

会員さんへインタビュー



vol.6

会員さんいらっしゃーい!



西区 きらくクラブ 延平 理さん 仲間とつながる居場所

延平さんは65歳まで仕事を続けられたのち、「きらくクラブ」に入会し会長を任されました。10年以上にわたり活動続け、会員数を大きく増やし、多彩な行事で地域を盛り上げてきました。

クラブの活動は幅広く、週に1回の歩こう会、月に1回駅周辺や公園を中心に地域の清掃を行っています。楽しみといえば、公園でのお花見や交流会、さらにはボッチャやゴルフ大会まで多岐にわたります。春と秋の交流会ではお弁当を囲みながら歌や踊りを楽しみ、仲間と顔を合わせて思う存分おしゃべりをする事自体が大きな元気に繋がっていると感じられています。

インタビューで印象的だったのは、フレイルや認知症予防への関心です。以前は「フレイルって何だろう?」と思われていたそうですが、今では仲間同士の話題の中心となるほど身近になっているそうです。「元気に動き続けることが一番の予防。人と会うことで健康を保てる」と語られ、その姿勢に共感を覚えました。

家庭内では今も毎日家族4人分の夕食の支度を欠かさず「既製品は便利だけど、自分の味が一番」との思いで台所に立ち続けています。そうした日常の中に、自分の役割を果たす喜びを感じておられるのが伝わってきました。

詩吟の会や合唱団にも所属し、「声を出すことは健康にも良い。お腹から声を出すと気持ち晴れる」と笑顔で語られます。

「老人クラブは死ぬまで会員でいたい。動けなくなっても会費は納めるように子どもに頼んでいます」との言葉には、クラブが生活の一部であり、生きがいそのものになっている思いが込められていました。



須磨区 竜が台朗友会 合田 洋子さん 人生変えたローンボウルズ

竜が台朗友会の合田洋子さんは、英国発祥のスポーツ、ローンボウルズ界の超有名人です。「YOKOの名前は外国の人でも発音しやすいし覚えやすいから」と謙遜しますが、3年ほど前には英国の専門誌に「日本のレジェンドが負けた。世代交代だ」と書かれたほど、日本を代表する選手として認められているのです。

重心が偏っていてまっすぐ進まないボールを芝生の上で転がして、ターゲットにできるだけ近づけることを競うローンボウルズを始めておよそ30年。初めてマレーシアの大会に参加した際は全く歯が立たず「もう二度とやらない!」と思ったこともあったそうです。

それでも続けてきたのは、人の縁と輪のおかげだと言います。

「マレーシアで帰りのバスまで海外の選手が見送りに来てくれて『次の大会でもまた会おうね』とってくれたのがすごく嬉しくて」

合田さんを惹きつけたのは社交場としての魅力でした。日本ではまだまだマイナーですが、世界では紳士淑女が集う、社会的・文化的地位の非常に高いスポーツなのです。

ローンボウルズとの出会いをきっかけに世界中をめぐるようになったことで、多くの友達ができ、誕生日にはSNSを通じて70〜80件のお祝いメッセージが世界中から届くそう。

プレイヤーとして後進に道を譲ることも考えている一方で、「来年のシングル世界選手権がワールド・チャンピオン・オブ・チャンピオンズに出たい」と毎日のように練習に励んでいます。

「人生を変えた」というローンボウルズで試合に勝ちたい、なによりまたみんなに会いたい。その思いが79歳になった今も、合田さんの元気の源です。



垂水区 桃山台クラブ 福田 幸子さん ありがとうのためにすぐ行動

桃山台クラブの副会長とサークル部長を兼任する福田さんは、入会するまで老人クラブのことを全く知らなかったそうです。

公園の花壇の植え替え活動の話聞いて興味を持って訪れた公園で、グラウンドゴルフや清掃活動をしていたのが桃山台クラブでした。その出会いをきっかけに入会し、この11月で丸5年。今や桃山台クラブの活動の屋台骨として活躍しています。

歩こう会やカラオケサークルなど、多岐にわたり活動の中心人物として活躍。昨年はモルックサークルを立ち上げ、今年は新たにダーツサークルも立ち上げました。

桃山台クラブの山本会長から神戸市のモデル事業制度を活用して何かできないかと相談を持ちかけられた福田さん。テレビでたまたま見かけたダーツなら、「高齢者でも子供でもできるし、座ったままでもできるから良いのでは」と考えたそうです。

ダーツのことは何も知らなかったものの、友人からダーツイベントの話聞きつけて即行動。イベントに参加していたプロダーツプレイヤーの東田臣(しん)さんに相談し、共に訪れていた山本会長とともに、その場でダーツに必要な道具を揃えることを決めました。

モデル事業の申請書も福田さんが用意。IT関連ではないからと一度は断られたものの、点数の計算をパソコンで行うようにするなど事業内容を見直して、無事認可を受けたそうです。

「お世話をすること自体は苦にならないし、やっぱり喜んでもらって『ありがとう』って言ってもらえたら嬉しいから」と言う福田さん。そして、「とにかく動いてるのが好き」という行動力でこれからも桃山台クラブをけん引していきます。

あとがき

みなさんは趣味や生きがいをお持ちですか?趣味や生きがいを持つことは、食事やトイレなど、日常生活を送るために必要な動作(ADL)や、買い物や炊事洗濯など、ADLより複雑で高次な動作(IADL)の低下を防ぎ、健康寿命を延ばすと言われています。今回の「会員さんいらっしゃーい!」でも、趣味や生きがいを元気に結びつけている皆さんを紹介させていただきました。人生100年時代、元気に過ごしていきましょう!

たくさんの方に投稿をお待ちしております。

掲載月	投稿募集期間
11月	9月11日
9月	7月16日
7月	5月16日
5月	3月16日
3月	1月16日
1月	11月16日

締切は発行月の前々月15日必着です。詳しくは左記の通りです。

◆募集期間

※〇〇は俳句・短歌・川柳へなぶり等

〒650-0016
神戸市中央区橋通3丁目4-1
KOBESIN アクラブ事務局
「広報紙〇〇係」
FAX 341-8524

◆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)