



今年9月のコンサートに向け、練習を重ねる「混声♪青葉」のメンバー（横浜市青葉区で）

健康・寿命

を考える

趣味に夢中 充実の日々

貼り、生徒は自主参加する。何度も参加する「常連」の生徒も少なくないという。昨年11月中旬、ティサー

た。生徒が「今日のお弁当はおばあちゃんが作ってくれたんです」と高齢女性に話

い頃の話や子育ての苦労話を聞き、勉強になった」と話した。同校では、ふれあい教室



記念撮影をする桐蔭学園の選手ら

と話した。

来月16日、横浜県とJAなどの生産者団体で構成する「かながわフ

地域で活動 うつ病リスク減

「（声を）口からじゃなくて鼻から出すイメージで。（歌詞を）間違えるなら、大きな声で間違えて」

昨年12月14日、横浜市青葉区。シニアのコーラスグループ「混声♪青葉」に所属する60歳以上の男女約50人が、声楽家の酒井沃子さんの自宅スタジオで、酒井さんのユーモアを交えた指導を受けていた。同区の宮本治保さん(75)は「毎週の練習が楽しみ」と打ち明ける。

若い頃から職場の合唱団に参加し、定年退職後の65歳から本格的に声楽のレッスンを受けた宮本さん。「家族から『声の響きがよくなった』と言われ、姿勢もよくなりました。同窓会に出ると、お前は若いなどとよく言われます」と笑う。

酒井さんは他にも二つのシ

ニア合唱団を指導しており、指導歴は30年を超える。「明日は今日より上手にならないといけない」が、自身もシニア世代となった酒井さんの教えだ。宮本さんも「音楽で日々の成長を実感できるのがうれしい」と語る。

青葉区では音楽活動が盛んで、毎年開かれる「青葉コーラスのつどい」には約50団体が参加する。区地域振興課は「同様の催しがある近隣区に比べ、参加団体はかなり多い」と指摘する。合唱愛好者の憧れは、同区民生化センター・フィリアホール。クラシック音楽向けの設計で、音響のよさで知られており、「一度歌うと語りになる」と宮本さんは言う。

一般社団法人「日本老年学的評価研究機構（JAGE

同市都筑区の宮川昌子さん(77)の趣味は編み物。今ではバッグなどを毎月数点作り、インターネットで販売している。

そのネットを運営しているのが、「ピヨンドザリーフ」（川崎市宮前区）。編み物を通じて女性や高齢者らに生きがいを感じてほしいと、社長の楠佳英さん(43)が受注販売を始め、宮川さんも編み手を引き受けた。

昨夏には同市港北区に店舗兼アトリエを構え、宮川さんは定期的にワークショップの講師を務める。「受講する若い方と接したり、講習後も交流が続いたりすると、元気になるって若返る気分です」と宮川さん。充実した毎日を過ごしている。

◇

S)」（東京）が2010年に全国25自治体で行った調査では、趣味のグループに参加する割合が高い地域ほど、うつ病のリスクが低かったという。