

「一期一会。 出会いを大切にしたい。」

そば打ちを通して出会う人。
その人と人とのつながりが、内藤さんの元気の源です。

内藤 信行さん(63歳)

市民大学きたもと学苑(キタガク)市民教授

平成19年4月にキタガク市民教授として登録。「手打ちそば」市民教授として活躍中。平成24年6月からキタガク理事兼事務局局長も務めている。



セカンド SECOND LIFE ライフ

ここから、これからはじまる。



そば打ちが私の「天職」

平成19年4月から市民大学きたもと学苑(キタガク)市民教授として活躍する内藤さん。キタガクに参加したきっかけは、会社の先輩からの誘いでした。

「最初は、英会話講座の講師を担当しました。会社で英会話クラブに入っていて、書き留めておいたものが役立つなと思って。英会話講座が好評だったので、手打ちそば講座も開くことにしました。」

料理教室で自分で打ったそばの味に感動したのが、手打ちそばとの出会い。以来、そば打ちに夢中になり、会社でもそばクラブを設立。キタガクのそば打ち講座では、受講者は延べ160人を超えるそうです。「内藤さんの講座を受けたい」と言う常連の人もいます。

内藤さんは、そば打ち講座は「家族が喜んでくれた」「時間がかかったけどおいしかった」と、すぐ感想を聞くことができ、初めて会った人と喜びを共有できるところが良いと話します。

「今まで台所に立ったことがないという人が退職後にキタガクでそばを打って、孫に食べさせたら喜んでく

れた、という話などを聞くとやりがいを感じますね。そば打ち講座が終了したあとも、サークルに入りそば打ちを続ける人もいます。
好きなこと、得意なこと、喜ばれること、これに従事できたら天職だと聞いたことがありますね、そば打ちが私の天職ですね。」

退職前から準備を

退職する3年前から、キタガクに登録していた内藤さん。事前に退職後のことを考えて準備をしておくことが大切だと話します。

「私が聞いた話の一つに、シニア60歳以降の3Kがあります。経済、家族、健康、この3つが60歳以降大切になるといいます。経済と健康はもちろんです。家族、特に友人や地域の人のつながりの大切さは、退職後痛切に感じました。」

また、退職前(20歳から60歳までの40年)と退職後(60歳から80歳までの20年)、自由に使える時間は10万時間あるという話を聞いたことがあります。この同じ10万時間をどう使うか。60歳になってから何をしよう、だとすぐ3・4年経ってしまいます。退職前から準備をしておくことが大切です。」

一期一会

内藤さんには、大事にしている言葉があります。「二期一会」です。

もう一つの趣味である陶芸も、人の出会いがきっかけではじめました。「あることがきっかけで知り合って、またその人の知り合いと知り合って……人と人とのつながりは広まっていくんですね。そうやって今につながっていきます。出会いは不思議です。」

そば打ちを通じて出会う人。このつながりは広がり続け、内藤さんの元気の源になっています。



「今僕が持っているのは自分の年齢に対する好奇心です。2009年の誕生日で77になります。でもまだ何ができるんじゃないかと考え続けています。」
昨年、80歳で3度目のエベレスト登頂を成功させた三浦雄一郎さんの言葉です。
三浦さんは50代で世界7大陸最高峰からの滑降を達成したあと、目標を見失い、うつうつとした日々を過ごしていたそうですが、65歳のとき、新たな夢を見つけます。
「エベレストに登るといって夢を持った途端、人生が変わった。そして、夢を持てば実現できることを改めて知った。人間はいくつになっても、可能性がある!」

日本は世界でも長寿を誇る国になり、今や人生80年の時代となりました。健康で長寿の秘訣は、日々の食事や運動、そして「生きがい」や「目標を持つこと」がよく挙げられます。
セカンドライフ(第二の人生)は、新たな夢や目標が見つかる、もうひとつの物語のはじまりです。
今回の特集では、地域でそれぞれの「生きがい」を見つけ、輝いている人たちをご紹介します。

出典：三浦雄一郎 著「わたしが冒険について語るなら」(ポプラ社)
三浦雄一郎の名言 | 地球の名言 (三浦雄一郎の名言集サイト)



「人のためにやれば、必ず自分のためになる。」

二人の活動は、まちも、人の心も明るくしています。

本間 静治さん(70歳) 晴子さん(67歳)

クリーン夫婦本間(びかびか北本おまかせプログラム登録者)

平成15年11月から「クリーン夫婦本間」として、北本駅東口周辺の清掃を行っている。他にも静治さんは交通指導員、晴子さんは家事援助サービスのボランティアなど、幅広く活動中。

「家の近所でも、ポイ捨てをする人がいました。すぐに拾っていつもきれいにしていたら、ポイ捨てはなくなりましよ」

「自分たちのまちをいつもきれいに、という気遣いが、まちの環境だけでなく、人のマナーも変えています。」

晴子さんが活動していて一番嬉しかったのは、日差しが強い夏の日、差していた日傘をたたんで、「ごころうさまです」と声をかけられたことだそうです。「こちらこそ、ありがと

夫婦二人でまちをきれいに

本間静治さん・晴子さん夫妻は、月2回、北本駅東口周辺の美化活動を行っています。

「広報紙で募集を見たのがきっかけです。夫に相談したら、「協力するよ」と。」

「通る人からの「ありがとう」「きれいなったね」という言葉にやりがいを感じる。駅はみんなが使うし、このまちの玄関だから、お客さんが来ても恥ずかしくないようにね。」と、静治さんは話します。

きれいは、まちと人を変える

活動を続けて10年。始める前と比べて、ごみがぐっと減ったそうです。「きれいにすればするほど、ごみを捨てる人はいなくなるね」

「家の近所でも、ポイ捨てをする人がいました。すぐに拾っていつもきれいにしていたら、ポイ捨てはなくなりましよ」

「自分たちのまちをいつもきれいに、という気遣いが、まちの環境だけでなく、人のマナーも変えています。」

晴子さんが活動していて一番嬉しかったのは、日差しが強い夏の日、差していた日傘をたたんで、「ごころうさまです」と声をかけられたことだそうです。「こちらこそ、ありがと

うって、感動しましたね。」

活動を通して、地域の人のつながりも広がっています。

人生を楽しむ秘訣は、興味？

静治さんは交通指導員や卓球クラブ、晴子さんは家事援助などのボランティアやよさこい、それぞれ幅広く活動されています。広報紙を毎月隅から隅まで読み、音楽会などのイベントや生涯学習の講座、サークルの会員募集など自分にあつたものを探し、チャレンジしてみるのだからか。「定年後は、もちろん趣味や好きなことをやればよい。私は、定年後も新しいことにチャレンジしたくて、いろいろな世界にとびこんでみた。「こういう世界もあったのか」と感動したり、生きがいが見つかったり。友だちも仲間も増えた。何をしようか迷っているなら、ボランティアはおすすだね。例えばアダプトで活動してきれいにすれば、まちが、みんなが喜ぶ。人のためにやれば、必ず自分のためになる。全部、自分の財産になるね。」と静治さんは話します。

新しいことにどんどんチャレンジする本間さん夫妻。「また何かボランティアやろうかな」「興味あります。この「興味」こそが、二人の人生を楽しむ秘訣かもしれません。」

アダプト・プログラムとは？

(びかびか北本おまかせプログラム) 詳しくは⑥ページへ

アダプト・プログラムとは、市民の皆さんと市が協働で進める環境美化活動です。アダプト(ADOPT)とは英語で「～を養子にする」という意味で、一定範囲の公共施設を「養子」に見たて、これを市民の皆さんに愛情をもって面倒を見ていただき、行政がそれを支援するものです。

北本市では、平成15年9月からスタートし、現在は、個人5人、公益活動団体13団体、企業4社の述べ1,679人が活動しています。



囲碁が好き！

平日の午後は健康増進センターで、土・日曜日の午前はコミュニティセンターで囲碁を打っているという徳永さん。時間があれば囲碁を打つほどの、囲碁好きです。

「中学に入って友人の家に遊びに行ったとき、そこで初めて囲碁をやりました。退職してからやろうと決めていたわけではありませんが、一番の趣味ですね。囲碁の魅力は、いろいろな実力の人と勝負ができることです。実力にあわせて条件(ハ

「好きなことを一生懸命に。それが一番。」

趣味を地域の仲間と共有することで、自分も、相手も世界が広がっていきます。



徳永 一利さん(63歳)

北本市民囲碁協会会長

北本健康囲碁クラブ、コミ碁クラブなど市内の囲碁クラブ5団体をまとめる北本市民囲碁協会会長。過去には、放課後子ども教室やジュニア囲碁教室で子どもたちに囲碁を教えていたことも。

仲間と出会い、広がる世界

退職してからコミ碁クラブに入り、そこから囲碁仲間が増え、地域との関わりも広がっていったそうです。

「囲碁仲間から頼まれたのがきっかけで、ジュニア囲碁教室、放課後子ども教室で教えていたこともあります。特に気をつけていたのは、「興味を失わせないように」ということです。勝ち負けとか、大会で優勝とか、そんな大げさな目標を子どもに求めるのではなく、基本を身につけてくれればそれで良いと考えています。囲碁に限らず、新しいことに触れ、それを身につけることができれば、自分の世界が広がっていきますから。」

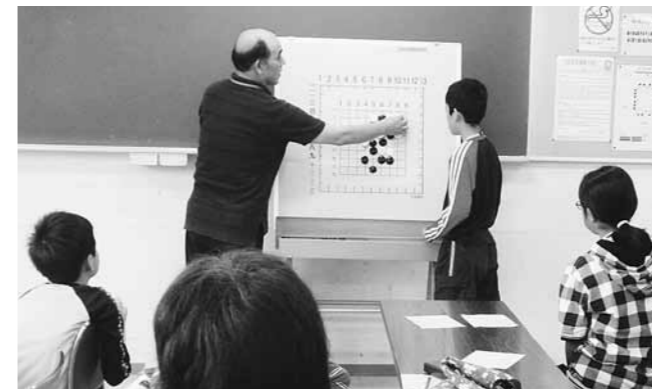
好きな囲碁を通じて、徳永さんは

地域の仲間と出会い、そして子どもたちと囲碁をつなぐ活動に携わることになりました。

趣味を地域の仲間と共有する

一人で趣味を満喫するのも良いかもしれませんが、地域のみんなで共通の趣味を持つと、もっと楽しいはず。趣味や自分の好きなことを地域のなかに探して、参加してみることが大事だと徳永さんは話します。

「退職後は、好きなことを一生懸命やればよいと思います。仕事をしているときは地域の人の関わりをもつのが難しいですが、私はサークルを通して地域との関わりが広がりました。囲碁、卓球、書道、音楽：自分の趣味のサークルが地域にないか探し、参加してみるのがおすすめです。」



ボランティア活動など、地域や社会に貢献したい

「ボランティア相談」
お待ちしております

ボランティアに関する相談や、情報の提供・グループの紹介を、市内在住のボランティア実践者が相談員となつて行っています。

■相談日・場所
毎月第1土曜日
…総合福祉センター相談室
毎月第3金曜日
…コミュニティセンター

※当日が祝日の場合は休み。このほか毎週月曜日から土曜日は、北本市社会福祉協議会事務局でも相談に応じています。

■時間
第1土曜日 …午前10時～正午
第3金曜日 …午後1時30分～3時30分

■その他…相談は無料で、予約の必要はありません。

【問合せ】
北本市社会福祉協議会 ☎593-2961



「セカンドライフ」をサポートします！

「びかびか北本
おまかせプログラム」に
参加しませんか？



■里親制度の対象となる施設…市内の道路、河川（水路）、公園（緑地）、文化センター、各地域学習センター、健康増進センター、野外活動センター、体育センターなど

■参加できる人…市内在住・在勤・在学の小学生以上で構成する団体または個人。ただし、団体の代表者や個人は成人者に限ります。

■活動内容…原則として月1回以上、次のいずれかの活動を行ってください。
空き缶・空き瓶・ペットボトル・紙くず・たばこの吸殻などの収集、草取り、樹木の育成・管理、草花の植栽や花壇の手入れなど。

■市の支援…軍手、ごみ袋などの支給、ケガや事故のための保険への加入

【申込み・問合せ】
協働推進課協働推進担当 ☎594-5517

学びたい、教えたい

「キタガク」で学ぼう！

学びたい、教えたい、仲間を作りたいという皆さん、どなたでもご参加ください。生徒として学んだり、時には講師として教えたり。キタガクを通して、いろいろな人と出会いませんか！

【問合せ】
生涯学習課生涯学習担当 ☎594-5567



趣味やスポーツなど好きなことをやりたい

「グループサークル」に参加してみよう！

音楽、手芸・工芸、芸術・文化・教養、ダンス・踊り、スポーツなど、さまざまなグループ・サークルが市内で活動しています。

「スポーツ施設」で体を動かそう！

総合公園や体育センター、健康増進センターなど、市内にはスポーツを楽しむ施設があります。気軽に体を動かすに出かけてみませんか。

【問合せ】
生涯学習課生涯学習担当 ☎594-5567
生涯学習課生涯学習担当 ☎594-5568



【問合せ】
総合公園 ☎592-4050
体育センター ☎593-2511
健康増進センター ☎591-8251

次号の特集は「セーフコミュニティ」を予定しています。

「保護者や子どもたちに期待されている。その気持ちに応えたい。」

“地域の子どもは地域で育てる”
この使命感が、日々の活力となっています。

さあ、何をしよう？

6年前に会社を定年退職した日置さん。退職する前は、朝6時に家を出て夜8時に帰宅という生活で、地域との関わりが全くなかったといいます。退職して「何をしよう？」と考えながら、健康のためにスポーツジムに通ったり、自治会の活動を行っているうちに、人との輪が広がり、放課後子ども教室を手伝うことになったそうです。

「子育ては家内に任せきりで、学校教育についてもわからなかったの



で、最初は戸惑いました。だけど、頼まれたからには期待に応えたいと思いい、スタッフとしてお手伝いすることにしました。」

頼りにされていることが力に

日置さんは、放課後子ども教室は子どもたちが安全にのびのびと活動でき、保護者が安心して子どもを預けられる場であることが求められており、「安心・安全な居場所を提供すること」がスタッフの役目であると話します。「子どもを育てるには、地域が必要です。地域の子どもは、地域で育てるをモットーに日々活動を続けています。」

平成25年10月には、日置さんをは

じめとするスタッフの活動が認められ、平成25年度「埼玉・教育ふれあい賞」を受賞しました。日々の教育活動に熱心に取り組む学校や団体に贈られる賞で、学校・家庭・地域が一体となった子どもたちの育成が高く評価されたの受賞です。保護者とのコミュニケーションツールとして、出欠席カードの代わりにメールシステムを導入するなど、家庭との連携を密にしたことが評価されたのではないかと日置さんは考えています。

「時代とともに、働き方も、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化しています。ニーズに合わせて、放課後子ども教室の運営も変えていかなければと思います。」

日置 隆行さん(66歳)

南小学校放課後子ども教室コーディネーター

平日は放課後子ども教室コーディネーターとして、休日は自治会長として地域のために活動中。放課後子ども教室での取り組みが評価され、平成25年度「埼玉・教育ふれあい賞」を受賞。



何でもきつかけになる

ちょっとした頼みごとでも全て引き受けて「きつかけ」づくりをしている日置さん。頼まれたら「ノー」と言わず、気づけば地域で頼られる存在となっていました。「期待に応えたい」という使命感が、日置さんの日々の活力になっているのかもしれない。



平成25年度「埼玉・教育ふれあい賞」を受賞。日置さんとスタッフの取り組みの成果です。