



【特集】祝・敬老の日

## げんき高齢者座談会

年齢を重ねてもなお、元気に活動されている皆さんと、元気の秘けつや大村への思いを語り合いました。

日頃から  
大切にしていること

**市長**

大村市は勢いがある元気なまちと言われます。そんな元気の要である、まだまだ現役で活動している大先輩の皆さんにお話を伺います。

**島**

私は、市老人クラブ連合会の会長として活動していますが、寿命も延びている中、「支えられる側から、支える側へ」を基本方針に掲げて活動しています。市民大清掃や、夏越まつりの総踊りに市老連として参加するなど、積極的に活動しています。支えることに喜びを感じながら生活し、「もう年だから」とは言わないように心がけています。

**林**

長年、飲食店を経営しており、今年で50周年を迎えました。自分が健康でいることが一番大切だと思っています。元気であるからこそお客さんの話を聞いてあげられます。多くの人と関わりを持つことに喜びを感じながら、続けています。

**笹山**

四季折々の花を見つめながら70余年にわたり、生け花の指導をしています。人の役に立ちたいという思いもあり、市役所や学校で花を生けるボランティア活動や、戦前から経験をもとに戦争体験として伝える活動もしています。年齢を重ねるにつれ、家にこもりがちになりますが、趣味があればいろんな付き合いが

生まれます。いろんな人とかかわりながら、「明日があるさ」といふことが大切だと思っています。

**六山**

私はこれまで、市の講座やイベントに参加してきました。地元の高齢者でも、ラジオ体操に継続的に取り組んでいます。特に月1回の登山は好きで、毎月楽しみにしています。続けることで、体調も維持でき、気分もさわやかになるので、これからも続けたいと思っています。

**市長**

皆さんに共通しているのは、さまざまな活動を通して、多くの人と関わりを持つという点ですね。

大村市に対する思い

**島**

これまでいろんなところに住みましたが、大村が故郷だと思っています。だから、市民の皆さんそれぞれの心を大事にしてほしい。人口が増えれば増えるほど、その点は大切だと思っています。

**笹山**

語り部として戦争の体験を話す中で、人を大事にすること、悪いことをしないとすることを織り交ぜながら話しています。市内の子どもたちから、「人のためにがんばります」と感想をいただいたときは、語り部の活動の中で一番嬉しい瞬間でした。

# それぞれの分野で活躍されている皆さん



**島 信行さん**  
【水計町 80歳】

令和元年度から市老人クラブ連合会会長に就任。地域活動に取り組んでいる。

毎日、近所の道路沿いの草刈りを行い、人のために何かできることに喜びを感じながら生活。

「目標をもつこと。生活のリズムを維持すること。」が元気の秘けつです。



**笹山 トヨ子さん**  
【玖島2丁目 94歳】

70余年にわたり、華道池坊の指導者として活動しながら、市役所などさまざまな場所で、お花の奉仕活動を継続。また、戦争の語り部として市内の小学校を中心に活動中。

「今日、明日することがあること。」が元気の秘けつです。



**六山 サツエさん**  
【片町 86歳】

市が主催する登山や体操講座に長い間継続して参加している。また、地元の老人会で毎朝ラジオ体操を継続して実施中。

「毎日欠かさず行うスクワットなどの運動を継続することと、早寝・早起き」が元気の秘けつです。



**林 千重子さん**  
【東本町 85歳】

飲食店を経営し、先日50周年を迎えられた。自殺防止対策にも取り組み、ゲートキーパーをはじめ、県内外で講演活動も実施。

「お客さんと触れ合い、いろんな話をする、薬に頼らないこと。」が元気の秘けつです。



## 市長

地域社会の希薄化は私たちが懸念しています。しかし、町内会をはじめ、老人会や子ども会などで活動することは、逆転の発想でむしろ楽しいことと思っております。また、参加している人が楽しく活動していれば、参加しようという気持ちになると思います。チャレンジデーや市

## 林

大村の歴史をもつ子どもたちに知ってもらうことが大事だと思います。ふるさと大村が歩んできた歴史をゆつくりと伝えていけたら、もつと故郷に愛着をもつ人が育っていくのではないのでしょうか。

## 六山

人に感謝する心を育ててほしい。近所の子供たちには、よくあいさつをしてくれますが、一方で感謝の気持ちを言葉や行動で伝えられる人が少なくなっているような気がします。

## 笹山

昔は「向こう三軒両どなり」といつていましたが、最近は、隣人を知らないという時代になっています。島 市民の体感を醸成していくことが大切です。

民大清掃などをやっていますが、そういうことがきっかけとなつてほしい。

**まだまだ現役！  
これから挑戦したいこと**

## 六山

今まで続けてきたことをもうしばらく続けていきたいですね。家事も、工夫しながらいつまでも楽しく続けられたら。

## 林

私もこれまで続けてきたことをこれからもずっと。経営する店も60周年を目指してがんばってきたい。

## 島

今までもずっと走ってきました。忙しい中にも、余裕ができれば妻と一緒に長い船旅に出たいですね。今のうちに楽しむことをモットーに。

## 笹山

ボランティア活動をもう少し続けられたら。2年後に京都である華道の会で、最高齢ということであいさつをする予定です。それを励みがんばっていきます。

## 市長

①心の健康を保つ②運動をして身体の健康を保つ③社会的な健康を保つ。これが大切ということですね。どれも人との関わりが重要です。私たち若い世代も生きがいの場、活動の場を準備しておかなければと思います。皆さんの思いを若い世代に繋げていきます。どうかいつまでも元気に活動を続けてください。

本日はありがとうございました。