

会員さんへインタビュー



vol.5

会員さんいろいろしゃ〜い!



兵庫区 夢野団地1号館寿会 栗野富江さん
今が一番楽しい!

栗野さんは今年の3月で米寿を迎え、老人クラブに入会し30年近くになるそうです。前会長より引き継ぎ夢野団地1号館寿会の会長を務められて20年以上、現在は神戸市老人クラブ連合会の理事も兼任されています。

前職は、事務員として一つの会社に40年ほどお勤めになったそうです。そんな栗野さんの趣味は、カーブスと編み物や縫い物だそうです。カーブスは続けて18年、縫い物などは30年近くも続けているそうです。マスクから服までなんでも作ります!また、出来上がった服はご友人のプレゼントにもされているそうです。

栗野さんは友人も多く、ご飯に誘われることも多々あり、食べ物は焼き肉でもラーメンでもなんでも食べる!とお元気さでした。元気の秘訣はやはり「継続」だそうです。日々、趣味であるカーブスや老人クラブでのボウリング大会、友人との食事を楽しんでいる栗野さんは、「今が一番楽しい!」とおっしゃっていました。老人クラブに入って出会えた人々、趣味を通して出会えた人々、これからもたくさん関わっていききたい!老人クラブに入って良かった!とも。

最後に栗野さんに会員さんに向けてのメッセージをたずねると、閉じこもらずどんどん外に出てきてほしい。月1清掃でも、グラウンドゴルフ大会でも自分の好きな活動でいいので、少しずつ参加してみしてほしい。みんなで今を楽しみましょう。と笑顔でおっしゃってくださいました。

これからも素敵な笑顔で多くの方の心を動かし、パワーを与え続けてください。



灘区 鶴甲白寿会 土橋イサ子さん
笑顔とともに歩む地域づくり

土橋さんは、鶴甲白寿会の会長として、また鶴甲地域福祉センターの施設長、さらには区老連の女性委員会会長として、地域福祉の発展に日々尽力されています。

30年前に老人クラブに入会した当初は、仲間との交流を楽しみながらも、まさか自分が会長を務めることになるとは想像もしていなかったそうです。しかし、6年前に前会長からバトンを受け継ぐことになったとき、不安や戸惑いがあったものの、周囲の支えを受けながら一歩ずつ前進。現在は会員数の減少という課題に直面していますが、「少しでも多くの方に参加してもらいたい」という想いで、積極的に声をかける努力を続けています。その結果、今年は新たに2人の入会者を迎えました。

多趣味な土橋さんは、花を育てること、体を動かすこと、人と話すことを楽しみながら、特に民謡には深い愛着をお持ちで、発表会には積極的に参加し、仲間とともに練習を重ねています。また、小学生と触れ合う「のびのび広場」では勉強を教え、子どもたちの笑顔から元気をもらうことが何よりの励みになっているそうです。さらに、地域の安全を守るための交通見守り活動にも熱心に取り組み、子どもから高齢者まで誰もが安心して暮らせるまちづくりに貢献しています。

日々の暮らしにおいても、「自分のために栄養を考えながら料理をするのも楽しみのひとつ」と語り、健康に気を配りながら、前向きな姿勢を大切にしています。これからも入会者を増やし、さまざまな行事への参加を促すことで、「一人でも多くの方に、クラブ活動の楽しさを知ってもらいたい」と熱い思いを抱いています。その笑顔の裏には、地域を支え続けてきた確かな経験と、人々への温かなまなざしが感じられます。



東灘区 住吉山手明楽会 大西史郎さん
一生懸命
人と人との出会いを大切に

東灘区シニアクラブ連合会の一員として活躍する住吉山手明楽会、その会長を務める大西さん(83)は、食品会社で長年務める中で、65歳の時に奥様の勧めでシニアクラブに入会、70歳で退職、72歳で会長に就任し、「会員増強運動」を積極的に推進してこられました。

例えば、散歩中に朝夕の犬の散歩をしている人に徐々に距離を縮めて勧誘する「わんわん物語」。奥様だけが入会している夫の主人を誘う「夫婦善哉作戦」。ポスターやチラシが目につくようにしつこく各戸に配布し掲示板等にも貼り「目にたこができる作戦」などユニークな手法を実施。

これらの努力が実を結び、約4年で45名の会員増加を達成されたそうです。その功績が認められ、平成30年に神戸文化ホールで表彰、さらに長年の活動で令和6年には県知事賞を受賞されました。

「活動が続けられるのは、(責任感)があるから」と熱く語る大西さん。時に苦しいこともあるが、クラブに関わることで交友関係が広がり、目標が明確になったといいます。「一生懸命」「人と人との出会いを大切に」この言葉を心しながら、シニアクラブを通じて多くの方々と交流し、出会いを大事にしながら日々を過ごされているそうです。

また、現在は後継者づくりにも力を入れ、一人ひとりの負担を軽減しながら、誰もが参加しやすい環境を整えることに取り組んでいます。シニアクラブの活動は、健康・友愛・奉仕の精神を大切に、地域に根ざしたものです。高齢者だけでなく、次世代を担う方たちとも協力し支え合う暖かい社会を築いていくことが重要だと考えています。

最後に会員の方々へ、「役員一同、現状維持で精一杯頑張っています。今後とも多大なるご協力をお願いします」と熱のこもった言葉で締めくくられました。

あとがき

新緑が輝く季節、心も体もリフレッシュしたくなる時期です。この時期に特に意識したいのが「フレイル」の予防です。フレイルは、筋力や体力の低下が進むことによって、日常生活に支障をきたす状態を指します。フレイルを防ぐには、無理なく続けられる軽い運動や意識的に体を動かすことが重要です。毎日のウォーキングや簡単な筋力トレーニングが、健康を保つために効果的です。

また、心の健康も大切で、社会的つながりや趣味を楽しむことで、心の充実感を保ち、精神的な健康も支えられます。身体的健康と心の健康は、元気な毎日を支える基盤となります。

この新緑の季節、健康づくりに一歩踏み出し、心身ともに元気な生活を送りましょう。

「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。それ以外は受付できません。

※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。※作品は丁寧に扱いますが、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