

読者の声



### グラウンド・ゴルフに魅せられて

名東区貴船みどり会 関宥

運動をしてみたいと思っていた時に先輩から「グラウンド・ゴルフに来てみて」と誘われて参加しました。16ホール行うゲームでホールインワンすると合計打数をマイナス3できるので、後半に達

成すると大逆転できる醍醐味のあ  
るスポーツでした。公園で行うこ  
とが多く地面が荒地で各ホールと  
も打ったボールが落葉、小石等に  
当たり、右へ左へ曲がり上手な人  
でも不運があるのがこのスポーツ  
でもあります。

ホールポストには3本の脚があ  
り障害物となり、通り抜けや脚に  
当たり止まると2打打つこともあ  
り、近づいても微妙なタッチが必  
要で気を抜くことはできません。  
ホールインワンが出るとスゴイ!  
スゴイ!の連続です。

私たち高齢者は社交場の一つと  
して情報交換や健康維持を目的に  
参加しています。これからも仲間  
づくりの一端として輪を広げ大事  
にしてグラウンド・ゴルフを楽し  
み、余生を生き抜きたいと考えま  
す。

### 老人クラブが楽しい

天白区むつみ会 渡辺 順子

3月31日、桜が一分咲きの日曜  
日。わが老人クラブ主催の観桜会  
が友人も含め85名参加で、集会所  
前庭にて行われました。

有志の日本舞踊、大正琴、ハー  
モニカと進み、即興の「カンカン  
娘」と「さくらさくら」を歌と踊  
りで時折流行語大賞の「アレー」  
を散りばめて笑いあいの和やかな  
昼下がり。設営には力自慢の男性  
陣の出番。励し励まされながら、  
むつみ会のメンバー最高。温かな  
言葉のキャッチボール。つくづく  
メンバーでよかったと思う毎日で  
す。笑顔満開。

## クラブ活動を楽しむ8つのヒント ②

### フレイル予防は気づき(危機感)から

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態をいいます。このことを意識し、予防に努めることが大切です。

フレイルの予防は「食事」「運動」「社会参加」の面からとらえることができます。このうち老人クラブの活動は、「社会参加」の面で大きく貢献しています。健康に関する気づき(危機感)を持ち、科学に基づいた正しい知識を学び、健康によいことを日々継続することが大切です。

#### (1) 気づき(危機感)を持つこと

まずは老いを助長する心情に気づくことです。「人と話をするのが億劫になった、一人でいる方が気楽に思う、外出したくない、自分でやるより人に頼むことが増えた、やりたいことや知りたいことが少なくなった、感動することが少なくなった、周囲に無関心になった、笑いが少なくなった、など」(内科医・杏林大学名誉教授の石川恭三氏の著書から)こうした心情に気づくことがフレイル予防の出発点になります。

#### (2) 科学に基づいた正しい知識を学ぶ

市老連や区老連が主催する健康講演会に参加しましょう。個別には、主治医やトレーナーなどの専門家に相談することも大切です。市老連提供の「健康長寿7つのカギ」など健康に役立つ情報をまとめた小冊子などを活用してください。

#### (3) 継続して実践すること

健康によい行動の理由を知るとモチベーションが上がり継続できます。クラブ活動に熱心に取り組むことも大切です。老人クラブの活動は健康長寿をめざし、その考えが貫かれています。友人とともに行うとか、記録をつけるとか、ブログにあげるとか、継続できる工夫をしましょう。

年を取れば病気や体力の衰えには逆らえません。大切なのはその軽重に応じてどれだけクラブ活動を楽しむことができるか、人生にどれだけ生きがいを感じることができるか、ということではないでしょうか。

### テーマ投稿 7月号のテーマ

### 「心に残る思い出の曲」

#### 心に残る思い出の曲

北区みどり会

石黒 洋子

今から66年前のことです。石原裕次郎さんが全盛期の頃です。当時私は高校生でした。中間試験が終わると、クラスメイトを誘って4、5人で「嵐を呼ぶ男」を観に一目散に映画館へ行きました。興奮冷めやらぬうちに映画は終わり、「良かったね」と皆で話をしながら帰り、そのうち大きな声で映画の主題歌を歌い、心は上の空でした。

月日の経つのは早いものです。今や裕ちゃんは今亡くなり、主人も亡くなり今はひとりです。でも思い出はあります。それを楽しみに生きています。歌を歌いながら。

#### 心に残る思い出の曲

北区八二万寿会

梶田千鶴子

昭和38年6月のことです。舟木一夫という歌手が「高校三年生」の曲でデビューされました。当時中学生の私はこの歌に魅了され、大好きになりました。青春真只中いろいろと悩み苦しみ辛いことも多く、そんな時にこの曲を聞き歌い、どれだけ励まされたか知れませんが。優しいお兄ちゃんのような存在でした。

その後歳月は流れて結婚をする年齢になった時、舟木さんと身長体重が同じで顔が長く鼻が高い舟木さんとよく似た人と出会い、結婚を申し込まれました。条件はただ一つ舟木さんのコンサートに行

#### 心に残る思い出の曲

中村区旭寿会

尾国 麗子

かせてほしいと。行っていいよと許してくれました。最初は遠慮して地元のコンサートだけでしたが、自営業で忙しくしていた主人が57歳の若さで亡くなり、その後は全国各地海外まで出かけることができるようになりました。

今年私は喜寿になります。地域の老人クラブ会長になって6年目。会員の皆さまとグラウンド・ゴルフ、コーラス、カラオケ等楽しい時間を共有しています。半世紀以上過ぎた今でもお元気な舟木さんの曲を聞き、元氣と勇氣とピタミンFを頂いています。

## 読者の声

なごやかひろばはいろいろな情報がつまっていて楽しく読ませていただきました。それぞれのクラブの活動を知ることができてよかったです。(天白区I)

年齢を重ねて体の動きが悪くなり、同僚に迷惑を掛けることが多く反省ばかりです。唯一の楽しみはロングドライブです。今年も東北の紅葉を見に行く計画を立てています。(南区Y)

老人クラブでは最年少の自分ですが大先輩の方々から優しくしていただき、いつも刺激を受けつつ元気に活動に参加させていただいています。(東区I)

いつもなつかしの歌を切り取って集めています。(中川区A)

各区だより皆さんそれぞれに工夫して運営されていて感謝です。楽しく介護のすすめ受講してみたいと思います。(北区K)

会員数は長い間減少傾向でしたが、4月に入り、いっきに6人の方が加入しました。3組のご夫婦です。回覧での加入呼びかけや町内会役員の働き掛けもあり、久しぶりに仲間を迎え、気分も爽やかです。(中村区A)

私にとって島倉千代子さんの「からたち日記」という曲が今でも心に残っています。この曲は、作曲が遠藤実、作詞が西沢爽で兩人とも大先生ですから大ヒットしたのでしょ。素晴らしいメロディと素敵で純真で清潔感のある歌詞で、誰でも心打たれると思います。昔は手をつなぐだけでも世間を気にする時代でした。カラオケでは皆さん静かに聞いていますが、歌い終わると大拍手です。皆さん、初恋があったのですね!昭和33年の大ヒット曲ですが、現代でも生きている名曲だと感じています。紅白歌合戦でこの曲を現代の娘が素朴な服装で歌えば、大好評と信じています。そして紅組の勝ち!