

シニアの創作活動の世界

～あなたも何か始めてみませんか？～



～人生100年時代に突入～

充実した老後の生活を送るには創作活動などの趣味を持つことは非常に重要です。

今回は心から楽しめる創作活動をされているシニアの方に焦点をあてました。

今日からでも遅くありません。あなたも、何か始めてみませんか？



もくじ

- 02. 人生100年時代 シニアを生きる
- 03. 糸遊 脇本良夫さん
- 04. 何でも始めています！ 齋藤治子さん
- 05. 竹灯籠づくり 藤井建さん
- 06. 布絵本さえずり
- 07. 坂早百合先生からのメッセージ



社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会

人生100年時代 シニアを生きる

Senior Life

100年という長い期間をより充実したものにするためには、一体どのようにしたらいいものなのか？滋賀県に在住の人生の先輩方の様々な生き方を参考に今回は、芸術の秋を前に様々な創作活動を楽しんでおられるシニアの方にスポットを当てました。

何歳からでも遅くない！あなたも一歩を踏み出し、創作活動を始めて豊かな100年時代をいっしょにつくりませんか？

シニアの大学に入ってみようかな。

スポーツをして健康な体づくり。

仕事とは関係のない仲間づくりをしたいな。

自動車のない生活をしてみたいな。

就労を継続しよう。自分の能力をまだまだ発揮！

花や植物にふれて生活したいな。

ボランティア活動などの地域活動しようかな。

病とともに生きる。

家族介護・孫の世話で大変。

びわ湖の環境について改めて知りたい。

自分のルーツを知りたい、知ってほしい！

シニアが集える行事やイベント情報を知って、参加したいな。

自治会・地域活動を頑張ろう。

芸術・創作活動を始めてみたいな！

趣味に没頭しよう。

若者や子供達と交流し、後世に昔のことを伝承したい！

断捨離・終活をしなきゃ…。

お金のことがすごく心配！

滋賀の歴史を改めて学びたいな。

情報社会に強くなりたい。ITを使いこなしたい！



滋賀に在住の人生の先輩方の創作活動を楽しんでいるお姿を覗いてみましょう。

次ページへ
GO!

糸遊を作っています!

脇本 良夫 さん(89歳) 大津市



▲左が脇本さんの糸での作品、右が奥さんの手書き友禅の作品

1. 始めるきっかけとなったこと

岐阜に姉がおり、人形作りなどの手芸をしているのですが、姉がある時、糸を貼り付けて絵を完成させる手作りキットをやっているのを見て、これなら年寄りでも簡単だろうと思い、私もやってみました。始めたのは、77歳の頃。作り始めて11年、6月1日で89歳になりました。

2. 家族からの影響も

妻が京友禅をやっており、滋賀県シルバー作品展に出展したことがあり、続いて私も出してみました。出展はもう10回目、おかげさまで最初からずっと入選させてもらっています。また、生前母が西陣のつづれ織りをやっており、福井県小浜市の放生祭の山車に母が織り上げた飾り布が使われていました。私は、母のようにつづれ織りはできないので、それを見てなんとか糸でできないかとやってみたのが竹林の7賢人という作品です。

3. 苦労もあるが創作は楽しい。

最初は6カ月程作成に時間がかかりました。今は、早くできるようにりましたが、糸を切ったのはなのところがバラける、それをまとめるのに手間がかかります。

嫌気がさすときもあります、休憩したりしてやっています。糸も色々検討し、最初は京の絹糸と思ったのですがカットしたときに、バラバラとするので、やり易いフランスの糸を材料として選んで使っています。注文してもなかなか入らない時もあり、苦労もありますが、楽しい。貼り付ける時に糸と糸の隙間をあけないで、1回でさっとやるのがコツです。

4. 題材はたくさん!

題材は、「自分がピンときたもの」です。それを下絵にして作ります。ある時、孫が富士山の絵を書いたんですね。それを真似て作った作品もあります。孫に見せると、「おじいちゃん、私の方が上手やわ〜」と言われてたりして、私も「いや、わしも苦労して作ったんやでと」(笑)京都祇園祭に出かけ、写真に収めたものを題材に作ったりもしました。

5. 創作し続けることでつながる関係

大津市和邇で呉服店をされている方が、店の横にギャラリーを持っておられ、そこで私の糸遊の作品を展示させてもらったのがはじまり。それから色々な方とつながりを持つことができました。

6. 偶然の素敵なつながりも

たまたま、テレビで福知山大江のトマトがおいしいと知り、行くことに。でも買いにいった時には、トマトのシーズンは終わっていて…。せっかくなので、「どこか見るところはありませんか?」と昼食をとったお店で尋ねてみました。すると、手漉き和紙を作っている工業所を紹介してもらいました。そこの工業所の方が、ここ大江で、行灯などグループ展示会をされていたと教えてくれました。行灯を作っている方が、なんと偶然、現役時代の職場が同じだったので。その後一緒に作品を展示することにもつながりました。

糸をやっていなかったらつながっていなかった。能力もないのに幅を広げても…と最初は思いましたが、とても勉強になりますし、今も連絡をしてつながりを大事にしています。

7. これからも続けていきたい。

自然にやりたいと思うものをこれからもやっていきたいですね。やる気があったら大丈夫、できるだけ皆さんの世話にならないように生きていこうと思います。

気の問題ですね。もうあかん、と思ったらあかん。誰かに頼らな損!とかみたいな気持ちを持ったらあきませんな。



▲第29回滋賀県シルバー作品展で時事通信社賞・かいつぶり賞を受賞されました!

だから、できるだけ自分からと思ってなんでもやらないとだめですね。

齋藤 治子 さん(84歳) 大津市



1. 様々な創作活動を始めるきっかけとなったこと

滋賀県は転勤族の夫の最終勤務地で、住むことになりました。夫は退職後、レイカディア大学(60歳以上のシニアの大学)に平成6年入学し、2年間陶芸を学んでいました。私は、夫が入学するまでは、そのような大学があることも知りませんでした。夫が生き生きと家で作陶している姿を見て、次第に興味をもち、夫が卒業した平成8年に入学しました。夫と同じ学科を選択し、平成10年に卒業してからもレイカディア大学の卒業生が学ぶ水口の碧水荘に夫と通いました。二人で同じ趣味の陶芸を始めたことにより、日々の生活の中で自然と会話が増えて、他にも何か一緒にと気功太極拳も習いに行きました。今振り返ってみると夫と過ごした穏やかな時間はとても幸せで大事でした。その後夫が病気で亡くなり、一人の生活に慣れず寂しいと感じる日々を送っていましたが、陶芸などで知り合った方から声をかけて頂き前向きに生きていこうと気持ちを切り替え、興味のあることや声をかけてくださるお稽古事に積極的に参加していこうと思うようになりました。

2. いつの間にか絵手紙も始めました。

レイカディア大学を卒業後、夫が先に入っていたレイカディア大学同窓会に入会し、大津支部で役員をやっていました。夫亡き後もお役に立つことがあれば引き続き役をさせていただいていました。そんな中、同窓会会員から絵手紙教室を作ってほしいとの要望があり、会員の方と何度も相談を重ね、心当たりの先生に交渉し、平成19年に教室を開くことになりました。絵を描くのがめっぽう苦手な私ですので参加は遠慮しようと思いましたが、人数も8名と少なかったので一緒に習うことにしました。絵手紙は個性的な絵の方が面白いんだから。。。と自分に言い訳しながら

ら、教室の仲間とわいわい仲良くしゃべりながら、花や野菜をみんなで観察し、毎回楽しくのびのびと描いています。今では参加者も18名に増え、みんなの楽しそうな顔を見るたび立ち上げてよかったなあとうれしく思っています。

3. 周りからの声で、パソコンも書道も!!

絵手紙教室を立ち上げたことを知った他の会員から、今度はパソコン教室もやってほしいと声があがり、パソコンに詳しい同窓生に講師をお願いして現在22名が参加しています。参加者も増え教室は手狭になってきましたが、みんな講師の声に耳を傾け、悪戦苦闘しながら賑やかに頑張っています。その後書道も会員から希望の声が上がって2年前に立ち上げることになりました。夫が書道を習っていたこともあり、たくさんの筆や和紙が残っていたのでちょうどよいチャンスと私も始めました。

4. 他にも習い事が。。

その他にも夫も通っていた表装教室の先生からのお誘いがあったことがきっかけで、平成13年から月に2回、教室に通い、掛け軸を作っています。表装したいものがいっぱいあり、教室のある水口までは少し遠いのですが「今日はここまで完成させよう。」と奮闘しながら楽しく通っています。

こんな調子で『(学ぶ・習いこ)“行っている”』をもう20余年続けていますが、今はこれ以上手を広げないようにし、週末には娘と食事やお買物に出かける時間も大切にしています。娘と年に何回かの海外旅行や最近ブームのクルージングにも行っています。1935年生まれ84歳、年を重ねましたが元気で暮らせることを感謝しております。

5. 何でも興味をもったら始めてみる好奇心

今はいろんな方とお知り合いにもなれて本当に幸せです。全ての出会いは生涯の友。好奇心を忘れずに何事にも挑戦する日々、参加してみたらそこから楽しいことがいっぱいあると思います。

竹灯籠を創っています!

藤井 建(たつる) さん(67歳) 草津市



1. 竹灯籠の創作活動を始めたきっかけは?

平成26年10月、滋賀県にある60歳以上のシニアのレイカディア大学(37期園芸学科)に入学。課題学習で「放置竹林の有効利用」をテーマに取り組んでいました。それをきっかけに孟宗竹から創る竹灯籠に出会い、栗東市のある方から、その制作を学ぶ事となり魅了されていきました。大学祭、草津街あかり、石山寺秋月祭、野洲図書館、草津図書館等の展示会に数多くの場面で参加しています。今では教室を開くまでになり、これもひとえにレイカディア大学での竹灯籠の出会いが有ったお陰だと感謝しています。

2. この創作活動の楽しさについて教えてください。

作品を創ることそのものが、生きた証を残す事という私の持論です。又、展示会で仲間の作品に感動してお互いに技術を切磋琢磨しながら向上を図り、作品で更なる感動を与える事です。竹灯籠は切絵から転写して創りますので、切絵の図柄の勉強やトレースの仕方等レベルアップしていきたいと思えます。

3. 100個創ることを目指しています!

100歳までに100個制作できたらいいなと思っています。最初はテクニックをマスターしていなかったので一つ創るのに2~3カ月かかりましたが、今は月1のペースで創れるようになりました。このペースで行くと、あと10年で100個できると思って、時間があれば自宅の屋根付きガレージの下で創っています。

4. 竹灯籠づくりから色々なことが広がった。

レイカディア大学で同じクラスだったメンバーや、クラブ活動等で人脈が広がり、今年の6月坂本にある旧竹林院で、「ちぎり絵ゆりかご展」の協力者として私の竹灯籠も展示させてもらいました。中国の学生さんも見に来てくれ、とても興味を持って取材してくれました。また、私の竹灯籠が京都リーガロイヤルホテルで、紀子さま眞子さまの

ディナーのテーブルにディスプレイされました。感激でした。レイカディア大学に入り色々な人と繋がることで、人生が輝きました。人生で一番輝いている時期を“朱夏”と言うそうです。まさしく私は今です。おかげ様で本当に「充実した人生、充実しすぎ!」と思っています。

5. 今後の創作活動の展望

現在、草津市馬場町クリーンセンター2F研修室で、第2・4木曜日(午前9時~12時)教室を開き、竹灯籠の普及に努めています。又大学卒業後、大学に感謝の気持ちを恩返ししたくてサポート隊(レイカディア大学の運営を事務局と協働する卒業生の組織)に入り、その中の自主講座部会でレイカディア大学在校生向けに竹細工教室を(ペン立て作り)開き、好評をえています。この様に竹灯籠の魅力や感動を伝え、滋賀県の特産品として確立していきたいと思えます。

6. これからの創作活動を始めてみたいと思っておられるシニアへ

人生100年時代、没頭出来る趣味を持つ事は、自分磨きになり、これからの残された人生に生きた証を残す事と、合わせて手先を使うことで認知症の防止にもなります。私の母は現在96歳ですが、60歳から日本画を習い始めて100点近い作品を残しており、今も元気に過ごしております。又、私もレイカディア大学に再入学、リカレント生として41期陶芸学科に入り新たな挑戦をしています。皆さん、人生を謳歌してまいりましょう。

竹灯籠について
ご興味の
ある方は



【お問合せ先】

藤井 建(たつる) TEL 090-1711-0867
メールアドレス:taturu@i.softbank.jp

布絵本を作っています!

大津市ボランティアグループ布絵本「さえずり」



1. この創作活動を始めたきっかけは?

1986年滋賀県に於ける全国障害者スポーツ大会で、ボランティアをした手芸の好きな者が集まり、布絵本や遊具を作って福祉施設などにプレゼントしたことが「さえずり」グループの始まりです。

発足当時のメンバーはおりませんが、2年目からの会員、今井信子さんが今も活躍しています。今井さんは、大会の展示会場で見た可愛い布絵本との出会いによってこの道に入ったそうです。以来30数年間会員と共に布絵本と遊具を作ってきました。

その数は布絵本40冊、布ミニ絵本30冊、布遊具100点になります。

2. 布絵本などをつくる楽しさについて

障害を持っている方の手指の機能訓練のために、ボタン、スナップ、ひも結びなどを随所に取り入れる為に工夫して完成した時の喜びは一入です。

また、作品を手にとった方々が感動して下さる時、子供たちが思いもよらない遊びをして驚かされる時もあります。会員同志が素敵な完成品をイメージして、構想を練り、下絵を作り、布選びをする時、産みの苦しみ、楽しみを味わいます。一枚ずつ担当して一冊の本が出来上がりますが、それぞれの個性が出ながらもまとまった一冊に仕上がるので、その喜びの表現はどうやってよいのでしょうか。

3. 今後の活動の展望を教えてください。

最近は著作権法にしばられて、イラストのコピーもままならず、四苦八苦しています。くまちゃんシリーズがあるので、それを充実させていきたいと話合っています。

下手がいいと絵手紙を描く方々が言われるように、大胆で躍動感を出せる作品をつくれたならいいな、と思います。なによりも、「布絵本」は、布だから味わえるやさしい感触

とあたたかさが魅力です。登場人物や物を動かすことで、手指の訓練ができ、さまざまな障害を持つ子供や大人、健常者も共に楽しい想像の世界に遊ぶことができます。

「布絵本」はおかあさんの手作りのぬくもりです。

「さえずり」はお母さんに代わって小鳥のように可愛くさえずり、あるときはにぎやかにお喋りをしながら楽しく布絵本、布遊具を作る。さえずりは運針の伴奏です。これからも“子供の笑顔と共に”心のコもった作品を作り続けることです。

4. これから何か創作活動を始めたい方へ

まず一歩踏み出すことだと思います。

完成させることで達成感を味わってください。そこから次が見えてくると思います。進化し続けることが長続きの鍵かも知れません。

先輩の口癖は「80歳を過ぎても、やる事があるという事は幸せ」です。



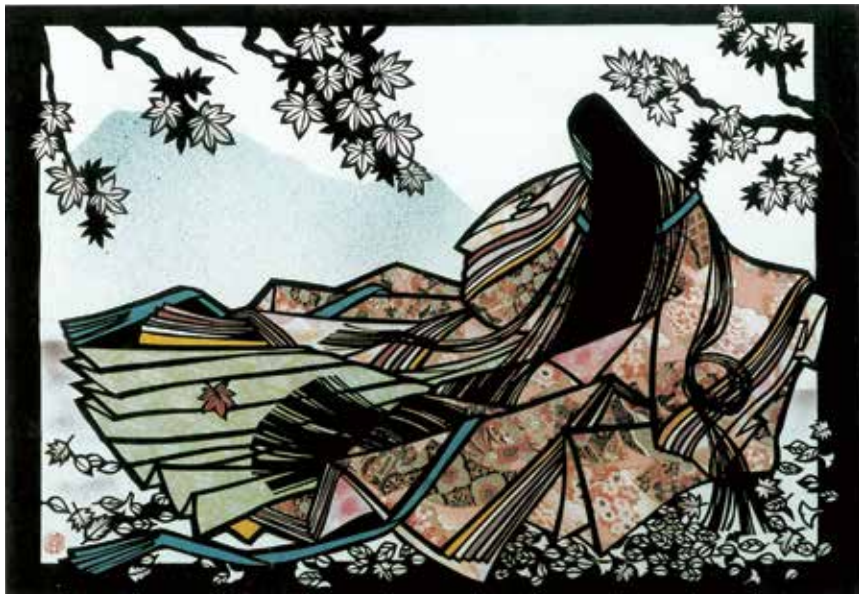
布絵本の貸出・展示・出前出張も行っております。
詳しくは、
滋賀県ボランティアセンター 077-567-3924へ

プロフィール

- 昭和49年～小学校教諭として勤務(平成5年退職)
子育て一段落してから近隣の小・中・高にて臨時講師
また、その間に折紙講師の認定をもらい、折紙のボランティアを現在も継続中。レイカディア大学では、紙芝居の製作指導を行っている。

滋賀県レイカディア大学
地域文化・北近江文化学科講師

坂 早百合 先生



今や人生百歳、「余生をゆったりと」過ごす時代は去り「もうひと人生楽しむ」ためにしっかり腰据えて計画を練らなくてはならない時代に突入したのです。

そのお手本として三人の方と一つのグループの素晴らしい活動が紹介され感銘を受けました。

77歳にして出逢った糸を貼り合わせる「糸遊」の脇本さん、絵手紙を始めた齋藤さんの作品からはおしゃべりや笑顔まで届きそう。また藤井さんの竹灯籠は柔らかな灯の中に美事な絵が浮かびます。そしてさえずりグループは、温かい優しさあふれる布絵本を協同で製作し披露されているのです。

一つの趣味に止まらず、仲間の輪が広がることで次の楽しみへ繋がっていくのも嬉しいことです。

シニア世代で、再び青春を謳歌し、人生を充実させているみなさんのお姿に心から拍手を贈りたいと思います。

かくいう私も細やかながら趣味に生きがいを感じつつ日々を送っています。紙に触れ、読む・書く・折る・切る等々。最も長い付き合いが「切り絵」です。滝平二郎氏の作品に感動して以来手探りで創作を始めました。鋭い切り口から醸し出される作品に魅了され今日に至ります。

また子育ての頃より日本古来の文化である「折紙」の世界にも取り付かれています。一枚の紙から兜が、鶴が、飛行機が、皿が・・・折り上がるその不思議、その奥深さには驚くばかり。技能を極めることは、苦しくもあり、至福の時でもあるのです。

人間は古代から何かしら手先を使う作業を日常的に取り組んできました。芸術(創造)でなくとも、それは壊すことだったり修理だったり・・・。その中に自分なりの楽しみが見つかり、しかも誰かの喜びに繋がるなら継続のための原動力ともなることでしょう。

常にアンテナをはること、好奇心の針がふれたら躊躇なく一步を踏み出すこと、始めることに年齢制限はありません。そこにはきっと唯一無二の自分だけの自由な時が広がることでしょう。



全国200万人加入!! 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償 ボランティア活動保険



対象となるボランティア活動

- ◆グループの会則に則り企画、立案された活動であること
(グループが社会福祉協議会に登録されていることが必要です。)
 - ◆社会福祉協議会に届け出た活動であること
 - ◆社会福祉協議会に委嘱された活動であること
- ※活動のための学習会または会議などを含みます。
※自宅などとボランティア活動を行う場所との通常の経路による往復途上を含みます。(自宅以外から出発する場合は、その場所と活動場所への往復途上となります。)

保険金をお支払いする主な場合

- 清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した。(ケガの補償)
- 活動に向かう途中、交通事故にあって亡くなられた。(ケガの補償)
- 活動中、食べた弁当でボランティア自身が食中毒になって入院した。(ケガの補償)
- 家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花瓶を落としてこわした。(賠償責任の補償)
- 自転車ボランティア活動に向かう途中、誤って他人にケガをさせた。(賠償責任の補償)

保険金額・年間保険料(1名あたり)

		Aプラン	Bプラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	1,400万円	
	後遺障害保険金	1,040万円 (限度額)	1,400万円 (限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	10,000円	
	手術 保険金	入院中の手術	65,000円	100,000円
		外来の手術	32,500円	50,000円
	通院保険金日額	4,000円	6,000円	
	特定感染症の補償	上記後遺障害、入院、通院の各補償金額(保険金額)に同じ		
葬祭費用保険金 (特定感染症)	300万円 (限度額)			
賠償責任の補償	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円 (限度額)		
年間保険料	基本タイプ	350円	510円	
	天災タイプ ^(※) (基本タイプ+地震・噴火・津波)	500円	710円	

団体割引 20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

(※)天災タイプでは、天災(地震、噴火または津波)に起因する被保険者自身のケガを補償します(天災危険担保特約条項)が、賠償責任の補償については、天災に起因する場合は対象になりません。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

- 行事参加者(主催者(個人)を含みます。)全員のケガを補償
- 行事主催者の損害賠償責任も補償

送迎サービス補償 (傷害保険)

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

- 送迎・移送サービス利用者を特定したAプラン
- 送迎・移送サービスのための自動車を特定したBプラン

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

- 在宅福祉サービス (公的介護保険対象外サービスを含みます。)
- 障害福祉サービス
- 児童福祉サービス
- 障害者地域生活支援事業
- 地域福祉サービス
- 介護保険サービス など

● このご案内は概要を説明したものです。お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ ●

団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

〈引受幹事 保険会社〉 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第二課
TEL: 03(3349)5137
受付時間: 平日の9:00~17:00(土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL: 03(3581)4667 FAX: 03(3581)4763
営業時間: 平日の9:30~17:30(12/29~1/3を除きます。)

●この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。