

見 る 知 る

じぶんの「まち」を

# ミルシル



令和6年度  
春号



## 『いま』を楽しく 過ごせるように

- プロフィール -

吉澤 文子（よしざわ あやこ）さん。  
1958年生まれ。趣味はバレエ、コーラス。  
宇都宮市のコーラスグループ「コール毬」に所属。

宝積寺東町中区にお住いの吉澤文子（よしざわ あやこ）さんは、ピアニスト。その腕前と音楽の知識を地域活動に活かしています。「音楽には人を元気にする力がある」そう語る吉澤さんに、地域への思いをお聞きしました。

### 音楽のもつ力

音楽って綺麗だな、と私は思うんです。綺麗な音を聞いたり、演奏したりすると、心が癒されるんですよね。オペラを歌う夫と一緒に、伴奏者として施設への慰問にも何度か行きました。公民館で開かれる中区健幸サロンでも、キーボードを持ち込んで皆で歌うんですけど、歌には人を元気にする力があるなど感じています。曲は、皆知っているような季節の歌や童謡などを歌っています。歌うと心が元気になるだけじゃなくて、実は身体にも良い効果があるんですよね。声を出すには喉の筋肉を使うので、誤嚥の予防になるといわれています。さらに、肺も普段より大きく動かすことになるので、歌うとスッキリしますよね。サロンでおしゃべりをして、歌って帰る。一人暮らしの高齢者の方も多くなっているので、そんな方にこそサロンに来て地域の人とつながりを作ってほしい、周りを頼ってほしいと思っています。サロンは、ご近所さんと顔を合わせたり雑談したりするのにちょうど良い場所なんですよ。

### 子どもたちを見守りたい

私は、地域の子どもたちとの関わりも大切にして

いきたいと思ってるんです。実は、民生委員の主任児童委員を引き受けているので、子どもたちに対してはアンテナを高く張っていたいんです。ちょうど自宅の前は小学生の通学路にもなっているので、普段、登下校をする子どもたちの様子を気にかけてたり、たまに歩道に危険がないか自分の足で歩いてみたりもしているんですよ。数年前でしょうか、歩道の側溝が古くなっていて危ないなど感じたので、町役場に相談したんです。すると、すぐに担当課の方が対応してくれて助かりました。また、別の日には道で子どもたちが困っている様子だったので話を聞くと、側溝に家の鍵を落としてしまったのだとか。その時にも役場の方に来てもらって、無事に鍵を取り出すことができました。周りにいた下校班の子どもたちも皆心配して、鍵を落としてしまった子に付き添っていたのが印象に残っていますね。

それから、自宅にグランドピアノがあるのでね、近所の知り合いのお子さんたちにピアノを教える機会があるんですけど、最初は上手く弾くことができなくても、練習を重ねて段々と綺麗な曲になっていくんですよ。子どもたちが成長していく様子は感動的です。地域の子どもたちが皆、安全に幸せに成長していけるように見守っていきたいです。

### 元気の秘訣



特技を活かそう。あなたの「得意」や「できる」が皆の助けになる！



近所の様子を気かけよう。人とのつながりは安心につながっている！

# NEWS 元気な人って何してる？

## 健康のために皆がやっていることトップ3

あなたの健康状態を教えてください。「良い」ですか？それとも「普通」？なかには「良くない」という方もいるのでしょうか？

身体や心に元気がなくなると、これまで取り組んできた趣味や仕事や、地域の役割などを続けることが難しくなるかもしれません。さらには、健康状態が悪くなると、日常生活にも制限が出てくるようになります。できることなら、健康状態が「良い」まま毎日を過ごしたいですね。元気な人は、普段どんなことを心掛けているのでしょうか？

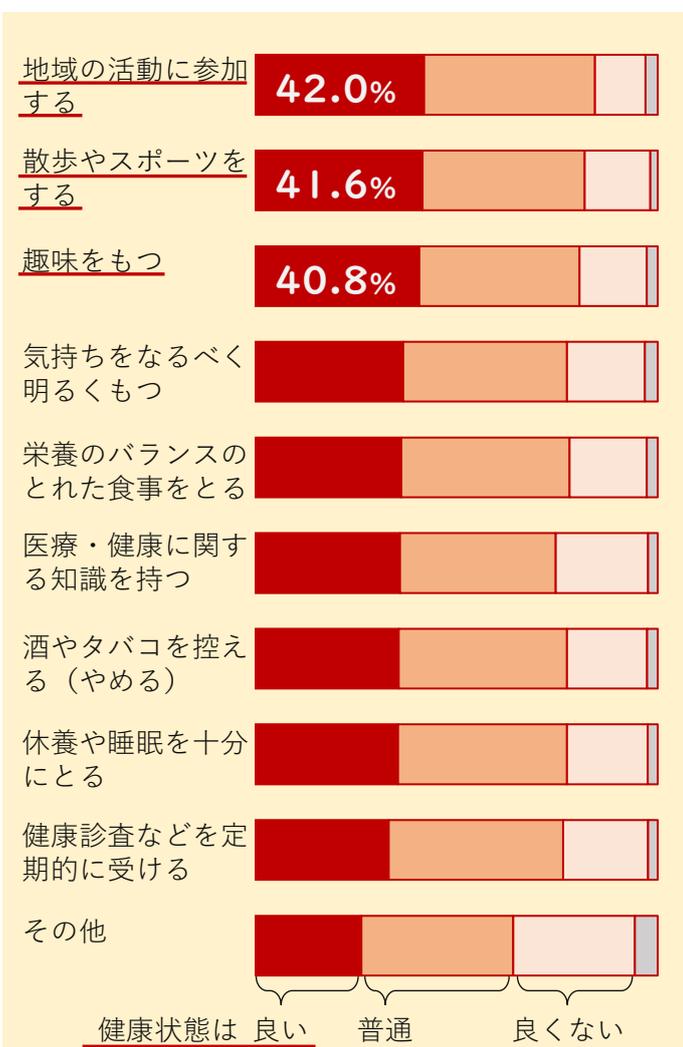
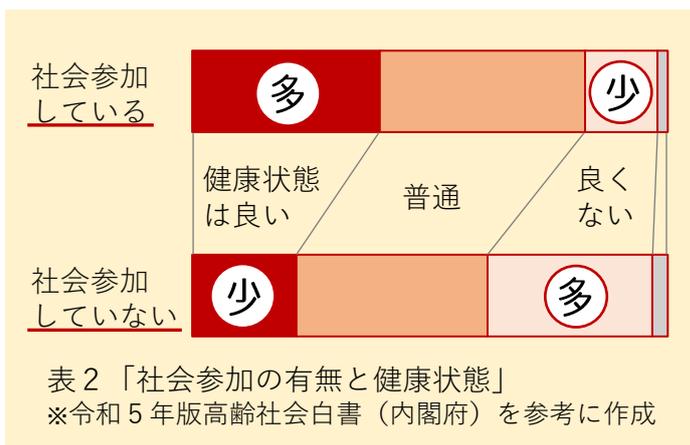


表1 「日頃心がけていることと健康状態」  
※令和5年版高齢社会白書（内閣府）を参考に作成

表1は、高齢者が日頃心がけていることと健康状態の関係を示しています。これによると、「健康状態は良い」と回答している人が多いのは、順に「地域の活動に参加する」「散歩やスポーツをする」「趣味を持つ」ことで健康に心がけている人であることがわかります。この3つに共通するのは、いずれも社会参加活動であるということです。

## 社会参加が健康の素

社会参加とは、地域の中で役割を持って活動することです。趣味やスポーツの会、地域行事や生きがい活動など、機会はたくさんあります。何かの役員をするということではなく、人との関わりの中で自分なりの役割や、やりがいを実感できる状態を言います。国の調査では、社会活動へ参加する人は、参加しない人より「健康状態は良い」人が多く、「健康状態は良くない」人が少ないという結果が出ています（表2）。



今、すでに社会参加をする機会があるという人は、良い健康状態を保つためにもできるだけ長く続けていけると良いですね。社会参加をしていないという人は、ぜひこの機会に何か活動を始めてみてください。どんな活動があるか分からないという人は、社会福祉協議会へご相談ください。

Check!

LINE QRコード Facebook QRコード Instagram QRコード 公式 SNS



社会福祉協議会は“すべての人が住み慣れた場所で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる地域”の実現を目指しています。この情報紙では地域で輝いている人を紹介していきます。身近に“輝く人”をご存じの方は、ぜひご連絡ください。