



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。この2年、活動が制限されている「長活き学校」ですが、3名の学生の方と座談会を実施しました。その様子をお伝えします。

NAGAIKI GAKKO REPORT OF 2021

09

2021

NAGAIKI TSU-SHIN

海外まで旅行に行きたい！

孫に会いに行きたいな

皆さんが新型コロナウイルス収束後にやりたいことは何ですか？

気の合う仲間と宴会がしたい！

お祭りを
楽しみたい

長活き通信
長活きの秘訣を、学びあう。



あきぎん長活き学校 2021年度

2021/10/15 長活き学校座談会

- コロナ禍の生活の楽しみ方
- 新型コロナウイルス収束後にやりたいこと



あきぎん長生き学校 2021年 座談会

コロナ禍で長生き学校の開催が難しい状況が続いています。そんな中、長生きノート制作に協力して下さった越中徹男さん、木村 隆さん、長生き学校の学生ボランティアスタッフのお一人である成田恵子さんにお声がけし、コロナ禍の生活での不安や悩み、今後楽しみにしていることについてお話を伺いました。

座談会 [2021/10/15]

「コロナ禍の生活の楽しみ方」

〜長生き学校 学生の皆さんによる座談会〜

皆さんのコロナ禍の生活を
教えてください

越中さん：私は新聞を読むところから1日を始めます。それから洗濯や片付け、掃除など一通りの家事をこなします。午後からは畑仕事です。我が家には小さな畑があるので、そこでナスや、キュウリなどを育てています。夕食中はテレビで旅番組を見ながら、晩酌をします。今はどこにも行けないので、番組を見て、全国の面白いお店を探しています。コロナ禍以前と変わったことは、家にいる時間が増えたので、ペンキ塗りや屋根の修理など、簡単なDIYは自分でやるようになったことです。



す。わからないことはホームセンターで「こういう修理をしたのだけど、どんな材料や道具が必要ですか」と相談します。いくつになっても新しいことを勉強するのは楽しいですね。

木村さん：私も朝は必ず新聞を読むところから始めます。日中は妻と一緒に買い物に行ったり、畑仕事をしたりします。家の畑ではキュウリやトマトを、借りている農園では、じゃがいも、にんにく、大根などを育てています。夕方家に帰ってから、妻と2人で飲むビールが楽しみです。最近は神奈川に住んでいる孫と、ビデオ通話をするのが楽しみ。2年ほど会えていませんが、カメラ越しでも孫の元気

な姿が見られると、とてもうれしいです。

成田さん：私はスケジュール通りの生活は苦手。その日の体調や気分に合わせて、臨機応変に生活しています。健康のために月に何度かグラウンドゴルフをやっているのですが、前の日から気持ち切り替わって目覚めが良くなるのでおすすめです。料理も好きなので、夫のために毎日「つまみ」を作っています。以前と変わったことは、趣味の時間が増えたことです。手芸が趣味で、孫や家族、知人に300枚以上のマスクを縫いました。マスクが不足している時期だったので、喜んでもらえてとてもうれしかったです。読書も好きで、読み始めると時間を忘れるくらい集中しています。



座談会参加者プロフィール

ミシンが
趣味です!



成田恵子さん(60代)

SCHEDULE

07:30 起床、朝食の準備
08:30 朝食、新聞購読
10:30 掃除、洗濯、買い物、昼食の準備
12:00 昼食、休憩
14:00 趣味の時間(ミシン)
16:30 夕食の準備
17:30 入浴
18:00 夕食、休憩(テレビ鑑賞、LINE)
20:00 片付け、明日の準備、日記を書く
22:00 読書、就寝

家庭菜園に
熱中!



木村 隆さん(70代)

SCHEDULE

06:00 起床、洗顔
07:30 新聞購読、PC、スマホチェック
08:00 朝食、買い物、庭仕事、PC
テレビ鑑賞、町内会業務
12:00 昼食
13:00 貸し農園で農作業
PC、テレビ鑑賞、掃除
18:00 入浴
18:30 妻と2人でビールを飲みながら夕食
19:00 遠方の子ども、孫、妹とのビデオ電話
22:30 就寝

旅行大好き!



越中徹男さん(70代)

SCHEDULE

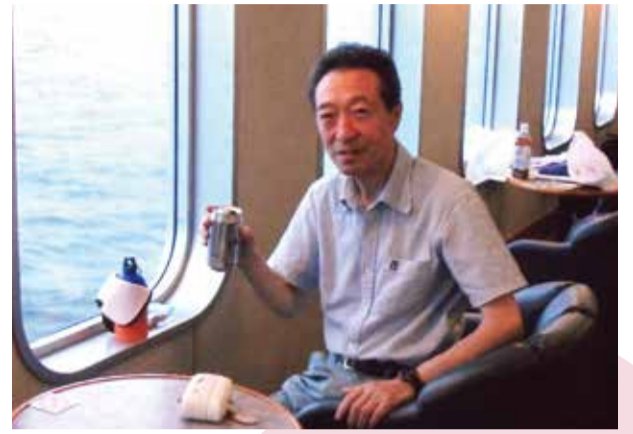
08:00 起床、新聞購読
09:00 朝食、コーヒータイム
11:30 洗濯、片付け、掃除
13:00 昼食
14:00 農作業、
DIY(ペンキ塗り、屋根の修理など)
17:30 入浴
19:00 夕食(晩酌)、テレビ鑑賞
00:00 就寝

NAGAIKI GAKKO 2021 MEETING

越中さん…旅行やお祭りを見る
ことができなくなりました。10年以上前から毎年、自分の名前の由来を探る旅をしていました。「越中」という名前のルーツは、富山県の南部「越中八尾」にあるのではないかと思います、その周辺を歩いて巡ることが楽しみでした。まだ旅を続ける予定だったので、コロナ禍の行動制限のために、できなくなりました。

木村さん…やりたいことがあるのに、行動を制限されるのは辛いですよね。私はやっぱり孫に会えないのがさみしいです。これまでには年に2・3回は会いにきてくれたり、私が遊びに行ったりしていたのですが、もうしばらくは会えていません。前に

コロナ禍の生活が続いていますが、日常生活を送るうえで不安や悩みは？



以前は旅行を楽しんでいた越中さん



コロナ前にお孫さんと遊んでいる木村さん

前の生活に早く戻ってほしいと思う一方で、プラスに働いた一面はありますか？

成田さん…家族の存在はとても大きいですよね。私もコロナ禍の生活で、遠方の家族と会えなくなると、家族という存在がこんなにも人を不安にさせたり、幸せにしたりしてくれるんだなと改めて実感しました。あとは、町内会の行事やレクリエーションがなくなりました。近所の人との交流が減ってしまったこともさみしいです。

コロナ禍で生活が一変し、いまだ不安な生活が続いています。この状況をマイナスにとらえるだけではなく、今をどのように生きるかを考えることが、楽しい暮らしにつながっていくのかもしれない。皆さんも自分の生活を振り返ってみてはいかがでしょう？

越中さん…私は今まで以上に健康に気を遣うようになりました。マスクをして、うがいや手洗いをしっかりと行って、以前よりも自分の健康に気を遣って生活できていると感じます。

行動しようという気持ちですごく強くなりました。今までなら、明日やればいいやと思っていたことも、今日やろう！という気持ち湧いてきます。明日の状況はわからないし、やっておけばよかったと後悔したくないですからね。



成田さんがお孫さんのために作った布マスク

新型コロナウイルス収束後にやりたいこと



成田恵子さん

「NICE TO MEET YOU! いっぱい会おう、話そう、出かけよう♡ とにかく元気でいようよ」

—事務局：誰かと会って話しをすることは本当に元気をもらえますよね。心も体も、元気でいることが一番ですね。



木村 隆さん

「コロナが終わったらみんなで温泉に行こう。家族で、近所で、同窓生で」

—事務局：親交のある方たちとの温泉旅行は楽しいですね。ぜひおすすめの温泉を教えてください！ 大きくなったお孫さんとの再会も待ち遠しいですね。



越中徹男さん

「コロナが終わったら、温泉、祭り、飲食を求めて旅に出たい」

—事務局：今まで行けなかった分、温泉やお祭りを思いっきり満喫したいですね。越中さんのお名前のルーツを探る旅がまた再開できることを願っています。

"あきぎんオモリンの森" 大森山動物園ガーデニング活動



2017年から続く、秋田市大森山動物園のガーデニング活動。例年は学生の皆さんと一緒に花壇の手入れや動物園ツアーなどを行ってきましたが、今年は新型コロナウイルスの影響もあり、6月と10月に長生き学校事務局で手入れを行いました。

今回事務局が選んだお花は、「ジニア」、「サルビア」、「マリーゴールド」、「ガウラ」、「メドーセージ」、「パンジー・ビオラ」です。この中から、いくつか花言葉を紹介します。「ジニア」は「幸福」、「マリーゴールド（黄色）」は「健康」です。ぜひ他のお花の花言葉も調べてみてください。きれいになった花壇を見ると、とても幸せな気持ちになりますね。

来年こそは、皆さんと活動ができることを心から願っております。

NEW STAFF 事務局紹介

阿部美帆



はじめまして！10月から長生き学校事務局を担当させていただくことになった阿部美帆と申します。以前は本店営業部で勤務しておりました。趣味はランニングと旅行です。得意なことは人の名前と顔を覚えること。最近のマイブームは断捨離と、スパイスカレーを作ることです。

長生き学校の学生の皆さんと活動ができる日が来ることを、とても楽しみにしています。これからどうぞ、よろしく願いいたします。

編集後記

朝晩の冷え込みが厳しくなり、またひとつ、季節が変わろうとしています。新型コロナウイルスの影響で、以前は当たり前に行っていたことができなくなり、日々の生活が変化してしまいました。ですが、振り返ってみると、意外と充実していたことに気が付きました。改めて顧みることは、どんなときでも大切ですね。

今回座談会にご協力いただきました越中さん、木村さん、成田さんには心より感謝申し上げます。学生の皆さまの生活に「長生き学校」が加えられる、そんな日が一日でも早く訪れることを願いながら、再開の時期や開催方法について模索を続けております。皆さまが安心・安全に集うことができる日まで、どうか長生き学校のことを忘れないでくださいね。



長生き通信おまけのページで取り上げてほしいテーマなどありましたら、事務局までご連絡ください。
例：「我こそは長生き学習帳名人!」、「長生き川柳コーナー」、「学生さんによるエッセイコーナー」などなど。
ご要望は、郵便またはメールでお願いします。

郵便：〒010-8655 秋田市山王三丁目2番1号
メール：nagaiki@akita-bank.co.jp
秋田銀行 経営企画部 長生き学校事務局 宛

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）。



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。



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。



4. 受講票が届きます。

授業開催の1週間前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)