

長寿社会推進センター（福島県社会福祉協議会いきいき長寿室）に登録されている団体の活動状況をご紹介します。キーワードは「生きがいと健康づくり」。元気に社会活動が続ける高齢者の皆さんを応援します。

須賀川市マレットゴルフ協会（須賀川市）

《マレットゴルフは、健康づくりに最適》

今回取材に訪れたのは、須賀川市墓地公園で練習をしているみなさんです。男性女性合わせて158名の会員10サークルが自由に活動しています。練習は毎日交代で27のコースを回っています。自然の中のコースは、森林浴、仲間との交流、脚力の強化、脳の活性化にも役立ち、シニアスポーツには最適です。マレットゴルフの楽しさは、自然の傾斜や立木を利用してボールをいかに少ない打数で入れるかを競う、まさに戦略的なスポーツなのです。元気であれば、何歳になってもできるスポーツで、最高齢者は90歳に近い方もいらっしゃいます。年に4回の大会のほか、各種大会もあり、みなさん優勝目指して頑張っています。とにかく、一年中自然の中でプレーできる

みなさん真剣に



紅葉の中気持ちいい



須賀川大会で



会長の安藤順子さん



ため、季節ごとにコースも変化し、気持ちよく健康的です。みなさん、目をキラキラさせて、「マレットゴルフってお互いにスコアを競ったり、自然を満喫したりとにかく、楽しいですよ」と話されます。この楽しさを一人でも多くの方に伝えたいとおっしゃいます。老若男女誰でも楽しめるんです。

安藤会長は、若い方も仕事をしている方でも、土日もやっていますので一緒にやりませんかと話されます。一人でもできますし、仲間となら更に楽しさも広がります。まずは、Let's try.

活動内容	マレットゴルフ
活動日	毎日9:00～16:00の間で
会費	年1,000円

いきいき
長寿だより

◆いきいきと活動している団体を募集しています！

シニア団体活動支援事業の登録団体を募集しています。60歳以上の方が中心となって活動しているサークルや団体の情報をお持ちの方、ぜひ紹介してください。登録すると、長寿社会推進センターで実施する事業のお知らせや「いきいき活動通信」などをお送りします。団体のイベントや会員募集などについてもホームページで広報します。(https://www.fukushimakenshakyo.or.jp)

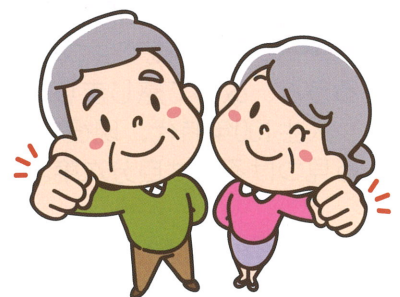
お待ちしております!!

◆健康寿命を延ばすには！

健康寿命とは「健康に生活できる期間」のことです。

そのためには、運動、バランスの取れた食事、人との交流が大事です。

おいしいものを食べることは楽しみの一つ。よく噛むことが大切で、その効果には、胃腸の働きを助け、歯の病気の予防、脳の機能を高めるなどがあげられています。健康寿命を延ばすためにも、是非、日頃の食事の時には、十分気を付けてカミカミしてみましょう!!



《囲碁・将棋は盤上で繰り広げる闘志戦》

今回取材に訪れたのは、信夫学習センターで対局をしている、囲碁・将棋クラブのみなさんです。10年以上続けている方がほとんど。最近は囲碁が中心のとこですが、みなさん対局に真剣です。囲碁も将棋もそれぞれに楽しさがあります。囲碁が、どちらにも勝負の世界、張り詰めた緊張感が漂っていました。

勝った時はうれしいし、負けたときは悔しい。その悔しさを次につなげるため日々努力しています。新聞、テレビ等で打ち方の研究をしたり、上段者に指導を受けたりと常に、高みを目指しているのです。



囲碁の対局風景



会長の樽井俊一さん

樽井会長に、囲碁の魅力は何ですかと尋ねると、企画力・構成員とおっしゃいます。自分の陣地をこんな風に築きたいと考え、それが実現できた時の達成感はいまありません。

大事なのは、棋力をあげること。年2回の大会があり、優勝すると昇段します。常に、先を読む。脳の活性化に最適です。

是非、みなさんも対局してみませんか！

活動内容	囲碁・将棋の対局
活動日	第1、3火曜 第2、4月曜
会費	入会金、年会費 各1,000円

◆「健康な食事」をとりましょう！

「ひとぐすり」この言葉を聞いたことがありますか？認知症になると記憶が曖昧になり、本人が何度も同じことを言ったり、家族からミスを指摘されたりするため、本人も周囲も心が休まらないことも少なくありません。そこで、登場するのが「ひとぐすり」です。楽しかったこと、頑張った思い出を話すことから始めましょう。日常の中で「ありがとう」、「ご苦労様」等、感謝とねぎらいの言葉をかけて「あなたが大切」との思いを伝えること、これが一番なのです。(村上医師の認知症カフェ講座より)

◆認知症コールセンター

認知症に関する悩みや心配事を介護経験のある相談員が対応します。どんなことでも、話すだけでも心が軽くなります。お電話お待ちしております。

☎024-522-1122 (相談専用ダイヤル)
月～金曜日 10:00～16:00 (日祝祭日除く)

◆高齢者総合相談センター

高齢者の心配ごとや悩みごとの相談をお受けします。秘密は厳守します。一人で悩まずに、まずはお電話ください。

☎024-524-2225 (相談専用ダイヤル)
月～木曜日 9:00～17:00 (日祝祭日除く)

編集後記

今回取材した須賀川市マレットゴルフ協会、信夫囲碁・将棋クラブのみなさん、とにかく元気でつらつとしていました。夢中になれるものがあるということはなんて素晴らしいんだろうと、改めて感じました。

人生100年時代、現役を退いてから先は長いです。どう過ごすか、日々の生活から幸せを感じる瞬間をどうつけるかは自分次第。一度きりの人生、思いっきり楽しみましょう!!

発行 長寿社会推進センター (福島県社会福祉協議会いきいき長寿室)

〒960-8141 福島市渡利字七社宮111番地 福島県総合社会福祉センター内 TEL (024)524-2224 FAX (024)524-2228

★高齢者総合相談センター、認知症コールセンターに関する(相談以外)問い合わせはこちらにどうぞ