



# 長活き通信

長活きの秘訣を、学びあう。

「長活き」。それは生き活きと長く生きることをあらわす、新しい概念。日本一の高齢化先進県秋田で、「長活き」の秘訣を学び合ってきた「あきぎん長活き学校」の1年間をまとめました。

# 01

2017

NAGAIKI  
GAKKO  
REPORT  
2016



一年目の長活き学校を振り返る。



NAGAIKI-TSU-SHIN

# REPORT 2016

## 001

コト起こしの秘訣を知ろう！音楽がみんなをつなぐ！

NAGAIKI GAKKO 001\_2016/05/17@AKITASHI NIGIWAOKORUKAN AU



第1回目の授業は秋田市で開催されました。秋田市のジャズライブハウス「THE CAT WALK」オーナーである太田徹さんと、道の駅十文字のボランティアリーダーを務める柴田陽子さん。このふたりが共通するのは、音楽で人をつなぐ活動をしていること。太田さんには東京出身にも関わらず、秋田でジャズライブハウスを開店させるまでのお話、お店でのエピソード、

ド、そして2011年から実行委員長を務めている「アキタミュージックフェスティバル」について。一方、十文字生まれ十文字育ちの柴田さんは、プロ経験がないにも関わらず「道の駅十文字音頭」の作詞作曲を担当しています。その経緯や、歌でお客様をおもてなしする「道の駅十文字」の姿勢、現在行っている「うたごえサークル」などの活動についてお話ししてもらいました。

授業を通してふたりとも「やりたい」や「やってみたい」と思ったら、時間を置かず行動に移していることがわかりました。自分自身がやりたいことを楽しんでやる。それに引きずられて、新しい人との出会いが生まれ、コト起こしへと繋がる。思いき行ってみては、一歩踏み出す、それが生き生きとした姿へと繋がるのです。

やりたいと思ったら、すぐやる。そうすれば、新たな人との出会いが生まれ、新しい世界が広がる。(柴田陽子先生)



いまでしょ♪

スポーツができない僕だからこそ、みんながチャンピオンになれるようなスポーツを作っていきたいです。(澤田智洋先生)

スポーツの秋！秋田発オジスポ×世界のゆるスポ

NAGAIKI GAKKO 004\_2016/09/14@AKITASHI AKIGINIYAIKUKAN

## 反対されても、やりたいと思ったらやるんです(太田徹先生)

外から秋田に飛び込んでみた！泳いでわかる秋田の魅力！

NAGAIKI GAKKO 002\_2016/06/16@NOSHIMOSHI KANENYU

## 002



男鹿市で「かもあおさ笑楽校」という取り組みを行っている土井敏秀さんと、能代で「超新星ポットオーケストラ」の主宰を務めている加賀谷優さんが第2回目の先生を務めました。

土井さんは宮城県出身。新聞記者をしていましたが、48歳のときに新聞社を退職し、男鹿市加茂青砂地区へと移り住みました。土井さんに対し、当初は不審に思った地元の人たちは、それまで畑を耕し、海に潜ることなど皆無だった土井さんへ徐々に手を差し伸べてくれるように。あるとき漁師のひとりに「畑や海は俺たちに任せろ。お前は俺たちの人生を書いてく

れ」と言われ、自分の役割を気付かされたといいます。

対する加賀谷さんは、18歳で上京し、東京でプロミュージシャンとしてさまざまな活動を経験し40歳のときに引退。数年後、病気にあった父が心配で能代に戻ることになった加賀谷さんですが、能代でか

なつた父が心配で能代に戻ることになった加賀谷さんですが、能代でか

なつた父が心配で能代に戻ることになった加賀谷さんですが、能代でか

## 003

NAGAIKI GAKKO 003\_2016/07/20@YOKOTESHI Y2PLAZA

旅をすること、旅する人を受け入れること



第3回目のテーマは「旅をすること」。旅する人を受け入れること。旅をする人は単身、バイクでのユーラシア大陸横断を敢行した八郎潟町在住の石井清人さん。旅する人を受け入れるのが、仙北市で「泰山堂」という農家民宿を営む藤井けい子さんです。

石井さんは5年前にサハラを出発し、ロシアを抜けてポルトガルまでをバイクで走破。景色や空気の違い、旅先で出会う人たちの交流についてお話をしてもらいました。道中、どう孤独と付き合ったのか、人との関わり、そして異国で感じる日本の良さなど、旅を通じて感じられるさまざまな素晴らしい話を熱弁してくれました。

## 人の人生を書くこと。それが、僕がここにしている役目なのかなって(土井敏秀先生)



東京にいたころよりも、今の方が満喫しています。どれだけ自分のやりたいことをやるか。それがすべて。(加賀谷優先生)

言葉で言っても伝わる。言葉を超えて

人であることを誇らしく思う。目を向けることは大事(石井清人先生)

## 004



っていききたいと思います！(伊藤久先生)

# NAGAIKI GAKKO

「無理にでも外にでて、刺激を受けるのが若さを保つ秘訣」(高橋静子先生)



フードコーディネーターは、  
食べるを喜びに変えていく仕事。  
(たなかのりこ先生)

## 006 005

刺激大事



コト起こし系女子、やっています。  
女性元気が秋田の秘密

NAGAIKI GAKKO 005\_2016/10/17@KITAKITASHI FUREAIPLAZA COMCOM

第5回長生き学校は、元気なふたりの女性に登場していただきました。高橋静子さんは「エイジフレンドリーあきた市民の会」のスタッフで、高齢者に優しい街、高齢者が支えていく街づくりを目指しています。普段とは異なる視点で街を歩こうというイベントを開催し、引きこもりがちになる高齢者が外出するきっかけとなるような仕組みづくりを行っています。また、他人にも自分にも優しいコミュニケーション方法である「アサーティブ」を推奨し、普及活動を行っています。もうひとつは「株式会社こめたび」の代表である首藤郷さん。首藤さんは東京都出身

お話好きで仲間がいっぱいいる人は、元気な方が多い。頭が下がる思いです(首藤郷先生)



美郷町で寒天作り教室を行う照井律さんと、商品開発などを手がけるフードコーディネーターのたなかのりこさんのふたりが先生となった第6回の授業。照井さんは近年改めて秋田の文化として脚光を浴びている「寒天作り」名人。たなかさんは地域の食材を使った商品開発などに携わり、商品作りのお手伝いをされています。照井さんが寒天作りを始めたのは小学生のころ。レパートリーは数え切れないほどあり、すべて贈る人の喜ぶ顔を思い浮かべ、季節に合わせて考えられたものばかりといえます。映し出された寒天の写真を見た会場の参加者からは、感嘆のため息がもれました。たなかさんからは商品開発はもちろんです。

つくるのが楽しいか、食べるのが楽しいか。料理が広げる仲間の輪

NAGAIKI GAKKO 006\_2016/11/18@DAISENSHI OMAGARI CCI HALL

つらいことに涙を流すかわりに、  
寒天を流してきたんです。  
寒天にじっくりじっくり想いを込めています  
(照井律先生)



## 007

「地域を活かす」コツを学ぼう  
「オジサン」の知恵×ワカモノの知恵

NAGAIKI GAKKO 007\_2016/12/14@AKITASHI YUGAKUSYA

第7回長生き学校は、秋田市の遊学舎に新屋参画屋の富野昭雄さん、ハバタク株式会社の丑田俊輔さんをお招きしました。「オジサンの知恵」富野さんから、新屋のまちづくりの歴史を振り返りながら、県立美大の学生さんと一緒にやっての取り組みが進んでいることを教えていただきました。最初から学生さんたちに入ってもらって、シニアも若者も平等にアイデアを取り扱うという秘訣を披露していました。楽しい街になってきている実感があると、一方東京から五城目町に移住した「ワカモノの知恵」丑田さんは、

外国のお客さんに日本語で食べることは、だいたい(藤井けい子先生)

旅を日本外に(石井)



まずは小さくできることを、  
関わる方々と腰を据えて  
一緒に作っていききたい(丑田俊輔先生)

街を点から面に、  
響きの良い  
オーケストラみたいな  
新屋を作りたい  
(富野昭雄先生)



人生送りバント

ように泣き出してしまおうボールに、生徒のみなさんの笑顔もはじけました。

残された人生、送りバントができるような野球人生を送る



# NAGAIKI GAKKO

## 長生き学校スペシャルクロストーク 秋田銀行頭取 湊屋隆夫 × 長生き学校校長 銭谷眞美

# CROSS TALK

### 「学び続ける」ことが、長く生き活きと生きること。

2016年4月に開校した「長生き学校」の校長に就任してくださったのは、東京国立博物館の館長である銭谷眞美さん。開校にあたって行われた、当行の湊屋頭取との対談をご紹介します。



秋田銀行頭取  
湊屋 隆夫

長生き学校校長  
銭谷 眞美

**頭取** 銭谷さんは「教育」や「学び」について、どのような想いを抱いていますか？

**銭谷校長** 教育は国の基本です。教育を大事にすることはその国の未来への先行投資でもあります。学校教育を充実していくことはその国で生きる人にとって大切なことですし、それを国が支える礎にもなる。そういった想いで長年教育行政に携わってきました。

**頭取** このたび「あきぎん長生き学校」の校長をお引き受けいただき、大変嬉しく思っています。

**銭谷校長** 教育は高校や大学で終わりではなく「生涯学び続けること」が大事です。高齢化が進むなか「明るく元気に生き活きと生きていく」ための生涯学習が必要だと思っています。長生き学校は素晴らしい取り組みだと思えます。

**頭取** 「長生き学校」開校式に参加された方々は、銭谷さんの講演を聞きながら、一生懸命にメモを取っていました。学びたい、もっと新しいことを吸収したいという強い気持ち

を実感しました。

**頭取** 少子高齢化が問題と言われていますが、少子化と高齢化は別のものであり、高齢化とは本来喜ばしいものです。生き活きと活力のある高齢化であれば、地域を活性化するでしょう。さらに個々のそれまでの蓄積やキャリアがありますから、互いに学び合うこともできます。

**銭谷校長** 今は80歳、90歳まで生きる時代になりましたが「健康で元気に生き活きと生きていく」が重要。何歳になっても「自分の生き方」を常に考えて「活躍の場」を持つこと。

**頭取** この学校はお互いが学び合うことがテーマですので、いずれは参加している生徒の皆さんにも講師になっていただきたいと考えています。銭谷さん、高齢になっても生き活きと活躍するには、学ぶ意欲のほかにどのようなことが必要だと考えますか？

**銭谷校長** 大きく2つあると思います。1つは「自分の経験を活かすこ

と」。年齢を重ねた人には、仕事の

キャリアや生活で得た暮らしの知恵などがあります。もう1つは「全く違うことに挑戦してみる」という意識が大切です。

**頭取** 以前は東北の中でもトップクラスの経済力を有していた秋田県ですが、産業を再び盛り上げるにはどうしたらよいでしょうか。

**銭谷校長** 歴史的に見ても、秋田は常に新しいことに挑戦してきた県と言えます。秋田のロケット実験場からはペンシルロケット、カッパロケットなどが発射され、日本の宇宙開発黎明期を支えました。戦前から石油の掘削や精製化学も盛んでした。そうした歴史に誇りをもち、これからの秋田を考えて欲しいです。そのためにも、秋田の子どもたちに秋田の歴史や資源豊かな地理を勉強してもらいたいと考えています。そして高齢の方々が自分が学んできたことを若い人にもっと語っていくべきだと考えています。

### おしまきこ 大島貴志子の 日直日記



### 私

は長生き学校の（日直）役として、7回全ての授業に皆勤賞で出席してきました。とても面白いと思っているのは、毎回先生も生徒も一緒ではないので、どんな展開になるのか読めないことです。授業は生ものです。先生方とは内容について大まかには打ち合わせしているのですが、面白いと思うことがあれば、脱線して広がっていい、とも言われていますから、打ち合わせにない話になることもしばしば。でもそれが面白いんです。生徒である長活きシニアの皆さんからの質問や言葉には重みや説得力があり、心に響きます。双方のやり取りの間にいるので「長活きの秘訣を、学び合う」という長活き学校の狙いを一番感じているのは、実は私かもしれません。

その意味では、もっといろんな世代の方々が受講してくれたらいいなあ、と思っています。年齢制限はありません。老若男女幅広く、お友だちもお誘い合わせいただいて。沢山の人と繋がりが、新しいお友達も作ること、長活きする秘訣を、私も、一緒に学んでゆければと思います。（フリーアナウンサー）

## 長生き学校

長活きの秘訣を、学びあう。

長生き通信 vol.01  
制作 / お問い合わせ先  
秋田銀行 経営企画部  
長生き学校事務局 (担当 / 小濱)  
tel.018-863-1212 (代表)

## あきぎん長生き学校 受講までの流れ

## 長生き学校

長活きの秘訣を、学びあう。



### 1. 学生登録をします。

秋田銀行本支店で学生登録の申込み手続きをします。あきぎん長生き学校は、事前登録制の学校です。授業へ申込み前に、学生登録の申込みをお願いいたします（「学生登録申込書」にご記入の上、秋田銀行本支店へお持ちください）。



### 2. 学生証が届きます。

学生登録をされた方には、所定の手続きを経て速やかに学生証を郵送いたします。受講申込みの際や授業当日に必要となりますので、大切に保管してください。



### 3. 受講申込みをします。

あきぎん長生き学校の授業を受けるためには、毎回受講申込みが必要です。毎回テーマや先生、会場が異なるからです。ご自分の都合に合わせて、「学びたい」と思った授業を見つけたら、お近くの秋田銀行本支店で、ぜひお申込みください。



### 4. 受講票が届きます。

授業開催月の10日までに受講票を郵送いたします。定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は受講票の発送をもって代えさせていただきます。抽選に外れた場合は、個別のご連絡はいたしませんのでご了承ください。

当日は、学生証、受講票  
をお忘れなく！  
会場でお待ちしています。

お問い合わせ先

秋田銀行 経営企画部  
長生き学校事務局  
☎018-863-1212  
(代表)