赤羽弘美さんにお話を伺いました。ありがとうございました。

懐かしの歌 ♪♪♪

朝日村 お夏おどり
朝日村のお夏まつりで歌われる盆踊りの盆唄です



ワッショイ ワッショイ ワッショイ
ワッショイ ワッショイ ワッショイ
ワッショイ ワッショイ ワッショイ
ワッショイ ソーレ
おなつまつりだ なつまつり（ソレ）

1 むかしむかしのそのむかしー（ソレ）
よこでがさーきにすんでいたー
ソレソレ ソレソレ ソレソレ ソレソレ
きつねのおなつは こがねいろ（ソレ）
きつねのおなつは こがねいろー

2 むかしむかしのそのむかしー（ソレ）
ききょうがはらをかけめぐー
ソレソレ ソレソレ ソレソレ ソレソレ
きつねのげんばはぎんのいろー（ソレ）
きつねのげんばはぎんのいろー

3 のやまをかけてるそのすがたー（ソレ）
りりしいげんばのそのすがたー
ソレソレ ソレソレ ソレソレ ソレソレ
かわいいおなつはこいをしたー（ソレ）
かわいいおなつはこいをしたー

4 はるなつあきとひはすぎてー（ソレ）
いつしかこーいもむすばれたー
ソレソレ ソレソレ ソレソレ ソレソレ
きつねびともして およめいりー（ソレ）
きつねびともして およめいりー

5 くさがりがわのかわやなぎー（ソレ）
こーみっぱーらの おみなえしー
ソレソレ ソレソレ ソレソレ ソレソレ
かーぜにふかれて おどってるー（ソレ）
かーぜにふかれて おどってるー

6 はちもりやまも はちぶせもー（ソレ）
にひきのきつねのゆくすえをー
ソレソレ ソレソレ ソレソレ ソレソレ
やさしくみまもる なつまつりー（ソレ）
やさしくみまもる なつまつりー

教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介



作詞

松本市 T.N さん

30 歳くらいから書き始めた作品を
まとめて自費出版されたほど
熱い思いをもたれていたそうです。
いつかは、曲を付けてもらえと思い、
作詩ではなく、作詞として作ってきた作品のひとつ。
それがついに曲になりました。

「想いのポケット」

朝風つめたく 秋がしのびきて
町の路地にも 黒塀のすきまより
栗が枝をたれ 実がはぜてくる
山ならば ポケットに 山盛りつめる
子どもの頃の 想い出をつめ
今は懐かしいと 栗を見つめる

夕に通れば 昼げに降った
雨のしずくが 枝先葉先
しっとりぬれて 枝より落ちる
雨のしずくが 夕陽に光り
木の間をぬって 栗の実集めた
子供の頃の 想い出のポケット
想い出のポケット

「想い出のポケット」「命の葉」は
こちらからお聴きいただけます



「命の葉」 高齢の母が残してくれた日記から出来た曲です。 娘である私の人生の指針になりました。 By Tamiko

あなたを思い浮かべて 日記のページをめくった
あふれる感謝の言葉と そこに笑ってるあなた

幸せとはなんだろうか 日々の小さな出来事に
感謝できる心 そのもの

愛している 愛してゆく それはとても難しいけど
そう生きてたあなたという 命の葉が あるのだから

あなたの書き綴ってきた ささやかな生きた証は
これから先を歩いてく 私の道を照らすの

人はどこまでやさしく 生きてゆけるだろうか
自分らしく 今を彩り

愛している 愛してゆく きれいごとと言われていい
そう生きてたあなたという 明日への葉が あるのだから

愛している 愛してゆく 胸に深く響いてくる
そう生きてたあなたの声 確かに生きてた 生きてた

愛している 愛してゆく それはとても難しいけど
そう生きてたあなたという 命の葉が あるのだから

教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介



折り紙

松本市 赤羽弘さん (93 歳)

5 ～ 6 年前から、
いとこさんがされている皮膚科のお手伝いをしているとき、
患者さんが折り紙を持って来られて、それがきっかけで始めました。
月 1 度、公民館で教えてもらうきっかけもあり、
そこでも教えてもらいました。
デイサービスに作品を持って行って喜んでもらってます。



教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介



俳句

松本市 松井武石 (90 歳)

戦争体験や、戦地に行った人から、
いろんなお話を聞く機会があり、
そこから戦争についての作品を作ようになりました。



教えて! 元気の秘密 私の手仕事作品紹介



書道

安曇野市

荻村 久子 (80 歳)

とこやさんをやりながら、
趣味で書をやってきました。
長く続けているうちに
平成 27 年に師範をとり、
今も楽しくやっています。

