

事業等	内容	対象者・実施施設等
☆ 参 加 ・ 利 用 し ま せ ん か ☆		
高齢者クラブ	市内の各地域に57の高齢者クラブがあります。地域の高齢者が自主的に組織した団体で、健康で豊かな生活のため、さまざまな活動をしています。	60歳以上の方 問い合わせ 福祉センター管理事務室☎22-1125 ※火曜日を除く
高齢者センター 沢井・小曾木 保健福祉センター	高齢者の憩いの場として利用できるよう、集会室や浴室などを設置しています。書道（毛筆・ペン習字）、華道、茶道、詩吟、絵画、合唱などの講座もあります。 対象者 60歳以上の市民の方（利用証の発行のため住所、氏名、年齢を確認できるものを各施設に持参してください。） 実施施設 ◎高齢者センター（東青梅1-177-3・福祉センター内☎22-1111） 利用時間：午前9時～午後5時（入浴は午前10時～午後3時）、休館日：火曜日（祝日の場合は翌平日）、年末年始 ◎沢井保健福祉センター（沢井2-847-3☎78-7788）・小曾木保健福祉センター（小曾木4-2176-2☎74-7197） 利用時間：午前10時～午後6時30分※冬期（10月～3月）は午後5時30分まで 入浴利用：金曜日を除く毎日 午前10時～午後6時※冬期（10月～3月）は午後5時まで、休館日：第2金曜日、年末年始	
シルバーパス	申し込みにより、最寄りのシルバーパス常設発行窓口で都内民営バス、都バスなどが利用できる東京都シルバーパス（有料）が発行されます。	満70歳以上の都民の方 問い合わせ 東京バス協会☎03-5308-6950
シルバー人材センター	シルバー人材センターへ会員登録し、能力・経験に応じた軽作業等の仕事をします。また、植木の手入れ等の仕事を依頼できます。	おおむね60歳以上の健康な方 問い合わせ シルバー人材センター☎24-8171 ※同センター事務所は7月26日に千ヶ瀬町1-50に移転しました。
シルバーマイスター 制度	そば打ち、ちぎり絵、教養講座など優れた技能・知識・経験をお持ちの方を派遣します。講師料は無料です。	福祉施設、高齢者クラブ、一般団体など 問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係
介護DVDの貸し出し	在宅の介護者やボランティアの方々に高齢者の介護のためのDVDを無料で貸し出します。	一般市民、ボランティアグループ、福祉施設、団体関係者など 問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係

若林さんは成木生まれ、成木育ちの76歳。家業の材木屋を継ぎ、今日まで続けています。

また、42歳の時に始めた水墨画と20年ほど前から行っている講話の2部門で青梅市シルバーマイスターとして活躍しています。活動場所は市内外の小・中学校から老荘大学まで広範囲にわたり、昨年の講話実績は20件にも上ります。

漫談調の話の中に自然や地域の歴史、特色などの深い知識を織り交ぜて話す語り口は老若男女問わず人気です。この魅力は、水墨画教室でも発揮され、お話を楽しみに教室に通う方もいるほどです。

そんな、若林さんの日課



「私の周囲は散らかし放題。片づけに数十年かかります。お迎えは当分先にしてください。」

人気の陰に、努力あり！
講話・水墨画のマイスター
若林博司さん（76歳）
成木3丁目在住

市内の元気な高齢者を紹介します！

いつまでも元気で生き生きと

9月18日は敬老の日

敬老の日は、多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者の皆さんを敬愛し、長寿を祝う日です。高齢者の皆さんの功績をたたえ、長寿を祝いながら高齢者の皆さんの生きがいや福祉を考えるとともに、いろいろな知恵や技術を学ぶ機会にしてみてはいかがでしょうか。

は畑仕事と新聞の切り抜き、それに加えて1時間ほどの読書と絵画です。

さらには、自治会長や民生委員としての地域活動、パトロールなどにも精力的に取り組んできました。

今回は、若林さんの元気の源はどこにあるのかを取材しました。

現在の活動を始めたキッカケ

42歳までは仕事一筋で無趣味だったそうですが、両親を亡くしたのを機に、若林さんの生活は大きく変化するようになりました。心に空いた穴を埋めるために水墨画を始めたそうです。なぜ水墨画だったのか、今となってははっきりと覚えていませんが、当時は何かを



若林さんは、この依頼を快く引き受け、自分に関わりの深い「木」という観点から青梅の豊かな林についての講話を行いました。この講話が話題になったことをきっかけに活動が続け、現在の活躍につながっています。

そして、次に始めたのは水墨画教室です。趣味の水墨画とこの講話を組み合わせた楽しく水墨画に触れ合える教室で、子どもからお年寄りまで幅広い年代の方を対象にしています。指導方法は開始当初から「笑いに重きを置いた手法。」「楽しく飽きずに描いていると

自然とうまく描けます」と語る若林さんは、講評では必ず一言ずつ生徒を褒めています。これは生徒の笑顔を作るとともに、生徒がどう描けばよいかを自ら悟ることができるようという心遣いなのです。

笑い と 人間関係

指導方針からも分かる通り、若林さんが何よりも重視するのは笑いによる円滑なコミュニケーションです。最近はお酒を飲まない若林さんですが、友人との宴席には機会があればほとんど出席しているそうです。冗談を分かり合える人間関係が大事だと語る若林さんの講話には、落語の1節や川柳を用いたり、人を楽しませるための工夫が多数盛り込まれています。そして講演の終了時間が来たら、必ずオチをつけて、場所や相手にかかわらず笑いで締めるのが若林さんのこだわりです。

妥協のない土台作り

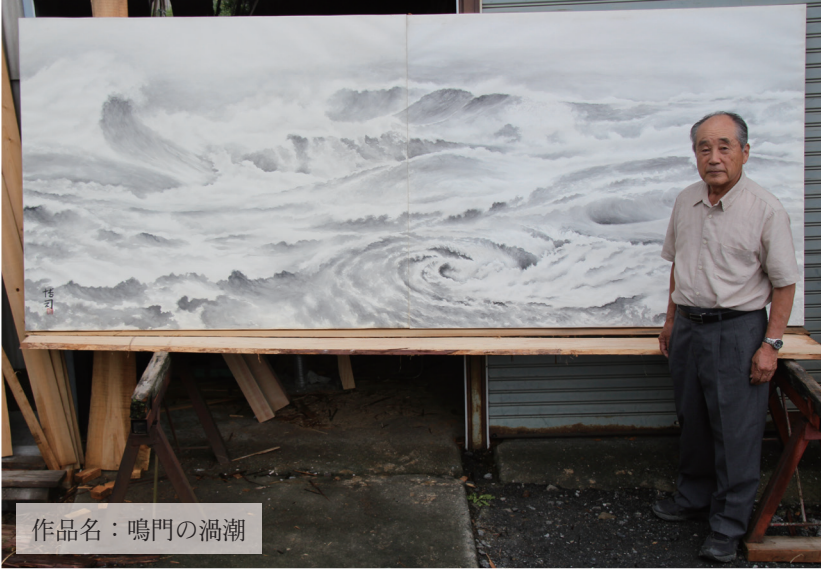
講話や水墨画教室を含め、人前では笑いを誘うことを言えるよう心がけているという若林さんですが、そのための準備は並々ならぬものです。講話の対象年齢は幅広く、求められる話題はその都度さまざまに変化しますから、毎回の講話を滞りなく進めるための土台となる事前勉強、いわば予習には本番の何十倍もの時間をかけて取り組まなければなりません。テレビや本などから得た情報を駆使し、内容を忘れてしまったら同じ本を何度でも読み直すなど、講話の準備には余念がありません。

健康長寿のために

そんな若林さんの元気の秘けつは、「動くこと、前を見てずつと先の予定まで組むこと、食べること、やらなければならないことがたくさんあること」。

畑仕事で動き、自身で育てた新鮮な野菜を食べ、数々の講話や講演の予定を持ち、そのための準備や野外絵画教室のための下見などを日々こなしている若林さんの口から聞くその言葉は、さらに重みを増します。

若林さんが講話や水墨画教室のためのネタを思いつくのは寝の間が多いそうで、枕元には思いいついたことをすぐにメモするための



作品名：鳴門の渦潮

鉛筆とネタ帳代わりのカレンダーの裏紙が置いてあるそうです。「寝ようとしているとき、ネタを思いいついたら走り書きをするんですが、翌朝見てもその自分です。」とユーモアたっぷりに話してくれました。常に話のネタを探し、入念に準備したうえで自信を持って講話や授業に臨むことが、若林さんの技術を光らせる一つの要因なのです。また、その向上心が、元気を保つ秘けつでもあるのでしょう。

そして、若林さんの活動には奥様のサポートも欠かせません。奥様だからこそできる遠慮のない指摘が、若林さんの活躍の源になっているのではないのでしょうか。