

## 生き生き楽しく セカンドライフ!

60歳を超えてからのセカンドライフは、さまざまなことにチャレンジできる時間です。県内にも、自分のやりたいことを見つけ、知識・経験を生かして地域の支え手として活躍しているシニアの方がたくさんいます。皆さんも、「生涯現役」で社会参加するセカンドライフの過ごし方について、ぜひ考えてみませんか。



### No.1 シルバー正調日光和楽踊りの会

#### “日光和楽踊り”を通じて新たなつながりを

日光市の伝統芸能「日光和楽踊り」の継承を、地域の小学校での踊り方の指導などを通じて行っている同会。海外からのお客さまを歓迎する席でも踊りを披露するなど、その活動は高く評価されています。

**インタビュー** 同会会長、清滝三丁目老人クラブ会長 荒川 榮子さん(70歳)

**活動を始めたきっかけは?**  
老人クラブで活動発表をする時、全くの一人からというのは難しいと思い、小さい頃から親しんできた和楽踊りをやってみようと思ったのです。それで、老人クラブの仲間に声を掛けてみたら皆さん賛同してくれて、この会を立ち上げることになりました。今は、この伝統芸能を後世に継いでいくという思いを胸に、活動を続けています。



日光和楽踊りの“笠踊り”を披露する荒川さん(左)

**活動を始める前と後で生活に変化はありましたか?**  
活動をきっかけに、これまで接点のなかった方ともお話しするようになり、新しい人とのつながりができたことが大きな変化です。また、練習や発表、地域の小学校での指導があると思うと、体調に気を付けて「頑張らなくちゃ」という気にもなるので、毎日の生活に張りが出ました。

**充実したセカンドライフを過ごすための秘訣**  
周りに相談できる仲間がいることで、新しいことを始める時の苦労は全然違います。だから、自分のことを理解して、同じ目標に向かって協力してくれる仲間を見つけることが何より大切だと思います。



仲間との練習はいつも笑顔

### No.3 下野市グリーンクラブ

#### 子どもたちの笑顔が活動の原動力に

下野市グリーンクラブは、公園の清掃や花壇の整備、子どもたちとの触れ合いなど、社会奉仕・地域交流活動へ積極的に取り組んでいる老人クラブです。

中でも、子どもたちに“昔遊び”の楽しさを伝える活動は、近隣の幼稚園や小学校などから大好評。今ではなかなか触れる機会のない“昔遊び”に子どもたちは興味津々で、毎回歓声を上げて楽しんでいます。

会長の吉住 啓さん(70歳)は活動について、「子どもたちの『最初はできなかったことができるようになって、楽しかった』という言葉には、うれしくなります。参加者は、子供たちの笑顔から元気をもらっています」と語っていました。



「ストローとんぼ」の遊び方を実演



「水鉄砲」での的当ては毎年大人気

### No.2 栃木市観光ボランティア協会

#### ふるさと“蔵の街”の魅力を伝えていく一員として

栃木市の名所や歴史などを、お客さまの希望に合わせて案内している同協会。落ち着いた語り口と、経験を生かした観光ガイドは大人気で、昨年度は7,000名を超えるお客さまを案内しています。

**インタビュー** 同協会副会長、栃木県シルバー大学校南校OB 村上 新一さん(71歳)

**活動を始めたきっかけは?**  
シルバー大学校では、日々を生き生きと過ごすには「教育と教養」だけでなく、「今日行く(所がある)と今日用(がある)」が大切」と教わりました。それが心に残っていて、卒業した後は何をしようかと考えていたときに、先輩から誘われたのです。



資料を片手にガイドする村上さん(右)

**どのようなときにやりがいを感じますか?**  
ガイドするときは、「一緒に楽しむ」ことを心掛けています。終わった後、お礼の言葉や手紙をいただけることがあります。中には「またお願いしたい」と言ってくれる人もいて、そういう時に「気持ちが伝わった、やって良かった」と思えて、やりがいを感じます。

**セカンドライフの過ごし方に迷っている方へアドバイス**  
まずは、勇気を出して飛び込んでみることです。もちろん、地域の集まりでも良いですが、シルバー大学校ならボランティアやクラブ活動も盛んなので、新しい仲間とやりたいことが一緒に見つかって、きっと充実した時間を過ごせるとおもいますよ。

**Check!** 栃木県シルバー大学校第40期生追加募集中

- 対象: 県内在住で地域活動に意欲のある60歳以上の方など ①中央校(宇都宮市) ②南校(栃木市) ③北校(矢板市) いずれも若干名 ④授業料18,500円(年額) ほか ●申込期限や応募方法などは各校へ問い合わせを ①☎028-643-3390 ②☎0282-22-5325 ③☎0287-43-9010

## セカンドライフの始めの一步は「ぷらっと」へ!

とちぎ生涯現役シニア応援センター(ぷらっと)は、県が設置したシニアの社会参加活動を応援するための施設です。社会貢献活動から就労まで、利用者の希望に応じた活躍の場を探すための相談に応じているほか、シニアセミナーも開催していますので、「ぷらっと」お気軽にご利用ください。



シニアセミナーの様子

**開所時間** 平日:午前10時~午後6時、土曜:午前10時~午後5時  
休 日曜、祝日、年末年始  
**所在地** 宇都宮市駅前通り1-3-1KDX 宇都宮ビル3階  
☎028-622-3018 または とちぎぷらっと 検索