クラブだより

ニコニコサロンで隠れた才能を披露

東灘区
本山クラブ
前田　邦夫

令和2年頃からのコロナ禍の影響で他のクラブと同様に、我々も各種行事が中止状態になりました。

そんな中、3密を避けながら、会員交流を図る新しい企画として「ニコニコサロン」を令和2年7月第3木曜にスタートしました。

最初は数名でしたが、好評で現在は20名のメンバーが参加しています。

午後から約2時間、本山南地域福祉センターを利用しています。

先ずは体操が得意のメンバーに合わせ柔軟運動・ストレッチやお口の体操を体力に応じて実施。

次に企画担当が、頭の体操として、間違い探しや歴史・地理、最近話題のクイズ等を提供し、各自で考えた後にグループで意見交換。

お茶休憩の後は、「折り紙等の工作」「手品や踊り」「公園での輪投げ」「会員講師の研修」等バラエティー豊かな内容で、楽しく明るくフレイル予防を図っています。

10月には、有志10名で、尼崎城と寺町界隈に歴史散策も実施しました。

その他、囲碁等の趣味活動や地域奉仕活動として、山手幹線清掃並びに小学校の下校見守りを継続し実施しています。

工作を楽しむ

得意の阿波踊りを披露！

歴史散策で尼崎城に

交通量の多い踏切での下校見守り

輪投げで楽しく健康づくり

兵庫区
川池東部寿会
塚本　節子

作業に参加していただいた寿会の皆さん

川池東部寿会の会員は、現在49名で区老連行事には、体力測定、歩こう会、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会等の健康づくり事業や、1月の三社参り、春秋の日帰り旅行等に参加しています。

川池東部寿会は、輪投げの練習が年間行事といってもいいのではないかと思うほど多くあります。練習の場所も室内ででき、川池地域福祉センターもあり恵まれていると感謝しています。

毎週水曜日の午前9時30分～11時頃まで練習し、点数をつけながら争うこともなく、認知症予防にもなるかと和やかに練習に励んでいます。

夏には、会下山WAI WAI夏まつり、会下山小学校の校庭で盆踊り、模擬店があり参加しました。この日は、西部寿会の方々にお世話になりありがとうございました。

また、敬老の日には赤飯を配り喜んでいただくようにしています。また、年1回行われる社会奉仕の日は、上沢3丁目のさくら広場を会員10名ほどで草むしり、花の手入れ、掃除等をしました。

川池東部寿会は今年から卓球サークルを立ち上げました。卓球がしたいと入会の申し出があり、会員も増えつつあり喜んでおります。

寿会の皆様による奉仕活動

草むしりで汗流す

水まき作業

大正琴の調べに感動

長田区老連
二久塚長老会
藤竹　一夫

令和5年10月に開催された、神戸市老人クラブ大会演芸の集いに長田区老連から大正琴を披露しました。コロナ禍で中止が相次ぎ、久しぶりの出演となりました。

この間、部員も7名から2名に減少していましたが、出演の依頼があり、神戸市老眼大学大正琴部に友情出演を打診、参加を快諾いただきました。部員は神戸市各区のシニアクラブに所属されており、活躍をされている皆さんです。大正琴は難しいと思われがちですが、楽譜を読めなくても誰でもが簡単に弾ける楽しい楽器として知られています。認知症予防として脳を刺激し手指を動かすことが予防効果に繋がるとされています。また、自宅でも一人で弾いて歌えます。

出演者は高齢であり難しい曲は弾けません。昔に習った学童唱歌や皆さんの知っている懐かしい歌を中心に練習をしています。練習の合間は、各区クラブの旅行、グラウンドゴルフ、ボウリング、輪投げ等の話題に花が咲きます。最後に行きつくことは体調の是非や認知症の話になり、夫婦2人のうちどちらが先に逝くかと侘しい楽しくもある話題となり、休憩時間がいつも延長となります。

老眼大学大正琴部の流派は「琴城流」。部員は17名で構成されています。今回の演芸大会の演目は、「青い山脈」「いい湯だな」の2曲を選びました。演奏後、来場者の温かい拍手を頂戴することが出来ました。

大正琴部はコミスタ神戸4階で第1・3の火曜日午後1時から練習を行っております。是非見学にお越し下さい。

なお、この度「理事長感謝」を受賞。思わぬ表彰に感激の私であります。

心を一つに練習の成果を発揮