

# クラブだより

## ときわ会のクラブ活動と健康麻雀の活動内容

### 灘区 第四石屋ときわ会 山田 幸子

ときわ会には、活動グループがたくさんあります。運動系ではグラウンドゴルフ、ツウゲットボール、ゲートボールがあり、岩屋公園では毎日午前中に皆さん活発に活動されています。

春と秋には、ときわ会の中で参加者を募って輪投げ大会、グラウンドゴルフ大会など行っています。

文化系では、カラオケ、コーラス、手あそび、健康麻雀があり、岩屋地域福祉センターで活動しています。他にも参加者を募って年に2回ほど映画鑑賞会も行っています。

私は、数あるクラブの中で健康麻雀に加入しています。部員は20名、男性8名女性12名で、活

動日は週に2回、金曜と土曜の9時〜15時半迄です。行ける時だけ行っていいので無理なく楽しめています。

健康麻雀の主な効果として

#### 脳機能の活性化と認知症予防

牌を覚えたりすること、脳をフル回転させ、思考力、想像力、記憶力を高めるため、認知機能の



砂川会長から概要説明

低化を防ぎ、認知症の発症リスクを減らす効果が期待でき、麻雀を楽しむ人の脳年齢が平均より約3歳若いという結果もあ

#### 力の向上

人が活発になり、新しい仲間づくり、生きがいづくりに繋がります。



1回戦、白熱したA卓の様子

## 白寿会の様々な活動と今後の課題について

### 北区 白寿会 喜多川 一郎

#### 白寿会の誕生

私たちの住む北神星和台はUR都市機構が開発した藤原台と鹿の子台に挟まれた自然が多く緑豊かな街です。山に隣接した地形のためタヌキやキツネといった動物も頻繁に出没していたという話を古いメンバーから聞いたことがあります。

現在の白寿会の主な活動は、白寿会の同好会には、ゴルフ、グラウンドゴルフ、健康麻雀、スポーツ吹矢、歩こう会、囲碁将棋、カラオケ、それに輪投げの8つがあり活発に活動しています。

今後の課題は、会員数の減少、役員後継者不足等の問題は他のクラブ同様に大きな問題となっています。昨年、区老連広報部の協力で会員募集チラシを作成し、約2,000戸に配布し、5名も新しく入っていました。一方、高齢化、健康上の理由、転居、死去などで15名の退会があり、昨年度は結局10名の減少となりました。残念ながら、今年もこの傾向は続いています。

## 花谷小学校花づくりと入会勧誘を兼ねた調理交流会

### 須磨区 中落合シニアクラブ 坂本 一昭



花壇(校舎2階から)

し、現在会員は54名。設立時から継続している活動と本年度に初めて行った活動を紹介する。

設立前年の4月に花谷小学校長が「校名に花のつくこの小学校を名前どおりの花いっぱいにと、地域住民に花づくりへの協力を求めた。当クラブは発足以来、この活動に協力し続けている。しかし、メンバーの高齢化に伴い、10名以上の協力者が半数程に減少したため、ふれまち協議会の会議等でも協力を呼びかけている。

そんな中、昨年9月には神戸市看護大学の学生

10名が手伝いに来てくれた。また、11月13日と20日の休み時間には、我々が土を起こして準備した花壇へのチューリップ球根とピオラ、ノースポールの苗の植付けを50名ほどの学童が手伝ってくれた。

増進・健康づくり補助金で購入のホットプレートを使った「調理交流会」だ。昨年11月15日、男性会員が女性会員から教えてもらい「キンパ巻き」に挑戦。巻き簾にラップを敷いて焼海苔を置き、味付けしたゴマ入りのご飯を載せ、千切りの人参、キュウリ、錦糸卵、沢庵にマヨネーズを少し加え、コチュジャンのタレで味付けした牛肉も載せて、これらの具材が隠れるように押しえてラップを巻き込みないように奥まで巻くと出来上がり。お好み焼きも作っておいしく



男性会員もキンパ巻きに挑戦

この様子は団地内掲示の当クラブ広報紙「かわら版」でも紹介し、男性1名の加入があった。

♥手先の器用さの維持 牌をつかむ、並べる、打つといった動作は、手先を使うことで運動脳を刺激させ、活性化に寄与します。

麻雀クラブに入って3年になり牌を揃える事

ではできませんが、役がまだ覚えられると思います。点数の計算は全くできません。これから勉強する事がたくさんあります。年齢を重ねても脳の活性化を図り続けたいと思います。

敬老祝賀会 白寿会では会員全体を対象とした大きなイベントとして秋の敬老祝賀会を毎年開催しています。今年度の敬老祝賀会は昨年の10月9日に西山地域福祉センターで行われ、34名の会員が参加し、会の前半の式典では米寿を迎えられた8名の方々に祝辞と記念品の贈呈がありました。

また、地域にある7つの公園の清掃に月2回、白寿会のメンバーで参加。会員有志による高齢者見守りグループ活動、



敬老祝賀会でのアトラクション

白寿会の存続のためには同好会の活動を活性化し、新規会員を増やすことが最も重要と考え、同好会に対しては経済的な支援も行っています。また、役員の後継者の育成もわれわれの大きな課題です。



児童の見守り活動