会員さんへインタビュー

会員さんいらっしゃ～い！ vol.3

山手5･6寿楽会　会長 井上末子さん

体幹鍛えて

楽しく健康寿命をのばす

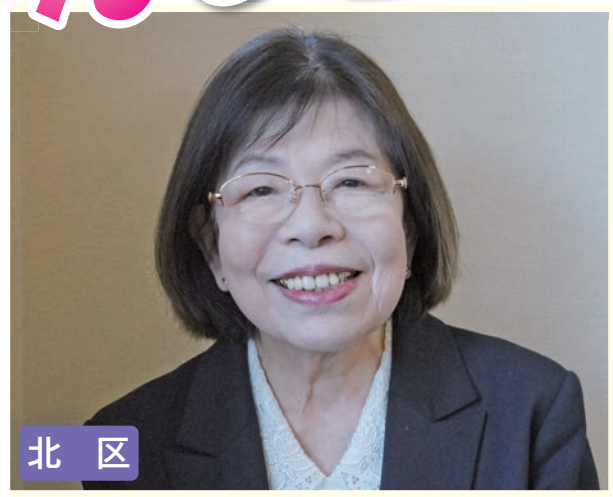
井上会長は、山手５・６寿楽会の会長さんです。活動は、地域の奉仕活動、クリスマス会、お誕生日会など。中でもハーモニカ演奏は会長に就任した年から約10年間続けており、区老連の行事で演奏される機会も多いそうです。

ハーモニカとの出会いは、井上会長が教師だったころ。どこでも吹ける、持ち運びが簡単、バックの中にも入って便利、曲調に合わせて６本程使い分けているそうです。

ハーモニカ演奏やコーラスをしてタンバリンやカスタネットをリズムに合わせて叩く。「楽しく 仲良く 元気よく」が会のモットーです。

また、最近特に力を入れているのが、フレイル予防として､体幹を鍛える体操（お腹、背中、胸、お尻、骨盤の周り、股関節など、頭部両手両足を除く胴体部分)。「寝たきりゼロ」「閉じこもり防止」を目指し、健康寿命を延ばしながら明るく楽しく生活していただきたいのが井上会長の願いです。

これからは、自分たちが楽しみながら活動している姿を見ていただき、「友だちが友だちを呼ぶような」共に参加して楽しめる内容にしたい。老人クラブだけでなく、他団体とも連携し合い、共に地域を元気にする。そんなクラブにしたいとおっしゃられていました。



悠遊クラブ　会長 吉田幹子さん

お話しするのが大好き

「人と関わるのが好き」

吉田会長は、老人クラブに入会するまでは、主婦の傍ら40歳の時に試験を受け、大阪の銀行に勤め、その後も新聞社に従事されるなど、70歳まで勤め上げたバイタリティの持ち主。

「人と話しをするのが私の特技」と吉田会長。悠遊クラブの前会長から「次は悠遊クラブを引き継いで」と平成30年から会長に。また、老人クラブ以外でも保護司としての活動もしておられます。

会員の年代は、80代が多いなか、64歳の若手もいらっしゃるとのこと。活動は、お茶会やカラオケ、グラウンドゴルフ、施設訪問（年２回）やボランティア、イベントのお手伝い。以前は、幼稚園へ紙芝居などにも行っていました。

なかでも地元中学校の生徒を招いて「トライやる・ウィーク」を実施し、一緒にイベント（お掃除、調理実習、お誕生日会）を行っています。

会員数の先細りが心配の種、会員増強に力を入れていると吉田会長。地域密着の活動を心掛け、施設訪問、幼稚園や学校と繋がりを持って悠遊クラブを活発に、そして存続し続けていきたいと力強くお話ししていただきました。

二葉喜楽会　会長 山田雅秋さん

会のモットーは

とにかく気楽に参加できること

山田会長は、今年の10月で94歳を迎える元気溢れる会長さんです。

島根県安来市出身で19歳で学校を卒業し、役場に勤務。農協の指導員などに従事し、25歳の時に警察無線の仕事のため国家試験に挑戦。29歳から60歳まで警察無線関連や交通安全協会などで勤務されました。若い頃は、無線（モールス通信）の国家試験をとおれば、船で世界一周などができるのではないかと……、とにこやかに応えてくれました。

二葉喜楽会は会員171名。各地区毎に20名の世話人をおいて活動している大所帯で、会長と会員さんの信頼関係が実に良く、勉強会も和気あいあい、会員間の距離もグーンと縮まっているとのこと。震災を経験されたこともあり、互い助け合いの精神で活動されています。

山田会長は、「女性の協力なくしては、行事は進まない」と女性会員も明るく元気に活動されています。今一番大事にしていることは、「とにかく、みんなが気楽に参加できること」とグラウンドゴルフをはじめ、カラオケ、地域の清掃活動、公園や花壇整備など行っています。始まりも帰るのも自由と決して無理をしないのがモットーです。

◆会員さんインタビュー

11月号では、「東灘区」「灘区」「兵庫区」の会員さんにインタビュー企画を実施しております。各クラブの参考になるよう楽しくインタビューさせていただきますので、是非ご協力をお願いいたします。

とっておきの作品

「若きエース」

【東灘区】上御影若葉会　阪西　明子

「とっておきの作品」募集

会員の皆さまから、絵はがき＆色紙絵を募集しています。必要事項を記入したものを同封の上、作品をお寄せ下さい。

必要事項

①氏名（ふりがな）　②クラブ名　③題名
④郵便番号　⑤住所　⑥電話番号

※葉書サイズ（100mm × 148mm 以内）・色紙サイズ（242mm × 272mm 以内）でお願いします。それ以外は受付出来ません。

※作品は随時ご返却いたしますが、長期間お預かりする場合がありますのでご了承ください。

※作品は丁重に取り扱いますが、損傷については理由のいかんにかかわらず、一切の責任は負いません。

宛先 〒650-0016 神戸市中央区橘通 3-4-1
KOBEシニアクラブ
「とっておきの作品」係