

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。

クローバー(絵手紙と手芸) (須賀川市)

《絵手紙は心を届ける手紙》

須賀川市の西袋公民館で、女性会員12名が思い思いの作品を制作しています。

初心者だった仲間と「ヘタでもいい」(言葉)から始まった会は、設立から20年以上にわたり活動が続いています。会員同士で教え合いながら、絵手紙と手芸の技術を身につけ、両方の魅力を楽しんでいます。まさに「二刀流」です。取材に訪れた日の活動は絵手紙。ハガキや和紙、紙のコーヒールターなど、型にとらわれず自由に、季節の花や野菜、果物などを下書きせず、ぶっつけ本番で大きく描きます。出まされれば完成です。思い通りでなくとも、それぞれの個性が輝いています。相手を想い、自分らしく心を込めた作品は、作り手の心を届けます。



作品を綴っておく冊子もすべて手作りです

この日は、年賀状を作成。良い年になりますように...



手芸の活動日に制作した、パッチワークと一閑張りバック



今回活動に参加していた皆さん
後列左が会長の横澤侃子さん



今年の地区で開催された文化祭

《仲間が集まる憩の場所》

制作の仲間には、お互いの作品を見ながら、「ここが素敵ね」、「優しさを感じるわね」などと、おしゃべりにも花が咲きます。

会の名前「クローバー」の由来は、「楽しく、幸せ」という意味。会員の皆さんは、それぞれの日常がありますが、「毎週月曜日が楽しみ」、「予定があっても、ここへ来るのよ」と笑顔で話されます。誰かが休めば心配し、人間関係も大切にしています。ここは、仲間が集まる憩の場所になっています。会長の横澤侃子さんは、「健康で身体が

続く限り、会を長く続けていきたい。活動以外にも食事を催し、会員同士の親睦を深めていきます」と穏やかに話してくれました。

活動内容	絵手紙、手芸	活動場所	西袋公民館(須賀川市)
活動日時	絵手紙(第1・3月曜日) 手芸(第2・4月曜日) 9:30~12:00	活動場所	西袋公民館(須賀川市)
年齢構成	65歳~86歳	会員数	12名

いきいき 長寿だより

◆「健康な食事」をとりましょう!

日本は平均寿命が伸び、世界でも有数の長寿国になっています。日本人の長寿を支えている「健康な食事」のあり方について検討した厚生労働省の報告書によると、日本には四季があり、気候と地形に恵まれ、旬の食べ物や地域特産物があるという特徴を掲げています。自然の恵みを生かし、色々な食べ物を上手に組み合わせる料理し、主食・主菜・副菜、さらにおいしさや楽しみをプラスして、バランスのとれた食生活を送ることが大切です。



- 一人暮らしで将来が不安
- 家族が認知症かも...
- 話を聞いてほしい



◆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

◆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。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

福島むつみ琴の会(大正琴) (福島市)

《「一つ一つの音が仲間をつなぐ」》

大正琴は楽譜が読めなくても大丈夫。「譜面の数字なら弾けそう」、「私にも出来る」、「もっと上達したい」と会員が集まり、仲間と始めて設立17年になります。

現在、講師の星睦子先生指導のもと、会員14名が大正琴の練習を行っています。

活動は、定例会の他にも、多くの方が大正琴の魅力を知る機会になればと介護施設を訪問する等、ボランティア活動にも及んでいます。

「琴伝流」は、ソプラノ、アルト、テナー、ベースの4つの音域からアンサンブルが生まれます。楽譜には数字が記されていて、左手で数字が書いてあるボタンを押さえ、右手でピックを持ち弦を弾きます。どのパートが欠けても成立しません。皆さんの弾く一つ一つの優しい音が大切です。

これまで数々の大会に出場していますが、中でも平成21年に富山市で開催された東日本大会のステージで演奏出来たことが一番の思い出であり会員の自信につながっています。



4つのパートを全員で合わせ一曲を作り上げます



楽譜を見ながら、パートごとに音を奏でます



今年開催される県大会の課題曲「風の盆恋歌」を練習中です



この日お話を伺った皆さん。講師の星睦子先生(前列右から2番目)、会長の田口恵さん(前列左から2番目)

一番心に残る大会で、「春の海」を演奏した様子



現在は、来年7月の県大会に向け練習中であり、日々の練習にも力が入ります。

《家族のような大切な絆》

練習の合間には皆で話をして笑ったり、ここで過ごす時間がとても大切です。

会員の皆さんは普段、家事や仕事をしていますが、練習に来られない会員が居れば互いの体調や家族の状況を理解する家族のような絆で結ばれています。

現在のメンバーで続けたいと会員募集はしていないとのことでした。

講師の星睦子先生は、「コロナで活動ができなく元気がなくなりましたが、まったこともありませんが、目標がある限り続けていきたい」と力強く話してくれたのが印象的でした。

活動内容	琴伝流大正琴		
活動日時	第1・3金曜日 13:00~16:00	活動場所	清水学習センター (福島市)
年齢構成	70歳~87歳	会員数	14名

いきいき長寿だより

「いきいき長寿県民賞」募集

- 福島県では、毎年、いきいきと年齢を感じさせない生き方をしている高齢者や、積極的に社会参加を行っている高齢者の団体を表彰しています。
 - 募集対象は、福島県内に居住するおおむね65歳以上の個人または対象年齢の方々に構成されている団体です。
- ★ 令和4年度は、4月から募集が始まります！ご応募お待ちしております。
(自薦他薦は問いません。詳しくは下記事務局までお問い合わせください。)

輝いている人を探しています！



編集後記

今回、取材に応じていただいた二つの団体の皆様、ありがとうございました。取材での率直な感想としては、創造意欲にあふれ、作品にかける皆様のエネルギーに圧倒されました。

今年は「寅年」でもあり、新型コロナ収束後はこちらもパワー全開で皆様の活動を紹介しようと思っておりましたが、昨年末からの「オミクロン株」の出現によりちょっと出鼻をくじかれた感じでしょうか。

しかし、今年はまだ始まったばかり。継続は力であり、「活動通信」を発行する立場としても、ここはもう一度コロナ対策に万全を期し、明るい長寿社会の未来に向け少しでも皆様から頂いたエネルギーをお届けできるよう、元気になる話題を提供していきたいと考えております。

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。