クラブだより

心繋ぐ笑和会

東灘区
中御影笑和会
小谷　春美

今年9年目を迎える中御影笑和会において、この度会長に就任いたしました。笑和会のモットーを引き継いで頑張る所存ですので、皆様のご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

当会は、希薄なご近所付き合いではなく「互いに気付き合い、声を掛け合い、助け合うことのできる」会を目指しています。誰もが参加しやすい行事や居場所作りを企画・実践しています。

スポーツ部は年中無休のラジオ体操をはじめ、輪投げ、グラウンドゴルフなどを、皆で楽しめるようにと趣向を凝らして行っています。

グラウンドゴルフは高架下の狭い公園をうまく利用して、変化に富んだ6ホールのショートコースを作り、ゲーム終了後に「一発勝負」と名付けて、各自ホールインワンをねらいます。上手下手で勝負するのではなく、みんなで楽しめるようにと常に考えています。

文化部では公園花壇の維持管理、上御影若菜会と一緒に練習している混声合唱、月1回のふれあい喫茶『ティータイムサロン』などを開催しています。

『ティータイムサロン』は毎回約30名位の皆さんと、四季折々の童謡や唱歌などをピアノの生伴奏で歌います。コロナ禍の間は余儀なく中止にしていましたが、昨年4月に再開できた際には「ずーっと待っていた」と40名もの方たちが集まって下さいました。

「笑和会」の名の通り、笑顔と笑い声があふれる『中御影笑和会』であり続けたいと願っております。

新年会は焼き餅入りのぜんざいでお祝い

輪投げ大会

グラウンドゴルフショートコース選手権大会

御影音楽祭に出演

10周年記念撮影

さくらと阪神・淡路大震災の「いのちの碑」

兵庫区
川池中部寿会
林　信孝

グラウンドゴルフ

4月12日（金）、美しい桜が満開で薄いピンク色、優しい香りに癒やしが広がる。快晴の気持ちの良い朝、午前5時20分から川池公園内と外周りを、今日も元気にゴミ拾い。ペットボトル、空き缶、食べ物のカス、弁当の空き箱、猫や犬の糞などなど。また、ほうきで「いのちの碑」（阪神・淡路大震災によって犠牲となられた方々のために建立された慰霊碑）の周りにできた桜の絨毯を清掃すると、身も心も爽やかになる。

引き続き午前6時30分から、川池中部寿会のグラウンドゴルフメンバーがラジオ体操で軽やかに体を動かし、いよいよプレーを開始した。ボールを打ちながら早々に「ヤッター」ホールインワンを誰々が入れた。ロング距離が2打で入った。ゴールの輪に当たって「カーン」体が動き心も軽やかである。

「グラウンドゴルフ！健康第一」今後も皆で続けていけることを、また、命の尽きるまで元気でいられることを心から願っています。

清掃の様子

ラジオ体操

居場所づくりに向けて ～地域が協働して「高齢者のお洒落」ショー開催～

長田区
シニアクラブ高寿会
日置　一夫

長田区池田宮川あんしんすこやかセンターが繋がり隊を結成。地域の4つの老人クラブ「長田寿会・池田親交会・長尾長栄会・シニアクラブ高寿会」が呼応し、健康寿命を伸ばす認知症予防の取り組みとして、高齢者の孤立化防止のため、「居場所づくり」を設営。仲間づくりに着手した。

その一環として、5月1日（水）マンションロビーにおいて「高齢者のお洒落」ファッションショーを挙行した。講師から「なぜお洒落が必要なのか？」との問いかけに、区老連認知症予防教室で実施したお洒落の内容を紹介。「お洒落によって暗かった自分が嘘のように明るく行動的になった」「夫を亡くして外出を控える自分がいた。明るい衣服を纏うと違う自分がいた」「男がお洒落なんてダサイと思っていたが、まんざらでもない」と、多くの仲間とつながる気づきのきっかけになり、生き甲斐や健康づくりに大きな影響があるとされた。

当日は、洋服ダンスに長年眠る大切な洋服や小物類を身に着けての参加を呼び掛けた。数人いる90歳代の参加者は、ものの見事に変身。素晴らしい出で立ちで登場。会場は「オ～」という歓声があがる。次々と参加者をモデルに講師のリードで変身を見せる。その度に会場は「オ～、オ～」と感嘆の声。

地域の仲間との手作りのお洒落ショー。上下の着こなし、色の変化、大切にタンスに仕舞われている帯締めを小物として使うマジック？などなど。会場は笑顔と歓声。

私たちの「居場所づくり」「仲間づくり」「生き甲斐づくり」を目的とした地域合同の試みは、大きな手ごたえを得ることができた。今後、地域における「高齢者仲間の連帯」に大きな、大きなヒントを与えるものとなった。

老人クラブお洒落会