会員さんへインタビュー

会員さんいらっしゃ～い！ vol.4

宮前福寿会　会長　中畑　美枝子さん

食と交流で心豊かな人生を

　中畑さんは当時住んでいた市営住宅に偶然、前会長がお住まいで、親しくなったことが縁で老人クラブに入会されました。
　現在は、介護資格を取得し専門の介護士としての豊富な経験とご自身の知恵を最大限に発揮し、カラオケを歌っている会員の方の姿を見て体調を確認したり、声の出し方で、嚥下障害などを気にかけています。
　クラブ運営の理念として「みんなと楽しく笑い合う機会を作りたい」という思いがあり、多くの人を集め、食事会やお茶会を開いては、会員のフレイル予防や健康促進につなげています。
　また、寄り添う会員づくりを目指して、人の心を大切にし、寄り添った見守りをする事を意識していらっしゃるとのことです。
　ご自身が健康的な生活を送る上で大切にしていることは「体調不良の時はすぐ病院に行くこと」「規則正しく日々を過ごすこと」の２つ。少し自分に厳しく、また、やさしく、何より自身を労ることを意識しているそうです。
　読者の方へのメッセージをお聞きすると「和をもって元気に明るく人と対面し、言葉をかわし、その日その日を大切にしよう。明日という日はありません。その日その日が一番大切なのです。」という活力に満ちたお言葉をいただきました。

滝の茶屋クラブ　会長　森玉　武文さん

生涯現役、目指せ 100 歳

　森玉さんは現在 93 歳。年齢を聞くと驚くほど背筋もピンとしており、お元気そのもの。健康の秘訣は「歩くことと詩吟」とのこと。
　森玉さんは昭和 48 年に神戸ヒヨコ登山会に入会し、以後 365 日、雨が降っても、雪が降っても朝は六甲山系の再度山（標高 470m）に登山をすることを習慣にしています。
　毎朝 4 時に起床し、JR 塩屋駅から電車で元町駅へ。再度谷川の清流に沿って 50 分歩き、目的の燈籠茶屋で署名をし、ラジオ体操を済ませ、自宅に着くのは 8 時頃。健康維持のためにこのような生活を続け、令和 5 年 12 月 15 日には登山回数が 13,000 回に到達し、表彰されました。
　また、詩吟も師範より上の宗範を取得されており、よく響き、大きな声が出るように日々の練習をくり返すことが健康につながっているそうです。
　滝の茶屋クラブの会長歴は長く、会員の皆さんに喜んでもらうため、カラオケやダンス、体操等を行い、交流を深めながら楽しく健康づくりに励んでいらっしゃいます。
　最後に森玉さんに今後の目標をお伺いすると「100 歳まで山登りをすること」と力強くお答えいただきました。これからも健康長寿のお手本として頑張ってください。

学園長寿会　会長 水谷　勝さん

会員の笑顔のために

　水谷さんは、単位クラブの会長を 10 年以上務められ、現在は西区老人クラブ連合会の副会長も兼任されています。
　以前はデザイン系のお仕事をされており、商業デザインを専門に独立した事務所を構え 30 年間デザイン業界の第一線でご活躍されていました。江坂にあるダイエーのチラシデザインやローソンの第 1 号店の設立にも携わった経験など輝かしい実績をお持ちです。
　コロナ禍の 3 年間は大幅な活動自粛を余儀無くされ、ご自身も 2020 年に感染するなど苦しい期間を過ごされましたが、規制解除に伴い 2024 年は公園で皆と楽しい時間を過ごす「さくら花見会」や、3 ヶ月ごとに会員の誕生日を祝う「お誕生日会」などクラブ活動を盛り上げるための行事を計画、失われた 3 年間を取り戻すためご尽力されています。
　「会員の皆さんに喜んでもらいたいという思いから体が勝手に動く」と語られる水谷さんの笑顔はとても輝いていました。
　趣味は釣りで、かつては渓流釣りや海釣りもされており、釣りの醍醐味とともに、立派なクロダイの魚拓を見せてくれました。
　今後も様々な経験を生かしてクラブを盛り上げていってください。

あとがき

　新緑の香りがすがすがしい季節になりました。春は心踊る季節です。いつもは行かない場所へ行き旬の春グルメを楽しむのもおすすめです。その季節に最もおいしくて栄養価が高い旬野菜を食べることは、おいしいだけでなく健康にも良いことずくめ。体が欲する効能を持ち、自然と体のバランスを整えてくれます。健康の基本は食べることから。ぜひ会員の皆さんも毎日元気に活動を続けるために日頃の食生活を見直し、おいしく食べて、健康づくりの第一歩を踏み出しませんか。

◆投稿募集◆

文芸欄への投稿をお待ちしています。皆さまの作品をお寄せください。
作品、住所、電話番号、単位クラブ名、お名前を必ずご記入ください。

（投稿先）
〒 650 － 0016　神戸市中央区橘通３丁目４- １
ＫＯＢＥシニアクラブ事務局「広報紙〇〇係」
Fax ３４１－８５２４

※〇〇は（俳句･短歌･川柳･へなぶり）等