



20年後の自分と向き合ってみた

# ロクマル世代の 未来そして希望

Vol.1 わたしたちにも高齢後期はやってくる

わたしたちは、60代をロクマル、50代をプレロクマルと呼んでいます。

コロナ禍で外出しづらくなった高齢の方に手紙を添えて  
お弁当を宅配する「お手紙弁当」の活動をはじめました。

淡々と日々是好日を願う

高齢期の暮らしぶりに感心したり、  
いままできちんと目を向けてこなかった  
「老い」にハッとしたり。

同じロクマル世代に、

新たな気づきをもたらすきっかけになればと、  
お手紙弁当の利用者さんを取材し、  
冊子にまとめました。

(NPO法人ロクマル お手紙弁当冊子づくりチーム)



この度の冊子発行にあたり、お手紙弁当の利用者さんには、コロナ禍で思うように対面取材ができない中、何度も何度も電話でお話を伺いました。また、お手紙弁当お届け時の、利用者さんとのちょっとしたおしゃべりも大きな助けとなっています。少しずつ心を開いてお話をしてくださりましたことに、心から感謝申し上げます。  
冊子第二弾は、令和4年3月発行を予定しています。次回は、もっとやさしく、深く、おもしろく。



## ロクマルは60歳からの働き方・生き方をテーマに活動しています

秋には、「女性のための学び直し塾4期」を開講する予定です。長くなる高齢期を見据えて、地域で働く、地域に仕事を創る「ロクマルからの働く」を、講座を通していっしょに考えていきましょう。講座の詳細は、決まり次第ロクマルHPにてお知らせします。

### ●ロクマル会員募集中

#### ～ロクマルからの人生を心豊かに

ロクマルの取り組みに共感してくださる方、  
共に活動したいとお考えの方に。

年会費：2,000円

(令和3年度会員：令和3年4月～令和4年3月)

### ●お手紙弁当を届けませんか？

手紙書き、調理・盛り付け、お届けなど。

興味のある活動からご参加ください。

活動日：水曜日・木曜日

場 所：みんなのキッチン

(センター南駅徒歩4分)

お届け地域：都筑区全域

## NPO法人ロクマル

横浜市都筑区茅ヶ崎中央36-5 エルドラード横浜6F

TEL. 045-944-1714

[NPO法人ロクマル](#)

[検索](#)

コロナ禍で、これまで続けてきた地域食堂の活動自粛が続く中、  
思うように人と関われなくなった高齢の方とのささやかな交流になればと、  
一人ひとりに宛てて書いた手紙を添えた「お手紙弁当」の宅配が始まった。

お手紙弁当セット  
(手紙、お弁当、  
体操リーフレット)



## ロクマル世代のわたしたちは「古い」ということがわかっていないのでは!?

お手紙弁当チームを結成 ～ 利用者取材して、冊子発行に至るまで

**1** 「お手紙弁当」なのに、まず  
やったことは、意外やIT、なかでも  
グループウェア(情報共有ツール)  
の使い方講座から。対面での  
打ち合わせが叶わないご時世で  
あることから、メンバー間のコミュ  
ニケーション手段としてグループ  
ウェアを採用。届け先の高齢者との  
やり取り、手紙・返事の内容、調理  
で困ったこと等々を全員で共有  
することで、活動への理解を深め、  
チームワークづくりにもなると考  
えたからだ。

**2** 利用者は、80代90代一人暮  
らしの女性が多数を占める。高齢  
になってから転入してきた人たち  
は地域とどんな関わりを持っている  
のだろうか、それは民間マン  
ションや高齢者住宅など住まい方  
によっても異なるのだろうか。お  
弁当を届けるうちに、利用者から  
聞いた高齢後期の日々の暮らし  
や困りごと等についての配達記  
録は、メンバーに「古い」とはど  
ういうことなのかを気づかせる貴重  
な情報源となっている。



▶コロナ禍で対面できなくても交流できる「お  
手紙付き弁当」。高齢の利用者が楽しみにして  
いるのは、お手紙弁当を届けた時の束の間  
のおしゃべりだ。「今日、初めて人と話したわ」と言  
われることもある。

**3** わたしたちは、「お手紙弁当」  
を届けるだけでなく、利用者であ  
る高齢の方から多くのことを学ば  
せてもらっている。今後、わたした  
ちと、利用者の方に双方向の関係  
が築かれていくことを期待したい。  
人生100年とは、後期高齢期が長  
くなるということだ。高齢者の暮ら  
し方生き方も、それだけ多様にな  
るだろう。わたしたちは、まだほん  
の少数の高齢者取材したにす  
ぎない。今後も取材は続けたい。



▲「お手紙弁当」の趣旨に賛同したロクマル  
世代のおばちゃん、おじちゃんたちは、  
お手紙書きから調理、宅配まで、フットワー  
クよく、実によく働く。60代70代はあたりま  
え、80代も働く時代になりつつある。高齢  
になったからこそもっと自由にのびのびと  
働けるようになるといい。

### ● 都筑区という街で年を重ねる

中心部を港北ニュータウンが広がる。農地も計画的に残されていて、市内でも  
有数の農業地域である。全長15kmの緑道も整備されている。緑豊か、都心へ  
のアクセスも良く、買い物も便利、住みたい街として人気が高い。人口は増加傾  
向にあるが、自然増(出生ー死亡)は減少にあり、社会増減(転入ー転出)である  
転入が増えている。子育て世代の増加が目立つ一方、65歳以上の転入者も市  
平均よりかなり多い。背景には子どもからの呼び寄せ高齢者や、高齢者向け住  
宅などへの転入者がいるとみられる。

# 期待の新天地へ——コロナ収束を心待ちに



● [松井純子さん77歳]

人生100年時代。高齢になってからの転居には、多くの人が安心安全を求めているように見受けられる。それ以上に、将来や希望を描いている人もいる。

## コロナ禍での新生活

夫が亡くなったことを機に75年間住み慣れた愛知県から、息子夫婦の呼びかけに応じて都筑区に転居した松井さん(77歳)。

「80近くになつての転居はどうかなあ」との思いも多少はあつたという。それでも、都筑には時々訪れていて町の様子を知っていたこと、長年接客業を切り盛りして多くの人と接してきたこともあつて、新しい土地での人間関係も心配はあまりしていなかった。ところが転居と同じ時期に始まったのが、コロナの大流行。

愛知で大勢の友人に囲まれ、都筑でも新合つたのが「お手紙弁当」。

## お手紙弁当と巡り合つて

そんな時1枚のチラシが縁になり、巡り合つたのが「お手紙弁当」。

「配達の方と、少しでもお話をするのが楽しみ。お手紙をくれる人達は会ったことがなくても、友達のような親しみを感じるの。こんなつながりができるとは夢にも思っていなかったから、本当に嬉しい」表情が明るくなり、声も弾む。

都筑で初めてできた地域との接点が、お手紙弁当だった。

手紙を書くことは認知症の予防になると知り、体調の良い時には度々返事も書いてくる。

しい友人を作ることを楽しみにしていた松井さんだが、コロナ禍で自由な外出ができない。

「近所を散歩していると、同じように一人で散歩している高齢者を見かけるの。でもコロナだから話しかけるのも迷惑かなと思つて」。

話し好きで1日中誰かと会話をし、仲間と旅行を楽しみむなど活動的だった愛知での生活は一変。マンシヨンの住人と顔を合わせることはあつても、引越してから日も浅く付き合いは挨拶くらい。

息子夫婦が帰宅するまでの時間は話し相手もなく、一人で過ごしている。家族以外

「70歳過ぎまで仕事で忙しかったから、これから違う人生が始まると思つて、期待していたの」

スマホの使い方を習つて、愛知の孫たちと顔を見ながら話をした、地域のイベントや講座に参加してみたい、とやりたいことが次々に浮かんでくる。

「一人きりで閉じこもるのは良くないと思う。自分から人間関係を築いていかないとね」

社協(社会福祉協議会)で地域の活動を紹介してくれると聞き、問い合わせしてみようと思つている。

家事の合間には家でできる脳トレや体操をしつつ、地域デビューの日を待っている。

(取材・文：館野美弥子)

# 88歳の自立した一人暮らし



● [森田善美さん88歳]

## 70歳で都筑区に転居、 20年近く経った今

森田さんは、夫婦でこの地に引っ越してきました。

しばらくの間、夫は仕事をし、趣味や夫婦での旅行を楽しんでいた。穏やかな時の流れのある日、近所の交差点で、ダンプにはねられた。その事故がきっかけで、複雑な時差式信号機が設置された。夫にも心配をかけてしまったが、「あなたの犠牲で、役立つものができたね」とほほ笑んだ。

やがて夫は病気になり、認知症も発症し、行方不明になったことがある。同じマンションに犬好きでつながった仲間がいるこ

ない。「この年でも過密スケジュールなの」と笑う。

とても元気そうに見える森田さんも「見た目ではわからない病気の痛みだの。年を取るってこういうことかと思うよ。50代の頃にはまったく想像できなかった」。

最近整形外科でレントゲンをとったら、「あんた、あちこち折れてるよ」と言われた。交通事故後、相当痛みがひどく苦しんだからだろう。今も背骨はまっすぐではなく、痛みがある。

## 一人暮らしを支えるのは

20年近く暮らしてきたおかげで、マンション内にくささんの知り合いがいる。自宅のドアを開けて出会う隣人に手を振り挨拶をする。そのほとんどが自分より若い。

とが幸いし、捜すのを手伝ってもらった。おかげで夫は無事に見つかった。

夫は一年前に他界し、今は一人暮らしをしている。夫亡き後、精神的に落ち込んでいた時期もあった。人との会話が減ったことに気づき、このままではいけないと、現在は、ケアマネージャーに紹介してもらったデイサービスに週に2回通っている。

ただ、残念なことに、デイでは全員がマスクを着け、各人がパーテーションで隔てられているので、誰が誰かわからず、顔見知りになることすらない。

デイサービス通いのほかに通院もあり、予定のないオフ日には片道20分の最寄り駅付近まで、買い物ウォーキングを欠かさ

背の高い窓の掃除や、電球の取り換えなど、一人暮らしになつてちよつと困ることがあると、「助っ人」をお願いする。

「お願いしてばかり」と何度も繰り返すが、気づかいのあるやさしい接し方をする森田さんだからこそ、快く助けてくれる人が多いのだろう。

森田さんを見ると、高齢になつてからの自立した暮らしは、人に頼らず一人で頑張ることではないということに気づく。

今の自分に必要なケアやサービスを上手に取り入れ、手を差し伸べてくれる人たちからの「支えと程よい距離感」、そして体が無理なく動ける行動範囲を見定めつつ、これまでと変わらない、森田さんらしい自立した暮らしが続いていく。

(取材協力：濱田範子)

## 都筑区のデータ①

平均年齢は42.5歳で、横浜市内で最も若い。15歳未満の人口比率(15.2%)が市内で最も高く、65歳以上の老年人口比率(17.6%)は最も低い。今後、一気に高齢化が進むことが予測される。

2020年度都筑区統計要覧より



# 自分の意思で、 できるところまで一人暮らしを全うしたい

Yさんは、年齢の節目に「自分はこうしたい」という計画めいたものを立ててきた。60歳になったら、仕事や活動を整理して減らそう、70歳からは将来住む場所を探そう、など。

港北区から都筑区に移って11年目になり、現在は高齢者住宅に住む。息子や娘から心配されても、一人で暮らすことを決めて選んだ。家族が見守ってくれるから一人で暮らせると思っている。

いろんな活動に関わって、  
何かの役に立てることがうれしい

すると「Yさん、普段も活動しているじゃない」と笑ってやんわりと止められた。

あらあら、わたし食べすぎちゃったわ

編み物や手芸の講師は、82歳以降すべて引退した。もう少しやってもらえないかという話もあったが、体の調子が悪く、自分の体に「もうおしまいにしよう」と告げられていると感じた。

ここ数年は入退院を繰り返すようになり、体が弱ってきていることを実感している。さらに、コロナ禍で自粛生活になってからは、訪問医療の医師が来る以外は、理学療法士による訪問リハビリも断っている。

そのような状況でも、食べることは楽しみだ。お手紙弁当のおかずでお気に入り、ニンジンの黒ごまあえと豚肉の超うまだれ焼き。ことに豚肉は箸が止まらず「こんなに

40年近く、手芸の仕事やボランティアに関わってきた。大量の糸や、編み上げたサンプルを欲しいという人に分けたり、海外のチャリティーに提供したりした。

子どもが10代のころは、近所の人たちと共同で生協を利用し、食品の仕分けや玄関先まで運ぶなどを率先してやってきた。高齢になってからは、体が弱い自分でもできることを考え、傾聴を学んだ。その後、遠方まで通うのが難しくなり、活動には参加できなかつた。

体が悪く入院していたころ、小さな子どもに読み聞かせや遊び相手になるボランティアに参加したと思った。医師に相談食べちゃって、わたし大丈夫かしら」と思ってしまったほど。

Yさんに問うてみた。「体調と相談しながら無理せず、だれかの役に立てることがあつたらやつてみたいですか?」。

目をパツと見開き、「やりたいですー」と力強く返ってきた。

(取材協力：牟田園美智子)

## ●Y・Aさんの一人暮らし住まい探し

病院に近く、神奈川県でも都心に隣接した地域が便利だと思い、いくつも見て回った。都筑区に60歳以上が入居できるサービス付き高齢者住宅を見つけ、74歳で入居した。決め手となったのは駅まで5分の利便性、小ぢんまりとした駅が夫の田舎の雰囲気似て安らぎを覚えたこと、何といっても総長15キロの美しい緑道に魅かれた。完成まで室内を見ることがかなわず、初めて玄関の扉を開けたときは、バリアフリー仕様、いったい靴をどこで脱ぐのかと思った。

# 半径1kmの楽しみを探して



● [Aさん 81歳]

## Aさんの覚悟

葉桜の木漏れ日が気持ち良い、緑にあふれた高齢者住宅にAさんをお訪ねしたのは4月下旬。手作りのちりめん細工のこいのぼりが飾られた玄関で、笑顔で迎えてくれた。10年前に夫を亡くした後、それまで暮らした一軒家での一人暮らしから都筑区の高齢者住宅に転居したのは4年前。ここに至るまでは子どもとの同居などの選択肢も考え、悩んだこともあった。けれど、その時にならないとわからないことも多いから、悩むのはあたりまえ。悪いことではない。悩むことを受け入れて時間をかけて決めていくのとサラリと言いつ切る。そこには今を受

け入れるAさんの覚悟が感じられた。

## 日常のエッセンスに

日々の暮らしは「現状維持」をモットーにしている。元気に朝起きられて、どこも痛くない。いつもの日常を過ごせることが何より大事だと思っようになってきた。

そんな日常のちょっとしたエッセンスになっっているのがお手紙弁当だ。旬の食材が優しい味付けで、いい塩梅の大きさを調理されている。お弁当についてくるお手紙で、書き手さんと小さな日常を分かち合える。毎週の配達に首を長くするAさんだ。

## 日常を生きる

「高齢者住宅のサークル活動に積極的に参加しようと思いつつ、覚悟がいまいちできないなあ。でもね、自分がその気にならないとね。」

日常は変化し続ける。変化のおかげで身近な日常に目を向けるようになってきた。それが地域なのかもしれない。これからどんな楽しみが見つかるのか。Aさんは、半径1km内のめぐり合わせに期待する。

(取材・文：木村史子)

## 都筑区のデータ②

65歳以上の単身世帯は、平成22年の5%から平成27年は6.8%に増加している。高齢になってからの転入は、知り合いもなく、慣れない土地で孤立することが心配されている。



● [Nさん95歳]

# わたし、立派な95歳なの、ほほほ

## 日々を過ごしていくために

「楽しく生きなきゃ損よ！そのためにはク

ヨクヨしない、嫌なことは忘れる。大事なことまで忘れちゃうけどね。ほほほ」

と笑うNさんは、オチャメな95歳のおばあ

活動メンバー  
に聞いてみた  
その1

当初は調理・盛り付けチーム・お届けチーム・  
お手紙書きチームで講座研修を重ねた。  
活動が一步步進むにつれ、あれもこれも  
みーんな積極的に引き受けてくれる人が増えてきた。

## お手紙弁当の活動を始めて、変わったと感じることは？



### 倉又いさ子さん(60代)

料理が好き。好きを地域に活かせるなんて  
思ってもいなかった。お届けに行き利用者  
さんと話をしてからは、毎回手紙も書く。利  
用者さんの生き方に触れて、自分のゆく道  
が少しずつ見えてきたかな。  
オンライン会議もネット上の共有ツールも、  
ここで初めて覚え、できるようになった。今  
じゃスイスイです！



### 澤 和子さん(60代)

65歳にもなると何でも  
自分流になる。活動の  
場で、注意や指摘しても  
らえることが新鮮！

### 森田登志子さん(70代)

料理もITも苦手。だから、みんなに  
教えてもらいながら、少しずつで  
きるようになるのがうれしいの。



## ロクマル世代はITを使いこなす!?

利用者さんひとりひとりに合わせた内容の手紙を書く、活動の全容を知る、自分以外の人もいつ何をやるかがわかる。情報共有やスケジュール管理に活用されているのがクラウドサービス、Kintoneだ。ITは若者だけのものではない。フツートの生活ではあまりお目にかからないクラウドサービスやZoomをロクマル世代のおばちゃんたちは四苦八苦しながらも使いこなしている。

ちゃんだ。

一人住まいの一軒家から、意を決して高  
齢者住宅に入居した。今は入居者の皆さん  
と助け合いながら生活している。目が悪く  
なってきたので、残念ながら今までのよう  
に好きな手芸を楽しむことができない。

次に見つけた楽しみは談話室でのおしゃ  
べり。そこでお手紙弁当を知り頼んでみた。  
今では週一回の配達日を心待ちにしている。

## 日常での愛とは？

明るい会話の中で、意外にも「愛に飢え  
ている」との言葉を聞いた。ご主人が亡く  
なった後に、娘さんのお一人を亡くした。当  
然のようにそばにいてくれるものと信じて  
いた人たちとお別れも経験した。

「主人の時よりも10倍はつらかったけど、  
娘は良い旦那さんに恵まれた良かったわ、

と思うことになっているよ」。

辛い別れや出会いを繰り返しながら日  
常は続いていく。

そんな生活の中で、ほのぼのとした愛を  
もらっているのが「お手紙弁当」だ。子ども  
の頃お母さんに作ってもらった柔らかい味  
がする。このごろ嫌いなものもちゃんと食べ  
られるようになった。優しい味のおかげだ。

お手紙弁当には、体操プリントも添えら  
れている。足裏のしびれが良くなるかなと、  
プリント通りに体を動かしてみた。効果が  
き面というほどではないものの、多少は期  
待できそうである。

「まあ、長年のしびれだしね。しょうがな  
いわ」。

きつと、これからも多くの人に支えられ  
て、クヨクヨせず、楽しまないと損！の人生  
を送っていく。  
(取材・文：木村史子)

# ひとり暮らしになったとしても、おひょういの田で



● [Nさん80歳]

都筑区の大熊町は、畑や雑木林が見られる緑豊かな丘陵地だ。古い神社や日本家屋も点在し、昔の風景を忍ばせる。

23歳で嫁いだNさんは、昭和40年代から現在まで同じ家に暮らし、町の移り変わりを見てきた。

周辺には親戚や古くからの知り合いが多く、助け合って暮らしてきた。

「同じ地域に長く住むことは、気を遣う面もあったよ。それも自分の定めと思ってやってきた。大変なこともあったけど、夫の両親が優しく接してくれたことがうれしかったね」

み野や荏田など、少し離れた近場に住んでいる。昨年夫を亡くしたNさんを気にかけて、よく電話がかかってくる。

「ご近所さんにはそれぞれの家庭で生活があるから、互いに悩みを話すことはなかった。その分、離れた町の友達には何でも話していたね」

一つの場所に長く住んだからこそ、得られた大切なつながりだ。

膝の怪我が回復して、大好きな畑仕事を再開した。

「畑はいいよ。椅子に座って一服して、まわりの畑を眺めて。そこにいるだけですっきりする」

自然の残る遊歩道や公園を歩く、畑仕事、近所の人や友人とのおしゃべり…。一人暮らしになった今、さびしさを感じながらも、

新しい家が増えて景色は変わったが、昔ながらの付き合いもまだ残っている。

膝を怪我したNさんを心配して何度も様子を見に来てくれたり、近所のおばあちゃんが「押し車要る？」と声をかけてくれたり。

## この土地で、長い時間を共にした人たちと

60代70代は、雪山にも行くほど登山に夢中だった。時刻表を調べ、旅の行程を紙に書き出す。「計画しているだけで楽しいよね」と目を輝かせる。

山の会で出会った20年来の友人が、あざ好きな環境で好きなことができる日常がありがたい。

自然や人とのふれ合いを大事にするNさんのルーツは、朝ドラの舞台として登場する宮城だ。山々や川の映像に、懐かしさの感情が掻き立てられる。

「ずっと大熊町にいられるだけいたい。そしてもう一度、ふるさとの川の堤防や遊んでいた場所を見てみたい」

(取材・文…小林智美)



▲写真は現在の大熊川

曲がりくねった川は氾濫することもあり、土地の人は大曲(おおまがり)川とも呼んでいた。「枝葉が川に覆いかぶさってね。野菜を洗ったり、おむつを洗ったり。今はコンクリートで整備されて、景観が変わっちゃった。ちょっと寂しいね」

人とつながる楽しみがあれば、ひとりがラクなときもある。  
非日常の地域の居場所は、だれもが知らず知らずに求めている。



活動メンバー  
に聞いてみた  
その2

お手紙弁当の活動には、毎回小さな発見があります。  
わたしたちと一緒に活動してくれる仲間を待っています!

### プレロクマル世代は、活動をどう見てる?

#### 三浦千鶴さん(50代)

普段はフルタイム勤務。年休を取って無理なく参加しています。ここは仕事を離れた地域のサードブレス。素敵な先輩方に出会えること、料理のレパートリーが増えることが魅力。こっそり定年後の自分探しをしていますよ。



### 活動に参加してよかった、と思うのは?



#### 長沼増子さん(60代)

活動記録を読むと、80代の暮らしぶりがわかる。自分だったら10年後、20年後、どうしていたいかなと考えるようになりました。

#### 尾崎美佐子さん(50代)

家事代行の仕事をしています。料理のコツやレシピを参考にさせてもらっています。



### お手紙弁当といっしょに、体操チラシ「自宅で健幸体操」を届けています



「長引くコロナで体力低下が心配です。動ける体の維持のため、少しでも体を動かしてもらえたらうれしいですね。お手紙弁当は人と人を結びつける。始めた以上は、協働者としても続けていかないと!」

一般社団法人カノンパートナーズ

今川貞治・今川みわ

### お届けするのは、手紙と弁当と…



#### 山中篤史さん(70代)

お手紙弁当を背負って大好きなバイクにまたがり、気持ちよく走って届けている。「お元気でしたか?」「あら、今日初めて人と話をするわ」一人暮らしの高齢者は話す機会がうんと減ってしまう。届ける意味は、そこにもある。

### 力を入れるのは、どんなこと?

#### 佐藤愛子さん(60代)

厨房で腕をふるい、手紙には「味の感想を教えてください」と書く。時間を守る、要望に応える、そのためには「やるしかない!」でしょ?



#### 元村多恵さん(60代)

大きさも形もバラバラな野菜を、見た目よく味よく仕上げるには?時間勝負の厨房で毎回頭をひねっています。



#### 山中直子さん(60代)

自己満足にならず相手に喜んでもらえる手紙って何だろう。試行錯誤はズーっと続いている。でも、笑顔を想像しながら書くのは楽しい!



### 予想外の出来事!? 迷走するお手紙書き

お手紙チームは悩んでいた。開始当初は便箋に書いた普通のお手紙をお弁当に添えるってことだったのに。高齢者は長い手紙を読むのは目が辛い気づいた。少しでもお役に立てればと書き手を志したフツーのおばちゃんたちは迷走する。いや、迷走させられる。と、おばちゃんたちは挑戦を止めない。それぞれの利用者さんに寄り添い、小さな日常を共有しようとトライ&エラーでお手紙を書き続ける。頼もしい限りだ。

取材・文：上坂ひろ子 木村史子

## わたしたちが取材し、記事を書きました

ライター講座(2021年1月~2月)で取材の仕方や原稿の書き方を学び、お手紙弁当利用者さんへの取材に挑戦しました。



### 館野美弥子さん

仕事や子育てを卒業した高齢期は十人十色。冊子作りで何ってお話から知識や経験をお借りして、これからの自分軸を見直してみたい。書くことは考えること、はじめの一步のきっかけをくださった皆様に感謝です!



### 牟田園美智子さん

学び直し塾1期生としてロクマルとのご縁ができ、現在事務の手伝い、お手紙弁当チームに参加。冊子づくりは取材、原稿と、力不足を痛感。とてもいい経験でした。事務局、講師の先生の丁寧なご指導に感謝いたします。



### 上坂ひろ子さん

消費生活センターを早期退職後、念願の古典文学少女(?)に戻る。「お手紙弁当」の手紙の書き手にもなって早1年。この経験は冊子創りの強みになる!と思ったら・チョッと甘かった。修行をもっと積んで次こそは!



### 濱田範子さん

お手紙弁当チームで調理や手紙書きを担当。都筑区の高齢化状況を調べてまとめました。ジェンダー問題に関心あり。ロクマル世代と語るジェンダーをいつかやりたい!



### 木村史子さん

IT企業勤務。定年退職へのカウントダウン中。少女時代、書くことが好きだったことを思い出して、ライターに挑戦。言葉って難しいけど、楽しい。遠い昔の“好き”をかき集め、ロクマルの生き方を模索中。

## お手紙弁当冊子づくり vol.2 を目指して ~秋のロクマルライター講座

人の話に耳を傾け、話がつながるように質問していく力はコミュニケーションを育むだけでなく、問われた人にも新たな気づきを与え、その人に新たな思考や行動を引き起こす力があります。

講座修了後、お手紙弁当の利用者さん取材し、一冊の冊子にまとめます。

### ●講座:2021年10月~

全5回予定

取材のポイント、  
原稿のまとめ方、  
自分の原稿チェックのポイント、  
読んでもらえる文章を書く、  
ほか

●受講料:5回で5,000円

●定員:6名

●講師紹介

川上(元編集者)

尾崎(フリーライター)

有澤(ロクマル理事長)

※詳細はロクマルHPで

## 一歩ずつ前に、彩り豊かな半生記

長く一つの活動を続けてきた人に聞いてみた

## 松村美津子さん 85歳

### ●手話ダンスへの道のり

40数年間を手話ダンスと共に歩み、85歳の今も活躍中の松村さんに手話ダンスを見せてもらった。この日はAKB48の「365日の紙飛行機」と山口百恵の「秋桜」の2曲で、どちらも松村さんが歌詞に合わせて手話を振付けたもの。

歌詞の内容を深掘し、手話や顔の表情で表現するだけでなく、メロディに合わせてステップを踏み、全身で曲想も伝えようとする。

松村さんが手話と最初に出合ったのは、子育てから手が少し離れた頃。黒柳徹子さんの講演会で手話を見て、「こんな表現方法があったのか!」と感動した。それを機に7年間手話通訳士に手話の指導を受け、その中で巡り合ったのが「手話ダンス」だった。

その後、友人や手話の仲間たちに背中を押されて、「手話&ステップ」の会を自ら立ち上げた。老人ホームの慰問や衣装を着けての華やかな発表会も行われ、生徒達の目標になっている。

現在は横浜市内や都内の他、山梨県や栃木県の教室でも年に一度、指導をしている。



### ●自分を活かし、人の役に立つ

昨年は準備を進めていた25周年公演がコロナで中止になってしまったが、松村さんの情熱は衰えない。

90歳代の生徒への指導法も工夫し、後継の指導者も育てている。持病を抱え無理はできないものの、周囲から指導や振り付けを求められ、当分引退はできそうにない。

人間関係の難しさや大病に見舞われ悩んだ時、夫が亡くなった時、手話ダンスサークルが励みとなった。これまでに振り付けた曲は103曲にのぼる。

「同じ人生なら、くよくよするより楽しい方がいいでしょう?自分の好きなことをして、人に喜んでもらえるようにと思ってやってきたの!」

歌詞を豊かに、優しく、温かく表現したいという松村さんの手話ダンスは、松村さんの生き方そのものを表している。

(取材・文:館野美弥子)