

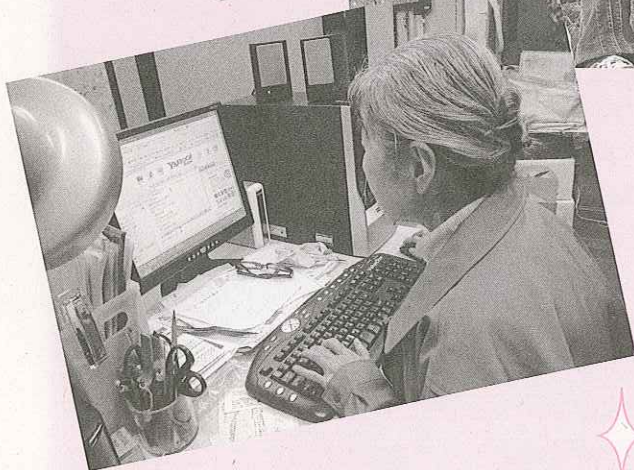
かけはし



きっ
かけ



きら
めき



き
づき



気づいて下さい 今日から

～きっかけで きづき きらめきの社会を生きる～



あれ・これインタビュー...

健康と環境の大切さを
考えて...

インターネットの活用法
あれこれ

今から、第二の人生の
準備を始めよう...

【編集・発行】

彦根市男女共同参画センター“ウィズ”

〒522-0041 彦根市平田町670

TEL/FAX 0749-24-3529

E-mail with.hikone@oobe.ocn.ne.jp

【編集委員】 岡田泰子、宮川文治、山名朋希

2013年2月15日発行

健康を考えると



あれ・これインタビュー……

退職をきっかけに、老後の健康づくりを大切にされている野村勝彦さん・かよ子さんご夫妻の日々の過ごし方をおききました。

毎日夫婦でウォーキング

仕事一筋だったかよ子さんの退職をきっかけに、今後の健康のことを考え、勝彦さんが近くの散歩に誘ったことが始まりでした。最初は30分も歩けなかったかよ子さんも、初めて行った上高地から、山歩きの楽しさを知りました。

ウォーキンググループに参加して各地に出かけ、日本アルプス登山や里山歩きを月に数回。今は毎日歩くことを日課とし、去年は目標を100%達成し、今年も達成しなければと意気込んでいます。



	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
年間歩行日数	280日	256日	277日	331日	356日	347日	359日	366日
達成率%	76.7	70.1	75.9	90.7	97.5	95.1	98.3	100

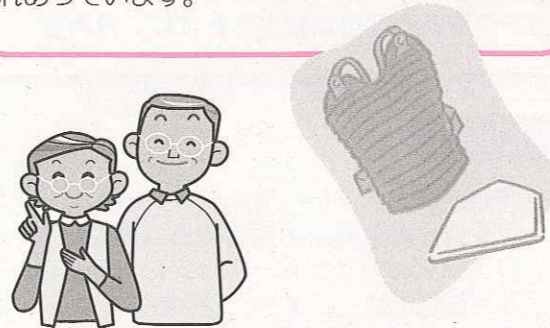
男の料理教室

今までキッチンに立つことが無かった勝彦さんが友人から勧められて、料理教室の講座に通うことになりました。その都度、レシピ通りに家族の分を作っています。また、テレビの料理番組や料理本をみて腕を振ることもありお孫さんからも好評です。今ではかよ子さんが遅くなったり、不在の時も安心です。



高校野球審判

高校球児だった勝彦さんは、社会人野球を経て高校野球の審判員となり、甲子園でも審判を務めました。今でも時間があれば球場に出向いたり、練習試合等の審判で球児達とふれあっています。



取材を終えて

環境や健康の大切さに気づき、それに向けて行動を起こしている人はたくさんいらっしゃると思います。今回お会いした方たちはいきいきされていました。まずは各自の取り入れやすい事から始めて、それに賛同する人の輪が広がり、一人でも多くの方の笑顔が増えるといいですね。

仕事

かよ子さんは退職後も1か月に10日程の看護師の仕事をしています。以前の仕事仲間の方たちと共に働いていることも、日々の変化を楽しまれている要因なのだと思います。

環境を考えると



近年、環境に対する意識が高まっています。その大切さに気づき、ごみの減量化を目指して、生活から出る生ごみから作った肥料で野菜や花を育てている女性グループの活動をおききました。

ひかり日夏里エコクラブ 大森さん

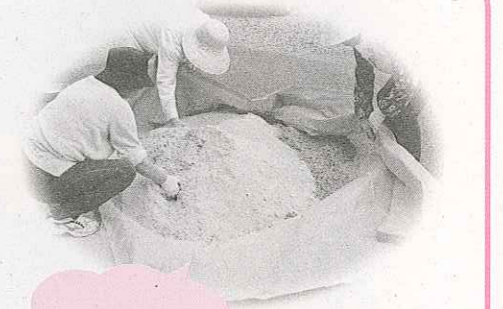
3年前リサイクルステーションへ足を運んだことがきっかけで、彦根市の生ごみ減量化の委託事業に手を挙げました。生ごみを発酵させて土に返すことで、燃やすごみを減らすという主旨に賛同する人が集まりサークルが誕生しました。

最初は何をしたらいいのかよく理解できないままのスタートでしたが、2~3か月経った頃には、活性液やボカシも作れるようになりました。

2年も経過する頃には畑の土もよくなり、野菜は甘みがあって美味しく、花は色がとても美しい等の喜びの声が、あちこちから聞こえてくるようになりました。EM菌で発酵させた生ごみを肥料として使うと、無化学肥料での栽培が可能となり、安全で安価な野菜作りができます。

生ごみもボカシを入れることによって、虫も発生せず異臭も無く発酵していく様子は感動です。発酵と腐敗の違いを実感しています。

元気な土と太陽、水、風のエネルギーで育った美味しい野菜を作る仲間がもっと増えたら嬉しいですね。



ボカシ作り

出来上がったボカシ



- ※用語説明
- 活性液：EM液に糖蜜と水を加えた液
 - EM液：安全で有用な微生物だけを集めた液
 - ボカシ：米ぬか、もみ殻に活性液を加えた資材で、生ごみに加え発酵させ肥料にする



美味しく育った枝豆

現在この活動を彦根市の助成を受けて登録されているのは下記の3グループです。この活動の輪が広がり、ごみの減量化の成果が上がることを期待されているそうです。

- *リサイクルステーション（銀座町）
- *大藪女性の会
- *ひかり日夏里エコクラブ（日夏町）

※なお、彦根市では助成対象となる新しいグループの登録も受け付けています。
問い合わせ先：彦根市生活環境課 ☎0749-30-6116

災害時にも活用できれば……

小林勝一さん（聴覚障がい者）

どのように活用していますか

インターネットは、調べ物や情報収集、ショッピング、宿泊やチケットの予約などに活用し、メールは電話に代わる連絡手段として活用しています。活動をするときに情報共有や連絡のため、メーリングリストは便利ですが、文章だけでは誤解もあり、重要な内容については会って話すようにしています。ブログ・フェイスブック・ミクシィなどSNSをしたり、ビデオチャットを使って手話で話をする方もいます。

専用ソフトなどはありますか？

音声を変換するソフトはありますが、ま

だ実用的でないようです。日本語はひらがな・カタカナ・漢字とたくさんの文字があるため、スムーズな変換は難しいですが、英語の場合、アルファベット26文字のため変換しやすいです。

今後どのように活用できたらいいと思いますか？

災害時における安否確認や情報提供に活用できればと考えています。東日本大震災時、聴覚障がい者の避難所生活において非常に役に立ったのが携帯電話という話があります。インターネット、ワンセグ(テレビ)、メール、テレビ電話ができ、不安や孤独感の解消につながったといえます。

「携帯電話でのネットによる安否確認や物資提供、災害箇所の情報提供などができれば更に役立つと思います。その際、タブレットのようなもので聴覚障がい者の年配の方にもわかりやすく使いやすければなおいいですね」と小林さん。

中国の両親とはスカイプで話します！

範鶴齡さん（聖泉大学留学生）

きっかけは？

小学生のときからパソコンでゲームをするのが好きで、中学生のときはインターネットで日本のアニメを見たりゲームをやっていました。そのおかげでだんだん日本語がわかるようになってきました。

現在は聖泉大学留学生として日本に暮らしています。

どのように活用していますか？

今はテレビがないので、インターネットでニュース、映画、音楽など何でも見えています。趣味のアニメやゲームの情報をいち早く知りたいのでツイッターなどで情報収集をしています。8年ぐらい続いているネット友達が何人かおり、趣味の話題で盛り上がります。

「中国の両親とはスカイプで話をします。お金がかからないし便利です。今は、インターネットがないと生きていけないぐらいです。でも、ゲームに熱中しすぎないように気をつけています」と範さん。

※今回の取材は個人を対象としています。特定の団体の意見ではありません。

取材を終えて……

今回、取材をして改めていろいろな活用方法があるなと感じました。インターネットは、うまく使えば情報を発信・受信することができ、活動の幅が広がります。

例えば、市議会中継や講演会の内容をインターネットで閲覧できるシステムができれば、思うように外出できない方などより多くの方に情報を届けることができます。また、若い世代の方たちへ政治に関心を持ってもらうきっかけになるかもしれません。

災害時には……

東日本大震災以降、災害時の連絡手段として、また、マスメディアでは報道されない情報を共有

できるという点でインターネットの役割が重要になってきています。特にフェイスブックは自治体で活用しているところが増え注目されています。

インターネットは便利な反面、使う上でのルールや危険なこともあるので注意が必要です。インターネットに掲載されている情報を正しく判断する力(メディア・リテラシー)も求められるのではないのでしょうか。



普及してきているタブレットやスマートフォン

82歳で!! フェイスブック、ブログなど活用しています!

渋谷淑子さん



芹橋2丁目で美術教室をされている渋谷さん

きっかけは？

パソコンを始めたのは10年ほど前。

だんだん思うように字が書けなくなってきたのがきっかけでした。初めは近くの小学校で開催していたパソコン教室に行きましたが、その後は独学で使っています。

どのように活用していますか？

今では、教室の様子をブログに載せ、同時にフェイスブックやツイッターに連動して投稿するように設定しています。教室の様子を動画で撮影しブログに載せると、親が子どもの様子を家でみることが出来ます。教室のお便りはパソコンで作成メールで送ることもあります。

主なニュースはフェイスブックで見えています。「経済的だし、パソコン画面は拡大が簡単にできるので便利。フェイスブックは若い知り合いが増えておもしろいです。ネットショッピングでは水や酒など重い物を買うことが多くまとめて買うと安い」と渋谷さん。

点字入力キーボード使っています!

浅野征三さん（視覚障がい者）

きっかけは？

浅野さんがパソコンを始めたのは4～5年前、視覚障害者センターの方に勧められたのがきっかけでした。手では文章が書けなくなりましたが、パソコンを使ってもう一度文章が書けるようになり、浅野さんいわく「大革命」でした。

どのように使っていますか？

キーボードのそれぞれのキーに点字が示されており、6つのキーを使って点字で文章を打ちます。その内容をパソコンが読み上げます。メールで送られて来た文章やニュースなども音声に変換されます。音声変

換や、点字入力などのソフトを使って、パソコンを利用しています。

どのように活用していますか？

点字ニュース、新聞、メーリングリストなどを使って情報収集や発信をしています。また、点字図書館やラジコなども聴くことができます。スカイプも便利で利用しています。

「パソコンを使うようになって情報格差が縮まった。始めてみたいという視覚障がい者の方はぜひ松原の視覚障害者センターへご相談ください。ソフト購入は補助制度を使えることもありますよ」と浅野さん。



パソコンでメールを利用する浅野さん

用語解説

インターネット ネットワークまたはネットワークシステムを表す用語である。電子メールやウェブなどはインターネットのネットワークを利用したサービスの一つである。

ブログ ウェブログ (weblog) を省略した言葉で、日付入りの記事ページを中心としたウェブサイトを指すときによく使われている。

SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) (フェイスブック、ミクシィ、ツイッターなど) 人と人とのつながりを促進・サポートする、コミュニティ型の会員制のサービス。

メーリングリスト 電子メールを使ったインターネット活用法のひとつで複数の人に同じメールを配送できる仕組み。

ラジコ 日本大手ラジオ局が放送する番組を、インターネットを通じて同じ時間帯に配信するサービス。またはそのウェブサイトの名称。

スカイプ インターネット回線を利用した電話。無料で電話やテレビ電話などができるソフトウェア。

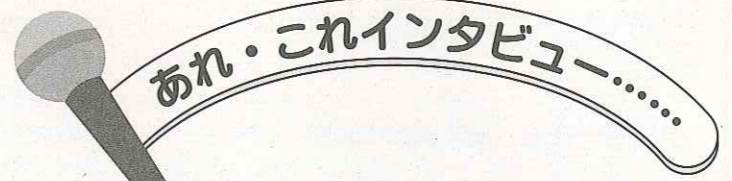
ビデオチャット 互いの映像を映しながら行う会話のこと。いわゆるテレビ電話であるが、インターネットを介して会話をする場合に「ビデオチャット」ということが多い。

タブレット 携帯型の情報端末。持ち運びできる大きさ、タッチパネルでの操作など、目的によってはパソコンよりも手軽に利用できる事から徐々に普及している。

インターネットのどのようには活用していただけますか？

楽しい人生をおくる人には、現役時代からチョツとした

「理想の第二の人生に向けて…」 今から、準備をはじめよう。



せき べ
赤部さん

大胆な生き方は定年後にこそ出来る!?

「現役時代から定年後の居場所探し…」と、赤部さん。会社人間からの開放を機に職場での利害関係や上下関係、又 背負う看板もなくはめ込まれた日々の過ごし方でない、自由自在で大胆な生き方は定年後にこそ出来るのでは!と先を見据えた生活プランを現役時代に立てていました。

自分の気持ちに正直に、今までにないボランティア活動交流を通じて新たな人間関係を求め、58歳の頃から定年後の居場所を探し、現在は互いの素直な受け入れで楽しく過ごしています。キーワードは「人と居場所と楽しさ」と。定年後に託された8万時間を収穫の秋のごとく自らが心を開き素直な気持ちで様々な人達と出会い、実りある完全燃焼した人生でありたいと願う。今現在数多くの団体に所属し現役時代よりも忙しく楽しい毎日を送っています。

「皆さんも、定年後は大いに楽しみましょう!」



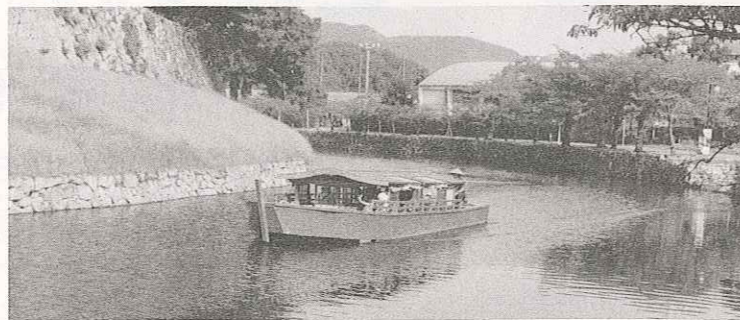
男女共同参画出前講座で熱弁の赤部さん

現在の居場所

- ウィズフリートーク会員 (地域創造事業、お城巡り、フリーマーケット)
- 滋賀ロケーションの会 (地域おこし、ロケ誘致サポーター、エキストラ)
- 滋賀県民芸術創造館ボランティア会員 (長栄座での文化芸能講演準備員)
- NPO法人 小江戸彦根 (彦根城内堀を巡る屋形船船頭、ガイド)
- その他 彦根スーパー カロムチーム、彦根市男女共同参画地域推進員



屋形船船頭、ガイドとして活躍する赤部さん



取材を終えて

定年後の人生を楽しむ人、楽しめない人の差は現役時代から定年後の現実に目を向け定年を待ち構えるほどの“夢とやる気”があるかどうかだと感じました。現役の皆さん、仕事だけの生活になっていませんか? 人生の乗り換え駅の準備は出来ていますか?

そして、また大切なお連れ合いのことも考えていますか、定年を境に一緒に趣味やスポーツを始められるのもよし、別々に楽しめるのもよし!

定年後の生き方を想像するのは難しいですが大事なことです。ワークライフバランスを考えて今から心構えを!

こころ構えがあった

準備をはじめよう。

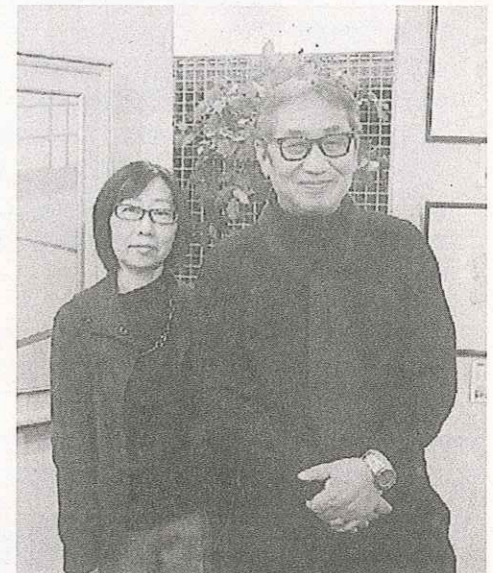
松居さん

「絵の好きな気の合う仲間と楽しい会話をしながらスケッチをしている… 私にとってこの時間はワクワクする気分で味わうコース料理」

印刷会社で流通業界のデザインクリエイターとして仕事一筋に38年突っ走って来た松居さん。50代後半には退職の時期について悩む日々、東京への単身赴任。多少時間にゆとりが出来た事と、定年の年に開かれた高校時代の還暦同窓会の中で出た「気力・体力のある今のうちにやりたい事をやらなかったらいつやるの?」という言葉を引きかぎに郷土の町おこし・まちづくりを楽しむ「NPO法人彦根景観フォーラム」に入会。素晴らしい人達に出会えたことなどが定年後の自分をイキイキさせてくれた。

2010年には日本画を習っている妻と「四季愛彩」と称し二人展を開催し、1000人以上の方が訪れ大盛況で本当に多くの人に支えられている…と実感しました。恩返しの気持ちも含め、今年は町内の自治会長を引き受け、大好きな絵の趣味同様楽しくやらせて頂いています。

「ふるさと」と「人との出会い」を大切に、これからの人生 コース料理を味わうようにワクワク気分で楽しみたい…

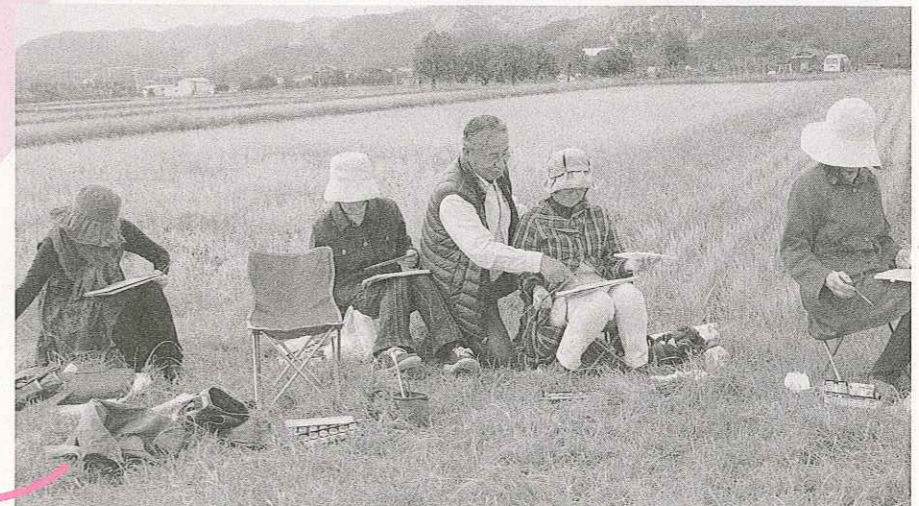
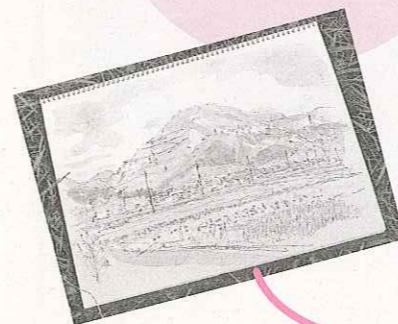


二人展を開催された松居さんご夫妻



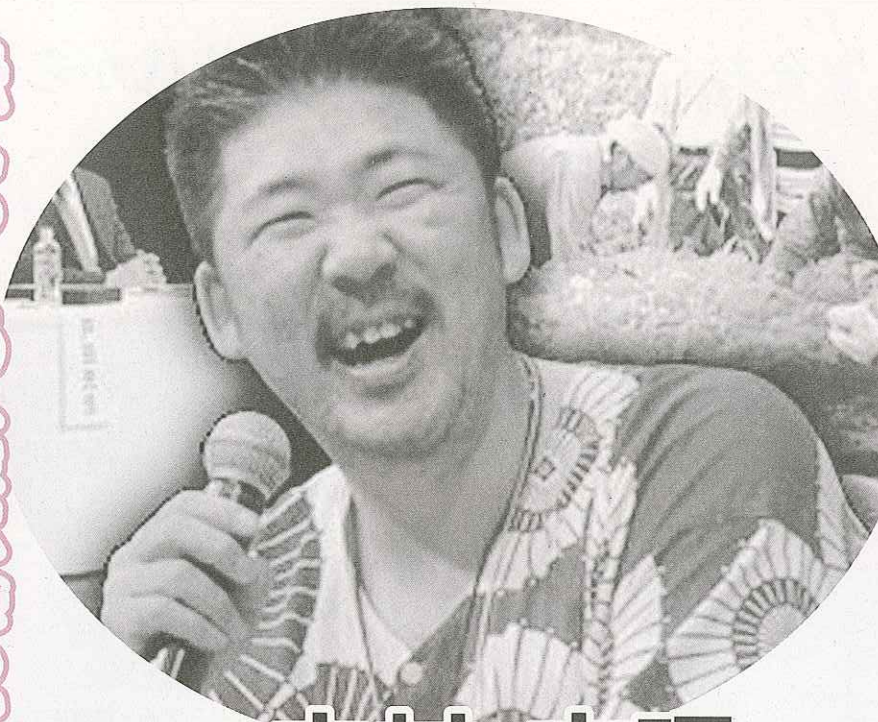
二人展会場(醒ヶ井の宿駅)

2012年秋 NPO法人彦根景観フォーラムの会員さんと共に、伊吹山スケッチを楽しまれる松居さん



第二十八回彦根市

男女共同参画フォーラム



伝える、あなたに会って
よかったあ、ありがとう

講演：中村 文昭さん

(有限会社クロフネカンパニー 代表取締役社長)

『出会いを活かせば道は開ける』

全国、講演の先々で感動の嵐を巻き起こす「中村文昭」さんが彦根にやってくる！感動まちがいなし！定員240名（先着順）！



2013.3.3 SUN.

13:20開演（13:00～受付）

ひこね市文化プラザ メッセホール

- ◆参加費無料
- ◆手話通訳あり
- ◆託児有り 0歳から就学前 3月1日（金）までに要予約（託児料 無料）

彦根市男女共同参画フォーラム実行委員会

その他のウィズ開催予定講座

- ウィズ法律講座「ほお！なっ解く!!終活をはじめよう！」 2月23日(土)13:30～15:30
- 「プロに学ぶ料理教室 ～イタリアのうちごはん～」 3月7日(木)10:00～12:30
- 共催事業 ひこねば・市民活動まつり ～防災編～ 3月2日(土)10:00～16:00

問合せ先 彦根市男女共同参画センター“ウィズ” TEL&FAX 0749-24-3529