

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。

あつかし大正琴愛好会（伊達郡国見町）

《物を大切にできる精神からの発足》



この日お話を伺った皆さん  
代表の菅井昭子さん（前列左から二番目）



季節の催事による披露風景

令和元年に大正琴歴30年の会長菅井昭子さんが、使わなくなった大正琴を活用するために、「皆さんに弾いて頂くのはどうか」との声掛けで集まったことが始まりです。その後同年、国見町の生涯学習の一環として会が結成され会員11名、70歳から84歳までの仲間が毎月2回、国見町観月台文化センターの会議室に集まり、心地良い大正琴の音色と笑い声を響かせています。菅井会長は「会が発足して5年目、まだまだ勉強不足ですが、皆さんの頑張りには素晴らしいです」と話し、会員同士より良い演奏とする為に切磋琢磨し、日夜練習に励んでいます。練習の成果は、あつかし歴史館主催の季節ごとの催事等で披露され、町民の方々も楽しみにしています。演奏後は体験教室を設け「ふるさと」や「さくらさくら」を弾いてもらうと、美しい音色と上手に弾けた喜びで皆さん笑顔を見せてくれます。

れます。1月26日には、国見町観月台文化センターの生涯学習発表会で日頃の練習の成果を披露し、温かい拍手が送られました。

《みんなで楽しくがモットー》

とにかく和気あいあい笑い声が絶えない練習風景であり、顔を合わせる事が本当に楽しみな様子です。会員の皆さんからは「楽譜を見ても難しく弾けなかったのが、練習して出来るようになることが嬉しい」「来るのが楽しみで、この場所が情報交換の場にもなっている」と気の合う仲間に出会える練習日が待ち遠しい思いが伝わってきます。

大正琴の利点は小さいので持ち運びが楽にでき、家で練習していると「段々上手になってきたね」と家族からの嬉しい反応があり、頑張る意欲が湧いてくるようです。それに、楽譜は数字で示されているので読みやすく、両手の指先を使い口ずさみながら行うことで脳が刺激され、自然と認知症予防にも役立ちます。楽しみながら上達し脳も若返る、こんなに嬉しいことはありません。

読者の皆さんのお宅にも眠っている大正琴はありませんか？さあもう一度、大正琴でしか出せない心安らぐ音色を奏でてみませんか。



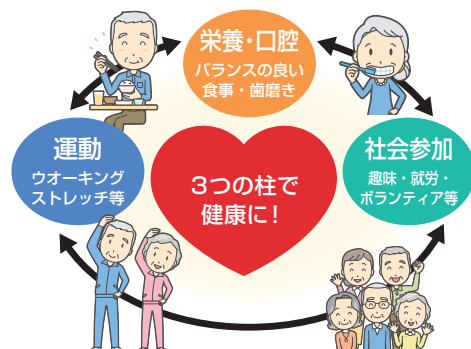
練習風景「早春譜、ここに幸あり、見上げてごらん夜の星を」♪

いきいき 長寿だより

「高齢者のフレイルって何？」

フレイルとは、「健常から要介護へ移行する中間の段階」で、具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

フレイルを予防するには、年齢を重ねたら、心身の機能が低下しないよう食事や運動などの生活習慣に注意し、積極的に人と接するなど社会性を保ちながら、元気なうちから3つの柱を意識しましょう!!



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。

- ◆ 高齢者総合相談センター ☎024-524-2225（相談専用ダイヤル）月～木曜日 9：00～17：00（祝休日除く）
- ◆ 認知症コールセンター ☎024-522-1122（相談専用ダイヤル）月～金曜日 10：00～16：00（祝休日除く）

《高齢者を元気にしたい》

平成7年に会長の橋本安弘さんが友人6人でスタートし、高齢化社会を迎え少しでも社会奉仕活動に貢献していきたいと、『菜根ひよっこ連』が発足しました。今では65歳から最高齢96歳の会員22名が在籍する大きな団体となりました。

主な活動は、郡山市社会福祉協議会のボランティアセンターからの依頼を受けて、恵比寿・大黒踊りを皮切りに、昭和の名曲や会員の特技等を披露し、最後は全員でひよっこ踊りを一緒に踊る体験型の活動です。

訪問先の9割が介護施設への慰問で、その他には小学生との交流や、地区の老人会、芸術祭などのイベントで披露し、その会場は大盛況となります。訪問が終わると「また来てね」の声や、子供たちから送られてくる手紙が励みになります。



この日お話を伺った皆さん  
会長の橋本安弘さん(前列左から3番目)  
事務局の佐藤 始さん(前列左から4番目)



お面を被るとこの通り！



縁起物の恵比寿・大黒・布袋踊り



大人気のひよっこ踊り

《笑顔の花を咲かせる喜び》  
高柴デ「屋敷のひよっこ」面は、口から下がないのが特徴で、口元で色んな表情を表せます。踊り手が口元や手足を自由に動かし、調子のよい音楽に合わせて踊る姿に、会場は一気に笑いの渦に包まれ、観る側も自然とリズムに乗り、踊りの輪の中へ誘われます。踊り型のなどなく、気軽に自由に踊れるのも魅力の一つです。踊り終わるとみんなが笑顔！会員からは「ひよっこ」一緒に踊って喜んでもらえるのがより嬉しい！とこちらにも満面の笑み！更に、踊ることで運動にもなり、仲間との楽しい交流も、続けられる秘訣だそうです。嬉しいことに、コロナ禍で減少していたイベントへの参加依頼も徐々に増えているようです。『笑う門には福来る』菜根ひよっこ連の皆さんは、これからも多くの方々へ素敵な笑顔をお届けすることでしょう！



思い思いの衣装に身を包んでハイポーズ

お知らせ

『第33回福島県シルバー美術展』について

今年は、開催施設である「とうほう・みんなの文化センター」において、施設工事の予定があることから、開催時期を早め7月上旬に開催する予定です。洋画、日本画、書、写真、彫刻・工芸の5部門で高齢者の方々の作品を展示します。ご応募をお待ちしております！詳細は下記へお問い合わせください。



編集後記

今回の取材先は「静と動」対照的で、大正琴ではその澄んだ音色が懐かしくもあり、もっとも聴いていたいと感じ、ひよっこ連では観る側、踊る側のどちらも体験し、すっかり踊りの楽しさに魅了されました。

そしてどちらにも共通する点は、『笑顔』でした。年明けから大変なニュースが続き胸が痛みますが、一日も早く被災地の皆様にも笑顔が戻ることを願いつつ、一日一日を大切に過ごしたいですね。取材にご協力いただきました皆さん、本当にありがとうございました。



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)の問い合わせはこちらにどうぞ！