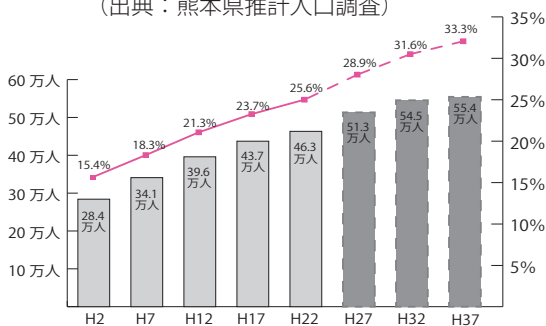


# “笑顔”の魔法

「退職して良かったと思えたのは1カ月だけ」。こんな声を聞いたことはありませんか。長年続けて来た仕事を引退したあと、日常に物足りなさを感じる人も少なくありません。老後の暮らしを充実させるために自分の『生きがい』について考えてみませんか。



●熊本市内の65歳以上の人口と割合  
(出典：熊本県推計人口調査)



## 進む県内の高齢化

熊本県の高齢化率は27・2割(平成25年度調べ)。全国平均の24割を超えています。県の平均寿命と100歳以上の人の割合はどちらも全国10位内。まさに熊本は長寿の県です。

高齢者の孤独死や介護負担の増加は私たちにとても深刻な問題です。高齢社会を支える人への環境づくりも大切ですが、高齢者自身が元気に暮らすことも必要です。高齢者が元気に暮らすために必要なこと、それは「生きがい」です。



熊本学園大学社会福祉学部  
和田 要 学部長 (62)

## 健康寿命を延ばす

## 「生きがい」

日本では、医療や食べ物が充実してきたことで平均寿命が延び、高齢化が進んでいます。熊本県も同じ状況です。

高齢化社会を乗り切るためには、平均寿命だけでなく、高齢者が元気に日常生活を送れる健康寿命を延ばすことが大切です。「生きがい」には健康寿命を延ばす効果があります。高齢者が健康に暮らすことで、本人の認知症や要介護状態になることを未然に防ぐことはもちろん、介護をする人の負担も減らすことができます。



# 元気は音楽と人から

**20**歳の誕生日に仲間が演奏してくれたカントリーミュージックがきっかけでした。演奏を聞いた瞬間、私は大きな衝撃を受けました。「この音楽がしたい」。その思いだけで大学を辞め、カントリー歌手の道を選びました。

私にとっては出会いが一番。人とのふれあいにつながりを広げることが、音楽と同じくらい楽しみです。

**参** 加者には「カントリーゴールド」は、年に1度遠く離れた家族が集まる日になっている」と言ってくれる人もいます。北海道から車でイベントに参加してくれる人もいます。たくさんの方にイベントの継続を願ってもらっていることがありがたいですね。

イベントを続けていくために

は、私が元気でいなければなりません。待っていてくれるファンのためにも、病気や怪我をしないとと思う気持ちが私の元気の秘訣です。

まはカントリーゴールド30回目の開催を目指して頑張っています。音楽でたくさんの人とつながりができました。人生の早い時期からカントリーミュージックに出会って本当に良かったです。これからも音楽で人とのつながりを広げていきたいと思っています。

来年の再会を約束して別れま



interview

## チャーリー永谷さん (78)

◎ Profile (チャーリー ながたに)  
熊本市在住の歌手でカントリーミュージックの第一人者。1989年から南阿蘇村の巨大野外ステージ「アスペクタ」で、国内最大のカントリーミュージックの祭典「カントリーゴールド」を主催。

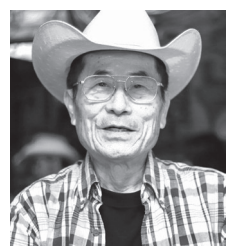
### —ファンに聞く— 私の『生きがい』

カントリーミュージックが大好きです。カントリーミュージックでは、知らない人でもすぐ友だちになれます。音楽を通して、人と関わることができるので、健康でいられるのだと思います。



こうち のぶき 河内 信行さん(71)

音楽を聞き、踊ることが私の生きがいです。老人ホームなどで踊りを披露しています。皆さんが喜んでくれることがうれしいです。何でもいいので、年をとっても趣味を持つことは大切です。



かわしま としのり 川嶋 捷功さん(74)

あなたの魔法は誰を笑顔にしますか？



いつまでも元気でいるために 自分の能力を高めたい。だれかに喜んでほしい。つながりを作りたい。どんな目的からも生きがいを見つけることができます。新しく生きがいを見つけるだけでなく、自分の知識や技術を地域や人に伝えることも生きがいです。

大切なのは一生懸命になること。生きがいを持つことであなたはもっと輝きます。あなたの「いきいき」は家族や地域の人にも伝わり、みんなを「いきいき」させます。生きがいはみんなを笑顔にする魔法です。