



# 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表す新しい概念。「あきぎん長活き学校」の2024年度上半期の活動をまとめました。

vol. **12**  
2024

## ミルハスにて5年ぶりに 開校式を開催！



## あきぎん長活き学校 2024年度 上半期レポート

### 開校式

- 2024/4/24 「地球の記憶をたどる旅～ジオパーク『詩の国』秋田の大地と人の物語～」  
長活き先生の特別授業 「学び続ける秋田の記憶—風土と文学の歴史—」  
クロストークセッション 長活き先生が語り合う「私が輝く力のみなもと」

### 授業

- 2024/3/28・4/9 これからを豊かにする「わたし語り」—書いて語る、これまでとこれから—
- 2024/5/31 作って学ぶ！能代市の伝統と味
- 2024/6/18 心地良い住まいを叶える整理整頓のコツ
- 2024/7/19 “わくわく”を見つけておしゃれを楽しむ

### NAGAIKI INFORMATION

- 大森山動物園 ガーデニング活動
- 日本銀行セミナーで長活き学校の取組みを紹介！

# あきぎん長生き学校 2024年度 開校式

2024年度のスタートにあたり「歴史や経験、過去に学び、今とこれからを豊かに描く」をコンセプトに、5年ぶりに開校式を開催しました。

# EMONY

## 2024年度開校式 「地球の記憶をたどる旅〜ジオパーク『詩の国』秋田の大地と人の物語〜」 [2024/4/24]

秋田大学名誉教授 林信太郎氏



本日のタイトルにある「詩の国」とは、秋田県民歌にうたわれる秋田県のことです。秋田県民歌の歌詞について、「大地の不思議」という観点から解きほぐしていきたいと思えます。

### コーラを使用した噴火実験

実は秋田県民歌には、火山に関係することがたくさんうたわれています。今日は、火山活動のひとつマグマの噴火現象について実験を交えながら、ご説明したいと思います。

皆さん、「メントスコーラ」はご存じでしょうか。コーラにメントスを入れるとコーラが勢いよく吹き出す現象です。この現象がマグマの噴火にとってもよく似ているのです。

実際の火山噴火も、マグマが地面に近づくにつれて圧力が下がって大量の泡が発生し、噴火につながります。爆発的噴火によって発生した大きな泡が固まると、泡だらけの石ができます。これが、水に浮くほど軽くという不思議な石、軽石です。

### 世界に名を得し

歌詞に沿って説明する前に、「世界に名を得し」の言葉についてご説明します。この言葉は歌詞では、十和田と田沢にかかっていますが、私はこの2つのことだけではないと解釈しています。実は、秋田県には世界的にも有数の価値があるものが多く存在し

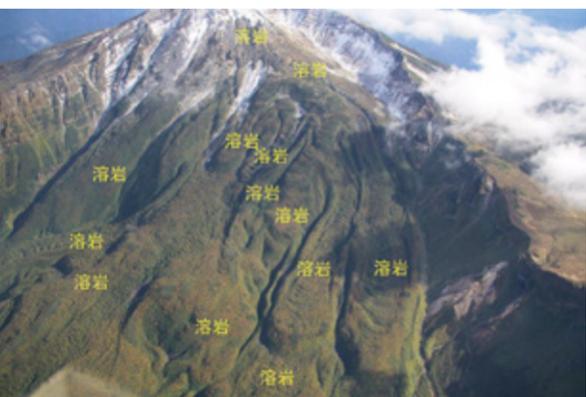
ます。まず、世界ジオパークを目指す鳥海山です。男鹿半島は世界中の地質学者が訪れる、地質学的にはとても有名な場所です。十和田湖は世界遺産を目指しています。歌詞の2番にうたわれる「地下なる鉱脈」とは、黒鉱のことを表していますが、黒鉱は海外の論文に記載されるなど、国際的な専門用語として使用されています。

### 秀麗無比なる鳥海山よ

私は、鳥海山を40年以上にわたって研究していますが、鳥海山は本当に素晴らしい山です。冒頭に「秀麗無比なる」という歌詞がありますが、私としては「春の残雪風景」を指しているのではないかと考えています。

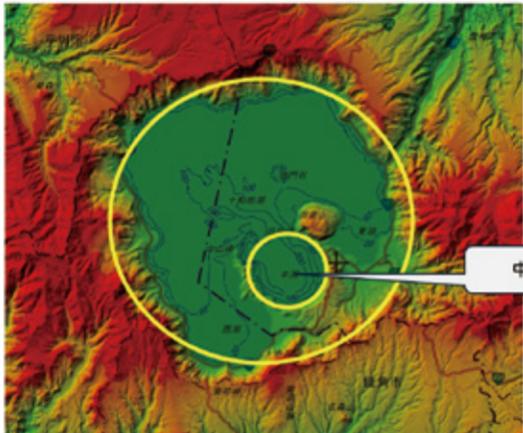
鳥海山は国内の山々の中でも溶岩率が非常に高く、ほぼ溶岩でできています。溶岩とは、マグマがふき出して地上に流れ出たものです。溶岩が火口から細長く流れることでデコボコの地形ができ、溶岩と溶岩の間に冬に雪の吹き溜まりができます。それが春に残雪となって、白と黒の美しいコントラストの縞模様ができあがります。

残雪風景を見ることができるところおすすめの場所は、由利高原、湯沢市、横手市、矢島・鳥海地区ですので、ぜひ足を運んでみてください。見頃は、4月の下旬です。しかし、鳥海山は活火山ですので、いつ噴火するかわからない火山であることを忘れないでください。



# NAGAIKI 2024 OPENING CEREMONY

十和田湖



## 男鹿半島よ

男鹿半島の入道崎にある石についてご説明します。男鹿半島には、約7000万年前にできた緻密な石があります。どのようにできたかといいますと、マグマが噴火する際に、周りに火山灰や軽石をまき散らします。高温の火山灰や軽石が厚く積もることによって粒子が接着し、圧縮された緻密な岩石ができます。こうして固まったものが波打ち際で丸くなり、石焼料理に使われます。煮込んだ魚の汁物はそれだけで美味しいですが、石焼料理の石で魚をさつと煮込んだ汁物はまた違ったおいしさがありますので、ぜひ一度味わっていただきたいと思います。

## 神秘の十和田は

十和田湖は、カルデラ（火山の噴火によってできる大きなくぼみ）という構造が二重になっている、世界的に見ても非常に珍しい場所です。湖すべてが火山となっていて、とても神秘的です。915年に噴火したといわれており、平安時代の歴史書「扶桑略記」にその記録が残されています。この噴火は、日本の歴史上最大の噴火であり、十和田湖は日本の活火山といっても過言ではありません。

これは本当かどうか定かではありませんが、915年の噴火が「八郎太郎伝説」になったのではない

かと火山学者は推測しています。伝説のルーツとなった噴火をしたことから、十和田湖は「神秘の十和田」なのだろうと私は思います。

## 斧の音響かぬ 千古の美林

私は、白神山地のことだと理解しています。白山地は、伐採がほとんど行われていない原生的なブナ林として世界遺産に登録されました。白神山地は、火山の石でできた固い地層と、海の底でたまった泥や砂でできたやわらかい地層でできており、それぞれ削られ方が違います。白神山地は地殻変動でみるみる隆起しましたが、このような地質を背景に高低差が生まれ、木を切り出しにくい地形ができました。

## 長活きに効果的なジオパーク

ジオパークとは、地球の記憶をたどりながら大地と人の物語を歩いて楽しむ公園です。知的な刺激になるとともに、歩いて回る場所が多いため、適度な運動にもなります。つまり、「長活き」に非常に効果的だと思います。

実際にジオパークに行ってみると秋田の魅力が再発見できますし、ジオガイドさんとまわることで楽しく学ぶことができます。皆さんも、秋田県民歌を振り返りながら、ぜひ、ジオパークに足を運んでみてください。加えて、秋田の豊かな土壌で育ったお米や水からつくられるお酒は非常に美味しいので、お酒も味わいながら「長活き」していただきたいと思います。

## 秋田大学名誉教授 林 信太郎 氏

1956年、活火山樽前山のふもと北海道苫小牧市生まれ。1985年、東北大学大学院理学研究科博士課程修了、理学博士。火山学者、秋田大学名誉教授。1985年から2022年まで秋田大学に勤務し、2014年から2017年まで秋田大学教育文化学部附属小学校校長を兼任。十和田、秋田焼山、秋田駒ヶ岳、栗駒山、鳥海山の火山防災協議会火山専門家を務め、鳥海山・飛鳥ジオパーク、男鹿半島・大湯ジオパークのアドバイザー。秋田県文化財保護審議会委員。秋田魁新報社の子ども新聞において「地球の不思議」連載中。2015年「キッチン火山実験による火山学の啓発普及活動」で日本火山学会賞（第6号）を受賞。



# 長活き先生の特別授業

“長活き”を実践されている京極さんに、長活き先生としてご登壇いただき、あきた文学資料館の役割や現在の取組内容、長活きの秘訣についてご紹介いただきました。

## 2024年度開校式 「学び続ける秋田の記憶―風土と文学の歴史―」

[2024/4/24]

あきた文学資料館顧問 京極 雅幸さん

### これまでの経歴と現在の取組み

私は、もともと高校の教員でした。7つの高校と県の総合教育センターに勤務し、2016年の退職後からあきた文学資料館に勤務しています。現在は、秋田ゆかりの文学資料を収集・保存・公開する業務を行っており、資料館には、

2024年3月末時点で約9万1千点の資料が保存されています。貸出しはできませんが、秋田県ゆかりの本や県内で発行された秋田にしかない雑誌を手にとって見ることができると、県民の学びの場として多くの皆さんにご利用いただいています。

### あきた文学資料館の役割

資料館の役割は、「資料を収集・整理し、どのくらい価値があるかを明らかにして、公開する（世間を歩き回らせる）こと」だと考えています。私の仕事は、資料を展示・公開することで、資料を後世に伝えることだと思いい、日々、業務に取り組んでいます。

### 秋田ゆかりの文学に興味をもったきっかけ

学校に勤務していたころ、国語の先生の会に入ってから、月1回の勉強会に参加したことや、「秋田―ふるさとの文学」という高校生向けの文学読本の発行に関わったことがきっかけとなり、秋田ゆかりの文学全般に興味を持つようになりました。

私は、「秋田―ふるさとの文学」の制作において、

どのような人物を取り上げるか、誰に執筆してもらうか等を考える仕事を担当しました。この経験は、秋田の文学の概要や文学者を知る良い機会となりました。



### 長活きの秘訣

組織の中にあると、収集した情報について定期的に発信する場を提供してもらえませんが、今後、資料館を離れたとき、自身のモチベーションをどのように保とうかを考えました。私は、もともと

郷土の先人である石井露月に関心があり、その研究を行っています。そこで、石井露月の生誕150年にあわせ、2年前から「露月会報」を自身で制作し、年4回発行しています。やってみて思うことは、発表する場をつくらんと自身のやる気を引き出すことができるといふことです。簡単にやめることはできないので、使命感や責任感も生まれます。しかし、アウトプットを続けるためには、日々学び、新たな情報を蓄え続けるとともに、データベースの構築が必要であり、これが私の長活きの秘訣だと思います。



# クロストークセッション

長生き学校の学生にご登壇いただき、これまでの経験や現在取り組んでいること、続ける秘訣などについてパネルディスカッション形式でご紹介いただきました。

**司会** はじめに、皆さんの自己紹介と現在取り組んでいることについて教えてください。  
**岸** 私は、旧河辺郡戸米川女米木の出身で、京極先生と同じ出身地です。現在は、久保田城址や秋田市の歴史を発信する案内活動を行っています。

**千葉** 私は、秋田市の出身です。現在は、ピアノの指導や混声合唱団の指揮を行っています。歌を歌うことは、健康の維持に非常に効果的です。歌うことで、血流量が良くなり、血圧や血糖値が安定し、幸せホルモン（ドーパミンやセロトニン）が分泌されるため、歌い終わった後は皆さん自然と笑顔になっています。

**富樫** 私は、旧田代町早口の出身です。高校卒業後に東京の簿記学校で学んだ財務会計が生涯の仕事の核になり、人との縁に恵まれて泉地域の組織・地域づくりを行うようになりました。

**司会** 取組みを始めたきっかけについて教えてください。  
**岸** 会社勤務時代の上司と自然好きという共通点があり、自然についてより深く知りたいと思うようになりました。その後、自然やふるさとの歴史を学び、秋田の魅力発信する活動を始めました。  
**千葉** 本格的に取り組もうと思ったきっかけは、大好きな恩師が「音楽は良いよ」と声をかけてくれたことです。



## クロストークセッション 登壇者



岸 茂男さん



千葉 多恵子さん



富樫 清弘さん

2024年度開校式  
長生き先生が語り合う「私が輝く力のみなもと」

[2024/4/24]

岸 茂男さん 千葉 多恵子さん 富樫 清弘さん

**司会** 取組みを始めたきっかけについて教えてください。  
**岸** 会社勤務時代の上司と自然好きという共通点があり、自然についてより深く知りたいと思うようになりました。その後、自然やふるさとの歴史を学び、秋田の魅力発信する活動を始めました。

**司会** 最後に、皆さんの長活きの秘訣を教えてください。  
**岸** よく食べて、よく寝ることです。そして、年齢を重ねても、好きなことや興味のあることに積極的にチャレンジすることです。

**富樫** 泉地域に小学校ができた際に教頭先生と出会い、PTAの会計監事を依頼されたことがきっかけです。地域の組織団体と小学校の一体化を目標に掲げ、地域づくりに携わるようになりました。

**千葉** 私の長活きの秘訣は、3つの「かく」です。1つめは「文をかく」。毎日日記をつけることで、頭と手先を使うようにしています。2つめは「汗をかく」。畑やガーデニングに加えて、運動もしています。3つめは「恥をかく」。わからないこと、戸惑うことがあったら、恥ずかしがらずに聞くようにしています。

**司会** 取組みを続けるために意識していることや原動力はありますか。  
**岸** 1番の原動力は、地域の歴史、文化、自然が好きという気持ちです。好きな気持ちがあるからこそ、自身で学びを深め、秋田を発信することで地域の活性化につなげたいと考えています。また、県外から訪れた方にはその地域の魅力を聞くことで自身の学びにもつなげています。さらに自身が楽しむことはもちろんですが、相手にも楽しんでもらえるように心がけています。

**富樫** 新興住宅地を学校と一体とした地域にする」という目標を持ち続けたことです。自分が楽しいと思うだけでなく、住民の方々から賛同をもらえるよう、広報活動を一層強化し、活動を行いました。

**千葉** 良い仲間、目標をもち、楽しいとお話をありがとうございました。

**司会** 本日はご登壇いただいた皆さまが輝き続ける秘訣は、ご自身の好奇心を大切にしながら人との関わりを持ち続けることだということがわかりました。素敵なお話をありがとうございました。

「誰かが誰かに教える」というインプット主体の授業と対照的に、今回は自身のことを「書く・話す」というアウトプット中心の授業を企画しました。これからの生活をより楽しく、元気に、前向きに過ごすヒントを探るため、過去を振り返り、参加者同士で語り合うワークショップを2日間にわたって開催しました。

## STEP.1 [2024/3/28]

### 書く

参加者各自の“思い出の写真”を題材に、写真の情報や当時の心情などを整理し、その時に感じたことや今振り返ってみて感じることに紙に書き起こしました。



紙に書き出すことで、より鮮明に当時を思い出すことができた。

## STEP.2 [2024/3/28]

### 話す

STEP 1で振り返った経験について、参加者同士で共有しました。自身のことを話すことで聴いてもらう満足感を得るとともに、他の参加者の話を聴くことで新たな発見や気づきを得ることができました。



人生の先輩の話が聴くことができ、これからの参考にしていきたいと思った。

## STEP.3 [2024/4/9]

### これからを豊かに

STEP 1、2を踏まえ、参加者各自が自身の人生をより楽しむために未来の自分がどうありたいか、何をしたいかを整理し、「〇年後の未来の自分」あてに手紙を書きました。



未来の自分への手紙は頭の中に見える化するようで、将来のイメージが明確にできた。



**【講師】**  
伊藤 洋子氏 (自分史活用推進協議会認定アドバイザー)

「自分史」を活用して、自己理解を深め、自身の個性、強みを発揮して自分らしく生きる人を増やし、日本を元気にしていく活動を行っている。活動地域は東北、おもに山形県。



食

作って学ぶ！  
能代市の伝統と味 (能代市)

[ 2024/5/31 ]

地域の郷土料理を  
これからも伝えていきたい

「食」をテーマに、能代市の食材をふんだんに使用した郷土料理について学びました。先生は、ときめき工房・ねまぐろの代表を務める佐々木茂子さんです。佐々木さんは、地元食材をおいしく調理し、弁当や総菜の販売を行うほか、定期的に料理教室も行っていきます。

当日は、炊き込みご飯やごぼうの蒲焼き、麦まきなどを作りました。佐々木さんは「ごぼうの蒲焼きは、冠婚葬祭や地域の集まりがあった際によく食べていた。食材の下ごしらえに加え、たれを作る必要があります。手間のかかる料理だが、ぜひ覚えてほしい」と話していました。麦まきは、秋田県北部に伝わる伝統料理です。地場産のほうれん草やにんじんなどをミキサーでペーストにして加えたり、コーヒー味も楽しむことができます。参加いただいた方からは、「生地を何層も均一に巻く作業が難しかった」との感想をいただきました。



住

心地良い住まいを叶える  
整理整頓のコツ (大館市)

[ 2024/6/18 ]

人生が豊かになる新しい片付け術

「住まい」をテーマに、本当に大切なモノや自身の価値観を見つけて捨てる手段としての「新しい片付け術」について学びました。先生は、やましたひでこ公認断捨離®トレーナーの小笠原睦子さんです。小笠原さんは、断捨離によって毎日に張りが出た実体験をもとに、セカンドキャリアとして断捨離の基本やその効果について伝える活動を行っています。

断捨離とは、「家の中にある余計なモノ・過剰なモノを引き算し、同時に自身の心の中のいらぬ思いも引き算する新しい片付け術」と小笠原さんは話していました。身の回りにあふれるモノのうち、必要なモノはわずか20%しかないそうです。断捨離をすると、家が片付くだけでなく、①自分の時間が増える②やる気が生まれる③人生が豊かになる、など心の健康にもつながることを教えていただきました。



衣

“わくわく”を見つけて  
おしゃれを楽しむ (由利本荘市)

[ 2024/7/19 ]

“わくわく”や“好き”の気持ちを大切に！

自身が身に着けるだけで心が「わくわく」する「衣服や小物」について学びました。先生は、ドリームテテの代表を務める打矢照子さんです。打矢さんは、お母さんの影響で幼少期から縫い物や編み物をやっていたそうです。ご自身の子どもが幼稚園に通っていたころ、パッチワーク教室に通い始めたことがきっかけとなり、資格を取得して現在の仕事に生かしています。

当日は、自分だけのオリジナルエコバックづくりを体験しました。最初の柄選びから皆さんの「わくわく」している姿が印象的でした。ミシンを使って仕上げる工程では、「ミシンを使うのは久しぶりなので、うまくできるか心配」と話しながら、皆さん手際よく制作していました。参加いただいた皆さんからは、「自分だけのエコバックを作ることができて嬉しい」「お買い物にだけかけて使うのが楽しみです」との感想をいただきました。



## 大森山動物園 ガーデニング活動

2024年5月、今年度1回目となるガーデニング活動を実施しました。当日は、小雨が降るなか、参加者の皆さんの抜群のチームワークで色鮮やかな花壇を作成していただきました。

作業後は、小松園長に動物園教室&園内ツアーを行っていただき、動物や標本を見ながら動物誕生の歴史や環境に応じた体の変化について学びました。



## 日本銀行セミナーで 長生き学校の取組みを紹介！

2024年2月、日本銀行主催のワークショップに参加し、「高齢化に対応した金融機関の取組み」をテーマに、全国の金融機関に向けて長生き学校の概要やこれまでの活動について紹介しました。



## くらしの お困りごと サポート



秋田銀行が日常生活のお困りごとに対して、提携企業をご紹介します。お気軽にご相談ください。

- お見積りは無料となります。
- サポート内容に応じた料金が発生します。
- 上記以外のサポートをご希望の場合は、別途ご相談ください。
- 本サポートをご提供できる対象エリアは、秋田市のみとさせていただきます。

くわしくはお近くの秋田銀行本支店までお問い合わせください。

**秋田銀行**

## あきぎん長生き学校 公式LINE お友だちを募集しています!!



あきぎん長生き学校  
公式 LINE



あきぎん長生き学校公式LINEでは、授業やイベント情報、各種お知らせをいち早くお届けしています。

スマートフォンをお持ちでLINEアプリをご利用の学生の皆さまはぜひ、「お友だち登録」をお願いします！

二次元バーコードを読み取って  
お友だち登録ができます

## あきぎん長生き学校 受講までの流れ

長生き学校   
長生きの秘訣を、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。

お問い合わせ先

秋田銀行 経営企画部  
長生き学校事務局

【郵便】  
〒010-8655  
秋田市山王三丁目2番1号

【メール】  
nagaiki@akita-bank.co.jp

☎018-863-1212  
(代表)