

エイジレス・ライフ実践者
北海道・東北ブロック

都道府県・指定都市	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	エイジレス・ライフの概要
北海道 (伊達市)	ほしうち のぶあ 堀内 宣男	男	66	囲碁を通して、子供からお年寄りまで集える憩いの場があればよいと、40代の頃から自宅を開放して碁会所を開こうと考えていた。退職後、自宅を増改築し、囲碁用品を全面私費で揃え、碁会所を開設。アットホームな雰囲気運営し、利用者に喜ばれている。子供囲碁教室(週2回)、三世代交流ペア囲碁祭り等開催。
岩手県 (北上市)	かづあ 菅 一雄	男	81	1種2級という重度の障害(右半身機能不良)を負いながらも地元の社会福祉協議会主催の「イビ」事業における講師の委嘱を受け、趣味で集めた自宅の庭の園芸を教材に、受講生の向学心の高揚を図りながら教示している。また、自己においても通信教育を受講するなど、向学心に溢れた活動を実践している。
秋田県 (秋田市)	ほしか のぶあ 保坂 信雄	男	66	平成6年に発病した「脊髄性小脳変性症(身障3級)」のハンディを持ちながら、障害者スポーツ指導員として活躍中。14年度には、市が公募した保健福祉長期計画(実行計画)の運動推進協議会委員を努め、積極的に社会参加している。
福島県 (下郷町)	きとう ツネ 佐藤 ツネ	女	85	平成2年頃から趣味としていた昔話を地域の小学校などで語り聞かせている。「語り部養成講座」を受講する機会があり、自分もやってみようと本格的に練習に励み、現在、下郷町昔話の会会員として町主催の行事や各種団体の依頼に応じると共に、月に2回程度、教育ボランティアとして学校図書の整理や昔話を児童に聞かせている。この他、写真撮影など多彩な活動も行っており、毎朝4時に起き6日間通って撮影した「おにやんまの誕生」は、町の文化祭にも出品された。
福島県 (郡山市)	きとう うた 佐藤 うた	女	83	鍼・灸の仕事で子供を養い、心休まるときがなかったため、昭和30年代から日本舞踊を習い始め、その後、舞踊を教えてほしいという声で芙蓉会を設立し、現在市内3か所で15~16人の生徒を指導している。80歳を越えてもなお、現役で鍼・灸の仕事をしたり、日本舞踊の指導をしている姿は、高齢とは思えず生き生きとしている。また、老人クラブにも所属し、地域の方々との交流も行っている。
福島県 (川俣町)	おおほし としあ 大堀 敏雄	男	88	20年にわたる川俣町文化財保護審議委員歴任の知識と経験を活かして独自の川俣地方史及び万葉集の研究に

				励み、これまでに6冊の研究書を自費出版。現在7冊目の研究書の刊行に向け執筆中。遠方の図書館へ直接出向くなど資料や情報の収集に苦労している。今後は、4,516首の万葉和歌全首について解釈を行う予定であり、ますますの活躍が期待される。
--	--	--	--	---

関東・甲信越ブロック

都道府県・指定都市・団体名	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	エイジレス・ライフの概要
群馬県 (桐生市)	ひらた ゆき 平田 幸	女	83	67歳から大正琴を本格的にはじめ、平成15年に師範免許を取得した。地域の公民館などで指導者として活躍するとともに、ボランティアグループを作り、病院や施設へ月1回慰安訪問をしている。また、地域でも清掃活動や独居老人宅訪問を行うなどボランティア活動にも熱心である。
千葉県 (鎌ヶ谷市)	もつき かず江 望月 かず江	女	94	94歳と言う長寿にもかかわらず、自らの健康維持のため、週3回ゲートボール活動に参加している。また、市のゲートボール大会には毎回参加し、最長寿プレーヤーとして、周囲を感心させてしまうほどの腕を持っている。また、お裁縫が好きで、ちゃんちゃんこを作っては家族やゲートボール活動でお世話になった方々にプレゼントしている。
千葉県 (佐倉市)	わかお 榮一 若尾 榮一	男	80	昭和63年佐倉市シバ人材センターに入会以来、襖、障子の張替えに積極的に活躍した。この張替え作業においては、アイロンを使用する新しい技術を開発し、県内のシバ人材センターからも高い評価を得ている。また、同シバ人材センターの地区長として、安全講習を始め各種行事に積極的に参加し、リーダーシップを発揮した。
東京都 (墨田区)	はら かずお 原 和生	男	67	退職後、ホームヘルパーの資格を取ったことをきっかけに、ボランティア活動を開始した。現在は、社会福祉協議会の有償在宅協力員に登録し、ヘルパーによる車いす利用者の送迎等運転ボランティアを始め幅広い活動を行っている。ボランティア交流会の実行委員長を務めるなど、中心的な役割を発揮する一方、自閉症の中学生の修学旅行に付添うなど、活動の範囲を広げている。
東京都 (調布市)	みなみづか もとひさ 南塚 盛久	男	89	地元老人クラブ会長を15年間務め、クラブ内に「友愛グループ」を結成し、一人暮らし高齢者等への訪問活動の指導・育成を行った。また、地域行事の実行委員長などを務め、地域文化振興や福祉の向上を図ると共に、小学校で、凧、独楽、竹笛等の製作を通じて手作り玩具指導を行うなど、世代間交流にも取り組んでいる。

山梨県 (南アルプス市)	わたなべ ぎしよ 渡辺 顕誠	男	80	生涯現役をモットーに平成 9 年に健康生きがいくくりアドバイザー資格を取得。平成 10 年に山梨県健康生きがいくくりアドバイザー協議会を設立した。県内の高齢者生きがいくくりについて、協議会主催による数々の生きがい健康イベントを自主企画、運営している。現在では、手話ボランティア、アルミ缶の回収等の地域活動を積極的に行っている。
長野県 (長野市)	はらだ かなめ 原田 要	男	86	53 歳で託児所「北部愛児園」を創立し、以後、幼児教育に従事し、現在も学校法人「浅川学園ひかり幼稚園」理事長として第一線で活躍している。自らの戦争体験を語り、子供たちには戦争の悲惨さを二度と味わわせたくない、あらゆる世代の市民に平和の大切さを説いている。
横浜市 (緑区)	りのいほ しやうそう 李家 正爽	男	88	火災予防活動や区民会議活動に携わり、地域のリーダーとして活躍してきた。また、昭和 39 年には、当時の飛鳥田市長から依頼を受け、横浜市と上海市との交流のきっかけをつくった。現在は、趣味の切絵作品を病院に展示するなど、常に地域に根ざした活動を続けている。

東海・北陸ブロック

都道府県・指定都市・団体名	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	エイジレス・ライフの概要
富山県 (富山市)	あかぬま みつあ 飯田 光男	男	70	自ら「第 2 の人生 私の 10 戒」を課し、人生自立の活動として、同県の伝統である薬売りや切り離せないおまけの紙風船に着目し、創作・普及を開始。老人ホームだけでなく、大学、テレビなどでも積極的に実演している。また、素材を折り紙や菓子の包装紙を使用するなど環境にも配慮し、独自のデザインパターンの開発にも着手し、売薬紙風船を越えた新たな創作紙風船の世界を広げている。
福井県 (朝日町)	たかほし ちづこ 高橋 千鶴子	女	78	60 歳の還暦過ぎに手織りを学ぶ。基礎を学んだ後、独学でさらに種々の織りと草木染めを学び、染色作家として数々の作品を手がける。その人柄と作品への姿勢に惹かれた後輩と共に「彩の会」を結成し、展示会を開催している。町の植物園で草木染めの教室を運営する等、その自然の恵みの美しさを地域に伝えている。
岐阜県 (付知町)	かぢ ぎぬえ 加地 絹江	女	86	ゲートボールを通じて自らの健康と仲間づくりに励む中で、審判員の資格を取得し、老人クラブを中心にゲートボールの指導普及に努め、老人クラブのゲートボール部を現在の付知町ゲートボール協会に発展させる上で大きく貢献した。また、河川公園等の清掃など環境整備ボランティア活動にも

				積極的に参加し、健康で生き生きとした生活を実践している。
岐阜県 (山岡町)	小 木 魯 さだ	女	100	80歳のときに写経を、90歳からは水彩画に挑戦し、1日1枚を目標にこれまでに6,000点余の作品を描いた。個展の開催の他、山岡町中央公民館にも作品が常設展示されている。好奇心を持って絵を描くことが心身の健康を保つとともに、小学校で絵画指導をするなど社会参加を実践している。
愛知県 (師勝町)	伊 東 一 郎	男	79	退職後、同町に転居し、知人もいない状況で、有償ボランティアの活動に参加。高齢になってからヘルパー2級の資格を取り、地域福祉のために積極的に活動されている。(現在2つのボランティアグループに参加。)。また、毎朝「コッツ山ラジオ体操友の会」で体操を行うと共に、公園の空き缶拾いをして環境保全にも努めている。
愛知県 (音羽町)	青 井 きみ江	女	83	子どもの頃からの趣味の手編みを、師範の資格を51歳で取得し、手芸の指導を始める。手芸のみでなく、地域の高齢者に生きがいを持たせたくて編物・木目込み・ペーパークワトビズ等の実践者指導を、週2回、継続して実施している。

近畿ブロック

都道府県・指定都市・団体名	(ふりがな) 氏 名	性別	年齢	エイジレス・ライフの概要
京都府 (綾部市)	ながしま よしあ 長 島 宣 雄	男	78	37年の長きにわたり少年・社会人への剣道指導に当たる一方、全国健康福祉祭に剣道の京都府代表として4回出場するなど、指導者、選手として現役で活躍している。また、地元の老人クラブ会長を務めるなど地域社会にも貢献している。
大阪府 (寝屋川市)	いのくま まさかず 猪 熊 政 数	男	88	退職後に絵を描き始めたが、何かに役立てばと思い、郷土寝屋川に伝わる「鉢かづき姫」の物語を描いて紙芝居を作った。88歳という高齢にもかかわらず、子供会や高齢者の寄り合いから要望があれば、何時でも出掛けて紙芝居を演じている。
兵庫県 (芦屋市)	はなだ ひでこ 花 田 秀 子	女	84	60歳で障害の身となり、落ち込んでいたとき、近くにプールクラブができたので水泳を始めた。障害を克服し、初出場したクラブのマスターズの試合で新記録を作り夢中になった。苦労の末、ジャパン公認の全試合、ホリマスターズ、パプアニューギニアを全てクリアし、世界新記録及び日本新記録を獲得。現在は、2004年に行われるワールドマスターズ水泳大会に向け、練習に励む。

奈良県 (大淀町)	もりもと すみこ 森本 スミ子	女	81	若い頃に習熟した民謡や舞踊を地域に広げようと民謡協会や県レクリエーション協会に在籍し、年齢に甘んじることなく自ら練磨しながら、県内各施設に慰問活動をしている。また、地元の子供達に盆踊り等の指導もしている。人の喜びが活動源であり、体が動く限り活動を継続していきたいと強く希望している。
和歌山県 (海南市)	ばんどう よしみ 阪東 義美	男	88	趣味で始めたプロ級の腕の園芸を活かし、地域の人々に指導している。また、高齢期になってから本格的に詩吟を学び、吟道光世流 5 段を取得した。日常は、元軍人らしく、かくしゃくとしており、ほとんど毎日のように自動車を運転し、夫婦で買い物に出かけるほど活動的である。

中国・四国ブロック

都道府県・指定都市・団体名	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	エイジレス・ライフの概要
鳥取県 (日南町)	うちだ つねのり 内田 経矩	男	79	全日本マスターズ陸上競技選手権大会兼アジア太平洋陸上選手権大会に出場し、中距離 3 種目で優勝を飾る。65 歳から腰痛克服のためジョギングを開始し、全国大会等に出場。平成 5 年に胃の手術・ペースメカを装着、身体障害者 1 級となってもジョギングを続け、金銀メダルは 50 個にもなる。病気で気落ちすることなく、体力の維持増進、高齢を感じさせない活動は本人の努力と習練の結果である。
島根県 (大社町)	まつい きよし 松井 清	男	83	大社町にある不老山荘厳寺周辺の開発整備に努める。寺院裏山の権現に通ずる雑木等の除去に着手し参道を確保。その際に発見した滝を「不老の瀧」と命名。その後、植物園の造成等、不老山公園の整備に尽力する。公園のイベント開催のほか、地元の子供達と植物ウォッチングを通じた交流や、植物博士としての TV 出演など活躍。
島根県 (多伎町)	きむら えつこ 木村 悦子	女	74	自らのために何かしたいと思い、60 歳から水泳を始め、初出場の第 12 回全国健康福祉祭水泳大会(70～74 歳の部)女子 50m 平泳ぎで優勝、背泳ぎで準優勝、2000 年世界マスターズ選手権大会で 3 種目入賞。2001 年全日本マスターズ選手権大会 200m 平泳ぎで日本一に、また、2002 年ジャパンシミングスクール全国大会で最優秀選手賞受賞などの好成績を収めている。
広島県 (尾道市)	よしはら さとる 吉原 暁	男	73	平成 10 年に脳梗塞で倒れ、ルゲイ(身障 2 級)をかかえたが、俳句を続けるという一念でルゲイに励み、自分で歩けるまでに回復した。また、8 つの俳句教室を主宰し、

				これを母体として「しまなみ俳句会」を発会し、俳誌「しまなみ」を創刊している。
広島県 (安芸津町)	しばた ちまよ 柴田 千萬代	女	75	若くして吹舟を思ったにもかかわらず、鎌倉彫りを習い始め、地域で教室を開催している。また、日本画、水墨画、写仏等の知識も修得し、公民館等で講師を務めている。さらに活動範囲を広げ、詩吟においても準師範になるなど意欲的に活動している。
山口県 (防府市)	しらい もりいち 白井 森一	男	87	三田尻塩田記念産業公園において、若い頃、塩田で働いていた経験を活かし、塩田での様々な作業を、塩田を知らない人々に昔の塩づくりを実演し伝承している。来園者の多くは子ども達で、貴重な体験学習の場となっている。塩田での作業は、夏場の大変暑い中の作業が中心であり、重労働であるにもかかわらず、子どもたちの喜んでくれる姿がうれしいと、87歳という高齢にもかかわらず、体を張って頑張っている。
香川県 (さぬき市)	ほそかわ あきら 細川 明	男	80	青少年無料宿泊研修所「白鳥の宿」を開設し、研修会等の助言、図書の出し出し、読書会の指導、郷土芸能白鳥太鼓の指導など青少年の健全育成に努めている。また、宿泊研修所を老人クラブや婦人会などの地域における集会や趣味の活動等に開放し、社会奉仕、社会福祉活動に努めている。

九州ブロック

都道府県・指定都市・団体名	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	エイジレス・ライフの概要
福岡県 (大牟田市)	のだ きみえ 野田 栄	男	84	化石の採集会にて子ども達に太古の地球環境の様子を伝える。100種類にも及ぶ標本を整理し、「石からのメッセ」 と題する冊子を発行するなど、多くの人々にその活動成果を継承しようとする姿が高く評価される。
佐賀県 (久保田町)	はらだ いさ子 原田 イサ子	女	79	定年退職後、ボランティア精神を発揮し、老人クラブの役員として友愛訪問活動に率先して取り組んできた。平成2年からは特別養護老人ホーム利用者の生きがいづくりや老化防止などに役立つよう、施設を訪問して無償の書道指導を実践し継続している。また、高齢者を中心とした大正琴サークルの指導にも献身しており、会員の相談等に気軽に応じている。
熊本県 (荒尾市)	なかお つのる 中尾 募	男	83	昭和45年から30年以上、市の敬老大会で米寿になられた方すべてに竹杖を寄贈されてこられた。杖に適した竹の選定から仕上げまで全て手作りで、年間300本程度作成。老人福祉センターや老人クラブ等にも寄贈されてい

				る。また、神社のしめ縄作りを永年されたり、その技術を教えたりと精力的に活動されている。
大分県 (佐伯市)	きもと こういち 木許 孝一	男	93	70 歳頃から自らの健康づくりに足を鍛えるため新聞配達を始めた。その後、市の高齢者陸上競技、全日本マスターズ 陸上競技選手権大会等に出場。90 歳の時に自動車事故により入院したがリハビリに励み、平成 13 年の全日本大会では 200m 走において大会新記録で優勝するなど優秀な成績を収め、現在も挑戦中。
宮崎県 (延岡市)	はらぐち こうぞう 原口 幸三	男	93	老いても寝たきりにはなりたくないとして 65 歳からジョギングを開始。その後、日本マスターズ 陸上競技連合に加入し、競技会に積極的に参加。平成 14 年の第 9 回世界ベテランズ 記念大会陸上 100m90 ~ 94 歳部門で 18 秒 60 の世界記録を樹立。現在は、95 歳での世界記録を目指し努力を続けている。
宮崎県 (日向市)	あだち みおる 安達 實	男	71	海岸の清掃活動から得たゴミを活用して作品作りを始めた。現在は、妻も手伝いながら創作活動を続けているが、その活動は広く世間に認められ、小中学校や社会教育の団体等から環境学習の一環として指導の依頼を受けている。また、自宅周辺で自然を活かした環境づくりに努めており、訪れる人を楽しませている。
北九州市 (若松区)	おおうち きみよ 大内 喜美代	女	85	3 年にわたる痴呆症の夫の介護経験を活かし、支えてくれた地域への感謝の意をこめて、ボランティア劇団の一員として痴呆介護を考える演劇活動を行っている。年間 12 回ほどの公演を行い、老人介護について考えるきっかけづくりに貢献している。

関連団体

都道府県・指定都市・団体名	(ふりがな) 氏名	性別	年齢	エイジレス・ライフの概要
逓信退職者連盟 (長野市)	さいとう かずお 斎藤 和夫	男	76	退職後、郵便局ホールで写真個展開催。「野花の詩写真美術館」を自費開館し、地域文化振興に役立てる。「松代地域振興情報通信懇話会」創設。信州で咲く花を撮影した「絵入り官製はがき」の発売など、町おこし地域振興に貢献。ボランティア活動実践中。
逓信退職者連盟 (我孫子市)	ほしの たもつ 星野 保	男	83	千葉県の手賀沼が、20 年以上も連続して全国湖沼の汚染度ワーストであることに危機感を持ち、昭和 58 年に地元有志に諮り「湖北座会」を結成。その会長となって手賀沼浄化の実践活動を推進し、高齢ながら地域住民のリーダーとして、環境改善と自然保全に精力的に取り組んでいる。

