

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。



この日お話を伺った皆さん  
講師の齋藤恵二さん（後列左端）  
会長の高橋里子さん（後列 右から4番目）



素晴らしい柔軟性です



〔英雄に捧げるポーズ〕  
決まっていますね！



〔トラのポーズ〕  
体幹が鍛えられていますね！

## さわやか体操クラブ（伊達郡川俣町）

### 《健康維持の源、継続は力なり》

平成19年度より活動をはじめ、今年度で創立16年を迎えます。最年少の68歳から最高齢の96歳まで総勢37名の皆さんが、毎週金曜日に呼吸法と瞑想のヨーガを楽しみに、参加しています。

基本は、呼吸法を取り入れながら行うヨーガですが、体操講師の齋藤恵二さんは、「健康はお金では買えない。人はみな高齢になりいずれは一人になるから、一人暮らしでも困らないように体を動かして欲しい」と話され、基本運動に加え、無理のない運動を取り入れています。具体的には、手ぬぐい体操で柔軟性を高め、猫背の予防や生活に必要な腹筋や背筋の体操をしております。また、股関節のストレッチ運動や第二の心臓と言われる足のマッサージを取り入れながら、常に会員の皆さんの「健康増進と健康づくり」に尽力されています。

その結果、年に1回実施している町の運動能力テスト（体力測定）では、「結果が、実年齢よりも若かった。続けて良かった」と話される方が多数みられます。

### 《大切なコミュニティの場所》

会員の皆さんからは、「みんなのお話が楽しい。ここに来れば近況報告ができる」「出来なかった動きができるようになって嬉しい」「続けることで体が柔らかくなった」「体力が付いて自信が持てるようになった」「ここに来ることが息抜きになる」と喜ぶ声が多数聞かれ、皆さんのいきいきとした表情が印象的でした。最高齢96歳の方は「16年通っていて、体を動かしている事が長生の秘訣」と話され、背筋もピンとされています。まさに「継続は力なり」の効果ですね。読者の皆さんもヨーガを体験して、体の変化を実感してみませんか！

いきいき  
長寿だより

◆いきいきと活動している団体を募集しています！



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。登録すると、長寿社会推進センターで実施する事業のお知らせや「いきいき活動通信」などをお送りしますので、まずはお電話ください！（いきいき長寿室 024-524-2224）

団体のイベントや会員募集などについてもホームページで広報します。（<https://www.fukushimakenshakyu.or.jp>）是非ともお待ちしております！！

# 北山長寿会 北山グラウンドゴルフ愛好会 (耶麻郡北塩原村)

## 《素晴らしい眺望に恵まれて》

北山グラウンドゴルフ愛好会の皆さんが活動しているのは、会津盆地を眼下に一望できる空気の澄んだ村民運動場グラウンドです。発足は平成元年と35年もの歴史ある団体で、70代から最高齢94歳までの総勢25名の皆さんが、毎週水曜日に笑顔と歓喜に包まれて、グラウンドゴルフを楽しんでいます。

グラウンドゴルフの良い面は、個人競技なので誰にも気兼ねなくプレイが出来ることです。そして、何より仲間との会話を楽しみながらプレイするので、足腰も鍛えられ、スコアの計算は脳トレにもなります。楽しみながら体力づくりが出来、まさに一石二鳥のスポーツです。

そして、一年間の仕上げとして、年末には豪華賞品と共に表彰式が行われ、それはそれは大いに盛り上がります。



よ〜く、狙いを定めて



小春日和の中でのプレイは最高！



この日お話を伺った皆さん  
会長の鈴木陽一さん（後列右から2番目）  
最高齢の樟山さん（前列右から3番目）

## 《大切な仲間がいる喜び》

会員の皆さんからは、「家にこもっていないで皆に会うのが楽しみ」「グラウンドゴルフがきっかけで友達ができた」「みんな仲良し、笑い合っただけで元気になる」と皆さんの仲の良さとお楽しみが伝わってお話がたくさん聞かれました。最高齢94歳の方は、皆さんの目標です。そして、「くよくよしない。村の行事には積極的に参加すること」が長寿の秘訣と笑顔で話されていました。まもなく会津は雪化粧となります。冬の活動は、室内競技の卓球や輪投げ、スカットボール等を月に2回行っており、閉じこもりがちな冬でも仲間と会うのが楽しみになります。外は寒くても心はポカポカ、笑顔満点、スポーツは「元気の源」です。読者の皆さんも、健康維持に最適なスポーツ、グラウンドゴルフを楽しみませんか！

### ◆認知症コールセンター

認知症に関する悩みや心配事を介護経験のある相談員が対応します。どんなことでも、話すだけでも心が軽くなります。お電話お待ちしております。

☎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 (祝休日除く)

### 編集後記

今回が初めての取材であり、どちらの団体にも90歳代の方がおられ、そのお元気な姿に本当に驚きました。そしてその方々が、皆さんの目標となっていることが、とっても素敵だなと感じ、運動も交流も続けることが未来の健康につながることを実感した取材となりました。次号もまた、元気に活動する団体の皆様を紹介しましょう。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どうぞ！