

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・団体名	(ふりがな) 氏 名	性 別	年 齢	エイジレス・ライフの概要
北海道 (釧路市)	うけがわ れいこ 請川 礼子	女	73	教員生活で培った合唱をとおして高齢者の健康づくり・生きがいづくりに取り組んでいる。昭和62年9月、第2回釧路市シルバーフェスティバルにおいて、参加者全員の合唱「青い山脈」を先導する老人福祉センター合唱愛好者を指導。その後、高齢女性合唱団「釧路シルバーコーラス」の発足に際し合唱指導者として参画。同コーラスグループは多くの市民に深い感動を与えつつけている。
岩手県 (雫石町)	たかはし ちえ 高橋 千枝	女	82	70歳から手話を習い、町内の手話サークルの最年長メンバーとして練習を続け、手話通訳や学校からの養成に応じて講師として活動している。また、高齢者のふれあいサロンでは手話での挨拶、簡単な会話、手話ソング等をメンバーに分かりやすく教え広めるなど、聴覚障害者の社会参加活動に力を注いでいる。
岩手県 (江刺市)	たかはし かずお 高橋 和夫	男	77	31回目を迎える「江刺甚句まつり」の草創期に、地域に伝わっていた在来の江刺甚句の採譜と編曲を手がけ、行進形式の音曲に整えるとともに、毎年伝承されていくお囃子指導を31年間続けている。 また、市民コーラスグループ2団体を直接指導する等、地域の芸術文化の振興を図っている。
山形県 (鶴岡市)	はらだ さだお 原田 定雄	男	73	農村部において、日中における独居や老夫婦世帯が多くなっている。このことから、高齢者の閉じこもりや配偶者を失ったふさぎ込み対策のため、自宅を提供し「茶の間 お茶のみ会議」を企画実施することにより、高齢者の生きがいづくりやコミュニティの再構築等に貢献している。
福島県 (古殿町)	なんじょう ゆきこ 南條 幸子	女	82	子育て終了後に、大正琴やハーモニカを習い始め現在も毎日練習して技術を磨いている。高齢者の生きがいづくりとしてハーモニカ愛好会を結成し、月2回は特別養護老人ホーム保育所で演奏したり、ボランティアとして障害者の社会復帰にハーモニカを指導したりと幅広く活動している。
福島県 (いわき市)	みどりかわ しちろう 緑川 七郎	男	72	高校3年から一時陸上競技を離れていたが43歳で再開し、その後、多くの大会に出場するようになる。マスターズ陸上競技では65歳代5つ、70歳代1つのアジア記録を保持しており、ミスターマスターズのニックネームで呼ばれている。世界記録を目指し日々練習を続ける姿は、多くの人々に夢と希望や感動・発奮を与えている。

○ 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
栃木県 (佐野市)	しろいし ぜんのおすけ 白石 善之助	男	87	66歳から浪曲を始め、2年余りで全国素人浪曲コンクールにおいて優勝し、現在まで20年以上も老人ホーム等への慰問活動や佐野市福祉浪曲大会（費用の殆どは白石氏の寄贈による）等を通して、「義理・人情・礼儀」を訴えながら様々な福祉活動をしている。
群馬県 (白沢村)	おの しのたろう 小野 信太郎	男	71	昭和24年から55年間にわたり、農村歌舞伎の保存活動に多大なる貢献をしている。地元平出地区の歌舞伎保存会会長・群馬県伝統歌舞伎保存協議会会長として活発な公演活動を行うほか、子ども歌舞伎開催による後継者育成指導にも情熱的に取り組んでいる。
千葉県 (我孫子市)	たかはし みよこ 高橋 美代子	女	85	バレエダンサーの経験と技術を生かし、初心者の中高齢者に安価で指導を行うなど、住民のいきがいや文化振興に寄与されている。また、昭和47年から我孫子市文化連盟副会長、平成4年からは同連盟会長に就任され芸術文化の普及に尽力されている。
東京都 (港区)	たがわ けいじろう 田川 啓次郎	男	83	退職後、水墨画の教室に通い成果を修めた。その技法を活かし、季節の移り変わりや、自然を愛する心などを広く継承しようと決意し、港区立福祉会館のボランティア講師として館活動に協力している。日々、己を鍛え精進に務めている姿は、地域高齢者の手本となり敬愛されている。
山梨県 (甲府市)	おぎの たまよ 荻野 たまよ	女	85	スポーツの振興、青少年の育成や家庭教育の啓蒙、一人暮らし高齢者への老人福祉活動はもとより、長年にわたり牛乳パックの回収を行う等の地球環境保全のための実践活動についてもリーダー的立場で行っている。また、現在も現役で様々な分野で社会に貢献している。
山梨県 (長坂町)	しみず きよこ 清水 きよ子	女	90	長坂町長寿者クラブ会員として、公民館や道路など公共施設の美化、地域のひとり暮らし高齢者や虚弱高齢者を訪問して、対話や援助等を行う友愛訪問活動を実施している。また、地域における食生活の改善と住民健康保持のため、食生活改善推進員として貢献している。
長野県 (塩尻市)	よねくぼ ただし 米窪 正	男	80	平成2年に、仲間と学習とスポーツを楽しむ「塩尻教養グループ」を結成し、平成12年には、高齢者のためのインターネットを活用するグループ「IT-100」を結成するなど、地域高齢者のリーダーとして、生涯学習と自己実現、仲間づくりのために、生き生きと活躍している。

さいたま市 (中央区)	かさい 笠井	りゅうたろう 龍太郎	男	85	昭和62年、日本点字図書館の指導を受け、楽譜の点訳技術を習得。童謡、唱歌の楽譜は全国の図書館に皆無であることを知り、これを生きがいと決めて精進。昭和63年5月2日に埼玉県立浦和図書館に100曲を寄贈。新聞等の報道で各地の図書館からの要望が相次ぎ、現在までに延5,250冊を寄贈した。全部手作業で製本。材料費等は自費。現在は、後輩を指導中。
横浜市 (南区)	あづま 東	しょうごろう 庄五郎	男	92	69歳から水泳を始め、昭和61年の第1回マスターズ水泳で、世界記録を樹立して以来、世界記録22回、日本記録32回を数える。最新の記録は平成16年3月、200mフリーリレーで世界記録を更新する。職業では、自ら開発したトンネル支保工の技術で、社会貢献を続けている。

○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)	かずみ よしお 数見 善男	男	76	昭和23年の福井大地震で九死に一生を得たことをきっかけに、社会への恩返しとして、県内各地の老人保健施設や児童会、町内会等を対象にボランティアでレクリエーション指導に当たっている。特に、民謡踊りの素養をもとに自ら考案した、音楽に合わせて頭と手を使う健康体操は、大変人気が高く、参加者に喜ばれている。明るく元気な社会づくりの主體的な担い手として、ほぼ1年中、積極的に活動が続けている。
福井県 (和泉村)	はたくち えいじ 畑口 榮治	男	76	会社を退職後、地元和泉村の民芸品である穴馬一刀彫の技術を習得し、平成2年より毎年、小学校の卒業生に白馬の一刀彫を贈呈している。村で唯一の彫師である。
福井県 (美浜町)	たなべ はつほ 田辺 初穂	女	68	栄養士として病院で30年間勤めた経験を活かして、ボランティアで町の一人暮らし宅への食事サービスの献立作成、調理指導をしている。その他、若い栄養士の指導や小学校の料理教室の講師等もボランティアで行うなど、生活の80%をボランティアで費やし、地域のためにいきいきと輝いて生きている姿は町民の手本である。
岐阜県 (大垣市)	こじま きくお 小島 喜久夫	男	79	もともと植物好きだったことから、熱心に園芸の技術を習得され、現在では市の研修センターの園芸講師として活躍している。年に何度かは生徒や会員と山野に出かけ、希少植物等の保護に取り組むなど、周囲の信頼も厚い。小菊盆栽の作り方では、中部地方では唯一という独自の方法を採用するほど熱心であり、今後も技術の普及に努めることに意欲的である。
岐阜県 (富加町)	たかい みなきち 高井 皆吉	男	87	65歳の時、「何事にも挑戦」と町老人クラブに入会され、以来、支部、単位クラブ、連合会の役員を歴任し、老人クラブの発展に寄与されている。また、老人クラブ加入時から始めたゲートボールではリーダーとして普及活動に努力され、現在も審判員、選手として活躍されている。その他、60歳にして専任宅地建物取引主任者の資格を取得するなど、何事にも前向きで積極的である。

○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
滋賀県 (新旭町)	しみず きはちろう 清水 喜八郎	男	101	10代で右足を失う大病を患ったことや失業するなど数々の逆境を経験しながらも、これに屈することなく、60歳になってからも指圧を学び、95歳まで現役で指圧院を営み、今も20歳代に学んだ絵を描くことを趣味とし、100歳の時には墨絵を役場に寄贈するほど老いても生き生きと意欲的に生活している。
京都府 (綾部市)	まちい さだいち 町井 貞一	男	98	若い頃から嗜んできた俳句に、元々好きであった水墨画を始め、その水墨画と俳句をあわせた作品を多く制作。その制作意欲はまだまだ衰えず、現在も作品を制作する傍ら、有名寺院の模型製作や仏像彫刻にも挑んでおられる。健康があればこそ、制作ができるという信条から、日頃から健康にも気を付けられ生活をされており、高齢期を別の価値観で生き生きと生活しておられる。
京都府 (綾部市)	やました よしまつ 山下 芳松	男	90	「昔取った杵柄よもう一度」で、約60年ぶりでスキーを再開。85歳とは思えない気力と体力で、再びゲレンデにたち、現在では、遠くは北海道方面までスキー旅行に仲間と出かけるとともに、30年近く続けている「富士山登山」(5年毎に実施)も、90歳の現在も今回で6回目の挑戦の予定。自らの努力、習練等により、優れた体力・気力等を維持している。
大阪府 (寝屋川市)	たけい じんたろう 竹井 甚太郎	男	86	地域の老人クラブ副会長を4年間、会長を6年間務め、その間、神社、公民館の清掃を続け、会員の健康づくりにゲートボールを奨励。平成6年から2年間寝屋川市老人クラブ連合会の理事、平成8年度より副会長に就任、連合会の運営、発展に寄与された功績。
奈良県 (大和郡山市)	まつしま ひろ 松島 啓	女	86	県婦人教育推進会理事などを努める傍ら、日赤奉仕団、市ボランティア協議会、自治会等さまざまなシーンにおいて、20年にわたり社会福祉活動を行っている。現在も、高齢身体不自由者の訪問・相談やボランティア清掃など、積極的に活動している。
京都市 (伏見区)	とくなが ひろあき 徳永 博明	男	80	退職後、民間ベースでの留学性受け入れに日本人の身元保証人が必要であることから、一面識も無い留学生の身元保証人となるなど、国際交流に努めており、80歳の今も、京都府国際センター文化交流ボランティアに登録し、書道等を通じた文化交流を行っている。

○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 (船岡町)	おおたに まさこ 大谷 正子	女	89	平成5年から11年間欠かすことなく、住居近くの小学校通学路の横断歩道に立ち、通学する小学生に交通安全の呼びかけと、あいさつを交わし、子供達を温かく見守っている。
山口県 (防府市)	うしみ のぶお 牛見 信夫	男	90	90歳になった現在でも現役で水泳を続け、国内はもとより数々の世界大会に出場し、数々の記録を打ち立てている。また、85歳になってから、古文書の解読を始め、89歳で生涯学習インストラクターの資格を取得。現在、公民館で、月2回の勉強会を主宰している。
山口県 (山口市)	ふたい きよお 二井 清夫	男	77	地域のコーディネーターとして、学校週5日制がスムーズに定着するよう、児童・生徒自らが体験活動を選択し、創意工夫をしながら取り組める地域クラブ活動の仕組みを作り上げた。さらに、平成15年4月には、地区住民が世代を越え、いつでも気軽に参加できる地域クラブも設立し、両者が協働して事業を行うことで、地域全体での子育て活動の推進に貢献している。
山口県 (下関市)	ももた あらた 百田 新	男	90	60歳近くになってからマラソンに取組み、90歳になる今日に至るまで、県内はもとより、県外や海外にまで出掛けて行ってマラソン大会に参加している。「歩くことと走ることが人生の基本」という信念の下、スポーツを通じた健康づくりに積極的に取組み、その甲斐あって、今日まで1回も入院を経験したことが無いほど気力・体力共に充実した生活を送っている。
愛媛県 (菊間町)	にしざき せつこ 西崎 セツ子	女	80	55歳の頃、夫が習っていた書道を見よう見まねで始めたのがきっかけで、60歳から15年間、村上三島先生に師従し本格的に取り組んだ。先生の指導と本人の熱心さから、県展等で数々入選するまでになった。平成13年から乞われて公民館活動で、また老健施設さくら苑でボランティアとして指導を行なっている。夫の介護もしているが、元気で介護を続けるためにもと、健康に気をつけて活動している。

○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 (田川市)	あそう かつや 麻生 勝彌	男	78	61歳で30年以上遠ざかっていた陸上競技の練習を再開し、国内外の陸上大会に参加し、約500個近くのメダルを獲得している。80歳で世界制覇、85歳で世界記録樹立という目標を掲げ、意気盛んに毎日休まずに練習に励んでいる。
佐賀県 (伊万里市)	いずも けんじ 出雲 賢二	男	77	教職退職後、特別養護老人ホームの開所に伴い、入所者の検査受診のための送迎ボランティアを始めなど、積極的に社会活動に取り組んでいる。現在は、単位老人クラブや福祉施設などにおいて、呆け予防や生活習慣病の予防に関する講演を行っている。また、薬草の効用等を調べて「民間療法1302種」という本を出版されている。
長崎県 (長崎市)	わたなべ のぶお 渡邊 信夫	男	74	私財でミニ植物園及びミニ図書館を作り、総合学習の場であるとともに地域の交流の拠点としての役割を担っている。
熊本県 (西合志町)	さかもと ゆきお 坂本 幸男	男	90	職歴を生かし、87歳で損害保険大学に入学。勉学に励み、90歳を目前にして「認定保険代理士」の資格を取得された。また、趣味であるマジックを生かし、町の公民館のマジック教室では講師を努め、行事などではマジックを披露されている。
宮崎県 (三股町)	まつた とめ 松田 トメ	女	98	79歳の時、ボケ防止にと和紙ちぎり絵を習い始めて以来、毎月1回欠かさず学習を続け、200点以上の作品を作り上げている。96歳の時には、約2ヶ月かけて大作を仕上げたり、近くの銀行ロビーで個展を開くなど、制作意欲は衰えることをしらない。現在は、100歳記念の個展を開くことを目標に作品を制作している。
宮崎県 (延岡市)	はやしだ りつこ 林田 律子	女	87	60歳の時にリハビリを兼ねて水泳を始めたのをきっかけに日本水泳連盟指導者の資格を取り、マスターズ水泳大会の年代別日本記録やりレーの部世界記録を樹立するなど活躍。また68歳から社交ダンスを始め、大会に出場するなど現在も生きがいを持っていきいきと生活し、まわりの人々の模範になっている。
北九州市 (八幡西区)	むとう としお 武藤 敏夫	男	100	100歳を迎えてなお現役で週4、5回、10人の弟子に筑前琵琶を教えている。いまだ演奏会も行い、今年1月に市民福祉センターで開かれた100歳記念の演奏会の独演では琵琶を弾きながら唄いきり、拍手喝采を浴びた。

○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 (北海道・函館市)	なかむら まさかつ 中村 正勝	男	78	郷土史研究活動を63年間続けその研究成果は、知られていなかった歴史の貴重な史実を数多く発掘・発見し、著書として出版するなどして世に出し、関係の向き、新聞社などから高く評価され、中には、世界各国から注目を集めている著書もある。「トラピスト百年初代修院長岡田普理衛師物語」、「松井弁乃助の榮と雑誌」外、郷土史多数。昭和49年には文通を行う「お山の友の会」を発足させ、地域の交流やボランティア活動に貢献している。
逓信退職者連盟 (長野県・長野市)	とどろき けんじ 轟 憲治	男	88	郵便局在職中からスポーツ万能で体力気力を養成し、事業に貢献。退職後も各種スポーツに精進し、特にスキーでは、国体を始め各種大会に参加。入賞するなどその実力は衆目に値する。最近では、3月6日田沢湖町の全日本マスターズ大会に出場し、80歳以上の部で5位入賞を果たすなど、高齢にもかかわらず活躍中である。地域、後輩の指導育成にも献身している。
ニッポン・アクティブライフ・クラブ (神奈川県・横浜市)	おのさと すみこ 小野里 純子	女	66	病院通訳ボランティアの経験から、その必要性を痛感し、在住外国人を医療面で支援する会をつくり、また地域のボランティアサークルの活動を通じて国際交流に努めている。8年余りにわたる努力を経て完成した多言語問診票は国の内外で1ヶ月約1万件利用されており、地域の医療マップと共に外国人の助けになっている。
日本セカンドライフ協会 (京都市・南区)	しもだ まちこ 下田 満智子	女	77	協会発足時から、数少ない女性運営委員としてリーダーシップを発揮。13年間で230回のイベント（寺院めぐり、滝めぐり、美術館鑑賞等）を自ら企画・実施し、7,000名を超える参加者を喜ばせており、企業退職者に活力と生きがいを与え続けている。
日本レクリエーション協会 (熊本県・熊本市)	よしだ かずこ 吉田 カズ子	女	83	「人は信ずるもの、時間は作るもの、夢はかなうもの」を信条に、60歳から始めた3B体操(ボール、ベル、ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、全ての動きを音楽に合わせて集団で行う健康体操)指導者の活動は、83歳に至る今日も継続し、現在は2つの教室を運営し、指導者としての資質の向上に努める。年齢が高くなっても気にせず常にチャレンジする精神を持ち続けている。無理をしないで楽しい時間をいっぱい持つことを心がけ、若い人からのエネルギーをもらっている。