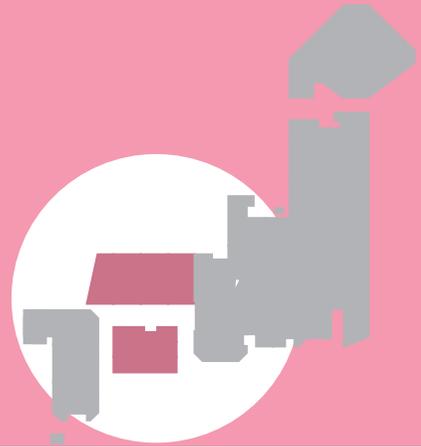


中国・四国



島根県	岡本崇聖さん		健康マージャン	54
	奥井好子さん		マラソン	55
徳島県	志津君子さん		ターゲット・バードゴルフ	56
	津田ハジメさん		卓球	57
香川県	伊賀昭芳さん		剣道	58
	尾池定夫さん		ソフトテニス	59
高知県	谷相幸徳さん		健康マージャン	60
	林田武久さん		バウンドテニス	61
広島市	川辺尚志さん		美術展	62



健康マーじゃん

「だんだん」チーム

おかもとたかさと

岡本崇聖さん 78歳 ● 参加歴：1回目

「健康マーじゃん」と「ねんりんピック」の普及に努めたい

「健康マーじゃん」の存在を知ったのは、2年前のこと。地域の公民館の参加者募集に応募し、以来毎週良き仲間に出会い、会話とマーじゃんで、高齢者特有の寂しさを紛らわす、健康的で感動的な時間を得た。マーじゃんは賭けマーじゃんが普通と思っていたが、賭けない、飲まない、吸わない。友達も増え、笑いもあり、脳の活性化ができる。どれを取ってもまさに「健康」的だ。

しかしそれから1年ほど過ぎた頃、肝臓がんが見つかり、入院・手術をした。退院して数カ月が過ぎた時、公民館で「ねんりんピック」の案内に出会った。一度は諦めた命だが、病院、家族、知人、仲間のおかげで健康を取り戻すことができた。挑戦してみようと決意した。

島根県大会に出場し、島根県代表としてねんりんピック、ながさき大会へ参加する資格を得た。出場通知が届いた時はビックリした。オリンピックに出場するかのよう気分は高揚し、病気がどこかへ吹っ飛んだ気持ちすらおぼえた。それから毎日、体力づくりを考え、大会に備えて準備をした。県で選ばれたマーじゃん仲間4人とねんりんピックという共通の話題で盛り上がる時間も楽しく、それはそれは素晴らしいものをいただいたと思った。

長崎に着くと、街はねんりんピックムード。どこへ行ってもフラッグが揺れていて、緊張感が高まる。そして総合開会式。グラウンドで大会聖火が燃え、1万人の選手スタッフが入場行進を行う、実に盛大な式典だった。長崎滞在中は、ホテ

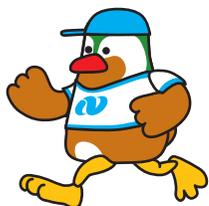
ルでも道路でも、他県、他種目の選手の誰とでも挨拶を交わし合い、すがすがしい気持ちだった。挨拶ベタが増えた世の中にあり、礼儀正しく挨拶をしていた少年時代が思い出された。

何につけても、全てが健康的で素晴らしいねんりんピックだった。来年も、さ来年も、全国の多くの高齢者に、この素晴らしいねんりんピックを経験してほしい。そこで、健康マーじゃんとねんりんピックの普及、参加者サポートのお手伝いをさせていただきたいと、社会福祉協議会へお願いし、微力ではあるが、今年から協力させていただくことになった。数年後、島根での健康マーじゃんの知名度が少しでも向上しているように頑張りたい。

ねんりんピックの経験で自信を得、病気も回復して、「若さ」をいただいた気分です。世話をしてくださった社会福祉協議会、他の組織の皆様にお礼申し上げます。誠にありがとうございました。



競技会場にてチームメイトと共に。(右端)



マラソン

3km

「島根マスターズ」チーム

おくいよしこ

奥井好子さん 68歳 ● 参加歴：1回目

幼少期に田畑を駆け回って培った体力に感謝

私は、4人兄弟の女1人、男兄弟たちと遊んで育ちました。今のように公園、ましてや遊具などが無い時代です。天気さえ良ければ、毎日夜の近くの田畑の周囲を飛び回っていました。とにかく、体を動かすのが大好きだったのです。

結婚し、子ども2人も成長した42歳で、以前から興味があった走りを始め、友人からの誘いもあり、地方の5kmの大会に参加するようになりました。最初に参加した大会で、思いがけず入賞。それに味をしめたわけではありませんが、いろいろな大会に出場するようになり、いつしかそれが「楽しみ」に変わり、また生活のアクセントにもなりました。

平成28年には永年の夢でもあった「東京マラソン」に出場し、完走することができました。全国最大の大会にエントリーができ、さらに秋には「ねんりんピック」にも出場させてもらったのです。まさに最良の年でした。

過去にこれといったスポーツの経験はありませんでしたし、福祉関係の仕事についていたこともあり、定期的な練習時間を取るのが難しく、各大会の前に少し走り込むという程度でした。そんな私が「ねんりんピック」に出場できたのは、今から思えば、幼少期の遊びで基礎的な体力がついていたからかもしれません。

マラソン交流大会では、島根県から参加され、最高賞をもらった方（84歳男性）の走られる姿を見て、そのすごい体力に感心しました。果たして自分も80歳になるまで続けることができるかな？と考えると……、まだ自信はありませんが、目標としていきたいです。そのためには、「体を動かす」こと、これが一番だと思います。加齢に伴い、体力、知力は低下しますが、少しでも長く元気で走りたくと思っています。

大会に出場する度に、走る記録とタイムの楽しみだけでなく、新たな楽しみも広がっています。いろいろな方と知り合いになり、走ることが縁で生まれた交流の機会も増えました。とにかくチャンスがあればいろいろな大会に出場し、楽しく走り続けたいです。



チームメイトと共に。「ねんりんピック」でもたくさんの出会いに恵まれた。(左から2人目)



ゴールを目前に、スパートをかけようとしたものの力が出ず、結果は8位。(右、先頭)



ターゲット・バードゴルフ

「徳島すだち」チーム

しずきみこ

志津君子さん 75歳 ●参加歴：1回目

家族に「ねんりんピックで輝くシニアの星」と称され涙！

今回の「第29回全国健康福祉祭ながさき大会（ねんりんピック長崎2016）」は九州地域に大きな災害があった後なだけに、開催されるかどうか、とても心配と不安がありました。無事に開催されて、喜びもひとしおでした。

大会当日。諫早市は良いお天気に恵まれました。長崎県立総合運動公園陸上競技場で開催された総合開会式では、緊張の中、入場行進を行いました。徳島県選手団の皆と足並みを揃えて進み、感動で胸が一杯になると同時に、明日からの競技に向け、一段と気持ち引き締まったものです。

ターゲット・バードゴルフの競技は長与町で

開催されました。当日初めて顔を合わせる他の都道府県や政令指定都市の選手と4名1組になり、18ホールのコースを2日にわたってプレイします。

幸いにも、同じグループの方とはすぐに打ち解け、和やかな雰囲気の中、力まずプレイすることができました。2日間通して安定したスコアを保ち、女子グランドシニアの部で3位入賞という嬉しい結果を残すことができました。

結果を知った子どもや孫に、「ばあちゃん、まさに『ねんりんピックで輝くシニアの星』やなあ……。と言われました。この言葉が何よりも嬉しかったのは、言うまでもありません。

「ねんりんピック長崎2016」に出場したおかげで、他の都道府県や政令指定都市の皆様と交流を深めることができ、さらに、貴重な体験を通して、新しい発見もたくさんありました。これからのターゲット・バードゴルフ競技の幅、ひいては自分自身の生活の幅も広がって行くのではないかと考えます。

最後になりましたが、今回の大会に当たり、大勢の方々の御尽力に心より感謝いたします。



2日間通して安定したスコアを残し、女子グランドシニアの部で第3位。



共に出場した「徳島すだち」チームのメンバーと懇親会。（左端）



卓球

「阿波すだち」チーム

つだ
津田ハジメさん 66歳 ●参加歴：3回目

90歳までプレイするぞ！ 銅メダルを胸に決意

「長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい」をテーマに、第29回全国健康福祉祭が、長崎県で開催されました。徳島県からは176名の参加です。県庁で飯泉嘉門知事から激励の言葉と選手団旗を受け取り、一人ひとりが健闘を心に誓いながら結団式を終え出発しました。この時はまだこの大会で、自分の人生のハイライトシーンができるなんて夢にも思いませんでした。

私は卓球で参加したのですが、他に25種目のさまざまな競技があります。よく知られたスポーツも、あまり知られないスポーツもありますが、それぞれに予選を勝ち抜いた選手の方々です。バスの中、新幹線の中、いろんな方とお話できて、楽しい道中でした。

総合開会式は、トランスコスモスタジアム長崎で盛大に行われました。印象に残っているのは、入場行進をサポートしてくれた長崎がんばらばキッズの子どもたちです。徳島のことをいろいろと知ろうとしてくれて、嬉しかったです。ダンスパフォーマンス、そして一糸乱れぬ合同マーチングを観覧し、どれだけ練習したのだろうかと胸が熱くなりました。また人文字

が素晴らしく、音符、ハート、ウェルカム長崎と書いてくれました。この大会を、計画し、準備して下さった方々に心より感謝申し上げます。長崎を愛する心がしっかり伝わりました。

大会での成績は、団体で第3位。杉村監督の強力なリーダーシップのもと、ポイントの確実な山勢さん、私の最強のライバル鏡さんが、ミックスで頑張ってくれました。2対2でまわして苦勞をかけた清水さん、みんなのチームワークのたまもので、銅メダルを首にかけることができました。

卓球は小学生から高齢者まで、障がいのある方も含め、さまざまな人と交流ができるスポーツです。私も、初心者の方が、ボールを打つ喜びを知って、生き生きと楽しそうにしている姿を見ると本当に嬉しいです。

また、私の周囲の選手は皆、90歳までプレイするぞ、と前向きです。健康で長生きする社会に、スポーツの果たす役割が注目されていますね。4年後には東京でオリンピック・パラリンピックがあります。スポーツを愛する人、みんなで盛り上げていきましょう。シルバーはねんりんピックを目指しましょう。



チームメイトの応援を背に受けながらの対戦。いつも以上に力が入る。(左端)



共に戦った「阿波すだち」チームのメンバー。銅メダルは、チームワークのたまもの。(右から3人目)



剣道

いがあきよし

伊賀昭芳さん 67歳 ●参加歴：3回目

健康に、家庭を大事に、長く剣道を続けていきたい

平成28年10月15日(土)～17日(月)の間、長崎県五島市中央公園市民体育館で開催された「ねんりんピック長崎2016」剣道交流大会に、香川県チームとして、【大将】浅野芳弘(71歳)・【副将】上田一雄(69歳)・【中堅】伊賀昭芳(67歳)・【次鋒】前田純一(61歳)・【先鋒】藤本保宏(60歳)(全員香川県高齢者剣道「有志の会」)で出場しました。当初は【副将】吉久健造で選手申し込みを行いましたが、体調不良のため、上田一雄に変更し出場しました。

6月に剣道交流大会に出場する選手5人で集まって話し合いを行い、「出場するからには、恥ずかしくない試合をしよう」と一致団結。試合に通用する基本稽古、切り返し稽古を行った後、若い先生方と試合稽古をして、稽古内容の充実を図りました。併せて、出場選手全員で汗を流

し「絆」を深め、剣道交流大会に臨みました。

予選リーグ戦の試合前「目の前の相手だけを見て、全力で試合をしよう」と選手全員の結束を図りました。初戦は山形県と対戦し、4対1で勝利。2戦目は千葉市と対戦し、3対0で勝利。香川県チームは、決勝トーナメント出場となりました。

決勝トーナメントの初戦は岡山県チームと対戦し、2対1で勝利。そして迎えた準々決勝、熊本県チームとの対戦で、全員「持てる力」を出し切りましたが、1対3で負けました。しかし「気がつけばベスト8」で、大会の優秀賞をいただき、喜ばしい出来事でした。

また、この大会で、剣道を通し、出会った仲間と友好な関係をつくる機会を得、幸せでした。

今回この大会に出場し、多くの大会スタッフの「心温まる」対応に接し、感謝とお礼を申し上げます。特に宿泊所での魚を中心としたおもてなしの料理には、次の日の試合に向け勇気を得ることができました。

また、この大会に出場するための家族の協力をありがたく思っています。特に「奥様」には感謝しています。これから長く剣道を続けるには健康であることが必要だと思いました。併せて、剣道の稽古を付けていただいた先生、剣道仲間感謝とお礼を申し上げます。



チームの結束を図って臨んだ大会。ベスト8に入り、優秀賞を獲得した。(中央)



ソフトテニス

おいけさだお
尾池 定夫さん 70歳

混合ダブルス
「しょうゆ豆」チーム
(監督兼選手)

● 参加歴：1回目

チーム力で勝ち続け、準優勝の快挙達成！

70歳にして初めて、ねんりんピック、ソフトテニス交流大会に参加させていただきました。

常日ごろから健康の維持を目的とし、週3日、それぞれ約2～3時間のテニスを心がけると共に、各地で開催される大会に参加し、ソフトテニス愛好者との交流を楽しんでおります。そんな中、日ごろから親しくしている若いメンバーから「ねんりんピックに出場しませんか」との誘いを受けました。ソフトテニス大会への参加条件は、60歳以上の男子ペアと60歳以上の女子ペア、そして60歳以上の女子と70歳以上の男子ペアチームによる団体戦です。誘ってくれたことに感謝しつつ、喜んで参加させていただくことにしました。

ミックスダブルスで出場の我がペアは、常に一番バッターでの出場。後へ続けと初日の予選から3試合を全勝で突っ走りました。チームメンバーの一人から、「監督さん！明日も勝ち続けるんですか？」とのヒヤカシを受けましたが、「勝つ、勝つ！地元へ帰ってから戦績を問われてあれこれと説明するのは面倒だから『全部勝った！』と答えないので」と返答しました。

2日目は1位グループによる決勝トーナメント。一回戦の相手は強豪第3シードの兵庫県チームで、我がチームメンバーからは「勝てんなー。終わりやなー。長崎観光やなー」との声が出ていましたが、監督としての私が「あほ言うな、やってみなわからんやろ」と檄を飛ばしました。初戦、我がペアが完勝！次が勝負どころで、有名ペアとの対戦に挑み……勝った！勝った！見事な試合運びでした。これが運命の分かれ道で、後は勢いに乗り、気がつけば決勝進出となっていました。

前日より勝ち続けてきた我がペアは、順調に連勝を続け、迎えた準決勝。「さあ次も勝つぞ！」と試合に挑みましたが……負けました。ここまでかと思いきや、本大会勝率5割の女子ペアが頑張りました。そしてチームは勝利！メンバーは喜びをあらわにし、彼女たちを賞賛しました。そして夢にも思っていなかった決勝戦進出となったのです。

地元へ帰ると、テニス仲間の会う人、会う人から賞賛の声かけをいただきました。

思い出深いながさき大会となりました。



表彰式を終え、田上富久長崎市長と記念撮影。(左から3人目)



戦績記念パネルの前に、チームで準優勝の喜びをかみしめる。(右から3人目)



健康マーじゃん

「珍々亭」チーム

たにあいゆきのり

谷相幸徳さん 68歳 ● 参加歴：1回目

居酒屋の名前をチーム名に、思いがけない参加

ねんりんピックへの参加はひょんなことから始まりました。年末に居酒屋で集まっていたところ、参加経験者から予選出場の呼び掛けがあり、そのまま店名の「珍々亭」をチーム名に参加することになったのです。遠い未来の夢だと思っていたねんりんピック。県予選を勝ち抜いて本大会に出場するなど、思ってもみないことでした。

5月21日、高知県立ふくし交流プラザに集合。会場にはマーじゃんを通じて交流を深め健康維持を図ろうとたくさんの方が集まっていました。初めて参加したので、マナーやルールに若干の戸惑いはありましたが、4回戦行って納得のいく結果でした。他の3人の様子もあまり聞けないまま、いきなり結果の発表がありました。

「珍々亭!」と、団体優勝のチーム名が発表され、「まっことビックリ!」です。驚きと戸惑いが入り混じった状態で、続く個人戦の成績を聞いたのですが、7位入賞と、こちらにもビックリでした。実はこの時、メンバーの一人はずで自転車で帰宅中でしたが、その晩は言うまでもなく居酒屋「珍々亭」で酒盛り。4人の健闘をたたえ合いました。

10月15日、第29回「ねんりんピック長崎2016」の開会式が、長崎県立総合運動公園で行われました。素晴らしい秋晴れのもと、全国から集まった元気な高齢者で熱気ムンムンでした。

競技初日は大雨。全国から強者たちがユニフォーム姿で凛々しく、4つのブロックに分かれて四角い卓を囲み集中している様は圧巻でした。県予選と違い、各勝負共に消化不良で、時間の経過が早く感じました。

2日目、天気回復、体調良し。しかし意気込みが強すぎて3回戦、東一局でリーチ。終盤右隣親であった京都の選手に2ピン、それも親の倍満を振り込み、万事休す。

チーム「珍々亭」は私の不覚がたたり、申し訳ない成績となってしまいました。個人賞で安岡氏が6位入賞。アッパレです。

異国情緒に溢れた街の雰囲気に触れて大満足の上、全国の同世代の方々とも交流できました。思いがけずねんりんピックに参加できたことで、これからの人生の楽しみを見出したような気分になりました。

最後に、県予選から本大会までいろいろお世話くださった大勢のスタッフの皆様にお礼と感謝の気持ちを添えてペンを置きます。本当にありがとうございました。



居酒屋で集まっていたメンバーで結成した「珍々亭」チーム。(左端)



本大会では思うような勝負ができず、団体、個人共に不本意な結果に。(中央)



バウンドテニス

「よさこいくじら」チーム
(監督兼選手)

はやしただけひさ

林田武久さん 72歳 ● 参加歴：2回目

「生涯スポーツ」として長く続けていきたい

10月15日、諫早市のトランスコスモスタジアム長崎での華やかで素晴らしい総合開会式終了後、バスで約2時間。前日早朝高知を出発してから、1泊2日の行程を経て、バウンドテニス開催地の松浦市文化会館に到着しました。バスの駐車場から開始式・競技の行われる会場まで、通路の両側に、地元の市役所の職員の方々やボランティアの方々が間断なく整列されていて、大変感激しました。また、各県の特徴を捉えた保育園児たちの絵画にもお出迎えたいただき、長旅の疲れも吹っ飛びました。3日間通じて、スムーズな大会運営がなされ、松浦市実行委員会の皆さん、保育園児から年配の方まで、大変多くの方々から温かいおもてなし、心遣いをいただきました。心から感謝いたします。ありがとうございました。

競技については、お互い全力を尽くしながらも和気あいあいと、日ごろの練習の成果をぶつけ合いました。プレイの間には各県選手団と交流が図られ大変楽しく有意義な大会でした。また、土佐の高知の酒文化といますか、毎夕食時には酒を酌み交わし、我がチームの絆はいっそう強まったように思います。おなじ会場で夕食を共にした他県のチームの方々とも交流を深めることができました。

「バウンドテニス」とは、幅3メートル長さ10メートルのコート(テニスコートの6分の1)で、専用のラケットを使ってボール

を打ち合う競技で、1980年に「生涯スポーツ」として日本で考案されました。ひと言で言うならば、テニスと卓球の競技が合成されたスポーツであると言えます。個人の体力・年齢に応じた運動量が得られますが、練習次第では140キロのスピードでラリーができるという奥の深さもあわせもっています。

開催県の事情もあると思いますが、バウンドテニスはねんりんピック29回の歴史の中で、まだ開催は4回目だと聞いています。できるだけ多くの大会で開催していただければ、生涯スポーツとして長く続けていく大きな励みになりますので、どうかよろしくお願いします。

72歳になりましたが、これからも健康維持のために、無理せず続けていきたいと思っています。また、仲間と力を合わせ、課題である競技人口の拡大とジュニアの育成に努めていこうと思っています。



競技会場でチームメンバーと共に。(後列中央)



美術展

写真の部

かわべひさし

川辺尚志さん 75歳 ●参加歴：1回目

ねんりんピック参加で思い新たに

この度、広島県シルバー展への出展を機に、「ねんりんピック長崎2016」に参加できる機会をいただき、貴重な体験や知見を得ました。大変ありがたいことと思っております。

私の趣味歴は、若い頃はソフトボール、軟式テニスなど、もっぱら運動系でしたが、年齢と共に登山、写真、英会話、カラオケ、歴史学習、小農業へとシフトしました。

写真は、腰の手術後の足腰強化のために始めた登山が縁です。登山では広島山々はもとより、北・中央・南の名だたるアルプス嶺峰を踏破しましたが、低山では見られないアルプス特有の紺碧の空と調和した名状し難い情景を記憶したいため、コンパクトカメラから中判機を含む一眼レフカメラに乗り換えて20年近くになります。熱意はあるもののなかなか上達しないプラトウ状態が続きましたが、撮影に居合わせた上級者からの有用情報や、技術レベル確認の意

味でのコンテスト参加等で向上への足掛かりとしました。撮影表現方法、魅力的な撮影場所、気象条件やタイミング、作品タイトルの適合性等に意を注いできましたが、いまだ克服すべきことも多く写真の奥深さを感じております。

参加作品「峡谷の主」は、朝日が峡谷に差し込む頃を狙い、深夜広島発、往復600kmの高知県で撮った労作です。幸運にも厚労大臣賞という栄えある賞まで頂戴し、写真を続けて本当に良かったと思っております。

ねんりんピックの開催初日、早速、家内と新幹線を乗り継いで長崎県美術館に赴き、写真、日本画、洋画、書など全国からの多くの感性豊かな作品を鑑賞し、参加の意義を実感しました。出島やグラバー園も見学して、その日の夕方、帰広の際、広島駅構内にいた多くの遠来のカーブファンからリーグ代表決定戦勝利の喜びを分けてもらい、長崎訪問は大変思い出深く感動的な一日となりました。

直面する高齢化社会の活性化のため、スポーツから芸術文化の多岐にわたる参加者の諸活動を通して生き甲斐や健康促進に資するねんりんピック開催の果たす役割は極めて大きいと思っております。同時に多くの開催関係者の甚大なるご努力にも敬意を表します。

ねんりんピック参加を機に、健康にもいっそう留意し、“日新”の気持ちで多くのことに取り組み、自身のレールが錆びないように努めたいと思います。



会場に掲示された入賞作品「峡谷の主」と共に。

朝日が峡谷に差し込む様子を捉えた。