

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。

大正琴須賀川ぼたん会（須賀川市）

取材の日、須賀川市東公民館を訪れると、二階からコードでも掛けてあるかのようなアンサンブルが聞こえてくるではありませんか。扉を開けると会員の皆さんが大正琴を演奏。4つのパートと、ぼたん会の特徴でもあるパーカッションが加わることで、躍動感のある迫力と素敵なハーモニーが奏でられていたのです。

《地域貢献のために演奏をしたい》

大正琴須賀川ぼたん会は、発足前には有志が県内外の演奏会に積極的に参加して腕を磨いていました。しかし、続けるうちに『お世話になっている地域に貢献したい』という思いが強くなり、平成28年に有志と共に会を立ち上げ、翌平成29年から各地のイベント等で、ボランティア活動として演奏を開始しました。

《人の喜びが生きがいに繋がる》

演奏曲は会員の希望を取り入れ、パーカッション担当の水野恒夫さんが編曲やアレンジを行い、楽譜は会長の望月訓光さんが作成します。曲のレパートリーは広く、演歌、歌謡曲、ラテン音楽、アニメソングなど数知れず、イベントや訪問先に合わせて選曲をしています。



この日お話を伺った会員の皆さん
会長 望月 訓光さん（前列中央右）
事務局 水野美代子さん（前列中央左）



練習風景
手前のパーカッションが演奏の要です。



来年2月の発表会に向けて全10曲を練習中
昭和60年代の楽曲などレパートリーは多数。



大正琴ぼたん会発表会
紫の衣装がお似合いです。デザインも素敵☆

会員からは、介護施設を訪問した際「今まで歌を口ずさむことなどない方が、演奏と一緒に歌う姿を見てとても嬉しい気持ちになりました。そうして喜んでもらえることが何より嬉しいし、やりがいや生きがいに繋がります」と自分達の演奏が、誰かの心を動かす喜びを生き生きと話されました。

会を運営するあたり会長の望月さんは「4つのパートを合わせるの大変ですが、各パートが合うまでゆっくり練習をしています。決して人と比べないことが大事で、自分のペースで無理なく練習して欲しい」と暖かいまなざしで話してくださいました。

この日は練習曲の中から、『星降る街角』と『異邦人』を披露してください、4つのパートのハーモニーの美しさと、乗りの良い演奏に自然と身体がリズムを刻みました。実際、定期演奏会を見て「やってみたい」と気持ちが高まり入会した会員もおります。

また、演奏会にはお揃いの衣装に身を包み、会全体が一体となって演出しています。大正琴須賀川ぼたん会は、ボランティア演奏の依頼を随時募集しておりますので、是非一度演奏を聴きにいらしてください。

活動内容	実演、ボランティア活動 ・主に介護施設（夏祭り・秋祭り他） ・敬老会等のイベント ・YouTubeにアップロード
活動日	月4回（水曜日3回、日曜日1回）
構成	63歳～80歳 会員数16名

いきいき 長寿だより

合言葉は『さあ！ にぎやか（に）いただく』



毎日10食品を食べるための合言葉で、低栄養を予防しましょう

さ→魚 あ→油 に→肉 ギ→牛乳 や→野菜 か→海藻 （に） い→芋 た→卵 だ→大豆 く→果物

7種類以上を目標に、たんぱく質は毎食意識して摂り、できるだけ多くの食品を摂りましょう！

意識することで『健康』と『要介護』の中間状態である、フレイル予防につながります！

広瀬流 日舞剣舞広瀬会 (福島市)

《大人から子供まで日本の伝統文化を楽しむ》

会の発足は、日舞歴26年の家元である後藤孝子さんと仲間たちが、平成27年1月1日に立ち上げたのが始まりです。

家元は、姿勢よく綺麗に踊ってもらいたいという思いから、時に厳しく時に優しく、会員に合った振付を考えながら指導に当たっています。

この日の活動は70歳代から80歳代の会員6名で、人生を楽しく生きようとする人たちが集まり、市内各方面から習いに来られています。その会員を、「一生懸命に練習するから」と、家元自ら送迎を行っています。



この日お話を伺った皆さん
会長 長山洋子さん (前列右端)
家元 後藤孝子さん (前列右から二番目)



皆さん立ち姿が決まっていますね



【武士魂】
家元



【鶴の舞】
素敵に舞うお二人



【白虎隊】
子供剣舞

その他に、踊りの好きな子供会員もいます。学生は健康と学業を優先する事を第一に、無理なく参加することとしていますが、放課後を楽しみに、蓬萊町第三町会コミュニティセンターを訪れる子供たちもいます。会発足当時は小学生だった教え子が、高校生や大学生になっても日舞を続けていてくれることが何より嬉しい」と、家元は目を細めます。

《気心の知れた仲間との楽しい時間》

日舞を習いに来ている理由は様々で、家族の負担にならないようにと通い「頑張ってるね。お義母さん楽しそう」と、お嫁さんから嬉しい声を掛けられます。また、「これからも健康な日々を送れるように」との思いで「日舞を始めて体が丈夫になった。参加すると元気になる」と言った声がたくさん聞かれました。それに、練習後のお茶会も楽しみで、元気に集まることが嬉しく、生活の一部になっています。最高齢90歳で会長の長山洋子さんは、練習の場で皆さんを暖かく見守っています。長寿の秘訣は「毎朝散歩をして、よくよくしゃべること」と、会長は笑顔で話され、会員の皆さんの目標です。

コロナ前は介護施設の敬老会等で舞を披露し、ご長寿祝いに華を添え喜んでいただくなどボランティア活動も行っていました。これからも、イベント開催への参加依頼があれば参加していきたいと意欲満々です。踊りは何歳からでも始められます。新規会員の入会も大歓迎なので、まずは自分の健康のために日舞を始めませんか。随時会員募集しております。

活動内容	実演、ボランティア活動 ・市主催の邦楽の祭典や芸能祭 ・多方面地区の文化祭や催し物 ・介護施設訪問
活動日時	毎週月曜日 13:30~18:00
月謝	大人2,000円 子供無料

◆認知症コールセンター

認知症について、こんな思いしていませんか？

- 介護が辛い ●家族が認知症かも？ ●認知症について知りたい
- そんな時には、お気軽にお電話ください。

電話 **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

高齢者やご家族が、日常生活上で抱えている心配ごとや悩みごとの相談をお受けします。
秘密は厳守しますので一人で悩まずに、まずはお電話ください。

電話 **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

今回取材にご協力をいただきました各団体の皆さん、素敵な笑顔で歓迎してください、ありがとうございました。取材を終え、ふと大正琴と日舞の共演が出来たら、素敵だなあと思いつかべていました。登録いただいている団体の皆さん！いきいきと活動をされているお姿を県内に広く紹介し、『生きがいと健康づくり』のすばらしさをお伝えしたいと思いますので、是非とも下記までご連絡ください。福島県内どこへでも喜んで取材に伺います！



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

★シニア団体に関するお問い合わせは、こちらにどうぞ！