

# 素敵な人生の歩み方

～あなたらしい人生をいつまでも～

特集

「人生100年時代を

大好きな西原村で自分らしく生きる」





「何も気にかかる事はありません」と屈託のない笑顔で話されるタツエさん。同居されている娘婿さんの支えもあり、身の回りのことは、ほとんどご自分でされている。

数年前までは、雑貨屋さんを営まれ、気軽に集える地域の拠り所として、地域に寄り添ってこられた。

最近の日課は、ご自宅周辺のお散歩と、水戸黄門を観ること、そして何よりの楽しみは、少量の晩酌。

お孫さんやひ孫さんがよく会いに来られることを嬉しそうに話される表情が印象的であった。



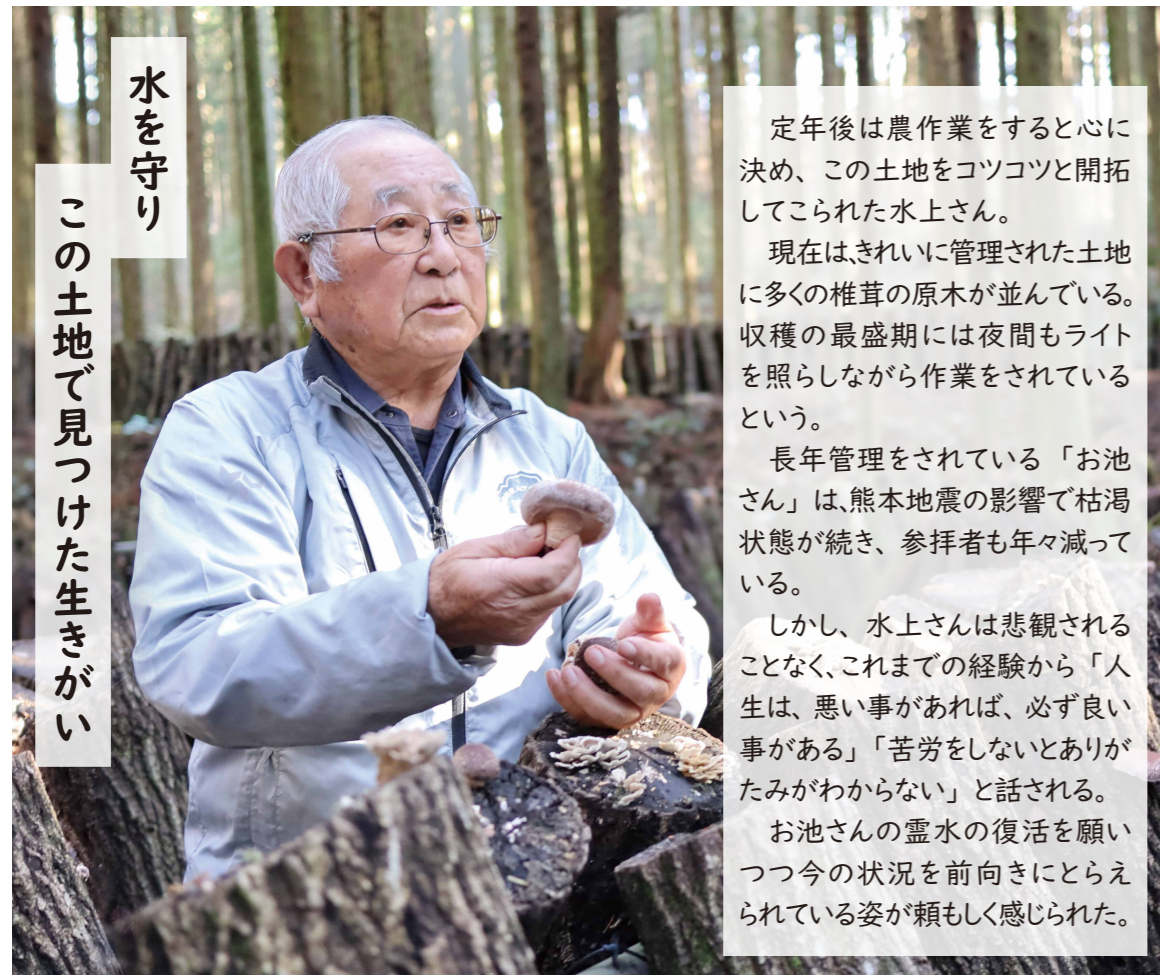
ひ孫さんたちとの集合写真を前に、自然と笑みがこぼれる



元気の秘訣は  
毎日の晩酌

荒木  
タツエさん  
(103歳)

在宅で生活されている村内最高齢のタツエさん。支那事変でご主人を亡くされてからは、女手一つでお子さんや甥御さん姪御さんを育ててこられた。大変なご苦労を乗り越えてこられたからこそ、「今が幸せ」と実感されている。



水を守り

この土地で見つけた生きがい

定年後は農作業をすると心に決め、この土地をコツコツと開拓してこられた水上さん。

現在はきれいに管理された土地に多くの椎茸の原木が並んでいる。収穫の最盛期には夜間もライトを照らしながら作業をされているという。

長年管理をされている「お池さん」は、熊本地震の影響で枯渇状態が続き、参拝者も年々減っている。

しかし、水上さんは悲観されることなく、これまでの経験から「人生は、悪い事があれば、必ず良い事がある」「苦勞をしないとありがたみがわからない」と話される。

お池さんの霊水の復活を願いつつ今の状況を前向きにとらえられている姿が頼もしく感じられた。

水上  
尚三さん  
(90歳)

昭和30年に袴野からご両親と共に移り住み、揺ヶ池神社（通称「お池さん」）の目の前に家を構えられる。長年にわたってお池さんの管理をされている傍ら、土地の開拓や、環境を利用して椎茸の栽培をされている。



自己満足が  
自分の支え

片島  
信幸さん  
(64歳)

長年勤めた役場を退職後、イベント展示で水あかりの灯籠を見て、独学で竹灯籠作りをはじめられる。現在は、椎茸栽培や栗の剪定の合間に作品作りに没頭されている。竹灯籠以外にも、竹スピーカーや、水車など多くの作品を作られている。



独学で作られている竹灯籠。素敵な模様からこぼれる灯りが、なんとも幻想的である。

竹は自前の孟宗竹。緻密に計算された大きささまざまな穴を組み合わせで作られる模様や、蠟燭を入れた時の光の加減などにこだわりが感じられる。

商売ではなくあくまでも趣味。いいなと思ったものはまずやってみるその行動力から、現在は竹灯籠以外にもいろんな作品に挑戦されている。

奥様を亡くされたショックから、一時はお酒に溺れてしまった時期もあったそうだが、「過去は振り返らない。反省はする。」その生き生きとした表情から、片島さんらしさが感じとられる。







楽しみが  
最高の隠し味

30年ほど続けている納豆づくり。毎年400本ほど作られるという。大豆も自家製で無農薬。何といっても、市販の納豆菌を使用せずに、稲藁に付く菌で作られるのがこだわりだ。もちろん、藁苞も慣れた手つきで手際よく作られる。

出来た納豆は、もはや冬の風物詩となっており、ご家族で食べたり、ご親戚やご近所などに配られている。

みんなから「美味しい。サツキさんの納豆は違う。また待ってるよ」と言われるのがうれしいと満面の笑みを浮かべられ、納豆づくりが生き甲斐であり、死ぬまで続けたいと話される。



### 曾我 サツキさん

(90歳)

9人兄弟の次女として生まれる。結婚し子どもにも恵まれるが、ご主人が出征されたため、当時は子育てに苦労されたとのこと。現在は、長男家族と一緒に暮らされ、毎年欠かさず藁苞納豆を作られている。

今の高遊からは想像できないが、移住当時の高遊は、石も多く草が生い茂っており、まさに「藪くら」状態。

水の確保にも苦勞し、手と鍬で地道に開拓を行ってこられた。

贅沢をせずに「少しでも畑を広くすること」を夢見て頑張ってきたと、当時を思い出されながら話される。

93歳になった現在も、農作業は現役で、トラクター等も使われる。「肉や魚より自分で作った野菜が好き」畑を愛しているからこそ出てくる言葉だ。

「こんなに高遊が変わった」と話される表情は、うれしくもあり、どこか寂しさもあるようだった。



開拓当時の思い

そのままに

### 古田 義雄さん

(93歳)

約70年前に長崎県五島列島から西原村の高遊に田畑の開拓地を探して移住。移住前は、家族で伊勢海老漁をされていたが、漁師は合わず、靴ひとつで、友人と共に夢を見て西原村に来たが、当時の高遊は「藪くら」だった。



冬の定番調味料ともいえる「柚子胡椒」。自宅で実った柚子の活用法を我流で作ってみたのがきっかけだ。毎年ビン詰め40個程作られては、近所の方や友人、知人に配られるという。もちろん、青唐辛子も自家製だが、何といってもこだわりは「なめらかさ」である。

毎年楽しみにされている方も多く、「販売しては」との声もあるが、ご近所さん方とのつながりを大事にされていることもあり、その考えはない。

また、竹細工もされており、使いやすさにこだわり、多くの実用的な作品が出来上がっては配られている。

「自然には使える素材が沢山ある」泗水さんの物作りへの探求心はいつまでも尽きることはない。



楽しみを活かした

地域とのつながり



### 泗水 利雄さん

(77歳)

約23年前に奥様と共に、美晴台に移住してこられる。区長をされるなど、周辺住民さんと協力されながら地域づくりや地域の方とのつながりを大事にされている。毎年ご近所に配られる自家製の「柚子胡椒」は欠かせないものとなっている。

### 上村 敏江さん

(77歳)

八代市出身。22年前に西原村へ移住してこられる。平成25年から6年間は、民生委員として地域福祉に尽力される。現在は、地域サロンのお世話役をされる傍ら、「お助けばー隊」の一員として毎日児童の登校支援をされている。

子ども達の笑顔が、

健康の秘訣



「おはようございます」と、今日も早朝から元気な挨拶が飛びかう。民生児童委員活動をきっかけに始まった登校支援。無理なく、出来る時に始めた活動も、気付けば毎朝の日課となった。毎日顔を合わせているからこそ、ちょっとした変化に気付くやすく、今日も子ども達は安心した表情で学校までの道のりを一緒に楽しそうに登校している。子ども達の笑顔や日々の成長を間近で見ることが、何よりもうれしく、自分達が元気をもらっていると話される。「健康である限りは、続けたい」と、子ども達への優しい表情が何とも印象的なお二人であった。

### 桂 うめ子さん

(69歳)

大津町生まれ。平成22年から、主任児童委員として児童福祉に携わられている。現在は、山西小学校の生活支援員をされる傍ら、「お助けばー隊」の一員として毎日児童の登校支援をされている。



40歳くらいから本格的に始めた油絵。  
これまで、抽象画や心象画を大きな  
キャンパスに数多く描かれている。阿蘇  
美術展で展示された「驟雨(しゅうう)」  
(写真右下)は窓から見える西原村  
の雨雲風景を描かれている。

大宮達男画伯に師事され、心赴く  
ままに筆を走らせ、年に1度は作品を  
展覧会に出品されているという。

すみれの会では、特技を活かし、高齢  
者の方に塗り絵やスケッチを自らも楽し  
みながら指導されている。サポーターの  
活動は、自分の存在を確かめることが  
出来る瞬間で、高齢者の感性から学ぶ  
ことも多いと話される。今の活動が自身  
の集大成として力を入れておられる。



自分の特技を活かせる

今が幸せ

## 尾脇 苓子さん

(73歳)

天草市生まれ。ご主人の転勤で名古屋や大分で暮ら  
され、22年前に西原村へ移住。名古屋での絵画教室  
との出会いから油絵を始められる。現在は、熊本県  
美術家連盟会員、主任児童委員、すみれの会のサポ  
ーターとして日々活動をされている。

## 病気をしないことが貢献

秋田橋のたもとで10年ほど前から  
始まった、週3回のグラウンド・ゴルフ。  
参加者の最年長は92歳。  
参加のきっかけは、2年程前に  
散歩をしていたら声をかけられた  
ことだった。

現在は、「1日も休まずに参加  
している」と、元気よく話される。  
「家にいるより楽しい」「体が動く  
ようになった」と参加者からの声も  
聞かれる。

地区は関係なく参加ができる。  
大切にしているのは「雰囲気づくり」。  
8時半から暖の準備を行い、休憩  
時には仲間から習った漬物を  
振舞われている。

休みが続く人はどうしているか  
様子を見にも行かれるという。

今後の目標は、この活動の継続  
と仲間を増やしたいと話される。



## 宮田 軍次さん

(81歳)

西原村生まれ。若い頃は土建業を営んでおられ、39歳  
頃からは、村議会議員になり村の発展に貢献される。  
60歳で仕事を辞め、2年半前に始めたグラウンド・  
ゴルフが今の生き甲斐となっている。



心も暖まる  
集いの場に

「そろそろ行こうかな」朝になると手  
慣れた感じで、廃材に火を付けられる。  
この焚き付けの仕事は、まだまだ誰  
にも譲れない。

20年以上前、廃材を燃やすために  
始めたことがきっかけで、狼煙が上  
がる頃には、暖をとりに地域の方が  
公民館に集まってくる。

昔は10人くらい見えていたが、最近  
は減ってしまった。それでも11月末  
から3月までの大事な仕事である。

「冬は暇だけん。ここに集まると  
みんなのことがわかるたい」顔なじみ  
の関係は無言でも暖かく感じる。



## 松岡 祐亨さん

(90歳)

林業や製材所で長年働かれてきた。少し足が  
悪くなったものの、今でも夏は機械を背負って  
畑仕事をされている。現在は、息子さんと晩酌  
することが楽しみ。寒い時期は毎日公民館前で  
焚き付けをされ、地域の憩いの場となっている。

楽しいからこそ  
続けられる



母の介護服を買いに出かけた際に、  
自分でも作れるのではと思い洋裁を  
始めた。母を思い作られた介護服や  
介護用品は、どれも実用的で「着や  
すさ」と「介護しやすさ」を追求され  
ている。

特技を活かせる場として誘われた、  
縫製ボランティアの活動も、今年で  
20年にもなる。「皆に喜んでもらえる  
ことがうれしい。必要とされているなら  
まだまだ続けたい」と、仲間と共に  
ミシンを動かされる。「未経験でもい  
いので、お仲間を待ってます」とのこと。

活動の傍ら、放送大学(通信教育)  
を一昨年に卒業されるなど、日々充  
実した生活を送られている山本さんは  
「毎日が楽しい」と笑顔で話される。



## 山本 泰子さん

(79歳)

昭和43年に西原村にご家族で移住される。父を  
早くに亡くし、一人娘の自分を大切に育ててく  
れた母の介護を16年間続けられる。  
洋裁の特技を活かし、長年縫製ボランティア  
の活動を続けられている。

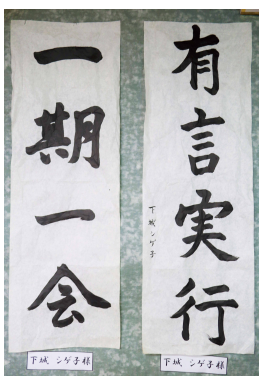




今回、この広報誌のタイトルを、デイサービスご利用の下城シゲ子様(93歳)にお願いしました。

書道師範の資格をお持ちで、現在もデイサービスをご利用されながら書を嗜まれており、タイトル作りの依頼も快諾していただきました。

いざ筆を持たれると、それまでの穏やかな表情から一変して、一筆一筆大胆かつ丁寧に筆を走らされ、見事な書が出来上がりました。



木彫りの作品

デイサービスのフロアには、下城様の作品の一部が展示されています。



### 編集後記

最近、「人生100年時代」という言葉を目にしたり、耳にすることが多くなったように思います。これまでの人生設計は「20年学び、40年働き、20年休む」という「教育→仕事→老後」の3段階が一般的でしたが、100歳まで生きることが一般化する社会では、年齢による区切りがなくなり、学び直しや転職、長期休暇の取得など人生の選択肢が多様化すると予想されています。

長い人生をより豊かに生きていくためには、時間や場所、雇用形態にとらわれず、幅広い新しい働き方で、社会参加を続けていくことが大切であり、自分なりの働き方(生き方)を考えていく時には、「好きなこと」「得意なこと」「人の役に立つこと」の三つがポイントだと言われています。

今回は、この西原村で趣味や特技などを活かして、生き生きと生活されている方々をご紹介します。生き方や働き方は人それぞれですが、自分の好きなことや得意なことで働き、人の役に立てる。今回の広報誌を通して、みなさんが、そんな働き方(生き方)を意識して、超長寿社会をポジティブに生きていきっかけにいただければ幸いです。

今回の取材の際は、手指消毒やマスク着用、ソーシャルディスタンスの確保など、万全の感染防止対策の徹底を図りながら取材を行っております。なお、取材させていただいた方の表情をご覧いただきたい思いから、写真撮影の短時間のみマスクをはずしていただいておりますことをご了承下さい。