ママさん体験記
ママさん特派員

ただ今 青春真っ最中、もっと、人生を楽しみたい！

熊本県では、健康で生きがいある高齢化社会に向けて、平成三年十一月、「財団法人熊本さわやか長寿財団」を設立しました。その事業の一つとして、今年度初めて開講した「熊本さわやか長寿大学校」。今回はママさんレポーターの北野美知子さん（熊本市秋津）と下田みのぶさん（菅北郡菅北町）に、社交ダンスの授業を体験していただきました。

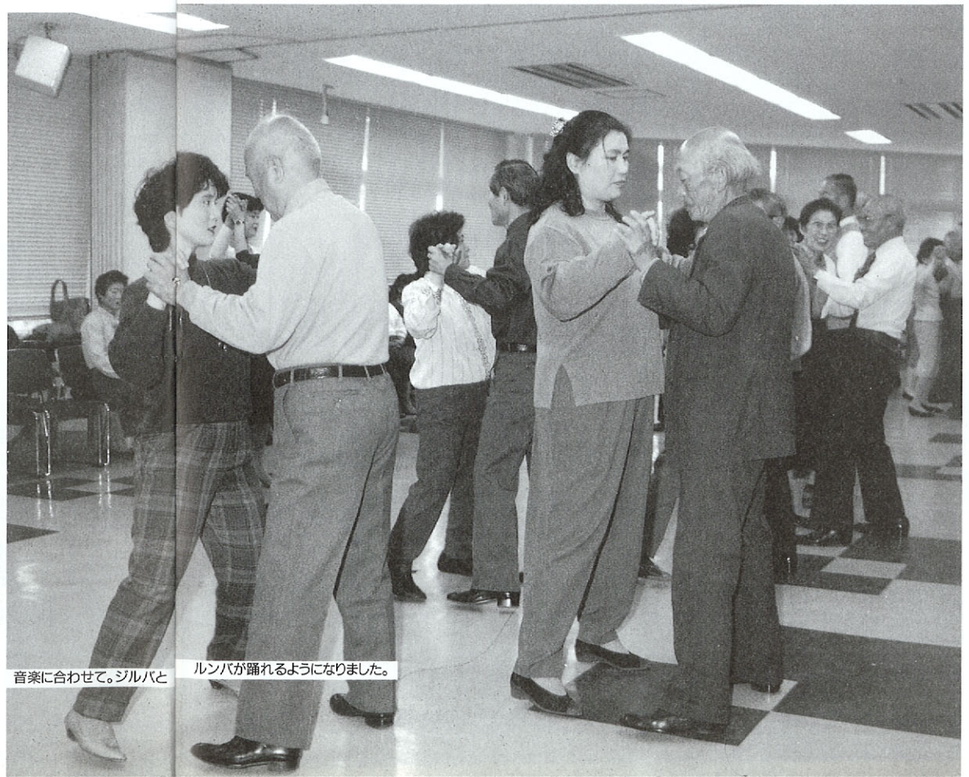
●生きがい探しの場

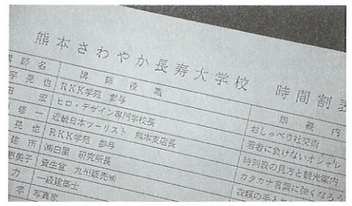
くるくると回る赤いダンスシューズ、ひらめくスカート。音楽に合わせてボランティアの方々が華麗に踊ります。「ほーっ」。ため息とともに、私にできるのかしら？と受講生が不安な表情で見つめています。

高齢者の生きがいや健康づくり、社会参加を目的とした「熊本さわやか長寿大学校」は昨年五月に開校されました。講義は毎週一回。おしゃれ科、旨（うま）科、社交科、みどり科、元気科など年間四十の講義が行われます。「今の高齢者は戦中戦後に青春時代を過ごし、定年まで仕事一途の方ばかり。これから人生を楽しんでほしいと、多種多様な内容を計画しました。生きがい探しのお手伝いです」と事業課の大久保研夫さん。

●初体験に、わくわくドキドキ

「クイック、クイック、スロー、…」。今日の授業は社交科の「社交ダンス入門」。リズミカルな宮崎洋一先生の掛け声に合わせ、まずステップの練習です。肩に置いた手がどことなくぎこちなくて、踊っているうちにだんだん体が離れていきます。真剣なまなざしが足元に―。「下ばっかり向かないで、せっかくですから相手の方の顔を見てください」。先生の言葉に教室中大笑い。それでもばらばらだった足並みが少しずつ揃い始めると受講生の表情に笑顔が浮かびます。「ジルバなんて初めてです。ステップが合うようになって楽しい。だんだん若返っていくみたい」と受講生の稗田ひとみさん（六〇）。こんな美人と踊るのは初めて」と、柱の陰に逃げ込む男性もいます。男性より女性の参加者が多いため、女性は交替で踊ります。順番待ちの間も座ったままで足だけ動かして練習する女性、額から吹き出る汗をハンカチで拭う男性。心なしか部屋の温度も上がりぎみ。二時間半の講義もあっという間に過ぎていきます。


音楽に合わせて。ジルバとルンバが踊れるようになりました。



もっと福祉　シリーズ5
熊本さわやか長寿大学校一日体験

「うまくいくかしら」真剣な表情でターン

●皆さん意欲的で熱気ムンムン

「定年で故郷の熊本に帰ってきました。何かしたいと思っていたら、たまたまこの大学を知って入学した」と言う中川浩さん（六二）。「同じような立場の友達がたくさんできたことが何より収穫です。皆さん明るい方ばかりで。名前の通り、〝さわやかな〟大学です。そうそう、ここで習った『いきなり団子』を、この間、家で作ってみたんです。家族にも好評でした」。受講生募集には、百名の定員に百六十名の応募があったとのこと。平均年齢は六十三・五才。仕事は辞めたがまだまだ元気、核家族化に伴い家庭でも時間を持て余している。そんな高齢者の方々がこの長寿大学校を活用しているようです。「約半数の方は皆勤です。本当にまじめでユニークな方たちばかり。私たちの方がかえって学ばせられています」と大久保さん。受講生同士の情報交換も盛んで、課外授業の要望が出るほど。学ぶこと、楽しむことへのパワーに熱気ムンムンの大学です。

平成五年三月、自分の手で見つけ出した「生きがい」を胸に抱き、「熊本さわやか長寿大学校」第一期生が卒業することでしょう。

人生、いかに目的を持って生きなければならないかを、教わりました。

北野美和子さん

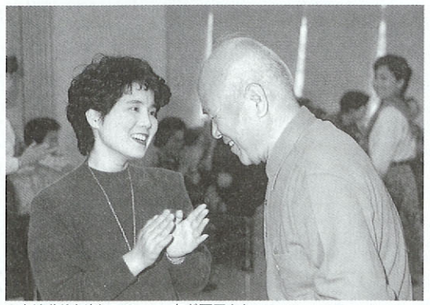
平均寿命が延び続けている現在、老いてどう生きるかという課題は、私たちにとっても遠いことではありません。生き甲斐を持つことは、口で言うほど簡単なことではないのです。さわやか長寿大学校では、生き甲斐を見つけに来られている人生の先輩方に、いかに目的を持って人生を生きなければならないかということを教わったように思います。人に巡り合い、多くのことを学び、自分の中に新しい可能性を見いだすことは、これから老いを迎える私たちにとって心強いことではないでしょうか。

軽快なステップで踊る北野さん（写真左）

熟年パワーってすごい！

下田みのぶさん

何しろ私、初めての社交ダンスとあって、おっかなびっくり汗びっしょり。講師の先生やボランティア指導の方の動き（主に足の動き）を、目を皿のようにして見つめているだけで精一杯。ああ、リズムと足が合わないのです。私にとって父や祖父と言っていいくらいの男性に背中を押してもらい、リードされっぱなしでした。それにしても、熟年パワーってすごい。男性はフル回転出場だったのにもかかわらず、あまりお疲れではなかったようにお見受けしました。素敵でさわやかな〝人生の達人〟に心からエールを送ります。


お友達作りも楽しみの一つ。左が下田さん

「熊本さわやか長寿財団」とは？

中高齢の皆さんの生きがいと健康づくりを進める機関として、平成3年11月1日に設立されました。

「熊本さわやか長寿財団」の活動は？

中高齢の皆さんが、長年培った知恵や技術を生かす「熊本県高齢者知恵袋活用システム」の運営のほか、中高齢の皆さんを対象とした「熊本さわやか長寿大学校」の運営や、スポーツと文化の祭典「熊本県スポーツ・文化の集い」の開催、定年退職後の生活設計を助言・指導する「ライフプランアドバイザー事業」の実施など様々な事業を展開しています。

平成5年度「熊本さわやか長寿大学校」の申し込み方法は？

募集期間　3月末日まで
応募資格　50歳以上の方
応募方法　財団へお電話ください。申し込み用紙をお送りします。
定　　員　100名
※応募者が定員を越えた場合は抽選となります。

「熊本さわやか長寿財団」についてのお問い合わせは？

熊本さわやか長寿財団
〒860 熊本市水道町14番15号
（熊本県消費生活センター4F）
☎(096)354-3083