上：「写真をお撮りしましょうか」の積極的な声かけで、来場者の笑顔を撮影。
下：それぞれの思い出を振り返る皆さん。顔には笑みがこぼれます。

③ 東部地区振興会 MonET 見守り隊

色々な人と出会えた。

3年後、またやれたらいいなぁ。

国内外から多くの観光客で賑わった「大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ２０２４」。越後妻有里山現代美術館ＭｏｎＥＴ（モネ）で開催された企画展「モネ船長と87日間の四角い冒険」では、おそろいのＴシャツを着用した東部地区振興会の皆さんが、見守り隊として活躍しました。

宮沢次夫さんは「私は目が見えにくくなってから、何もできなくなり、最近は畑をしたり、家族や町内の人と行き合ったりするくらいでした。今回役員に『目が見えにくくても大丈夫』と声をかけられ、軽い気持ちで参加しました」と話します。見えにくいことで、人と接することに不安があった宮沢さん。「初めは戸惑いましたが、毎回本当に楽しくて。ここで色々な場所から来た、色々な人と、色々な話ができて楽しいですね。別

新たな挑戦で、自分の世界が開けたような気がした

宮沢 次夫 さん（79歳）

小川 正人 さん（71歳）

の世界が開けたような気がしました」と笑顔で話します。

見守り隊に関わったことで、仕事以外の楽しみを見つけ、活動の場が広がった小川正人さん。現在も仕事をしており、事務局から声をかけられ参加しました。「事前に勉強しておいたアート作品の話をすると、皆さんが『わーすごい！』って反応してくれてうれしかったです。一度やってみたら思いのほか楽しくて、８回ほど参加しました」と振り返ります。

「時間など条件を整えていけば、もっと多くの元気なお年寄りたちが参加できると思います。またやれたらいいなぁ。そのためには元気でいないとだね」と３年後に向けて意気込む皆さん。大地の芸術祭は、地域住民と地域外の人々との交流を深め、そして高齢者の生きがいづくりにもつながる取組みとして期待されます。

新潟大学十日町いきいきエイジング講座からのメッセージ

白倉悠企特任助教

「参加する」・「活動する」ことで、結果的に心身の健康が保たれ、生活に張り合いができ、フレイル予防に大きな成果をもたらします。また、これらの活動を続けていきたいという意欲・気持ちが、生涯元気の源になります。ぜひ、あなたも一歩を踏み出してみませんか。

菖蒲川由郷特任教授