



ボランティアという意識はない  
みんなに喜んでもらえるのが  
嬉しいから続けているだけ

HITO

## 高橋三郎さん

(工房夢来夢来機織り  
ボランティアスタッフ)

「みんなが高橋さんは万年青年だね。なんて言うんですよ。もう若くはないよ、なんて返すけど、まあ、それは冗談としても自分でも、生涯現役でいたい。」と思いつながら毎日を通じています。」と、目尻のしわをいっそう深めながら語る人間川在住の高橋三郎さん。狭山台南小学校にある在宅障害者のテイサービススポーツ「工房夢来夢来」で、視覚障害者に機織りを教えるボランティアスタッフです。

昔からピアノが好きで、今でも趣味で各地の行事などを撮り続けている高橋さん。ひよんなことから工房夢来夢来をピアノで取材することになり、そのときに障害者が簡単な機械で布を織るのを見て、「機織りは70歳を超えるまで現役職人として働いていた仕事。これなら私が教えられ

「戦中を除いて、戦前から戦後まで約50年間、機織物に携わってきました。その知識と経験が生かせる場所があって、本当にうれしい。みんなと話していると若返る気がするしね。」とはつつつとした笑顔で話す高橋さん。

る。」と思ったのがきっかけで、今では工房夢来夢来になくてはならない存在となりました。

もともと50年以上機織りの仕事をしていた高橋さん、

米沢織の着尺反物を織ったり、有名ブランドの布地を織るなど、あらゆる機織物を手がけ、退職まで織物組合の商品開発に携わっていました。



こんなエピソードが

あります。70歳にな

つたら引退しよう、そう考えていた高橋さんを惜しむ人々が、もう1年、あと1年と引退をとどまらせ、結局70歳まで現役で働いていたそうです。機織りは細かい仕事です。糸の張り具合も、慣れていないと布地が歪んだりつれたり、大変な作業です。しかし、それよりももっと難しいのが、織物のパターンを考えること。糸をどの順番でどのように織っていくとどんな模様になるのか、高橋さんの頭の中には無数のパターンが入っていて、それをさまざまに組み合わせながら反物からハンカチまで、布なら何でも織れるほどの腕前です。

高橋さんが夢来夢来で教えるようになってから、それまでの簡単な織り機から、外国製の本格的な機織機が導入され、複雑な模様や織り方もできるようになりました。現在は、週に2日視覚障害者も加わり、高橋さ

んの指導で布を織っています。完成した布地はマフラーや蓑、ベスト、壁掛けなどになり、東三ツ木にある福祉の店「ショップみちくさ」と市役所1階にある福祉の店「アミ」で販売しています。

ここで機織りをして

いるかたがたは、口々に「高橋さんはとても丁寧で、優しく、ときには厳しく教えてくださいます。」糸の張り具合を均等にするのが難しく、初めは布が引

きつれたり模様が歪んだりして大変でした。1年続けて、最近はやっと、ますます布に仕上がるようになってきました。」と楽しげな様子を話してくれました。皆さん、高橋さんと機織りの魅力に引きつけられて、毎週欠かさず通っているのだそうです。視覚障害があるかたも、ボランティアさんがわあ、きれいな色！「見事な模様ね！」と感嘆の声をあげるのを聞いて、うれしそうです。

こんなに頼りにされている高橋さんですが、ご本人は、自分が楽しいことをやって、人に喜んでもらえる、こんなにつれたいことはないです。だから自己満足のためにお手伝いしているようなもんです。ボランティアだなんて、そんな大仰な考えじゃないですよ。」と笑っています。その言葉と笑顔が、夢来夢来の大黒柱のようでした。

# おいしい食事をバランスよく 毎日の料理をひと工夫して 健康的に長生きしましょう



「そろそろ煮えたかしら？」ちょうど良い火の通り具合を見極めるのが、この煮物をおいしく仕上げるコツです。

「そろそろ煮えたかしら？」ちょうど良い火の通り具合を見極めるのが、この煮物をおいしく仕上げるコツです。

問い合わせ健康推進課へ内線1621

## REPORTER'S EYE

### ヘルシークッキングスクール



【リポーター】

中山好子さん(東三ツ木在住)

リポーターズアイでは、行政のしくみや話題性のあることから、市内のいろいろな施設などを、市民がリポートします。

皆さんは、健康のために何か努力していることがありますか。今回は健康のための事業として、ヘルシークッキングスクールを中心にリポートします。このヘルシークッキングスクールは10年前に、今で言う生活習慣病を予防するために始まりました。健康推進課が主催し、保健センターの管理栄養士が講師となっていて、年に5回、5会場で開催されています(16頁に関連記事あり)。健康の基本とは「栄養」と「運動」と「休養」の3点に注意することだと言われる中で、食生活から健康になるために、塩分や脂肪の少ない料理、栄養バランスを考えたメニューなど、さまざまなテーマで開催されています。実は私がこの講座に参加するのは今回で3回めなのですが、今までのどのメニュー

にも自分では思いつかないような工夫がたくさん盛り込まれていて、健康に良いだけでなくとてもおいしい料理ばかりです。帰宅後に必ず自分でも作ってみるのですが、家族もとても喜んでくれます。長く主婦をやっている料理のレポーターも決まったものになりがちですが、このヘルシークッキングは3日間コースなので、参加すると常に3食分のレシピが覚えられるというわけです。おいしく食べて健康になれて、しかも簡単！なんて、一石三鳥、本当にうれしい講座です。



百聞は一見にしかず、皆さんもぜひ参加してみませんか。

とも、精神的な休養になるそうです。たしかに、楽しい時間の後は心地よい疲労感とともに精神的にリフレッシュできますよね。このように、健康のために自分でできる3つのポイントをご紹介しましたが、自分の健康状態を知るために、健康診断も重要です。保健センターでは、学校や職場などで受ける機会のないかたを対象に健康診断を実施しています。私も毎回受けていますが、例えばコレステロールが高いとか、体重が少ないうちという結果が出たときは不安ですよ。そんな不安を解消するために、保健センターでは、健診結果とともに「健康相談」の案内をしています。結果をもとに、保健センターの管理栄養士や保健婦から、日ごろ気になっていることに対して親切で的確なアドバイスを受けられます。病気を早期発見・治療するためにも、ぜひ健康診断を受けていただきたいとおっしゃっていました。

さて、健康にとってバランスの良い食生活が重要であることは皆さんも認識しているらっしゃると思いますが、運動と休養も同じように重要です。今、ウオーキングが流行っていますが、皆さんが実践しているようにちょっとした体操などでも良い運動になります。市では、今、オリジナル体操を考案中で、子どもから高齢者まで皆さんが楽しめるものになるそうです。完成が楽しみです。それから、休養と言つと「休む」と「思いますが、リラクセスした時間を過ごすことが重要で、休憩や睡眠だけでなく、例えば好きな音楽を聞いたり趣味の活動に励んだりというこ

保健センターでは11月4日に、すこやかさやまヘルシーフェスティバルを開催します(14頁に関連記事あり)。心と体の健康のための催しですので、ご家族やお友だちと誘い合っせてぜひ行ってみたいかがですか。