



特集

# 滋賀県は健康寿命も日本一へ

～健康寿命延伸への取組～



令和5年度

## 健康寿命延伸プロジェクト 知事表彰② うたごえ浜かぜ

特集では、「滋賀県は健康寿命も日本一へ」をテーマに、滋賀県が「健康なまちづくり」の推進に向けて展開する取り組みの一つ「健康寿命延伸プロジェクト」の令和5年度知事表彰についてご紹介しています。

第2回は、前回の「朝妻お茶の間サロン」（米原市）に続き、介護予防の分野で受賞に輝いた「歌声喫茶『うたごえ浜かぜ』（高島市）（以下「浜かぜ）」を取り上げました。

全国各地でも歌声サロンが開催されているように、音楽には心と体を元気にする効果があるとされています。親しみのある歌を歌うことで心が満たされたり、口や舌を大きく動かすことで「パタカラ体操」を実践できたり、血流の促進や有酸素運動にもなります。なによりも多くの仲間と一緒に歌うという連帯感が生きる活力につながっているようです。

月に一度、高島市観光物産プラザ多目的ホールで開催される例会に赴き、代表の早藤さんをはじめお世話役を務める運営委員の皆さん、また参加された方にお話をお伺いしました。



▲高島市観光物産プラザ

### うたごえ浜かぜ概要

【活動拠点】  
高島市新旭公民館（高島市観光物産プラザ多目的ホール）

【会員数・構成員数】  
102人（内運営委員9人）

平均年齢は80歳前後  
新旭を中心に安曇川、高島、今津、マキノ、朽木など市全域から参加。

【活動の目的】  
歌を愛する人たちが集い「優しさ」と励ましに満ちた名曲」を一緒に歌うことにより、情操を養い交流を図り、生きる力と健康を維持して、今後の人生を更に充実したものとする。

【活動・取組の概要】  
毎月1回（13:30～16:00）の例会には60～90代の会員約80名が参加。ピアノとギターの生伴奏で24曲程度を合唱。



▲参加の皆さん

【効果・成果】  
参加者の多くの方が「浜かぜ」を生活の中で意識し、月1回の例会参加を目標にされている。参加者の生きがいとなり、認知症予防、フレイル予防などに寄与できている。

※例会参加費600円（入会時別途1000円）

季節にふさわしい曲や、リクエスト曲も取り入れて毎月プログラムを作成。地域のカフェやサロン、福祉や介護施設等からの要請を受けてボランティア訪問活動も行っている。

**音楽好きが集まる  
個人的なサロンが原点**

「浜かぜ」のはじまりは2009年3月。一集落で音楽好きの数人が、自治会館で歌いはじめたことが、きっかけです。その後、参加者が増え続けたため、何度か会場を変えながら、新旭町で一番広い現在の多目的ホールで開催されるようになりました。

現在の会員数は102名（うち男性会員は15名程度）、会員の平均年齢は80歳前後と高齢者が中心です。会員数が138人だった2018年のデータによる地区別構成では、新旭（80名・58%）と安曇川（34名・25%）の方が大半を占め、高島町、今津、マキノ、朽木、市外では大津と長浜からそれぞれ数名の参加となっていました。

16年目の本年9月に162回目を迎えます。（台風で3回とコロナで休会以外は毎月開催）

**営みを象徴する力強いスローガン**

**歌は希望 うたごえは生きる力**

**仲間をつなぐ**

**さあ うたごえよ 浜風に乘って大空へ！**

長年にわたって歌を愛する皆さんの気持ちを結んできたのがこのスローガンです。

うたごえ浜かぜは、歌を愛する人々が



「優しくと励ましに満ちた日本をはじめ世界中の歌」を一緒に歌うことにより、情操を養い友情の輪を広げ自らの人生を豊かにするとともに、地域における文化の向上と明るい地域社会の構築に寄与することを目的とします。



▲現代代表の早藤さんは安曇川町役場退職後に日本赤十字奉仕団・民生委員・児童委員活動など

▲舞台上に掲げられたスローガンと前に立って歌う皆さん▲

発足から15年、運営委員会では参加者ひとりひとりを大切にしながら、より魅力的な浜かぜをめざして、工夫・活動してきました。歌を愛する参加者お互いの心がつながり、自発的な協力が生じ、「みんなの浜かぜ」になっていると思います。これからも続けていけることを心から願っています。（早藤）

**例会では毎回20数曲を  
みんなで合唱**

第159期 うたごえ浜かぜ 月例会プログラム (2024/6/12)		ピアノ学習講座 (14:20~14:50)	
曲名	楽譜ページ	曲名	楽譜ページ
1. 浜かぜ (テーマソング)	1-42	1. 開眼の祈り	1-44
2. 牧場の朝	1-16	2. 春の足音	2-100
3. 母の笑顔	1-9	3. 緑の心の人	3-40
4. 白いブランコ	1-9	4. 小鳥の歌い	4-12
5. 小さなステップ	1-38	5. 雲のそと	5-59
6. 星は夜でも知っている	1-176	6. 二輪ライダー	6-148
7. 思い出をあなたに	1-6	7. いつかある日	7-148
8. あなたの笑顔	1-154	8. 空の広がり	8-145
9. あの空を飛ぶのはあなた	1-185	9. 季節の風	9-96
		10. 星の夜に	10-164
		11. 南国土佐を懐いて	1-131

▲取材当日のプログラム

「脳を活性化させ、情操を養い、友情の輪を広げるとともにこれからあなたの人生をさらに豊かにしたい」との願い

から、例会ではなじみある童謡や懐かしい流行歌などから選んだ23曲のプログラムが用意されます。



▲第一部の進行を務める永田さん

などを考慮したプログラム、第二部は会員からのリクエスト曲を中心に構成されます。取材当日の第一部では「星は何でも知っている」や「白いブランコ」など「恋」をテーマにした曲が続きました。

**季節に合わせた演出も**

「7月には七夕を飾り、願い事を書いた笹をステージに飾ったり、8月はみんなで盆踊りをします。クリスマスにはみんな赤いものを身につけてもらってクリスマスソングを歌います。ちょっとした「パーティです」と常任委員の本庄さん。全員で懐かしいフォークダンス、ジェン力を踊ることも恒例のおたのしみになっているようです。



▲ピアノの桂田さんとギターの深見さんは浜かぜから伴奏を依頼

通いの場としての健康講座も開催

「浜かぜ」は高島市の通いの場にも登録されており、定期的に介護予防に向けた講座なども開催されています。取材当日は市の保健師、前川さんが一部と二部の間に登壇し、「自宅でできる健康づくり&フレイル対策」についてわかりやすく解説を進めました。



▲講師を務めた保健師の前川さん

要請があれば  
ボランティアで歌声出演

地域のサロンや老人会・福祉施設などから依頼があると、運営委員と会員有志がその場にふさわしい歌集を作って持参し、一緒に歌います。「聴いていただくのではなく一緒に歌って、みんなを盛り上げるのが役目」と早藤さん。歌だけではなく、高島音頭の愛好会と連携し、踊りも披露するとか。全員ボランティアでの参加ですが、「お年寄りのそばで膝をつけて目線を合わせ、やさしくサポートしてあげている姿を、いつも嬉しい気持ちで見えています」と続けました。「楽しかった、次はいつ来てくれるの」という高齢者の皆さんの言葉が励みになるそうです。

直近では能登の地震をはじめ、災害が

起こったときは国内外を問わず復旧支援に向けた募金を行っています。募金箱を回したりせず、さりげなく廊下に置く配慮もしております。

「もっと来れば元気になれる」  
参加者の声

「思いっきり歌いたいけど、家では歌えない」、「外に出てみんなに会える大切な機会」、「移住してきたので、地域で友



▲西川さん(左)と吉見さん

だちがほしい」と参加の理由は様々。共通しているのは、会員が安心して参加できる環境が整っていること。そして「ここへ来れば元気になって帰れる」ことでした。参加者のおよそ3分の1はお一人暮らしの方。「交通も不便ですから、12時過ぎに着くバスに乗ってきて待っている」それくらい楽しみにしている方もいるようです。



▲添田さんご夫婦

する家族の勧めで参加した吉見さん。夫を亡くしたさみしさも歌で乗り越えてこられたそうです。西川さんは「家に帰ってからも気分が良く、次の浜かぜを楽しみにできるようになった」と語りました。前に出て歌っているときに突然セリフの読み上げを振られた夫の添田さん。「ぶっつけ本番のときも非日常、歌うことで元気が出て、それが生きがいに。温かい雰囲気の中で気軽に歌えることが重要ですよ」。



▲薬師川さん(左)と大野さん

「高齢になると外出機会も減るため、ここで仲間と交流することは大切な活動」と大野さん。「定年を機に引きこもる男性は多い。できるだけ声をかけ、誘うようにしている」と中心的な存在の薬師川さん。



▲浜かぜを終えて取材に応じる運営委員

運営委員会と役割について

100人規模の団体を支えるために2014年9月4日に運営委員会が設置されました。現在は9名の委員で運営にあっています。プログラム作成や会計、受付、会場準備など様々な役割を分担しているそうです。例会当日には机・椅子

選曲は最も大切な仕事のひとつ

例会の一週間後に運営委員会を開き、今回の反省と次回に歌う曲を決定します。まず早藤さんが例会時に回収したリクエストボックスを整理したり、長く歌っていない歌などを手作りの一覧表から探ったりしながら案をつくり、みんなで検討。これでいこう！と確認できたらリストを伴奏者に送ります。「毎回10数曲のリクエストがある」ので積み残しした「くさん」でも、参加者が飽きないよう丁寧に選んでいるそうです。



▲リクエストボックスとリクエスト票

### 予算は会費と各種補助金を活用

経費としては会場費と伴奏者への交通費と謝礼、コーヒーとお菓子、プログラムや歌集の制作費用などです。会場費はボランティア団体に登録しているので半額で利用できます。参加者からいただくのは毎回の参加費一人600円のみ。これでは赤字になるので、高島市通いの場支援事業としての補助金（年間最大12万円）を充当しています。市社会福祉協議会からいただく補助金（年間4万円）は、プログラムを綴じるファイルやうちわ、クリスマス会では恒例の真紅のミニクラメンなど会員向けのノベルティなどに活用されています。

403曲を収めた手作りの歌集は、新しく参加された方には初回のみ無料で貸し出しています（2回目以降は1000円）。買い取っていただく場合は16000円をいただく予定です。

### 運営委員は「必要とされてこそ」ことを実感できる仕事

**■増田久江さん** みんなと一緒に歌ったり踊ったりすることが好き。委員にならなければ人前に立つこともありませんでした。

**■木下八重子さん**（常任） 運営委員会のシジメ作りなどを担当。ここへ寄せてもいろいろやっばり必要とされていると感ぜられてうれしい。



▲運営委員の皆さん。上段左から本庄さん(常任)、木下さん(常任)、伊庭さん、赤崎さん、西尾さん。下段左から増田さん、早藤さん(代表)、松川さん、野田さん

**■本庄廣子さん**（常任） 皆さんが笑顔で来た来るよと言ってくれることが励み。来月もまた頑張ろうという気持ちになります。

**■松川敏子さん** 20数年前に主人と大阪から縁もゆかりもないこの地に移住。歌声喫茶に誘ってもらって友だち作りと生きがいになりました。

**■赤崎民江さん** 歌うのが好きで入らせてもらいました。昔懐かしい歌を歌うと心もすっきり。多くの人に知っていただきたいです。

**■伊庭正子さん** あんたの顔見に行くわ！って言うってくれる人もいますし、たとえ体調がよくなってもここに来ると元気が出ます。皆さん本当にいい方ばかりです。

### 希望メッセージの配信でコロナを乗り越える

**■野田侑記子さん** 京都から単身移住し16年。台所で歌を歌っていたらお向かいさんが声をかけてくださいました。みんなのお役に立てたらいいなと思って続けています。

コロナ禍の間も涙かぜは活動を続けていました。集まらない時期には会員宛てに手紙やはがきで、必ず再開できるという「希望メッセージ」を送り、仲間の心をつないできたといいます。「自慢できることの「一つ」と早藤さん。最も少ないときは20人の参加者でした。「ちょっと寂しかったけど、春を呼ぶ彩りの花を真ん中に飾り、一つの輪になって歌いました。」

一方、再開可能な時期が来たときに安心して開催できるようにと①高島市観光物産プラザ多目的ホールに換気扇の設置を、②新型コロナウイルスに対応してやむを得ず少人数で開催した場合、施設使用料を相応分減額のふたつの要望も涙かぜから高島市に伝えています。

### 今後の取り組み

1. 歌集に今後加入される世代に合った楽曲を追加する。
2. 運営委員会（現在9人／平均76.6歳）

にできるだけ若い人に加わってもらい、委員会の充実と会の継承につなげる。

3. 活動の実態を広報して歌が好きな人々を広く募っていく。
4. 参加者の思い（希望）に沿った内容になるようアンケート調査を実施して、今後に反映させていく。

やるべきことはわかっているものの、運営には多くの人手が必要になることも現実。「後継者の確保が大きな課題」のようです。

### 20周年には「1,000人であうたう会」の開催を夢見

7周年記念イベントとして「うたの力で人生生き生き」を開催（藤樹の里文芸会館）。526人の参加者を集めました。20周年は今津の市民会館で、その倍にあたる「1,000人であうたう会」を開催したいと夢んでいます。

と早藤さん。又、湖西線新旭駅を降りたら「うたごえ」が響いている。そんな評判が立ってほしいと熱い胸の内を語りました。



◀この歌声がいつまでも響きますように