

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。

虹縹会（白河市）

《心が通じる仲間と共に》

心が豊かであれば、身体も強く、表現力も豊富になれることから『精神満腹（心（精神）が満たされる（満腹））』を理念に、平成12年に心が通じる仲間10名で結成されました。白河市の向寺会館（毎週月曜日）とマイタウン（毎週木曜日）の2班に分かれ、現代舞踊の練習に励んでいます。近年は、ボランティア、老人施設などでの活動にも積極的に参加しています。

踊りには、男踊り、女踊りと二種類の踊りがあります。会員は全員女性であり、特にこの日練習していた男踊りは、「自分を変えて演じることが出来る」、「現実から離れた世界を表現することができる」と皆さん、楽しみながら踊っています。毎回、着物を着て練習するため、踊りだけでなく着付けの技術も磨いています。

《踊ることが心の健康》

「虹縹会」は大きな虹のように、色鮮やかに



チームワークの良さが伝わります。



男踊りを披露した姿は、華やかさの中にも凛々しさを感じます。



芸能発表会の様子 息はぴったり



秋に開催される芸能祭に向けて「扇」という踊りを練習中です。



お話を伺った、会長の河原安子さんです。会員全員がいつまでも元気でいられるように、モットーは「心が豊かなのが一番」。

活動内容	現代舞踊
年齢構成	68歳～81歳
会員数	10名

かで華やかな気持ちになるようにと名付けられました。

会員の皆さんは、それぞれ家庭や仕事を持っていますが、ここへ来ると疲れていても、みんなの顔を見れば自然に会話が弾み、元気になれます。身体の調子が悪くても、踊ることで心も身体も軽くなります。また、会員同士定期的にお茶会を開き、親睦を深めています。

「自分が好きな事をやっているから家族に優しくできるのよ」と会長の河原安子さんが笑顔で話してくれたのが印象的でした。

「コロナが落ち着いたら、子供達にも教えたいと意欲に満ち溢れていました。」

いきいき 長寿だより

◆シニア団体・登録団体募集中

情報お待ちしております！

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いくいきと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。また、自慢のサークルや団体の活動状況を紹介してみませんか。情報をいただいた団体へ取材に伺い、「いきいき活動通信」や県社会福祉協議会のホームページに掲載します。

ホームページは、福島県社会福祉協議会→県民の皆様→1-8「長寿社会の推進」→D「シニア団体活動支援事業の案内」をご覧ください。詳しくは、お問い合わせください。

◆認知症コールセンター

認知症に関する悩みや心配なことを、介護経験のある相談員がお聞きします。どんなことでも、話すだけでもきっと心が少し軽くなるはずですよ。お電話お待ちしています。もちろん、秘密は厳守します。

☎024-522-1122

（相談専用ダイヤル）

月～金曜日 10:00～16:00

※祝休日、年末年始を除く



◆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ています。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

※祝休日、年末年始を除く

須賀川太極拳愛好会（須賀川市）

《みんなで心を一つに》

毎週月曜日の午前中、須賀川市武道館で会員24名が、ゆったり2時間汗を流しながら太極拳の練習を行っています。

会の歴史をさかのぼれば、平成元年に第2回訪中団として現地で学んだ江崎由布子さんを迎えて、簡化24式太極拳練成会が開催され、その後、太極拳を愛好する仲間が設立したのが須賀川太極拳愛好会の始まりです。

太極拳は、身体と呼吸・気を整えながら運動するのが大きな特徴です。「簡化24式太極拳」とは、流れるような動きの中で、基本的な24の型を行うものです。

近年では、『美と健康』のために明るく楽しく活動を続けられるのも、魅力のひとつとなっています。

休憩時間になれば、仲間とのおしゃべり



全員で型をキメた様子です。



関節をほぐしながら、呼吸を整えます。



音楽に合わせて、心と身体を集中させます。



ゆっくりと滑らかに動きまわります。



今回お話を伺った、会長の内藤義介さん。

する明るい声や笑い声が練習場の武道館に響き、楽しい雰囲気が伝わってきました。太極拳の練習を重ねる事で普段の姿勢も良くなり、表情も明るく変わります。大切なのは、心と身体の健康です。会長の内藤義介さんは、「こういふ場がなければ、運動する機会もない。みんなと会う楽しみがあるからこそへ集まって来るのですよ。若さを保つ秘訣です。」と話してくれました。

活動内容	太極拳		
年齢構成	55歳～81歳	会員数	24名
代表者	内藤 義介（ないとう よしけ）		
連絡先	080-5732-4968		

いきいき長寿だより

◆人生100年時代、健康長寿を目指しましょう！

健康寿命とは「健康に生活できる期間」のことです。老後を楽しみながら、できる限り長く健康でいたいと誰もが願っています。

厚生労働省の調べによると、平成13年時点では全国平均の健康寿命は男性69歳、女性72歳でした。平成28年は男性72歳、女性74歳であり、健康寿命が男性で3年、女性で2年伸びてきています。自分らしく輝き、豊かな人生を送るためには、「食事」「運動」「睡眠」プラス「笑い」が大切です。※健康寿命は、国勢調査のデータをもとに算出するもので5年に1回更新されます。



編集後記

新型コロナウイルスの影響を受け昨年から延期となっていた『第30回福島県シルバー美術展』が、本年9月、2年ぶりに福島市のとうほう・みんなの文化センター（県文化センター）で開催され、315点に及ぶ高齢者の作品が展示されました。

開催に至るまでは、コロナ禍でもあり、参加者、来場者等の賛同がいただけるか運営する立場からいろいろと不安もありましたが、開催してみれば、作者の創作意欲、作品の放つ圧倒的エネルギーが観る者の心をとらえ、結果的に1,000人を超える来場者を迎え、好評のうちに終了する事ができました。

今回紙面で紹介された2つのシニア団体においても、コロナ禍での活動は様々な制約があり大変であったと思います。

ようやく新型コロナ感染者数も落ち着きをみせ、これからは、団体の活動も活発となり、ますます交流の輪が広がるでしょう。活動通信では、今後、厳しい状況にも負けず活動を続けるシニア団体をどんどん紹介していく予定ですので、ご期待ください。

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お問い合わせ（相談以外）もこちらにどうぞ。