クラブだより

第2回「長寿を祝う会」を開催して

須磨区
神の谷コスモスクラブ
青山　治雄

神の谷コスモスクラブでは年4回誕生会を開催し、その都度、長寿の方にお祝いを渡していましたが、コロナ禍で中止が長引き開催が途絶えていました。そこで新たに計画したのが「長寿を祝う会」です。

令和6年11月10日（日）第2回の「長寿を祝う会」を神の谷地域福祉センター2階にて開催しました。長寿といっても令和6年度に白寿（99歳1名）米寿（88歳5名）傘寿（80歳16名）を迎えられる方、22名をお祝いする会です。

出席者はお祝いに来られる方も含めて40名としましたが、対象者には招待状を配り出席をお願いしたところ、出席の返事をいただけたのは12名でした。高齢の為参加できない人が増えてきているのは悲しいことです。

「長寿を祝う会」は会長の挨拶とともに始まり、お祝いの品を長寿の方一人ひとりにお渡ししました。長寿代表からお礼の言葉があり、乾杯の音頭とともに食事タイムとなりました。

和気あいあいと食事をしながら、おしゃべりをして楽しい時間を過ごした後、アトラクションが始まりました。マジックは2人のマジシャンとパートナーのキャサリンとロバートが応援にかけつけ華やかな幕開けです。

まずは、筒からハンカチや花束がどんどん出てくる芸や新聞紙を縦に破いて、ちちんぷいぷいのかけ声で元の新聞紙が現れる芸などを披露し参加者を沸かせました。最後は赤い紐と白い紐でそれぞれ輪っかを作り、それを絡めて遊ぶマジックをみんなでして楽しみました。

会の締めは、ビンゴゲーム。ビンゴカードを全員に配りゲームのスタートです。カードにある番号がなかなか表示されずヤキモキする時間帯もありましたが、ビンゴが出だすと、〝ビンゴ〟や〝当たり〟などの声が飛び交い、歓声が上がり大いに盛り上がりをみせました。

長寿とはいえまだまだ元気、長生きしてくださいと祈るばかりです。すべての人に参加賞が当たるように準備していたので、大変喜んでいただきました。

私たちのクラブはできるだけ多くの会員と、食事会やサークル活動を通じてコミュニケーションをとっていこうと活動しています。

2つのサロン

灘区
摩耶クラブ
黒岩　順子

摩耶クラブには、2つの「サロン」があります。それは「ねっとサロン」と「健康サロン」です。

平成28年より「PC教室」を開講しパソコンに親しんでもらえる環境を、作ってきました。令和5年度からは、「楽しいスマホ生活を」と「ねっとサロン」を開講しました。QRコードの読み取り方やマップの使い方、検索のコツやLINEなどのSNSについて学び、さらには、ネットリテラシーや特殊詐欺、防災などの危機対策などをワイワイ楽しく勉強しています。PowerPointを使用して、iPhoneとAndroidどちらの機種を使っている方でも参加できるように工夫しています。

もう一つの「健康サロン」は、「体と心と頭の健康」を目的に活動しています。年に2回、実施している「楽しく歩こう！」は、春には王子動物園でのお花見。令和5年の秋は、「竹中大工道具館」今年度は「須磨シーワールド」へ行きました。令和7年度はどこに行こうかと、わくわく胸を膨らませて計画中です。

須磨シーワールド

また、けん玉・簡単ボッチャ、クイズ大会やお料理など頭と心の運動をテーマに、今年の1月は通常より4倍の大きさのトランプを使用し「神経衰弱」をしました。

摩耶クラブでは、毎日笑顔で楽しく健康に過ごせるような活動を続けていきたいと思っています。そして、笑顔あふれる活動情報をインスタグラム・広報紙で発信しています。これからも、多くの方にシニアの元気な姿や活動を届けていく予定です。

地域に根ざした活動を目指して

北区　大沢松壽会　平松　繁

私たち大沢松壽会は「道の駅神戸フルーツフラワーパーク大沢」の地元、そして近くには「神戸三田プレミアム・アウトレット」が控える農村地域「大沢町」で84名の会員で活動しています。

その内容ですが、第1・第3金曜日にグラウンドゴルフ。地域の婦人会と共同で「ふれあい広場」にて「北来た音頭・きたきた！元気体操」と共に、和気あいあいと砲台グリーンやバンカーを利用し、工夫を凝らしたコースで腕を競っています。

また、定例行事としては毎週開いている公民館での「囲碁の会」。そしてカラオケは、第1月曜日、町の連合自治会に機材をレンタルさせて頂き、地域福祉会館で新しい曲、古い曲をまじえてのど自慢をしています。

子どもたちとの交流事業「わら細工の会」では、小学1・2年生は縄ない、自分でなった縄に愛着と達成感を味わい、3・4年生は鍋敷きを一生懸命に編み上げ、お家の食卓で苦労話や自慢もし、5・6年生はしめ縄を作り、お正月の玄関に厳かに飾っていることと思います。

3年生の「昔の暮らし」授業にも参加。教科指導に合わせ、古くからの道具類を持ち寄って、使う時・場所・使い方を説明。子供たちは興味津々に聞いてくれ、こちらもより一層熱が入ります。

1・2年生を対象とした「昔の遊び」では、こま回し・お砂味・紙飛行機・積み木崩し・紙鉄砲・綾とりなど、童心に帰り一緒に取り組んでいます。

幼稚園との交流では、生活発表会への参加、年末の「餅つき大会」、保護者を含め多数の参加をいただき、盛会のうちに終えることができました。

また、児童館とのグラウンドゴルフ大会を年に1回、学校のグラウンドをお借りし、保護者と共に開いています。この子供たちは大会に向けて月1回の練習を重ねており、成果を期待しています。

大沢松壽会では、これからも学校・園・児童館との共働を含め、地域に根ざした活動を目指してまいります。