

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課）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」。元気に社会活動を行っている高齢者の方々を応援します。

よさこい桃花舞（福島市）

「よさこい」チームワークが大切

よさこい踊りが好きで、踊ってみたい、みんなで楽しみたい、そんな人たちが集まって、18年前に設立されたのが、「よさこい桃花舞」です。月に3回、清水学習センター分館で練習しています。清水小学校で児童と踊ったり介護施設への訪問など、ボランティアの活動も積極的に行っています。よさこい踊りは「鳴子」という、板に木片を付けて音が出るようにした道具を持ち、踊ります。大切なのは音色やタイミングです。もち



「鳴子」を持ち、ポーズ！
前列中央が会長の高林利津子さん。



練習風景。チームワークはバッチリです。



「福の島・福の神」の音楽に合わせて力強く踊ります。



清水学習センターでお披露目。

「元氣になれる大切な場所」

「ここに来て気心の知れた仲間とおしゃべりするのが一番楽しいのよ。」「どこか身体が痛くてもここへ来ると不思議と治ってしまうの。」「みなさん明るく話してくれました。ここは身も心も元氣になれる大切な場所のようです。普段はそれぞれの日常があり、家事をこなしています。『集まれる場所がある。』それが長く続けてこられた理由のひとつだと感じました。一緒

ろん、チームワークの良さも欠かせません。名前の由来である「福島の桃の花が舞う」ように、華やかで力強い、活気あふれる踊りに魅了されました。



お揃いの衣装で華やかに。

に踊ってくれる方を募集しているのとことです。興味のある方は、よさこいのパワー、魅力をぜひ体感してみたいかがでしょうか。

活動内容	よさこい踊り 高齢者施設でのボランティア		
年齢構成	63歳～80歳	会員数	10名

いきいき 長寿だより

今の70歳は20年前の60歳？

「人生100年時代」を迎え、「まだまだ人生を楽しむぞ！」と元気で活動的な高齢者が増えています。これは体力向上にも要因があるようです。

昨年度の体力調査（スポーツ庁）によると、

普段歩く速さで6分間歩く「**6分間歩行**」では、70代男性が610mで、これは約20年前の60代の590mを上回っています。

また、片足を前方に挙げる「**開眼片足立ち**」では、70代女性が53秒で、これは約20年前の60代の52秒を上回っています。

つまり、今の70代は、20年前の60代より、歩く速さも早く、片足でも長く立っていられる…ということですね。すごい！



※6分間歩行：

比較的長い時間続けて歩くことができる能力の目安となるテスト

※開眼片足立ち：

片足でできるだけ長く立つテスト

〈仲間とともに歌と笑顔を届けたい〉

毎月2回、蓬萊学習センターで、「いろんな歌を楽しく仲良く歌いましょう」と始まったのが、結成22年の蓬萊童謡の会「ドロップス」です。教室からは、誰もが聞いたことのある曲を始め、昔のなつかしい曲が聞こえてきます。今ではレベルも上がり、混声四部合唱も披露できるそうです。毎年開催される大会に向けて、テーマを決めて曲を作り上げます。皆さん目を輝かせて練習しているのが印象的でした。ときには、ボランティアで介護施設を訪問し、入所者の方と一緒に歌います。

〈ひとりひとりの個性を大切に〉

「ドロップス」の名前の由来は、あの『○○○式ドロップス』。「ひとりひとりに個性がある。甘いのが、酸っぱいのや、いろんな味や色があるでしょう。」それぞれを会員に例え、だれも欠かすことのできない大事な存在だとおっしゃいます。休憩中には自然と輪ができて、おしゃべりに花が咲きます。このひとときも大切な時間です。ただ歌いに来ているのではない、みんなに会う楽しみが元気の源。そして、歌が仲間との絆を育んでいます。会長の西尾太一さんは「合唱をやっている本当に良かった。」と

話してくれました。興味のある方、ぜひ一緒に歌ってみてはいかがでしょうか。



お話を伺った皆さん。
前列左から藤田愛子さん、指導者の伊澤幸子さん、
後列左から会長の西尾太一さん、鈴木武夫さん。



ソーシャルディスタンス。でも心は繋がっています。



福島テルサで開催された記念演奏会の様子。



今日はどの歌かな？開くのが楽しみです。



伊澤さんの伴奏に合わせて歌います。

活動内容	合唱
年齢構成	60歳～85歳
会員数	28名

いきいき
長寿だより

◆第30回福島県シルバー美術展

今年は9月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。出品は無料です。腕に覚えのある方もない方も、お待ちしております。審査の上、各賞が授与されます。詳しくはお問い合わせください。



編集後記

取材に応じてくださった皆様、ありがとうございました。次はどの団体をご紹介しますか。取材する側も楽しみです。

さて、コロナコロナと、最初のころは石油ストーブのメーカーか、はたまた太陽の外側か、新型と付けば車がモデルチェンジでもしたのか？ってところでしたが、もはやコロナと検索してもウィルスばかりですね。皆さん、ほんとうに気を付けてくださいね。

なんてことを書いて原稿提出していたのですが、こんな悠長なこと言っている場合じゃなくなりました。我々の業務にも大きな影響を及ぼしています。この通信では、明るい話題をお届けしたいと思っていますので、発行されるころには好転していることを願うばかりです。

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課）

〒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。