

第8回ならビューティフルシニア表彰(平成29年度)で最高感動賞を受賞された喜多園子さんに「健康で若々しく年齢をかさねる秘訣」について伺いました。



喜多 園子さん 83歳・天理市在住

24年続くロビーコンサート

55歳まで公立中学校で音楽の教師を35年務めました。平成6年頃、同じ地域に住んで親しくしていた当時の市長から「文化芸術に力を入れたいがアイデアはないか？」と相談がありました。市役所内のロビーコンサートを提案してみたところ、実現することになり、手作りで月2回の演奏会が始まりました。初めは出演してくれる人を集めるのに苦労しましたが、今では、実行委員会も立ち上がり、演奏者側から自分も出演したいと声がかかるようになりました。天理市役所での毎月第2・第4金曜日のロビーコンサートは定番になり24年目を迎えます。

音楽を通じた地域のつながり

市役所でのロビーコンサートが始まったのと同じ頃、天理市ライオンズクラブの30周年記念で会長から「第九」をしたいと相談がありました。天理市の市制40周年の時期でもあったため、ライオンズクラブと市役所などが一緒に「天理の第九の会」を立ち上げ、私もその立ち上げに関わることができました。

もともと天理市は音楽が盛んなまちでしたが、1回目は参加者が集まるか不安だったので、「カラオケが歌える人」と幅広く募集しました。1回目から150人を超える人が参加してくれて、24回目となる今では小学生から80代まで約140人が参加してくれています。私も1回目から毎年参加しています。

その他にも、天理市の黒塚古墳で卑弥呼に関すると思われる古代の鏡が多く発見されたのをきっかけに、『卑弥呼夢がたり』という脚本を書いて「山の辺ミュージカルの会」を立ち上げました。東京の「奈良まほろば館」や、「天理駅前広場コフン」等、17年間に80回を超えるミュージカルを披露しました。

健康で活動を続ける秘訣

健康でいるために、適度なウォーキングや

3食をバランス良く食べることも心がけていますが、人と会い、いろいろな活動に参加することが特に私の生きがいであり、健康の秘訣です。33歳の時に夫を病気で亡くしました。当時9歳と5歳の娘がいたので、くよくよしている場合ではなく、娘たちを育てるために、常に明るく前向きに物事を考えるようにしてきました。苦しいことがあつても、夫を亡くした時よりつらい事はないと思うと頑張つてくれました。決断を早くし、嫌なことはすぐに忘れるということが自然と身についたと思います。

家に閉じこもるのではなく、外に出て人と積極的に関わってきたから、今も健康で元気に活動できていると思います。



天理駅前広場コフンでミュージカルを上演