クリしています。家の中では毎日きまりきった姿勢で同じような動作をくり返している主婦にとって、これは格好の全身運動・筋肉増強運動のように思います。また、音楽に合わせて踊っていると心はなごみ、喜びが心を満たして心身共にリフレッシュして、言いしれぬ活力がわいてくるような気さえします。

このたび、サークルの仲間でおそろいの服を作りました。それを着て七月の体育祭の開会式に住吉球場で踊らせていただいたり、去る十月十日の体育の日には、競技の合間に地域の皆様に日頃の練習の成果をみていただいたりしました。大勢の人から見られているという緊張感は、無意識のうちに正しい姿勢でより優美に踊るよう私達を仕向けてくれるような気がして、このことは踊りの上達に大いにプラスになったと思いました。

私達のおそろいの服は、何と「アルプスの少女ハイジ」をイメージした白いブラウスに真赤なスカートなのです。六十歳のわたしはこれを着ることに大いなる抵抗を感じました。だって私が着たら「都留市の老女ハイジ」になってしまいますもの。ところが意外や、仲間同志で「似合う!!似合う!!素敵!!ステキ」などとほめ合っているうちに、何だか本当に少女ハイジになりきってしまいました。

私は時々、明治生まれだった亡き母のことを考えます。いつも台所に立っていた母の後姿が忘れられません。家のため子供達のためにと働きつづけ一言も不平不満を漏らさなかった母。その母を想う時、同じ女性として私は、自身の楽しみや生き方を模索する自由を与えられ、それを当然のことのように受けとめている自分にハッとさせられ、謙虚に現代に生きている幸せを感謝しなくては申し訳ないと思ったりします。

今、私の抱えている最大の悩みは「物忘れ」と「覚えの悪さ」に代表されるわが身の老化現象です。ダンスもなかなか覚えられず、ようやく覚えても次の週にはけろりと忘れてしまう。情けないやら心細いやら……さしものわたしもしばしば落ち込んでしまいます。でも考えるのです。老いは誰もが避けて通れないもの。だったら、くよくよせずに「老い」を楽しく受け止めてゆこうではないかと。そして唯、手をこまねいて年を重ねてゆくという生き方でなく、高齢者でも何かお役に立つことがあるのなら、積極的にお手伝いさせていただきたい。昔、中国で老いた母親の知恵が国の危機を救ったというお話をきいたことがあります。そんな話を思い出すと、これからも学び続けて必要な存在でありたいと心底願います。その時にそなえ、健康で魅力的なおばあちゃんを目指して、これからも体力のつづくかぎり、体育館で大勢の仲間と和気あいあいフォークダンスを踊りつづけるのは何と楽しく。素晴らしい!!

部門賞(意見・提言部門)
「自分を生きる」
渡辺信子

「余暇」…広辞苑でみると、「自分の自由に使える余った時間・ひま・いとま」とある。

そもそも、生きていく上で、余った時間などあるのだろうか。今ある時間を余すところなく精一杯生きたいと思っている私は、だから「余暇」という言葉は好きではない。

自分の今までの生き方を考えてみると、娘(親からみて)として生きる、職業人として生きる、妻として生きる、母として生きる…。様々な時に、様々な立場で生きてきた。そして、その時々に「自分」を生きてきたのである。

だから、自分で自由に使える余った時間とは、余ったのではなく「自分を生きる」時間なのだと思う。

今の時代、あまりに建前で生きる部分が多く、ともすると「自分」を見失ってしまうことが多い。家族の一員、社会の一員として生きていると同時に、一つの人格を持った自分としても生きているのだということを取り戻す時間が、ますます必要になってくる時代であると思う。

「自分を生きる」時間を有効に使うため、自分をどう生かしたいかを確かめなければならない。

一人の方が自分を生き生きさせることができるのか、大勢の中の方が自分を輝かすことができるのか、それは様々であろう。その中から自分を発見していくのである。

私自身のことを言えば、二十年近く合唱という形をとりながら自分を生かす時間をもってきた。最初は、義母と同じ趣味を持つことで、嫁という立場だけでなく、自分自身をわかってほしい、また、義母もわかりたいという気持ちから。そして、今は、歌うことによって、自分が生き生きとし、社会への広がりがでてきたと感じている。個人から出発したことも、どこかで社会とつながっているのである。

このように、その方法も芸術、スポーツ、ボランティア…何でも良い。要は、「自分が自分らしく生き生きと生きる」時間と場を持つことである。

それを、自分で開拓するのもよい。また、既成のグループ等に入っていくのも良いだろう。

そのためには、もっと情報が必要である。自分の生き方にあったものを探し出すためのいくつもの情報提供とアドバイスがあれば、自分の時間をもっと有効に使える人が増えてくるだろう。そのためのネットワーク作りと、そこへ行けば簡単に情報が取り出せるシステムがほしい。

それには、行政の手助けも大いに必要であろう。地域のどこで、どのような活動が展開されているのか、きめ細かいマップづくりと、既成のものだけでなく、新たな分野も開拓していってほしい。

一人ひとりが生き生きと生きることは、家族を、社会を生かしていくことであり、一人が生き生きと生き始めることが、生きている街の始まりなのだから。

県東部地震で県から災害見舞金

三月六日の県東部地震で被害を受けた三市村に災害見舞金が贈られました。このうち都留市には七十万円が贈られ、市ではこの見舞金を今後の災害に備えて毛布などの災害備品の充実を図るための費用に予定しています。

今回の地震で被害を受けた市民の皆さんにあらためてお見舞申し上げます。