

# そよかぜ

SOYOKAZE

## すてきに年を重ねる

我が国は、4人に1人が65歳以上という超高齢化社会を迎えています。  
 リタイア後の長い年月を模索する、モデル無き時代ともいえます。  
 「男だから」「女だから」という価値観にとらわれず、自分らしくいきいきと年を重ねるために  
 何が大切かを考えてみませんか。  
 今号では、それぞれ自分らしく充実した毎日を送られている4人の方にご登場いただきました。  
 誰もが年齢を重ね、老いを迎える時代に**すてきに年を重ねる**ヒントを見つけてみたいと思います。



つづみ たかこ  
**堤 孝子**さん  
(久喜地区在住)

夫は**二人で一人前**  
 だよなって言うんですよ。  
 お互いの長所・短所を  
 補い合い暮らしています。



しみず のぼる  
**清水 昇**さん  
(鷲宮地区在住)

**勇気を出して**  
 飛び込んでみる。  
 スポーツを通してたくさんの  
 人とつながっています。



あかほね いさむ  
**赤羽 勇**さん  
(菖蒲地区在住)

家に閉じこもってはいは  
 だめ。どんどん  
**外に出なくちゃ。**  
 みんなと楽しむカラオケが  
 健康の秘訣。



すずき よしえ  
**鈴木 喜江**さん  
(栗橋地区在住)

**自分流が好き。**  
 他と比較しないで  
 自分らしく生きたほうが  
 絶対楽しいから。

※男女共同参画社会とは、男女が家庭や地域、職場などのあらゆる場に対等なパートナーとして参画し、自分らしくいきいきと暮らせる社会のことです。

久喜・菖蒲地区から(堤孝子さん・赤羽勇さん) .....	ページ ②
鷲宮・栗橋地区から(清水昇さん・鈴木喜江さん) .....	③
情報コーナー・編集後記 .....	④



●手話を始めたきっかけは？

夫が文具関係の会社に勤めていた関係で、子育てをしながら文具の小売業を32年間営んでいました。耳の不自由なお客様が来店されたことをきっかけにサークルから手話を始め、今では通訳も務めています。障がいのある方の気持ちや、手話を知ってもらいたいと小学校を訪問し、手話体験ボランティアもしています。



くき地区手話サークルの皆さんと

●夫婦で介護をされていたそうですが？

2001年に義父が亡くなり小売業をやめ、その後体調を崩してしまった義母の介護を夫婦で力をあわせて10年以上続けました。病院や買い物の付き添いだけでなく、あちこち車で連れて行ったりして、自由に自分らしく生きていたと思っています。亡くなる間際に、「ありがとう。一生忘れないから…」と言ってくれたことは宝物のように心に残っています。

●今の生活は？

夫の退職後は夫婦で一緒に畑仕事や花作りをしています。会社勤めを終えた夫に、ゴミの出し方など地域のルールを少しずつ教え、お互いの長所・短所を補い合い暮らしています。夫は、二人で一人前だよ、って言うんですよ。スポーツも好きで、スイミングを20年以上続けていて、仲間同士で旅行や食事会などスポーツ以外での付き合いにも繋がっています。今後は夫とたくさん旅行をしたいです。



二人で家庭菜園

●好きな言葉は？

一期一会。いろいろな出会いからたくさんのことが広がり、今のこの出会いを大事にしたいと思っています。

●若い人へのエールを

今できる事を自分らしく、今日を一生懸命生きて欲しい。

堤さん

●歌を始めたきっかけは？

若いころから歌が大好きで、定年退職後は大好きな歌をやろうと決めていました。現在は週5日アルバイトで、休みの金曜日は菖蒲老人福祉センターでカラオケを楽しむ利用者のために、機械の操作を担当しています。歌わない人にこそ勧めたい。上手下手関係ないんだから、一度でも歌ってみれば自信にもなるから。センターでは時には司会もしつつ、私はその合間に歌っています。文化会館などの舞台には年に10回以上立ち、ときにはバンドをバックに歌っています。コーディネートは妻がやってくれるんですよ。共通の趣味の妻と一緒にデュエットで歌うこともあります。

●健康の秘訣は？

歌とウォーキングがボケ防止と健康の秘訣ですね。朝夕1万歩以上歩いています。そのときは地域のお子さんと挨拶を交すことを欠かしません。

●好きな言葉は？

「絆」。歌で人との出会いも増え、多くの方と繋がり、絆も増えたよ。

●同世代への一言を

なかなか一歩を踏み出せない人も、家に閉じこもってはいけません。どんどん外に出なくちゃ。私は嘘をつくのが嫌いで、人とは本音で話をするから知り合いも増えるし、毎日楽しいよ。

●若い人へのエールを

趣味を持つこと。一つでも趣味を持ち突き進めていけばたくさんの事が広がっていくよ。



歌は夫婦共通の趣味

赤羽さん

### ●テニスを始めたきっかけは？

会社に勤めていたときは、運動不足が原因で関節炎に悩んだ時期があり、定年後は何かスポーツをやろうと思っていました。学生時代から自己流でゴルフをしていたので、新聞広告を見てゴルフスクールに入りました。そこで知り合った人にテニスに誘われ、やってみるととても面白く、習わなきゃと思いました。

### ●テニススクールの様子は？

女性の方がとても多く、男性の私が一人で申込みのはとても勇気のいることでした。テニスに限らず、何でも女性の方が人と繋がるのが上手で色々なことをやられています、男性はやる人とやらない人の差が激しいんだと思います。

### ●スポーツを通して得たものは？

久喜市のスポーツ・カレッジ修了者が集まってスポーツ愛好会『タスポ』を立ち上げ、副代表を務めています。今では、テニス・ゴルフ等で週6日は体を動かして、スポーツの後は仲間と一緒にカラオケに行ったりと、人との繋がりが増えました。



『タスポ』の皆さんと

### ●若い人へのエールを

『まず、動きましょう！』特に若い人は、やりたい事があつたらそれに向かって動く。動かないと何も始まらない。動けば道は開け、夢は実現しますよ。

### ●今後の夢は？

いつか日本中の温泉を時間をかけてじっくり巡ってみたいですね。



テニスは週に4日！

清水さん

鈴木さん

### ●ガーデニングを始めたきっかけは？

若いころからガーデニングが大好きで、以前住んでいた借家でも花を育てていました。植物が好き！という気持ちから試行錯誤で、自分流の庭を作り、雑誌やテレビで取り上げられたこともあります。植物が輝けるように、庭が絵になるように、成長した姿をイメージして育てています。子育ても同じだと思います。手をかけすぎず甘やかさない。でも目をかけるのは怠らない。

### ●他にも趣味はありますか？

パート先のお客さんに誘われたのがきっかけで陶芸を始め、好きだったクリスマスローズの会に入会し、そこでの出会いから押し花を習い、多肉植物の会、裂き織に洋裁、パン作り…と人との出会いが刺激になり、どんどん楽しみが広がっていく毎日です。まずは好きなことを見つけて、やってみないと楽しさはわからない。楽しいことがいっぱい見つければいいと思います。

### ●ご家庭では？

夫は別の趣味を持っていて、お互いに干渉はしないようにしています。でも、根っここの部分では繋がっているから。親がいきいきとしていると子どもも嬉しいでしょ。

### ●若い人へのエールを

私はもともと人には左右されないので、ぶれないし、自分流が好き。他と比較しないで自分らしく生きたほうが人生絶対楽しいから。やりたいこと、好きなことがあつたら、夢中になってとことんやってみる。

そうすると、表面だけではわからない本当の楽しさがわかるから。



様々な植物が迎えてくれる玄関



手作りの食器とパン

## 第11回 ひとひと 男と女のつどい

平成26年6月28日(土)、中央公民館において「男と女のつどい」を女と男いきいきネットワーク久喜との共催で開催しました。舞台発表、ワークショップや作品展示などが行われ、443名もの方にご参加いただきました。記念講演は「学校で実践する男女共同参画事業」～日本における男女差別の風習、習慣を改めるために～と題し、教育アドバイザーの西野学さんにお話をいただきました。男女混合名簿や男女共習などのこれまでの取組と、



記念講演の様子

これからの課題について、教師としてのご経験を交えてご紹介いただきました。

講演の概要は久喜市ホームページにてご覧いただけます。

## 1日体験学習ツアー

身近なところで、男女共同参画について学習する事業として、平成26年6月16日(月)、首都圏外郭放水路(春日部市)と、キッコーマンもの知りしょうゆ館(野田市)を訪問しました。

首都圏外郭放水路では、大雨の影響で地下神殿とも言われる調圧水槽におりられませんでしたが、洪水を取りこみ、河川を監視する操作室の様子を見ることができました。

もの知りしょうゆ館では、食卓に欠かせない「しょうゆ」の製造工程などを見学しました。



首都圏外郭放水路(龍Q館)



もの知りしょうゆ館

毎年6/23～6/29は「男女共同参画週間」です。久喜市では毎年6月を男女共同参画推進月間として、つどいやバスツアーを開催しています

ご利用ください!

### 女性の悩み(カウンセリング)相談

悩み相談やカウンセリングと聞くと「なんだか敷居が高いわ」「相談するほどじゃないわ」という方も多いと思います。心身の健康の悩みや生活の中で出てきた問題、家族や職場での人間関係、暴力や離婚といった夫婦の問題など、女性を取り巻く悩みは数多くあります。

パートナーからの暴力にお悩みの方もいるかと思えます。本来なら安心して一緒にいられるはずのパートナーからの暴力は、「自分が悪い」という自責感や「もう一生このままだ」といった絶望感や無力感につながったり、「私が何かしたのかしら」と混乱を招いたりします。しかし、たとえ家庭内であろうと暴力は決して許されるものではなく、それはDVといわれる社会的にも大きな問題の一つです。

悩みが人それぞれ違うように、解決方法も人それぞれです。だからこそ、あなた自身にとっての解決方法を一緒に考えていきたいと思えます。「あなた自身が自分自身に戻るための場所」としてご利用ください。

相談室でお待ちしています。(カウンセラーより)

- 相談は予約制です。予約・日程・会場などは人権推進課までお問合せいただくか、広報ききをご覧ください。人権推進課 TEL 22-1111
- 相談無料 電話相談可 秘密は厳守します。

## ひとひと 女と男いきいきネットワーク久喜 会員募集します

女と男いきいきネットワーク久喜は、女性団体や各種グループ等が、ゆるやかなつながりの中で、互いに交流しながら豊かな地域社会づくりを目指して、男女共同参画社会の推進に取り組んでいます。久喜市との共催で「男と女のつどい」や「女性議会」を開催したり、「WithYouさいたまフェスティバル」での活動展示などを行っています。皆さんのご加入をお待ちしています。

問合せ 同団体会長 倉持まで 電話/FAX 0480(22)4545

### \* そよかぜの編集員を募集します \*

男女共同参画情報紙「そよかぜ」は、市民の編集員により企画・編集されています。男女共同参画や情報紙づくりに関心のある皆さん、是非ご応募ください。

募集人数 5人

編集会議開催の予定 月1回程度

応募方法 人権推進課(下記連絡先)まで

お問合せください。「そよかぜ」のバックナンバーは久喜市ホームページにてご覧いただけます。



久喜市は、お互いを認め合える社会を築くため、「人間尊重・平和都市」を宣言しました

### 編集後記

今回取材させて頂いた方は皆さん、ニコニコ笑顔がステキでした。前向きで、突き進んでいくパワーを持っていて、自分自身も楽しみ、そして周りの人達もハッピーにして下さる方達でした。取材を通して、「やる気・元気・勇気」の一步を踏み出せる気がしてきたのも皆さんの力かも!

そよかぜを読んで同じ気持ちになっていただけたら…と思います。

編集スタッフ 工藤憲代・佐藤怜子・永沼ひとみ・野澤浩美・廣瀬守明

◆発行/久喜市総務部人権推進課

この情報紙は60,000部作成し、1部あたりの単価は3円です。

〒346-8501 久喜市下早見85-3

電話:0480-22-1111(内線2322) FAX:0480-22-3319 メールアドレス:jinken@city.kuki.lg.jp

**2100**  
この情報誌は古紙100%の再生紙を使用しています。