



プラス思考 毎日1歩ずつ

ともだ こ
友田 イチ子 さん (83歳)

日本舞踊 三鐘流 師範
着物着付師範
串良町文化協会副会長



まちに溶け込む 珈琲店を目指して

おやま かずのり
小山 一法 さん (67歳)

マドリッド カフェ
珈琲専門店 Madrid Café オーナー
浄土真宗本願寺派 僧侶



幼い頃は両親が農業の合間に三味線を弾いて、踊りを舞っていたのを見て育ちました。小学生の頃、中山の兵舎で婦人会の慰問について行ったことがあって、そこで踊りを披露してたくさんの人に褒められたことをよく覚えています。本格的に日本舞踊を習い師範になったのは40年前になります。

親しかった叔母がとても活動的な人で、私が着付けの師範を取って教え始めたのはその影響がありました。が、こちらも約40年前になります。

踊りを教えて40年

ここで、
Live here

「生きがい」のヒントは、地域での居場所や役割、友人や仲間とのつながりの中にあるのかも知れません。地域とつながるお2人を紹介します。

生きる

コーヒー店を もう一つの場に

30年ほど東京で編集者生活を送った後、約14年前に帰郷しました。かつてコーヒー専門雑誌の仕事で、全国のコーヒー店を取材して回ったことや、高校時代からの友人が自家焙煎のコーヒー専門店を営んでいる、その豆の味を知ってもらいたいと思ったことがきっかけで、9年前に寿7丁目でコーヒー専門店をオープンしました。ほぼ同じ時期に、寺の住職であった叔父の縁もあって、僧侶になるための儀式である得度(とくだ)をしてから、僧侶としての活動も行っています。

店の空間を使って何かできないかと思って始めた月1回の「ブレイストサロン」という法話の会は、すでに60回以上開催しています。このほか、不定期開催ながら写経の時間を設けたり、音楽ライブや講演を企画して催す「Madrid Café nightht」というイベントも行っています。この秋からは、毎週日曜日の早朝、コーヒーを飲みながら気軽におしゃべりできる時間も作りたと思っています。

「老い」を考える

私の最近の関心事は、やはり「老い」についてです。67歳になって、気持ちと体のギャップを感じることも多くなりました。「人は成熟するにつれて若くなる。」これはドイツ文学作家のヘルマン・ヘッセの言葉ですが、様々な言葉、人、文化に出会うことが、若々しくユーモアを持って自分を見つめ直すことにつながっていくのだと、日々実感しています。

人のために尽くす利他の気持ちを持って、コーヒーを楽しむ時間を提供したり、イベントをしたり、皆さんが「こころ」を耕し、人生を甘美なものとして味わうことのできる場をこれからも設けたいと思っています。

自らを奮い立たせて

夫が亡くなったのは3年前です。やっばり寂しくて、生活に張りがなくなつたような気持ちになることもありました。それでも、小学生のころから日本舞踊を教えている高校生の弟子が「先生、踊ろう」と誘ってくれたこともあって、それが支えになりました。毎日のことでも、自分に喝を入れて行動することが大切です。毎朝のスクワット、片足上げ、足上げ、体操を日課にしている、隙間の時間なるべく体を動かしています。

明日の目標を立てて、少しずつでもいいから行動することが元気の秘訣です。「野菜と花の様子を見る」とか「今日はここからここまで草を取ろう」とか小さなことでいいと思います。悪い方に考えてしまうと切りがないので、なるべく良い方に考えて、着物を着たときには「今日も良くてきたじゃない」と自分をほめることにしています。