



※店舗の撮影許可を得て、周囲に人がいないことを確認し、一時的にマスクを外しています

早い時間から「生鮮大市」でにぎわうイオン前沢店の食料品コーナー。そこに、クレーンボックスをカートに積んで、品定めをする菅原久美子さんの姿がありました。

久美子さんは、市社会福祉協議会が運営する「ささえあいの会」の会員として、高齢者の買い物や掃除などを手伝っています。この日、購入したのは、新鮮な魚や惣菜、ヨーグルトなど。「毎回、同じものにならないよう、いろいろ考えますね」と、依頼者への気配りを欠かしません。

認知症になった父母の介護のため、ヘルパー2級の資格を取った久美子さん。その後、前沢地域内の事業所

活躍する高齢者インタビュー ③

## 活動を老後の生きがいに それが70歳のたしなみ

◎ささえあいの会  
**菅原 久美子**さん (70)  
=前沢白山字反畑=

でホームヘルパーや介護員として働いていましたが、今年3月に退職しました。以前から付き合いがあった市社会福祉協議会の誘いを受け、6月から活動を始めたそうです。

「日中、家の若い人たちはみんな外に出てしまわうでしょ。人と話をするのが楽しいんです。作業しながらの会話なので、ずけずけと中に入り過ぎる訳でもありませんし」と、活動の動機を明かします。

買い物を終えた久美子さんは、買った物をクレーンボックスに入れ、赤生津にある三浦ハシメさん(78)宅へと車を走らせます。実はお二人は、以前から知り合いだったとのこと。偶然にも久美子さんのところへ、依頼が舞い込んだそうです。ハシメさんは「いろんなお願いを聞いてもらえるので本当に助かっています。ちよつとの時間でもお願いできるから、とっても便利なの。こうして話し語りをするのも楽しみです」と魅力を語り、二人で笑い合いました。

久美子さんのバッグには、いつも1冊の本が入っています。その本は、坂東眞理子著の『70歳のたしなみ』。老後をただ過ごさずに、できることをやりましょうという内容だそうです。「この本を読んで自分を奮立たせてるの」。そうつぶやいた久美子さんの横顔は輝いて見えました。

### 取材を終えて

1年半にも及ぶコロナ禍で、私たちはコミュニケーションの尊さを思い知らされました。人は一人では生きていけません。支え合いつながることで、今日という日を生きています。やってくる人生100年時代。ここはまだ人生の6、7合目なのかもしれません。あなたを必要とする人たちのため、何よりも自分自身のために歩み始めてみませんか。その先には、素晴らしい景色が広がっているはずですよ。

DATA

### ささえあいの会

生活上の手助けが欲しい「おねがい会員」と、お手伝いができる「まかせて会員」が、有償で助け合う会員組織です。高齢者世帯などに援助を行います。

- 所在地 〒023-0851 奥州市水沢南町5-12 市社会福祉協議会
- 連絡先 ☎25-6188
- 主な活動 食事の支度、洗濯、掃除、整理整頓、買い物、簡易な身の回りの世話、通院、外出介助・付き添い、話し相手、見守り など

DATA

### (公社)奥州市シルバー人材センター

健康で働く意欲のある原則60歳以上の高齢者であれば、誰でも参加できます。企業・家庭・公共団体などから業務を受注して、会員に提供します。

- 所在地 〒023-0801 奥州市水沢横町2-1 メイプル地階
- 連絡先 ☎25-6117
- 主な活動 除草、清掃、雪かき、駐車場管理、大工仕事、ふすま・障子張替、宛名書き、介護・介助、家事援助、育児支援 など

「前の班長さんが体を壊して辞めちゃって。班長なんて柄じゃないだけどさ」とはにかむ千葉新治さん。奥州市シルバー人材センターに登録し、班長として草刈りや庭木の剪定作業に汗を流しています。

鋳物工場に勤めた後、22歳ごろに前田製管(株)へ就職。60歳の定年まで勤め上げました。ただ家にいるのもどうかと思い、62歳ごろにシルバー人材センターへ登録したそうです。

元々、自宅で田んぼ仕事や庭仕事をしていたこともあり、草刈りや庭木の剪定はお手の物。この日も、愛用の剪定機械を駆使し、伸びた枝葉を次々に整えていきます。

作業は3人1組で行われ、班長は取りまとめ役を務めます。「時間が決められている訳じゃないけど、目安があります。3人でやっているから、のんびりもできないしね。お金も絡んでいるものだし」と笑いながらも、責任感をにじませます。

対価としてお金を貰うことも、作業へのモチベーションにつながりません。稼いだお金で、離れて暮らすお孫さんにお小遣いを上げたり、食事をこちそうしたりしているそうです。仕事を通じて仲間や友達もできました。

シルバー人材センターには、カラオケやグラウンドゴルフ、ボウリングなど、会員同士が交流する親

活躍する高齢者インタビュー ②

## 責任感をにじませ 仲間と共に作業に励む

◎奥州市シルバー人材センター  
**千葉 新治**さん (72)  
=水沢姉体町字南新田下=

睦会もあります。また、経験者でなくても仕事ができるよう、草刈りなどの講習会も開催しています。

この日、新治さんと一緒に作業に当たったのは、千葉勝介さん(72)と佐藤清美さん(66)のお二人。清美さんは、6月から始めたばかりだそうです。「やっぱり働くのはいいものです。今までは利益を追求して働いてきたので、これからは人の役に立ちたいです。定年がないので、健康に気を付けてずっと働けたら」と思いを口にしました。

新治さんたちは、美しく整えられた樹木を後にし、これからは生きがいのある仕事に精を出していきます。



【特集】  
**人生100年時代を  
生き生きと**  
*The 100 year life*