



# 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。2年目を迎えた「あきぎん長活き学校」の2017年度上半期の活動をまとめました。

# 03

2017

NAGAIKI  
GAKKO  
REPORT  
FIRST  
HALF OF  
2017



第1回課外活動 大森山動物園ガーデニング活動

NAGAIKI  
TSU-SHIN

## 長活き学校2017年度 上半期レポート

開校式 2017/04/21

「『楽しく長活き』～楽しみは…学ぶ、歩く、食べる～」：長活き学校校長 銭谷 眞美

「健康長寿は挑戦者のDNAで」：秋田市大森山動物園園長 小松 守

第1回授業 2017/05/22

「秋田のお米はこんなに美味しい！～五ツ星お米マスターが教えるお米の炊き方・食べ方！～」

第2回授業 2017/06/15

「Joyful, Powerful, Thankful♪～現役英語講師が伝えたい癒しのハーモニー～」

第3回授業 2017/07/19

「八郎太郎と辰子姫を追いかけて～三湖伝説と平安の十和田大噴火との関連～」

第1回課外授業 2017/05/30

「大森山動物園ガーデニング活動」

## 『楽しく長生き』 ～楽しみは…学ぶ、歩く、食べる～



## 開校式講演録

長生き学校校長 銭谷 眞美

長生き学校の校長を務めています銭谷と申します。今日は、平成29年度の長生き学校の開校式にお集まりいただきまして、誠にありがとうございます。長生き学校というの、活き活きと長く生きることを表す新しい考え方でございます。ぜひ、皆さまに今年1年、長生き学校の生徒として楽しく過ごしていただければと思います。今日は、東京から飛行機で秋田

に参りました。そこでたまたま隣にお座りになられたのが、橋本五郎さんでした。

橋本さんに「何しに秋田に行くのだ」と聞かれましたので、長生き学校の件だと伝えたら、「長活きのコツは何だと思うか」と聞かれました。私もいろいろ考えましたが、橋本さんは、「お年寄りの話をきいてあげるのがそのお年寄りにとって一番長活きのためになる。」と話されました。

橋本さんが言うには、人に長活きをさせるコツは、話を聞いてあげること。特に大切なことは、決してその話は前聞きましたとは言わないこと。話す側が、気持ちよく話をするようにすること。すると、頭の回転も良くなり、長活きができることでした。

さて、最近では平均寿命という言葉に代わって、健康寿命という言葉がよく使われています。日本人の平均寿命は女性で87歳を超えています。世界でも1、2位という状況です。男性も80歳を超えており、世界でも3、4位の位置につけています。特に、女性の約半分は90歳まで生きます。男性でも4分の1は90歳まで生きます。昔は70歳といえば古希と言われていましたが、今は70歳まで生きるのが当たり前となりました。今の水準でいくと、(古希と言えるのは)100歳ぐらいではないでしょうか。ただ問題は「健康寿命」でして、どう元気で活き活きと長生きしていくかということなのです。

WHO(世界保健機関)は2000年に健康寿命という考え方を打ち出しまして、自立した生活を送れる人のことを健康寿命がある人と定義しました。そして、この健康寿命を延ばすことが大切なことです。残念ながら平均寿命と健康寿命の間では、日本の女性では約13年、男性では約9年差があると言われております。秋田県は日本一の高齢化先進県と言われている。この秋田だからこそ、

活き活きと長生きしている人が一番多くいる県にしようと、みんなで長活きの秘訣を学び合い、みんなが元気で過ごせることを願って、あきぎん長活き学校はスタートしたのです。

今回は2年目の開校式です。昨年度は県内各地で7回の授業と、1回のオープンセミナーを開催しました。7回の授業では、さまざまな実践発表をしていただきました。オープンセミナーでは、県立病院機構の鈴木明文様からご講演をいただいた。健康管理について皆で考える機会を頂きました。

私は、健康寿命を延ばして、活き活きと長生きするためには、2つのことが大切だと考えています。ひとつは生涯学習と書きましかたけれど、生涯にわたって活き活きと生活する、活動すること。これは生涯学習、地域活動、サークル活動、旅行、娯楽等があり、アクティブに楽しく元気に日常を過ごすという側面です。もうひとつは健康管理という面があります。

健康管理については専門のお医者さんの話を聞く方がよいと思えますので、私は生涯学習について述べさせて頂きたいと思えます。

### 「記憶の玉手箱」を大きく

私も68歳になりますけれど、今までの人生はあつという間でした。年のせいか、若い頃のこと覚えています。最近の出来事はすぐに忘れてしまいます。記憶の箱が今までの記憶でいっぱいになってしまい、新しいことが入りにくくなっていると感じていました。

そこで今日お話ししたいのは、この記憶の限界、記憶の箱、言い換えると「記憶の玉手箱」と申しましょうか、この玉手箱をこれから生活で大きくしていくことが大事だということです。

人間が生きていく目的とは何かというのを真面目に考えてみました。人間の生きる意味、価値とはなんだろうか。いろいろ考えましたが、結局、「思い出をつくること」、これが我々が亡くなるまでの生きる目的なのではないかと思えます。小さい頃の思い出、学生時代の思い出、結婚した頃の思い出、仕事の思い出、家庭生活の思い出、そういう思い出を亡くなるまでつくっていく、そしてその思い出をみんなで共有する、つまり「思い出の玉手箱」をどんどん大きくすること。これがわれわれの人生で最も大切なことではないかなと思っています。そして、いろいろな人の思い出が形になり、誰かに伝わったりして、人々の思い出が共有されたものが、やがて文化財となっていくと最近思うようになりました。思い出を作品にすると、いわゆる美術品や建

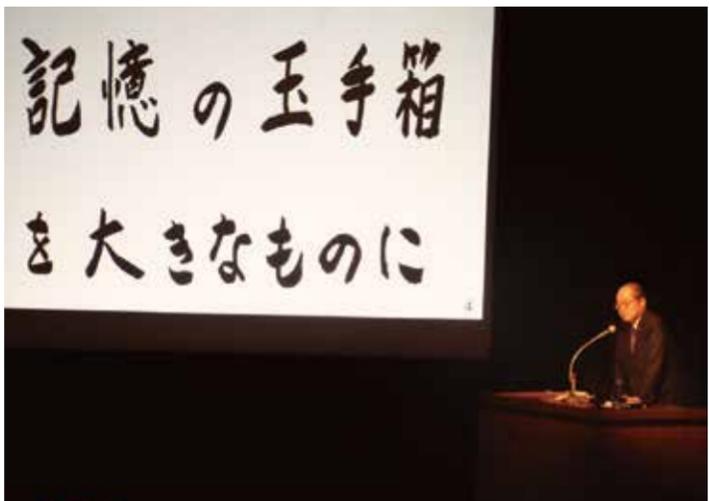
造物の有形文化財になりますし、思い出を誰かに伝えていくというのが祭りや伝統行事になり、やがて無形の文化財になっていくのではないかと思っています。私は3・11の東日本大震災の後に、津波で流された自宅の付近を何か捜して歩いている方の映像を見ました。そして、みんな捜していたのはアルバムなどの思い出の品だったんですね。やはり思い出なのですね。よく遠くの親戚より近くの他人と言いますけれど、これは遠くの親戚とは思っていません。近所で普段からつき合っている人の方が、思い出を共有しやすいからだと思います。ぜひこれから、毎日思い出になる生活をして頂ければと思います。そしてそのためには、新しい発見がある人生を心がけていくことが大切だと思います。

### 予定表のない人生 人生は新しい発見の連続

スライドに「予定表のない人生」と書きましかたけれど、年を取ると時間が経つのが早く感じられると思います。これは、1年間何があるかあらかじめ分かるからです。予定表がなくても予定が分かれば、どこかに出かけるときも、行きよりも帰りの方が時間が経つのが早く感じますね。それは、一

回通った道をまた戻るわけですから、次に何が来るのか分かるからです。そうではなく、意外なことが人生にたくさんあるんだと、これからどんどん経験してやろうと、そういう新しい発見のある「予定表のない人生」を送ろうと私は考えています。

私は最近妻といろいろなところへ行こうと心がけています。いろいろな舞台とかコンサートに行く。この前初めて加山雄三コンサートに行きました。最高でした。加山雄三は80歳ですよ。あんな楽しいショーはなかったもので、これからはクラシックコンサートを止め、こちらの方をメインにしようかとも思いました(笑)。とにかく、人生新しいものがどんどん私たちの前に出てきますので、それを経験する、発見することが楽しいのではないかと思います。今日の標題にも書きましたけれど、「食べる」ことに関して言うと、



# NAGAIKI GAKU OPENING CEREMONY

長生き学校 2017年度

『楽しく長生き』～楽しみは…学ぶ、歩く、食べる～:



今私たちが食べているもの、口に

しているもので、若いときに無  
かったものはいっぱいありますよ  
ね。コーラなんてある年まで飲ん  
だことがなかったです。あとは焼  
肉。もつと言うとビザは就職して  
初めて食べた。最近で言えばズツ  
キーニやアボカド。食べ物もどん  
どん私たちの前に新しいものが出  
てくるので、それを食べてみるの  
も楽しいのではないかと思いま  
す。

つまり、人生は新しい発見の連  
続で、何が起きるか分からない。  
それを楽しむ、「予定は未定にし  
て決定にあらず」ということで、  
予定外の、想定外の新しい人生の  
発見を感じる、そういう感受性を  
持って生きていきたいと思いま  
す。「何歳になっても今日とい  
日は初めての日で、今までなかっ  
た新しいことを経験してやってみ  
よう、もしかしら、今日は人生  
最後の日になるかもしれないの  
で、最後まで思い出作りをしよう」と  
というのが最近の私のモットーで

す。

ここに橋曙覧(たちはなあけみ)  
と書きましたけれど、日常生活に  
楽しみを見出すというのがとても  
大事なことだと思えます。橋曙覧  
は江戸時代の越前国の商人です。  
商売を引退してから歌を詠った方  
です。1994年天皇皇后両陛下  
下がアメリカをご訪問された際  
に、歓迎会で当時のクリントン大  
統領が橋曙覧の歌、「たのしみは  
朝おきいでて 昨日まで 無かりし  
花の咲ける見る時」をわざわざ  
詠んだことでよく知られるよう  
になりました。

この人の歌集、「独楽吟」は、  
すべての歌が「たのしみは〜」か  
ら始まるのですが、その中で私が  
一番好きなのは、「たのしみは妻  
子むつまじくうちつとい 頭なら  
べてものをくふ時」という歌で  
す。つまり、妻や子が皆集まって  
一生懸命ものを食べているのを眺  
めているのが楽しみだということ  
です。まさしくそのとおりだなと  
思った時期もありました。今は  
ちょっと違いますけれど(笑)。

それから他にも、私の名前にち  
なんで、「たのしみは 銭無くなり  
てわびをるに 人の来たりて 銭  
くれし時」。まあお金が無くなっ  
て困っているときにお金をくれた  
とき、これは楽しいに違いないで  
すね(笑)。それから、「たのしみ  
は 嫌なる人の 来たりしが 長く  
もおらで 帰りけるとき」。嫌な奴  
が来たけれどすぐ帰ってくれたと  
いう意味の歌です。  
というふうにいるような日常生活の  
なかに楽しみを見出す、新しい発  
見をしていこうというのが、橋曙  
覧の考え方です。  
この橋曙覧が詠っているのはほ  
とんど人間関係でして、家族、友

## 予定表のない人生 新しい発見のある人生

人、知人、地域社会、そういう人  
間関係を大切にしながらも、あま  
り人間関係に疲れてしまわないよ  
うに過ごすところが大変とい  
い歌だと思えます。これらの歌  
は、明治の頃に正岡子規が絶賛を  
して、世の中に知られるようにな  
りました。

### 自分の歩みを振り返ること

「学ぶ」ということについて申  
しますと、私が今勤めている東京  
国立博物館は、明治5年にできた  
日本で一番古い博物館であり、今  
年で145年になります。あと  
5年で150年を迎えるという  
ことで、私どもで150年史とい  
うものをつくらうとしています。

明治5年はどういう年かと言  
いますと、日本で初めて鉄道が  
走った年、日刊新聞が発行され  
た年、西洋式の化粧品が発売され  
た年、そして学校制度ができた年  
です。鉄道ということでJR東日  
本、新聞ということで毎日新聞、

化粧品ということで資生堂、そし  
て学校制度ということで東京国立  
博物館、この4社が明治5年を  
つくっておりまして、一緒になっ  
て150年の歴史をつくらうと  
しています。それを見ると本当に  
面白いのです。博物館がなぜでき  
かと言いますと、ウイーンで万国  
博覧会が明治6年に開かれるの  
で、日本も近代国家として万国博  
覧会に参加しようと日本中からい  
ろんな美術品を集めた。その展覧  
会をやったのが東京国立博物館の  
はじまりとされています。

そんなことで、よく自分史をつ  
くるといふことがありますけれど、  
本を書かなくてもいいので、  
思い出を振り返るといふことを是  
非やられた方がいいと思えます。  
私が全国の学校に薦めているの  
が、自校史をつくる、自分の学校  
の思い出を振り返ることです。こ  
れは東京大学名誉教授の寺崎先生  
が話しておられるのですが、寺崎  
先生が立教大学で教えていたとき

に、立教大学にも不本意入学者が  
います。偏差値だけでたまたま  
立教大学に入って、なぜこの大学  
に入ったのか自分で分からない子  
がたくさんいました。もちろん立  
教大学は名門校ですけれど、誰が  
創設したのかと質問しても、学生  
は誰も答えられなかった。じゃあ  
立教大学はキリスト教系の大学で  
すけれど、上智大学、青山学院大  
学、明治学院大学との違いを述べ  
よと言っても誰も答えられなかつ  
た。そこで寺崎先生は、立教大学  
とはどういう大学なのか、どうい  
う先輩がいたのか、どんな先生が  
教えてきたのか、どんな授業があ  
るのか、そういう自分の学校の歴  
史を一生懸命授業の中で教えた  
らいいです。それによって、不本意  
入学者が本意入学者へ、つまり、  
立教大学で学んでやろうとそうい  
う気になるのです。だから、自  
校教育を寺崎先生は勧めていて、  
私も賛同してそれを全国の学校へ  
広めようとしています。

自分自身に置き換えると自分  
史、博物館に置き換えると博物館  
150年史の思い出、自分の歩  
みを振り返ることが大事だと思  
います。是非皆さま、これからの日々  
を一日一日を大切に生きてくださ  
い。そうすれば必ず新しい発見が  
ありますし、面白いことがあれば  
ご自身もそれに参加してくださ  
い。そして社会のため、家族のた  
めやれることをやっていくとい  
うのがいいと思えます。  
最後になりますが、人間は年を  
取るほど賢くなります。死ぬ間際  
が一番賢い、私はそう信じていま  
す。  
どうぞ皆さま、この1年、この  
長生き学校でお楽しみいただけれ  
ばと思います。

## 「健康長寿は挑戦者のDNAで」

皆さん、こんにちは。大森山動物園の小松でございます。今日は動物園のお話を通して、健康長寿と言いますか、どのように生き生きと生きていくかという話をしていきたいと思います。

動物園の者として、動物にちなんだ話を多くしようかと思えます。さっそくですが、この中で動物園のポスターをご覧になられた方も多いかと思いますが、レッサーパンダはかわいいですよ。なぜこの動物がかわいいかと言うと、これは生き物が持っている心理なのです。小さくて、目がクリツとして、真ん丸というのが、生き物が感じる感性、つまり、かわいという感性であり、だから子供を育てるのです。動物学者と心理学者で共通した認識を持っています。

さて、まずは長生きについて話をしようかと思いますが、世界の脊椎動物で一番長生きした動物はご存知ですか。記録では、セイシエルゾウガメで184歳、それから、前にアメリカのワシントン動物園にいた鶴は61歳まで生きました。昔の人はすごいですね、「亀は万年、鶴は千年」はやっぱりそういうのです。そしてゾウは61歳。これらの長く生きる動物の特徴というのが、その種族の中で大きい動物であることなのです。ゾウは陸上動物の中で一番、ゾウガメも亀の中ではかなり大きく、鶴も鳥類の中では最も大きい部類です。『ゾウの時間 ネズミの時間』を書

いた本川達雄さんという有名な生物学者は、哺乳動物の心臓は15億回鼓動するまで生きると言っています。体が大きくなると鼓動のスピードがゆっくりになりますので、大きい動物ほど長生きなのです。だから、穏やかに楽しく生きると鼓動のスピードがゆっくりになるので、長生きしやすくなると思います。

そしてイヌワシ、大森山動物園で飼われている「鳥海」は47歳です。おそらくイヌワシ長寿のギネス記録だろうと思いますが、さすがにヨレヨレとなりましたが、職員も含めて唯一大森山動物園ができる前の児童動物園時代から動物園にいる動物です。ずっと大森山動物園を見続けてきたという大変長生きな動物です。

### 「進化の過程には努力がある」

さて、「長生き」というテーマに移りませんが、私は今日の講演のタイトルとして「健康長寿は挑戦者のDNAで」とつけま



た。もちろん、「挑戦者のDNA」という言葉は進化学の専門用語ではなく、私が考えた言葉です。

進化論の中で生き残る生物とは、自然が選択した（淘汰する）と考えるのが、進化論の正統的な考え方です。ところが最近では、昔否定されたラマルク説という説が見直されてきております。これは獲得形質と言われていますが、簡単に言うと「頑張れば生き延びられる」という考えです。つまりは、自然選択ではなくて、「自分が何かやろう」とすることで生物が生き延びられるということが、学説として再び見直されてきているのです。

例えばキリンの首は長いですが、ダーウィン説だと説明に疑問が残るんですね。キリンは、昔はオカビのように森の中に住んでいました。その後、地球が乾燥してくると森が無くなってくる。そうすると森から追い出されたオカビがなんとかして高いところの食物を摂ろうと、首が長くなり、足が長くなり、舌も長くなった。これはダーウィンの自然選択説では説明しにくいのです。そこで、努力というものが進化の過程には必ずあるということが分かってきたのです。

これは、私が動物園の動物を見ていても感じます。生きるために、動物たちはいろんな頑張る姿を見せてくれます。生き物すべてにとって環境は必ず日々変化します。そのため、環境がどんどん変化することに対して自分で何とかしようとするDNAは、すべての生き物が身につけていると思います。

さて、この話と健康長寿の話に関連つけていこうと思います。挑

戦する力というのは、ヒトの歴史を見てみるとよく分かります。進化の過程を見ると、ヒトはものすごく挑戦者のDNAを持っていると思います。当然、どんな動物も生き残ろうと挑戦していますが、最も挑戦するDNAを持っているのは、おそらく人間だろうと思います。

しかし、私も間もなく65歳となりますが、年を取ると面倒くさいなと思ってしまう。「まだ何かするの、あといいでしょ、今さら」という感覚を当然持つてしまっています。でも、挑戦することをやめたら、そこで終わってしまうのではないかというのが、私の動物論的な考えです。

何も今からマッチョになれと言わなくてもいいかもしれません。何か新しいことをやってみるということが大切だと思っています。と言うわけで、動物を見つけてきた私が考える長活きのキーワードは「挑戦」となります。そこで、2つの提案をしたいと思っています。

ひとつは、ヒトへの道、我々がここまで来たプロセスを考えると、挑戦の連続なのですが、その挑戦心というものを忘れないでほしいです。そしてもうひとつ、我々が人間として獲得したこの体と心を活かして、ヒトらしく生きようとし、楽しんで何かに挑戦し続けることが、長活きの秘訣だと思います。

### 地上から樹上への挑戦

ここから、挑戦という切り口から生き物の歴史を紐解いてみます。まずは動物からサルへの挑戦の連続ということで、足に注目してみます。地球上、最初に生き物は水の中で生まれます。そして

水の中で生物が繁栄してきたところで、地球の環境が変わっていきまます。どんどん陸地が増えてきて、水の場所が減っていきます。そうすると、水中で生活していた皆さんの生き物は、陸上に出なければ

はいけません。そこで、水の中では重力の無い中で泳いでいたものが、陸上に出るとき、重力という問題に直面しました。そして重力に対応するため、ヒレから脚をつくりました。ヒレで移動すると



# KO 2017

## 開校式講演録

小松 守

# 我々人間には、ものすごい挑戦心のDNAが刷り込まれています。

腹が擦れてしまいますね。さらに、動物たちは陸上でより活発に動くために、ワニとか蛙とかみたいな匍匐前進の形状から、脚の上に胴体がある形状に変わり、歩き回れるようになった。これも挑戦なのです。

そのうち、陸上で恐竜が大繁栄しましたが、最後は大隕石の墜落

による寒冷化によって恐竜が絶滅します。そして、恐竜がいなくなつた世界で、我々の先祖の哺乳動物が繁栄して、今度は哺乳動物の間で競争が生まれます。その競争が起きたときは、ほとんどの哺乳動物が地上にいました。それだと過当競争になるので、そのときに挑戦した動物がサルなのです。それ

まで歩くためにあつた脚を掴むための脚に変えて、樹上上がったいくのですね。つまり、地上にいる哺乳動物の中で生存競争が起きたときに、挑戦して誰も登つたことの無い木に登ろうとしたのが、我々の先祖なのです。ものすごい挑戦心のDNAを引き継いだのです。



そのサルたちが樹上に行ったときに、優れた視覚とものすごい器用な手を開発します。そしてこれらを統合すると何が起きるかという、頭が活発になるのです。手を使って目で見て距離を測定して3次元空間の樹上を飛び回るといえるような感覚を機能させていくうちに、ものすごく知能が発達してきます。次の段階として、樹上のサルが大型化してきます。そうすると、樹の枝を飛び回ることができなくなり、何が起きるかという、ブラキエーション、ぶらさがりの枝渡りを行い始めます。これは当たり前のかと思いますが、ものすごい開発です。と言うのも、普通の動物は胴体を地面に水平にしています。サルも胴体は地面に水平です。それが、今度は枝にぶらさがるようにすることで、胴体が地面に対して垂直の状態です。今までは心臓や胃などがすべて地面

水平につくられていたものが、垂直仕様に変化していったのです。そして、サルの仲間のひとつ、すなわちヒトの祖先がキリンと同様に、森が乾燥化で無くなっていく中で、森から追い出されます。その中で結果的に、森から出たものが、ブラキエーションで垂直に立つ訓練ができていますので、二足で立って歩くようになります。この二足歩行という形体も、我々が延々と挑戦してきた証なのです。

間の祖先が仕方なく森から追い出されてしまった。そのときに、二足で立って歩いて手で道具を使って、火を起こして、生き残ろうとした。つまりは、森から出されて地上に出たときにも、何とかして生き延びようと挑戦を続けたのです。それほど、我々人間には、ものすごい挑戦心のDNAが刷り込まれています。

## 樹上での生活は挑戦の連続であった

写真で見ると、樹上に適応し始めた原始サル、ワオキツネザルの食事を見てみると、犬のような食べ方をしています。まだ手を使って物を食べられないのです。地上生活の名残が残っています。そして本格的に樹上で生活を始める、物を掴む、握る手を得ています。握るといえるのは、ものすごい高度な運動能力であり、知能の発達

N A G A I K I G A K K  
O P E N I N G  
C E R E M O N Y

長生き学校2017年度

「健康長寿は挑戦者のDNAで」：秋田市大森山動物園園長

に貢献します。ちなみに人間の赤ちゃんはミトコンの手袋をしますよね。

あれは、まだ赤ちゃんは5本指をバラバラに操ることができず、握ることしかできないからです。

5本指を操る知能、運動能力がまだ発達していない状態なのです。話を戻しますと、樹上で進化して、

ニホンザルの段階になると、手で自在に物を掴み、高度なバランス感覚を獲得します。このバランス

というのは実はすごく、樹上に行って3次元空間で生活する中で、縦と横の距離に加えて高さを

勘案する能力が身につくとき、大脳が進化してきます。

この進化の中の挑戦ということ

をまとめますと、樹上での厳しい生活は、挑戦の連続だったということ

です。サルは器用な手と鋭い感覚を獲得して、探索行動をも

のごくしました。そして、森から出された猿人は、再び厳しい環境

にもめげずに、生きていくために飽くなき挑戦を続けていった結果、直立二足歩行と自由な手を獲

得し、進化してきました。先ほど

銭谷校長が仰っていた新しいことを発見しに行くというのは、言い

方を換えると挑戦なのです。新しいものを開拓していくということ

は、我々の体に染み込んでいる性質です。それを活かしていくべき

の源

つながら生きる」と「挑戦の源」

2つ目の提案は、獲得したヒト

の特徴を活かし、人間らしく生きることが、健康長寿につながる

ということ。まずはいくつかの身体的なポイントを挙げますと、

①手を使うこと、②ブラキエーションすること、③足を使って歩くこと、を駆使することとなります。

まず、手は使うためにつくられています。手を使うということ

は、頭を使うということ。手

芸をすること。それを楽しみながらやればさらによいですね。ま

た、手はすぐれた作用器官であると同時に、すぐれた感覚器官でも

あります。ものに触れて、些細な感覚の違いを感じるの、ものす

ごく脳の刺激になります。



そして、ブラキエーション。ぶら下がり

は難しいとおもいますが、肩を回すこと

で、だんだん猫背になります。それは、サルの段階に戻るとい

うこと。サルに戻らないためにも、肩を真っ直ぐにするため、ど

ん肩を回しましょう。肩を使うという

ことは、姿勢も真っ直ぐになります。呼吸も深くなり

ます。肩は健康の秘訣です。

次は歩くこと。実は考えてみますと、直立二足歩行は進化の謎

なのです。食べ物を食べるためなら、(四足歩行で歩いて)

そこでも食べればよい。まだ定説はないのです

が、手を使って物を運ぶためだと

言われています。これをプレゼン

ト理論といいますが、食物でも他の物でも、待っている相手に届

けるために二足歩行になったと言われています。ひとつの例が、霊

類が子供を育てるときに、(体の構造上)未熟児が産まれてくる

です。そうすると、母と子は狩りに行くことができないため、父

が代わりに狩りをして、食べ物を持ち帰って来なければい

けません。そうした経緯があり、手

を自由に使える二足歩行で歩くようになったと

されています。ただし、これは仮説の段階です。注

意してください。

歩くときには、適当に歩くのではなく、目的を持って歩いて

ください。目的地を決めたり、人に会うためだったり、そ

う目的を定めて歩くと、歩き方も変わってきます。

そしてもうひとつ、人間が挑戦の中で獲得してきた大切な

特徴が、「心」だと思います。ヒトは身体とともに、心も一緒に進

化させてきました。心と言いま

したが、人間はつながら続けることで人間として生きてきました

このつながらというのが、人間の心の進化の中で最も大切なこと

だと思います。

つながら生きるということは、相互理解と信頼で仲間をつ

くつて生きてきたということです。つな

がることによって悲しみは癒され、不安も和らぎ、喜びを分かち

合うこともできました。そして実は、これこそが「挑戦の源」と

なるのです。人間はそれほど強い動物ではないので、孤独や不安に襲

われたとき、挑戦の心は萎えていきます。そうした意味でも、つな

がりというのは人間がすごく大事にしてきたものです。そのことを

もう一度考えていく必要があるのではないのでしょうか。

人間がつなかりを重視したことの原点は、実は単純なところにあ

ります。子育てをするということ

に帰着していきます。子供は不安なので母にしがみつきます。母

は頼られるので、母親としていられます。これが、人が支え合うという

こと。単純だけれども忘れてはいけません。大阪大学の先生が仰っていたのですが、長生きす

る人のパターンを調べていくと、開放的で社交的な人が多

かったとされています。ただし、これは仮説の段階です。注

意してください。

歩くとときには、適当に歩くのではなく、目的を持って歩いて

ください。目的地を決めたり、人に会うためだったり、そ

う目的を定めて歩くと、歩き方も変わってきます。

そしてもうひとつ、人間が挑戦の中で獲得してきた大切な

特徴が、「心」だと思います。ヒトは身体とともに、心も一緒に進

化させてきました。心と言いま

りがあるからこそ挑戦をして生きてこられました。

今日お話しした健康長活きの秘訣

というのは、動物の観点から言わせてもらえば、「楽しみながら挑

戦する」ということに行き着くのではないかと思



# NAGAIKI GAKKO OPENING CEREMONY

## 長生き学校2017年度 開校式講演録

# NAGAIKI GAKKO

## LESSON REPORT

### 長生き学校2017年度 上半期授業レポート

ゴスペルのもつ優しさ、力強さに  
魅せられてずっと歌い続けていきます。  
(五十嵐優子先生)



# 001

秋田のお米はこんなに美味しい！  
五ツ星お米マイスターが教える

お米の炊き方・食べ方

NAGAIKI GAKKO 001\_2017/05/22@YOKOTEY2PLAZA

第1回目の授業は、横手市で米卸売業を営む有限会社藤倉商店の篠木郁子さんをお招きしました。篠木さんは秋田県でも2人しかいない五ツ星お米マイスターであり、会社を経営する傍ら、お米について県内外で数多く講演しています。また、学童期の子供たちを中心に食農体験(収穫や調理体験)活動も行っておりま

「農家さんは安心できるお米をつくっていますので、  
「いただきます」という気持ちをもって  
ご飯を召し上がって頂きたいですね。」  
(篠木郁子先生)

お米を炊きました!



第1回目の授業は、横手市で米卸売業を営む有限会社藤倉商店の篠木郁子さんをお招きしました。篠木さんは秋田県でも2人しかいない五ツ星お米マイスターであり、会社を経営する傍ら、お米について県内外で数多く講演しています。また、学童期の子供たちを中心に食農体験(収穫や調理体験)活動も行っておりま

# 002

Joyful, Powerful, Thankful  
現役英語講師が伝えたい癒しのハーモニー

NAGAIKI GAKKO 002\_2017/06/15@ODATE CHUO KOUJINKAN



「大館ジョイフル・シンガーズ」(地元ゴスペルグループ)および「ヤマハ英語五十嵐教室」で代表を務め、平成26年には秋田県で開催された国民文化祭で、ゴスペル音楽祭in大館の実行委員長として活躍された五十嵐優子さんが先生となった第2回の授業。「大館ジョイフル・シンガーズ」のメンバーの皆さまにもご参加いただき、賑やかな授業となりました。まずは、ゴスペルがアメリカ黒人の苦難の

歴史とともに誕生・発展してきたお話を、時折りコーラスを交えながら教えて頂きました。後半では、コール&レスポンス(呼びかけと応答)形式で学生の皆さんも交えながら、ゴスペルを英語で歌う体験をしました。最初は学生の皆さんに若干の硬さが見られたものの、「大館ジョイフル・シンガーズ」の盛り立てもあり、徐々に体を動かし、手を叩き、楽しみながら歌うようになりました。そ



皆でコーラス!

講義に耳を傾けています!



「温故知新」ではなく、「温故創新」。  
故きを温ねて新しいものを創っていききたい。  
(五十嵐経先生)

# 003

八郎太郎と辰子姫を追いかけて  
三湖伝説と

平安の十和田大噴火との関連

NAGAIKI GAKKO 003\_2017/07/19@YUGAKUSUYA

「なぜ?どうして?」から一歩踏み込んだところに  
面白さがあると思っています。

第3回長生き学校は、五十嵐経(おさむ)さんを先生として招き、秋田の有名な伝説である三湖伝説についてご講義いただきました。経さんは、教員として37年間勤務後、地域歴史の伝達活動、地域住民と共にひまわりを育てる「ひまわり活動」、小学生を対象とした北海道木古内町での宿泊体感活動などを実施し、地域教育の充実に取り組まれています。

三湖伝説とは、秋田県を代表する3つの湖である十和田湖、八郎湖、田沢湖にまたがる物語ですが、この伝説は実際に起きた平安(915年)の十和田大噴火(日本有史以来最大級と言われています)によってもたらされた災害、地形等と深く結びついているとされています。経さんは実際に現在の遺跡、神社等を訪ね歩き、そこで写真を撮ったり聞き取り調査をして、三湖伝説と十和田噴火との関連性を調べており、そのエピソードも交えてお話いただきました。授業の最後で経さんは、秋田の歴史を調べることで、秋田の観光、文化、教育に新たなアイデアを吹き込んでいく、「温故創新」を目標として取り組みたいと語りました。学びの姿勢はいくつになっても大切なことであると教わった気がします。



### 大森山動物園ガーデナーのご紹介

課外授業で植えたお花は、現在4名の長生き学校の生徒さんにガーデナーとしてお手入れして頂いています。授業を開催した5月から、動物園の営業が終了する11月末までの半年間、週1回程度水やりと草取りを行って頂き、長生き学校の花壇をメンテナンスして頂いています。



7, 8月は暑いうえに雑草の伸びるペースが速くて大変でしたが、孫と一緒に作業できたのがいい思い出です。(大倉さん)



花壇で作業していると、遠足で訪れた子供たちが元気よく挨拶してくれて毎回嬉しく思います。ガーデニングの経験があまり無く、試行錯誤しながら手入れしています。(田中さん)

ご協力頂きましたガーデナーの皆さまに厚くお礼申し上げます。(事務局一同)

通常授業に加え、今年度は初めての取組みとして、普段の授業よりも体験・参加を重視した「課外授業」を開催しました。記念すべき第一回目の課外授業は、「大森山動物園ガーデニング活動」というテーマで、大森山動物園正面ゲート近くの花壇4面に花を植える活動を行いました。当日は造園業者のアルファグリーン株式会社さまの指導により、30分ほどかけて300苗を学生の皆さんで植えました。当日はやや汗ばむ天気でしたが、皆さん楽しそうにシャベル片手に作業をしていたのが印象的でした。

ガーデニングの後は、大森山動物園様のご協力により、大人の動物園見学ツアーを開催しました。飼育員さんのガイドのもと、普段一般公開していないキリンの柵間近で、キリンに直接餌やりをさせてもらいました。最初は間近に迫るキリンの大きさに圧倒され、皆さん恐る恐るニンジン差し出ししていました。キリンの穏やかで上品(?)な態度に安心したのか、後半は餌やりを楽しんでいる様子でした。

皆さんと一緒にガーデニングで体を動かしつつ、大森山動物園の新たな魅力を発見でき、「長生き」の秘訣を実践した授業となりました。



### 事務局日記

銀行内には、長生き学校の企画・運営を行っている長生き学校事務局のほかに、事務局をサポートする「チーム長生き」も活動を行っています。チーム長生きのメンバーは、本部のほか、営業店に勤務している行員も参加していますが、普段の仕事の合間を縫って、授業の際には準備や受付など会場運営のサポートを行っています。

ときには授業の企画会議にも参加し、事務局とともに授業テーマの策定や、授業の進め方について、アイデアを出し合っています。

今回はその企画会議の様子をご紹介します。

小濱 (長生き学校事務局)

「5月の第一回授業、面白くなるアイデア、何かない？」  
井上 (人事部)

「せっかくお米がテーマなら、本当に炊いちゃったらいんじゃない？」  
藤田 (追分支店)

「そうね。美味しく炊けたご飯、グループごと食べたらいい交流になるよね。」  
中山 (大曲支店)

「待って待って。せっかく美味い米を食べるならご飯のおかずが欲しくなるじゃないか。」  
鎌田 (秋田市役所支店)

「我が家のご飯のお供」というテーマで生徒のみんなに発表してもらったら面白いかも。」  
小濱

「いいね。それやってみようよ！」

というわけで、授業では実際にお米を炊いて、参加者の皆さんで賑やかに試食したほか、ご飯のお供についてもご紹介いただきました。

授業にご参加いただいている学生の皆さんからも「こんなふうに授業やったら面白いんじゃない？」などのご意見、ぜひお待ちしております。



長生き学校

長生きの秘訣を、学びあう。

長生き通信 vol.03

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



### 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なため、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。

長生き学校

長生きの秘訣を、学びあう。

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)