

シニア団体活動支援事業は、元気な高齢者が地域の活動に参加するきっかけをつくり、高齢者の社会参加と自主的活動を促進し、高齢者の生きがいと健康づくりを目的としております。この広報誌では、年齢を感じさせず、いきいきと活動している本事業登録団体をご紹介します。

福島県スポーツ吹矢協会 須賀川大東支部

| | | | |
|----------|-------------------|------|--------------------|
| 活動エリア | 県中地区 | 構成 | 男性 |
| 市町村 | 須賀川市 | 年齢 | 3名 |
| 電話番号・FAX | Tel 0248-721-7240 | 構成 | 12名 |
| メールアドレス等 | yofu671@ybb.ne.jp | 年齢 | 15名 |
| 活動内容 | スポーツ吹矢、ボランテニア活動 | 活動日時 | 毎週金曜日 9時30分～12時 |
| 会費 | 月会費500円 | 活動日時 | 毎週金曜日 9時30分～12時 |

〈緩急ある練習風景〉

福島県スポーツ吹矢協会 須賀川大東支部は、平成22年5月に発足。県内に48か所ある福島県スポーツ吹矢協会の支部の一つとして活動中。支部長 山崎彰彦氏の指導の下、練習に臨んでいる。練習中は皆真剣に集中し、大変静かなのだが、ひとたび休憩に入れば、会員同士楽しくおしゃべりに花を咲かせ、和やかな雰囲気だ。

〈吹き矢は静かなエクササイズ〉

スポーツ吹矢の呼吸法は、腹式呼吸がベース。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、精神力・集中力が身に付く。また、体に負担をかけずに体幹を鍛えるので、性別・年齢問わず、体力に自信が無い人もできる。さらに、昇段試験や大会も多く、目標ややりがい追求できるのも魅力だ。支部長の山崎氏からは「県大会上位入賞者を輩出することを目指して練習に励みたい」と、抱負を伺った。入会問合せは、支部長まで。



最高齢参加者の山本ミサコ氏(89)。「体幹の筋肉が鍛えられて、姿勢もよくなり運動になります。」と話す。



支部長の山崎彰彦氏。「体への負担が少なく、体力に自信が無い方も楽しめます。」



基本動作にのっとり、真剣に練習に取り組む。

語句説明

※スポーツ吹矢…5～10m離れた円形的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツ。

きびたんソフトバレーボールクラブ

| | | | |
|----------|---------------------------|------|--|
| 活動エリア | 県北地区 | 構成 | 男性 |
| 市町村 | 福島市 | 年齢 | 12名 |
| 電話番号・FAX | Tel 024-576-20098 | 構成 | 16名 |
| メールアドレス等 | (月・水・金 18時以降) メールアドレス等 | 年齢 | 28名 |
| 活動内容 | ソフトバレーボール、ボランテニア活動 | 活動日時 | 毎週水曜日 9時30分～12時又は 18時30分～21時 (隔週交互) |
| 会費 | 月会費1,000円 | 活動日時 | 毎週水曜日 9時30分～12時又は 18時30分～21時 (隔週交互) |

〈ねらんピック出場経験もある老舗チーム〉

きびたんソフトバレーボールクラブは、県内では、最も早い時期に結成されたチームで、平成11年ねらんピック福井などへの出場経験を持つ。元体育教師の浜名邦光氏指導の下、練習に励んでいる。県大会での上位入賞と、ねらんピックへの再出場を目指し、学生時代の部活動ながら、積極的に声を掛け合い真剣に取り組んでいる。ソフトバレーボールで使用するゴムボールは、バレーボールより大きく柔らかいため、操作性が難しく、そこも魅力だそう。

〈ボランテニアで小学生にも指導〉

また、ボランテニアで福島市内の小学生へソフトバレーボールの指導も行っている。対象は主に小学校高学年。体育の授業に合わせ、会員を6～7名程度派遣するなど、年齢に関係なく生涯を通して楽しめるソフトバレーボールの普及活動も行っている。現会長の齋藤徹雄さんは「依頼があれば、できる限り対応したい」と話した。問合せは、会長まで。



現会長の齋藤徹雄氏。



最高齢参加者の佐藤博氏(82)。(写真左と、指導に当たる浜名邦光氏(右)。写真真右)



アタックとブロック、レシーブの練習風景。真剣に練習に取り組む。

語句説明

※ソフトバレーボール…1チーム4人編成、バドミントンコートを使用する。基本ルールはバレーボールと同様。子どもから年配の方まで幅広い年齢層がプレーできる生涯スポーツ。

アート工房A

こうぼうア

| | | | | | |
|----------------------|-------------------------|------|--------------------------------------|----|-----|
| 活動エリア | 県北地区 | 構成 | 男性 | 女性 | 計 |
| 市町村 | 福島市 | 内容 | 4名 | 9名 | 13名 |
| 電話番号・FAX メールアドレス等 | Tel 024-548-3406 | 年齢構成 | 30代～80代 (60代・70代が中心) | | |
| 活動内容 | パステル画・水彩画・墨彩画・日本画等の制作活動 | 活動日時 | 原則 毎月第1・3月曜日 午前10時～正午 (変更有) | | |
| 会費 | 月会費1,000円 | 活動日時 | | | |

〈丁寧な指導で楽しく作品作り〉

アート工房Aは日本画とパステル画の団体が合併し、平成20年に発足。アート工房Aとしては活動8年になる。画歴も、年代も様々。日本画、パステル画、水彩画、墨彩画とジャンルも多彩で、月2回定期的に集まり、講師の指導を受けながら好きなジャンルの作品を思い思いに制作している。

〈継続は力なり〉

指導者の佐藤詩織氏は、『継続は力なり』をモットーに、無理せず継続することを心がけているという。作品の進み具合は人それぞれだが、会では地区文化祭へ一人最低でも1点作品を出展することを目標に掲げている。最高齢の菅野美保さん(88)は「若い頃出来なかったことに今挑戦できて、とても楽しい」と話す。会長の岩本行平氏は「作品のジャンルも年代も経験も全然違う方が一堂に集まって交流すると、お互い刺激を受けられて、とても素晴らしい」と語った。

入会問合せは、団体事務所まで。



終了後には、連絡事項を打ち合わせ等を行っている。



制作活動の様子。作品を見て、個別に指導が入る。



会長の岩本行平氏(写真左)と講師の佐藤詩織氏(写真右)。「まずは気軽に見学に来てみてください。」

稲田コーラス愛好会

いなだ

| | | | | | |
|----------------------|----------------------|------|----------------------------------|----|-----|
| 活動エリア | 県中地区 | 構成 | 男性 | 女性 | 計 |
| 市町村 | 須賀川市 | 内容 | 4名 | 8名 | 12名 |
| 電話番号・FAX メールアドレス等 | Tel 0248-72-1878 | 年齢構成 | 60代～70代中心 | | |
| 活動内容 | コーラス | 活動日時 | 毎月第2・4金曜日 19時～20時30分 (変更有) | | |
| 会費 | 年会費6,000円 (月500円) | 活動日時 | | | |

〈曲の歌い込みを丁寧に行う練習〉

稲田コーラス愛好会は、須賀川市稲田公民館の成人学級コーラス教室参加者により、平成25年2月に愛好会として発足。コーラス・ピアノ講師佐藤久美子氏指導の下、ソプラノとアルトの2パートに分け、男性は1オクターブ下げで歌っている。会では、「会員全員がマスターするまで次に進まない」をモットーに、「曲の歌い込みを丁寧に行う練習を心がけている。地区の文化祭でのステージ発表を目標に、日々練習に邁進している。」

〈コンサートで積極的に交流〉

練習の他に、会ではコンサートも積極的に行っている。取材当日は、近所の幼稚園でミニコンサートが開催され、地元幼稚園児と歌を通しての交流がなされた。この出張コンサートでの交流が会員の楽しみにもなっているという。会長の梅原秀男さんはコーラスの魅力について「歌って声を大きく出すと、溜まっていたものが発散され、元気が湧いてきます。」と話す。入会問合せは、会長まで。

会長の梅原秀男氏(写真左)と指導にあたる講師の佐藤久美子氏(写真右)。



取材当日は近所の幼稚園で、園児と保護者向けにミニコンサートを開催。年長組の子どもたちと“やぎさんゆうびん”を合唱。



最後には手遊び歌“お弁当箱の歌”サンドイッチバージョンを披露し、園児たちと一緒に楽しい一時を過ごした。



シニア団体活動支援事業の登録団体を募集しております

—いきいきと活躍するシニアサークル・団体の登録をお待ちしております—

●活動紹介してみませんか？

いきいきと活動している県内のサークルや団体の活動状況を本会ウェブサイトや本チラシでご紹介します。

●対象となるのは？

シニア世代が中心となって活動されているサークル・団体様(年齢構成、活動内容、法人格の有無は問いません)

●参加方法は？

この事業は登録制で、登録は無料です。年度途中からの参加も可能です。登録のご案内やご不明な点がある場合は、本会に直接お問合せ下さい。

●発行元・問合せ先 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3階
TEL (024) 524-2224 FAX (024) 524-2228