シニア団体 いきいき活動通信 No.26 令和7年(2025年)2月発行
～シニア団体活動支援事業～

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」。元気に社会活動を続ける高齢者の皆さんを応援します。

須賀川スクエアダンスクラブすまいる（須賀川市）

取材に訪れた日は、月に一度のスクエアダンスの衣装を着て練習を行う例会日でした。カラフルな衣装に身を包み踊る姿は、子供の頃絵に描いた、フランス人形のようでした。衣装は自分で仕立てる方や、生地を自分で選び友人に仕立ててもらう方など様々です。スカートの中にパニエ（ナイロンチュールで作られる）を履くことで、ふわふわと膨らんだ、それこそフランス人形のようなスカートになるのです。最初は抵抗があった方も一度着ると、日常とはまるで違う楽しい時間を過ごせるそうです。

《皆さんスクエアダンスをご存じですか》

スクエアダンスと聞くと、懐かしいと思われる方や初めて聞いた方など様々だと思います。

このダンスは、17世紀初期にヨーロッパからアメリカへ移住した人々が、自国のダンスを変化させて踊るようになったアメリカのフォークダンスで、日本には第二次大戦後にGHQが、親米を図る目的の一手段として広めました。衣装はその当時の再現で、音楽はカントリーウエスタンの曲等が使われ、8人で1つの輪になりコーラー（指示者）の指示によって踊ります。

この日お話を伺った皆さん
会　長　菊地　淳子（あつこ）さん（後列右から3番目）
最高齢　菅原　文子さん（前列右から4番目）

練習風景
8人で一つのグループ

チームカラーの
水玉模様と
クラブバッジ

《スクエアダンスは脳の活性効果が抜群》

須賀川スクエアダンスクラブすまいるは、平成23年12月に発足し今年で13年を迎えました。現在は、60歳代～80歳代の会員が毎週1回、須賀川市民交流センターtettte（テッテ）や須賀川市東コミュニティセンターで活動しています。

ダンスの曲に決まった振付はなく、コーラー（指示者）の菊地淳子さんがマイクを通して英語でコール（指示）を行います。その指示に従い、約70種類ある英語のコールを聴き分けて、脳で判断して身体を動かすのです。初めは英語の理解が難しくても、続けているうちに、「コールが理解できるようになって、瞬時に身体を動かすので、脳トレになって楽しい」といった声が次々と聞かれ、自分のレベルが向上していく喜びを感じているようです。

また、「休むと体がなまるので、週に1度が貴重な日」「仲間に会えるのが楽しみ」等、心身に良い効果が表れているようです。このように、ダンスで脳が刺激され認知機能低下の予防に繋がっているのです。

この日最高齢85歳の菅原文子さんは、2年前に菊地さんの声と踊りに魅了され入会し、「英語が分かるようになったし、風邪も引かなくなった」と効果を感じ、例会日が待ち遠しいご様子でした。

会発足から13年、今では須賀川スクエアダンスクラブすまいるは、会員や愛好者が集えるサロンのような場所になっています。これからも、多くの方々にスクエアダンスを知っていただき、広めていきたいと会員の心は一つになっています。皆さんご一緒に参加してみませんか。

活動内容	• 他のクラブとの交流パーティーや交流合宿 • 地域の祭りでデモンストレーションや体験会等		
活動日時	毎週金曜日　9：30～13：00		
会　　費	年会費6,000円	会 員 数	21名

お知らせ

◆『第28回いきいき長寿県民賞』募集　☆5月中旬から募集予定です！

- 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、積極的に社会参加活動を行っている高齢者の、個人又は団体を表彰しています。
- 募集対象は、福島県内に居住する概ね65歳以上の高齢者の方で、自薦他薦問わず募集します。

◆『第34回福島県シルバー美術展』開催場所の変更と募集　☆5月中旬から募集予定です！

- 例年「とうほう・みんなの文化センター」で開催していましたが施設工事のため、今年は福島市アクティブシニアセンターAOZ（アオウゼ）にて、例年に戻り9月上旬を予定しています。
- 洋画、日本画、書、写真、彫刻・工芸の5部門で、60歳以上の高齢者の方々の作品を募集します。

★皆様のご応募お待ちしております。詳しくは下記事務局までお問い合わせください。

新舞子川柳会（いわき市）

皆さん川柳と俳句の違いをご存じですか。

会長の志賀英信さんにお聞きすると、「どちらもルーツは日本に昔から存在した『和歌』です。どちらも五七五ですが、俳句は室町・安土桃山・江戸時代と発展し季語を使います。一方川柳は、江戸時代半ばに庶民のものとして、季語なしで面白おかしく上に立つ者を批判などして発展したものです」と、分かりやすく教えてくださいました。

《川柳を続けたいという思い》

新舞子川柳会の始まりは、発足前の約2年間、四倉公民館に講師の先生をお招きし、月2回の勉強会を開催していました。その後、川柳の勉強を継続したいという有志が集まり、平成4年に会を発足し今年で33年目を迎えます。毎月発行している冊子『川柳　新舞子』は、現在３８６号にも及んでいます。冊子は、事務局長の松本光子さんが、高齢ながら独学でパソコンを学び編集と作成を行い、校正については会員全員で行っていることから、会員皆で作り上げた宝とも言える大切なものなのです。

会員は60歳代～90歳代で、四倉周辺のみならず、遠くはいわき市平や中央台鹿島から、電車や自家用車で通う会員もおり、「生活しながら考えるのが楽しく、句会に参加すると前向きになる」と、月に一度の定例会を心待ちにしています。

この日お話を伺った皆さん
会　　長　志賀　英信さん（右から３番目）
事務局長　松本　光子さん（右から２番目）

席題『赤トンボ』創作中

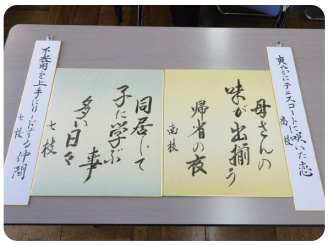
また、毎年7月には、毎月の句会でボツになった句を取り上げて供養する『ボツ句会』というユニークでありながら、川柳を愛する皆さんの気持ちがこもった行事や、年に一度の市民文化祭には自分の一番好きな句を展示して、市民の皆さんに見ていただいています。

《川柳創作は脳を若返らせる》

定例句会の日に、まず当日発表される席題の句を45分間で二句創作します。取材の日の席題は『赤トンボ』でした。提出された全ての川柳の中から、自分が一番共感できる川柳を選び、一番多く選ばれた川柳を作った人が、来月の席題を考えてくるのです。取材の日に選ばれた川柳は、藤田紫水さんの『夕焼けに　負けじと乱舞　赤トンボ』でした。

次に、前月に3つ出されたお題を、各自自宅で三句ずつ創作し提出します。それを、当日参加者の中から3人の選者で、一番共感できる句を選んでもらい、皆さんで感想を述べて定例会を終えます。会員の皆さんは、日常生活の中で句が浮かぶと直ぐにメモを取り、新聞や本などから情報収集を行うなど、常に頭を使いながら生活されています。このように、川柳は脳トレにもなり、日常生活の中で気軽に創作できます。ぜひ皆さんも挑戦してみてはいかがでしょうか。いつもと違う日常を、きっと感じることでしょう。川柳に興味のある方は、随時、会員募集をしておりますので、是非一緒に川柳創作を楽しみましょう。

会員の宝『川柳　新舞子』



市民文化祭で展示する川柳

活　　動	• 四倉公民館にて、句会を行う • 四倉文化祭にて展示		
活動日時	毎月１回　第2水曜日　13：00～15：00		
会　　費	月500円	会 員 数	10名

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。

◆高齢者総合相談センター　☎024-524-2225（相談専用ダイヤル）月～木曜日９：00～17：00(祝休日除く)

◆認知症コールセンター　☎024-522-1122（相談専用ダイヤル）月～金曜日10：00～16：00(祝休日除く)

編集後記

人生100年時代、自分の好きな川柳やスクエアダンスを仲間と共に楽しむ。これこそが、自分自身でできる健康寿命の伸ばし方、そしてそこには笑顔がある。笑顔は幸せホルモンを分泌させ免疫力をアップさせます。健康維持のためにも笑顔の輪を広げて、笑顔の花をたくさん咲かせましょう。二つの団体の皆様、ご協力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
★シニア団体に関するお問い合わせは、こちらにどうぞ！