



アクティブシニアの  
情報誌

# レイカディア 通信

LACADIA  
TSUSHIN

vol. **15**

2024

## もくじ

P2

|

P3

|

P4

P5

|

P6

|

P7

●アクティブシニア座談会  
「楽しく豊かに生きるコツ」

●郷土料理レシピ  
「赤こんにゃくの牛肉巻」  
●e スポーツでイキイキ  
しませんか！

●ボランティアガイドが  
伝える湖北観音の里  
～長浜市高月町～

ボランティアガイドが伝える

## 湖北観音の里 長浜市高月町

滋賀県長浜市高月町は、国宝、重要文化財を含め多くの観音像が祀られている  
ことから「観音の里」と称されています。

本号では、ボランティアガイドとともに現地の魅力を紹介しています。

写真は横山神社の「馬頭観音立像」です。平安時代末期の作であり、神仏習合の名残をとどめ  
神社に観音様が安置されています。観音像の多い高月町にあって唯一の馬頭観音です。

(常時は歴史民俗資料館で展示されており、観音の里ふるさとまつりの時のみ同社にて公開されています。)

編集／発行

滋賀の縁  
創造実践センター

社会福祉法人  
滋賀県社会福祉協議会

レイカディア振興課

〒525-0072  
滋賀県草津市笠山7丁目8-138

TEL 077-567-3900

FAX 077-567-3906

## 「楽しく豊かに生きるコツ」

人生 100 年時代の到来は、新たな出会いや学びに挑戦していく自己実現のための多くのチャンスを持っているものと期待されます。新たなキャリアをスタートさせたり、創作活動や生涯学習に取り組まれたり、その時間の過ごし方は様々です。今回の座談会は、趣味等を活かして意欲的に活動されているアクティブシニアの方々のお話を伺い、楽しく豊かに生きるヒントを探ることを目的に開催しました。



ナビゲーター  
森川 稔さん

認定特定非営利活動法人 しがNPOセンター 理事  
都市計画や地域再生、まちづくり、市民活動に係わってこられる。  
市民劇団の代表や 63 歳から落語を始めるなどマルチに活動している。



座談会出席者  
近松 清司さん



座談会出席者  
坂 早百合さん



座談会出席者  
前田 賀屋子さん

森川

今回は 3 名のアクティブシニアの方に日ごろの活動をお伺いし、本座談会のテーマである「楽しく豊かに生きるコツ」のヒントを聞き出せたらと思います。みなさんの活動のきっかけと活動内容をおしえてください。

近松

わたしは在職中、毎朝早くに出勤して帰宅は深夜、休みの日は疲れて家でゆっくり…と地域との付き合いはほぼゼロでした。退職後に「これではいかん」と思い立ち、近所に住む同級生のすすめで 60 歳以上のシニアが通うレイカディア大学に通い始めるとともに、その同級生が立ち上げた地域の高齢者の居場所『釈迦堂サロン』（守山市釈迦堂）のお手伝いをするようになりました。サロンのお手伝いをするようになると町内に知り合いが増え、地域とのつながりを徐々に感じるようになりました。同級生は早々にサロンから身を引くことになったのですが、楽しみにしてくれている方がいることを知っていたので、このような貴重な場を壊すのはもったいないと思い、続け

ています。何より自分自身が楽しみながらやっているので負担なく続けています。毎週土曜日に開催しており、今年の 8 月には 500 回を迎えました。それ以外にも絵手紙教室やパソコン相談室、福祉施設等でのボランティア活動をしています。

坂

折り紙や切り絵、紙芝居づくりといった趣味を活かした活動をしています。自分の趣味で喜んでくれる方がいるのであればこんなにありがたいことはないと思っています。子どもに障害があり、小さい頃は特に色々な方にお世話になりました。いつか恩返しができないかな、とずっと思っていて、子どもが大きくなって少し自分の時間が出来た時に湖南市社会福祉協議会のボランティアセンターへ相談に行きました。もともと切り絵をやっていたのですが、切り絵はカッターを使うので、子どものそばで安全に出来る折り紙に魅了され、講師の認定を



2

釈迦堂サロン 500 回記念の様子



坂さんの作品（切り絵の紙芝居）



受けたこともあって、折り紙サークルの立ち上げを支援してもらうことが出来ました。その時の社協のスローガンが、『好きな時に好きなことをして みんな笑顔に』だったんです。それが自分にとって構えることなく気楽に活動を始めきっかけになりました。今でも大事にしている言葉です。

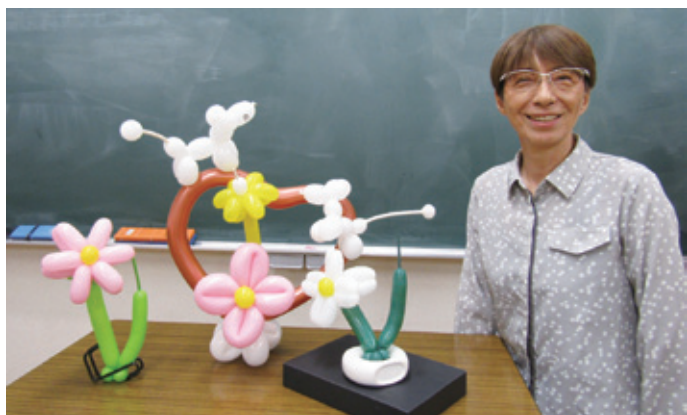
前田

会社勤めを44年間やってきました。体を動かすことが好きだったので38歳の時に思い立って走ってみたら100mを14.8秒。「ちょっと走れるやん」と、マスターズ陸上に出場するようになりました。59歳の時にはやり投げで世界4位になったこともありますよ。

自分も競技に出場しながら大会運営のお手伝いをしたり、選手のサポートをするようになりました。それまでは人と話すことが苦手でどちらかといえば無口でしたが、選手とコミュニケーションをやる場面も多く必然的に会話の機会が増え、人と話すことが大好きになりました。現在の私しか知らない人からは信じられないとよく言われます。幼い頃の私を知る弟はまるで別人のようだと驚いています。

仕事で広げてきた視野やマスターズ陸上での経験、出会った人たちから得た知識や人脈、全てが自分の財産であり、その財産をもっと活かせるのではないかなと思っています。これからも新しい自分が芽生えるんじゃないかなと期待しています。

今は仲間とともにオリジナルの健康体操やバルーンアートで県内の福祉施設や地域サロン、子ども向けイベントで



前田さんの作品（バルーンアート）

森川

ボランティアって身構えてしまいそうですが、みなさん楽しみながら活動されているという印象です。それに趣味を活かすというのならハードルが低そうですね。

近松

あまりボランティアと意識していません。自分自身が楽しいから出かけていくという感覚です。活動を始めたころ、京阪電車の車内での縁結びのイベントのお手伝いをさせていただいたのですが、めちゃくちゃ楽しかったですね。「ボランティアってこんなに楽しいのか」とびっくりしたのを覚えています。

その後、守山市で支え愛ドライバーボランティアの募集があった時には一番に手を上げました。一人暮らしの高齢者の方のお買い物や通院の送迎をするのですが、その道中がなんとも楽しくて。単なる送迎ではなく、車内でいろいろなお話をしながらおばあちゃんのニコニコと楽しそうな笑顔を見るとこちらが嬉しくなってくるんです。依頼が入ったら遊びの予定を断ってでも行きたいくらいです。ボランティア活動をして誰かを助けるというより、相手を笑顔にして、こちらが元気をもらっているのが自分のためにやっています。

坂

子どもさんが折り紙を手にして喜んでいる姿を見た時など、自分のしたことでも相手に喜んでくれた時にやりがいを感じます。対象が高齢者と子どもでは同じ内容ではいけませんので毎回のテーマ決めは大変ですが、サークルの仲間と相談しながらテーマを見つけるのも楽しみの一つです。ただ、メンバーが高齢化してきたこともありどうやってつないでいくのか、といった悩みもあります。

森川

ボランティアグループのメンバーの高齢化のお悩みをよく聞きます。なにか工夫されていることはありますか？

前田

周囲の人たちが一歩踏み出せるようなきっかけづくりを意識して行っています。例えば、バルーンアートの養成講座を開催し、受講された方に「あなたの家の近くで今度イベントをやるからちょっと手伝ってくれない？」といった感じです。その時に決してプレッシャーをかけないような声掛けをしています。さらにお手伝いいただく内容も低めのハードルからチャレンジしてもらえるようなものにしています。一人で始めるより「一緒にやろう」と誘ってくれる人がいると心強いですね。

森川

きっかけづくり、大事ですね。その他、ボランティア活動をされる時に大事にしておられることを教えてください。

近松

はじめてみるまでは、ボランティアはサービスをしてあげるものだどこかで思っていました。ところが最初に社協のボランティアセンターに行ったときに、「くれぐれもボランティアを押し付けしないでくださいね。自分が楽しむことですよ。」と言われました。それからは「やってあげている」という気持ちが出ないようにしています。また、人との出会いを楽しむこと、つながりを大切にしています。

前田

まずは、自らが楽しむことを第一にしています。熱い気持ちで取り組むことで相手に伝わります。そして自分が得たものを次の人にもつないでいき活動者を増やしたいです。新しいメンバーが増えるとグループも活性化しますし。

森川

シニアは退職して子どもが手をはなれて時間はある。その時間を有意義に過ごすことができたらいいいですね。しかし何からはじめたらいいかわからない、これから一歩踏み出してみたい、という方へのアドバイスはありますか？

坂

私自身はいつもアンテナを張るようにしています。市の広報誌を読んだりして「面白そうだな、やってみようかな」と思うものを見つける。その時にお友だちを誘ってみるのもいいけど、後々その方のことを気かけないといけないので、私は「自分に聞く」「迷ったら行く」と決めています。そうして新しい世界をたくさん知りました。司会など、今まで逃げてきたことも何かのきっかけでやってみると「こんなことも自分はできるんや」と、最近になって新しい自分との出会いがありました。

娘に、「お母さん、また今日も出かけるの」とよく笑われますが、『今日行くところがある』というのは幸せなことだなあと感じています。でも無理をしたらはずみが出てくるので、無理なく、好きな時間に好きなことをやるに尽きます。

近松

あまり気負わずに、なるようにしかならない人生を気楽に楽しむことかなと思っています。「楽しみを見つけるぞ」なんて大層なことは考えていません。ただいつも、「今まで知らない世界をちょっとのぞいてみようかな」という好奇心を持ち続けています。

前田

シニアの方々はこれまでにたくさんの貴重な経験をしてられていると思います。私自身もこれまでの経験を活かせることがないかと常に考えています。百均をぐるぐる回ったり、誰かとしゃべったりした時「あ、これ自分の特技とつながるかも」と気づくようにアンテナを磨いておくといいと思います。

また、自分が得たものを次の世代につなげたい、次の人もぜひさらにその次につなげて欲しいなと思っています。私も子どもに「お母さん、今が一番楽しんでいるね」と言われますが、たまには波もあります。でも大きく落ちこまないように気を付けています。

森川

今までに経験したことのない新しい世界を体験することが、楽しい、ワクワクする基本であると思います。今回のテーマ『楽しく豊かに生きるコツ』の第一歩は、今まで知らなかった世界に足を踏み入れてみるちょっとした勇気かと思います。レイカディア大学への入学もそうです。一歩とまではいかなくても半歩、いや四分の一歩かもしれないけど、あたらしいドアをノックする勇気があるといいですね。前田さんのようにきっかけを作ってくれる、背中を押してくれる人も貴重な存在です。

私もお三方に勇気をもらいました。アクティブシニアとしてこれからも輝き続けてください。



伝えたい! 滋賀の魅力

# 郷土料理レシピ

料理の解説：公益社団法人 滋賀県栄養士会 常務理事 清水満里子さん

## 03 赤こんにゃくの牛肉巻

派手好きの織田信長が好んだとされる赤色も  
こんにゃくにまで染めさせたとか、左義長祭りの山車の  
赤紙に似せて作ったなどの諸説があります。  
独特の赤色は、唐辛子ではなく三二酸化鉄を加えたからです。  
赤色ですが普通のこんにゃくと同様に調理できます。

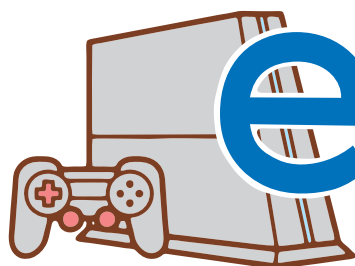


- ① 赤こんにゃくは厚さ 7~8mm に薄く切り、16 等分に切って水でさっとゆでる。
- ② 鍋に A を入れ、茹でたこんにゃくを煮る。(汁は残す)
- ③ 牛肉は長さ半分くらいに切る。エリンギは 16 等分に切る。
- ④ 牛肉を広げて、赤こんにゃく、エリンギを中心に置いて巻き、塩少々をふる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を全体に焼く。  
焼けたら②で残った煮汁と酒を回しかけて照り焼きにする。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

● エネルギー 150kcal たんぱく質 17.3g 塩分 1.2g

材料  
(4人分)

- ・ 赤こんにゃく … 160g
- ・ めんつゆ (ストレート) … 大さじ4
- ・ しょうゆ … 大さじ1
- ・ 近江牛もも薄切り … 320g
- ・ エリンギ … 120g
- ・ 酒 … 小さじ1
- ・ サラダ油 … 小さじ1
- ・ 塩 … 少々



## eスポーツ

### でイキイキしませんか!

eスポーツ (エレクトロニック・スポーツ electronic sports の略称) は、テレビゲームなどを使って対戦する競技で、脳と手先のスポーツとして老若男女問わず楽しむことができます。昨今、e スポーツは娯楽としてだけでなく、その競技性・健康増進の効果に着目したイベントとしても開催されています。ねりんピックはばたけ鳥取 2024 (全国健康福祉祭) においては、e スポーツが初の正式種目となり、「太鼓の達人ドンダフルフェスティバル」を種目として開催されました。また、地域における福祉ツールとして e スポーツが仲間づくりや健康づくりに活用されるとともに、滋賀県内各地で広がっていくことが期待されています。

滋賀県レイカディア大学では、今年度初めて健康づくり学科において「健康ゲーム指導士養成講座」を開催し、指導士を育成する取り組みを実施します。また、指導士が運営サポーターとして参画する「e スポーツ体験会」をレイカディア大学内で実施する予定です。その内容は次号のレイカディア通信 (16 号) でご紹介します!

# 湖北観音の里 長浜市高月町

たかつきちょう

琵琶湖の北東部に位置する長浜市高月町は観音の里と呼ばれ、集落の数に匹敵するほどの観音像が存在します。戦国時代、度々の戦禍に遭ったこの地になぜこれほど多くの観音像が残っているのでしょうか。地域の人々の想いに触れながら魅力を探ってみましょう。

奥びわ湖  
観光ボランティアガイド協会  
西畠 正美 さん

● 湖北地域で観光ボランティアガイドをする西畠さんに、歴史と文化に満ちた高月町の魅力をご紹介します。古墳や巨木など、今回紹介しきれなかったおススメスポットもたくさんあるので是非、お出かけしてみてください。



## おらが村の 観音さまは日本一

高月町をはじめとする旧伊香郡内には多くのホトケ様がいらっしゃいます。その中でも観音像に至っては全国に類をみないほどの数を占めており、高月町だけでも約8割の集落にそのお姿があります。観音様とひとことでいっても、十一面観音、千手観音、聖観音、馬頭観音…とその種類は様々で、それら村々の観音様は「誰が何を言おうと、おらが村のホトケ様は日本一」なのです。



▲ 戦禍に遭われた  
胎内仏の聖観音像（秘仏）

## 戦

国の乱世に幾多の合戦の舞台となったこの地で村人たちは観音像を川底に沈めたり、地中に埋めたりして戦禍から守ってきたと伝えられています。手足を挽がれたお姿、化仏であるお顔の欠けたお姿、焼け焦げたお姿など、先人たちはそんなお姿になったにも関わらず決して粗末には扱わず、一層大切に守り継いできました。

西畠さんの住む集落も言うに及ばず、焼けて傷ついたお姿を鞘仏（さやぼけ）で被い隠し、先人の聖なる想いを引き継いでいます。そうして観音様の命日にあたる毎月18日には、お仏供（ぶく）さんを供え、毎月の宮事にはお供えを飾り、2月には観音講員による仏事（おこない）が斎行されます。これらは湖北の平均的な行事で特別なことでもなく、それほど強い宗教心もそこには無く、自然体で只々ホトケ様に向き合う時空なのです。

## 高

高月町西野集落の『十一面千手千足観音』をお守りされているお一人である野洲富男さんにお話しをお聞きました。

「西野の正妙寺には日本唯一というべき、手と足がそれぞれ千本有る十一面千手千足観音がおいでです。西野の豪族、阿曾津秀道の奥さんの守り仏だったといわれています。主（あるじ）の無事を祈って邪気を払おうと、憤怒の相をしておられます。他にはみられない稀有な仏像です。機会がございましたらどうぞお参りください。」



▲ 十一面千手千足観音

## 歴史民俗資料館

高月町の観音信仰や地域の文化を知るには「高月観音の里歴史民俗資料館」を訪れると良いでしょう。必要に応じて学芸員による解説や10月の土曜、日曜には奥びわ湖観光ボランティアガイド会員による会場案内が行なわれています。

ここでは古来からの地域の成り立ちを始め、何故、この地に観音信仰が根付いたのか等の地域のホトケに対する想いを知ることが出来ます。各集落のホトケ様には様々な伝承と物語りがあります。その全体像を資料館で知っていただき、それぞれの感じるままに巡っていただくことをお勧めします。

# 日本一美しいとも云われる どうがんじ 渡岸寺の十一面観音

**平** 安初期の作といわれる高月町渡岸寺観音堂の国宝十一面観音立像も、戦国時代には兵火を避けるため村人により地中に埋められ、災禍を免れました。深い慈悲をたたえた表情、腰を少し左にひねったしなやかなお姿、「じとう」と呼ばれるイヤリングなど、数々の美しい特徴を備えています。

全国には八躯の国宝十一面観音像が存在し、それらのどのお姿もが心を惹かれるお姿であることは言うまでもありません。ホトケ様に優劣をつけるのは不適切、不謹慎かも知れませんが琵琶湖の北端におられるこの観音様は全国各地から参られる方々からの「見事なお姿だ！日本一美しい！また、お参りしたい…」などの声をよく耳にします。西畹さんは三年ほど前から保存会の一員に携わっておられ、これらの感嘆の声を聴く度に「近くにこんなにも立派なホトケ様がおられたのか…」と今更ながらに知らされ、「渡岸寺の観音さんを知らずして仏像を語れません。是非とも立ち寄ってみてください。」と宣伝活動を続けておられます。

## ガイドをやって知った湖北の魅力

身近な地域のことなのに

知っていたつもりが実は知ってはいなかった

**観** 光ガイドや国宝観音の案内をする中、お客様から多くの事を学ばせて頂いています。それは、自分の住んでいる湖北が奈良時代に遡る観音信仰の地であることであったり、戦国の世に登場する人物とそれにかかわる「ものがたり」の豊富さであったり、多くの賢人を拝した地域であることです。戦国の世の事はさておき、キラ星の如く輝く賢人たちの存在は湖北に住む者として誇れることです。それらの全国各地での評価が相当なものであることを知った驚きと自分自身がそれほどにも思っていなかったことに気づかされる貴重な体験をさせて頂いています。



## 奥びわ湖 観光ボランティアガイド協会

【事務局住所・連絡先】

〒529-0313 長浜市湖北町伊部757-1  
(小谷城址入口)

TEL : 090-3279-6563

FAX : 0749-59-3611

e-mail: okubiwako\_vg\_kyokai@yahoo.co.jp

● ホームページ

「奥びわ湖観光ボランティアガイド協会」  
で検索

令和6年度

<https://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険

検索

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

# ボランティア活動保険



新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類感染症に変更されたことに伴い、「特定感染症重点プラン」を廃止して2つのプランとします。

**保険金額・年間保険料（1名あたり）** 団体割引20%適用済／過去の損害率による割増適用

| プラン     |                      | 基本プラン        | 天災・地震補償プラン |
|---------|----------------------|--------------|------------|
| 保険金の種類  |                      |              |            |
| ケガの補償   | 死亡保険金                | 1,040万円      |            |
|         | 後遺障害保険金              | 1,040万円(限度額) |            |
|         | 入院保険金日額              | 6,500円       |            |
|         | 手術保険金                | 入院中の手術       | 65,000円    |
|         |                      | 外来の手術        | 32,500円    |
|         | 通院保険金日額              | 4,000円       |            |
|         | 特定感染症                | 補償開始日から補償(*) |            |
|         | 地震・噴火・津波による死傷        | ×            | ○          |
| 賠償責任の補償 | 賠償責任保険金<br>(対人・対物共通) | 5億円(限度額)     |            |
| 年間保険料   |                      | 350円         | 500円       |

商品パンフレットは  
こちらから



( ふくしの保険  
ホームページ )

\*特定感染症についても10日間の免責期間がなくなり、補償開始日から補償対象となります。  
なお、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は補償対象外となりました。

## <重要>

- ◆ 基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆ 年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆ 中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆ 途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

**ボランティア行事用保険** (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

**送迎サービス補償** (傷害保険)

**福祉サービス総合補償**  
(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

〈引受幹事〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課

TEL: 03 (3349) 5137

受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除きます。)

この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F

TEL: 03 (3581) 4667

受付時間: 平日の9:30~17:30 (土日・祝日、年末年始を除きます。)