

佐賀県老人クラブ連合会 広報誌

ぴかぴか



老人クラブ会員募集中!

【特集】老人クラブ新人会員インタビュー

今日も明日も元気な笑顔!

“ふまねっと運動”で、歩行機能と認知機能の改善!



教えて
クラブの
みなさん!



このコーナーでは、老人クラブ会員の方々にテーマを決めてインタビューします!

(取材協力:鳥栖市老人クラブ連合会 神辺老松会)

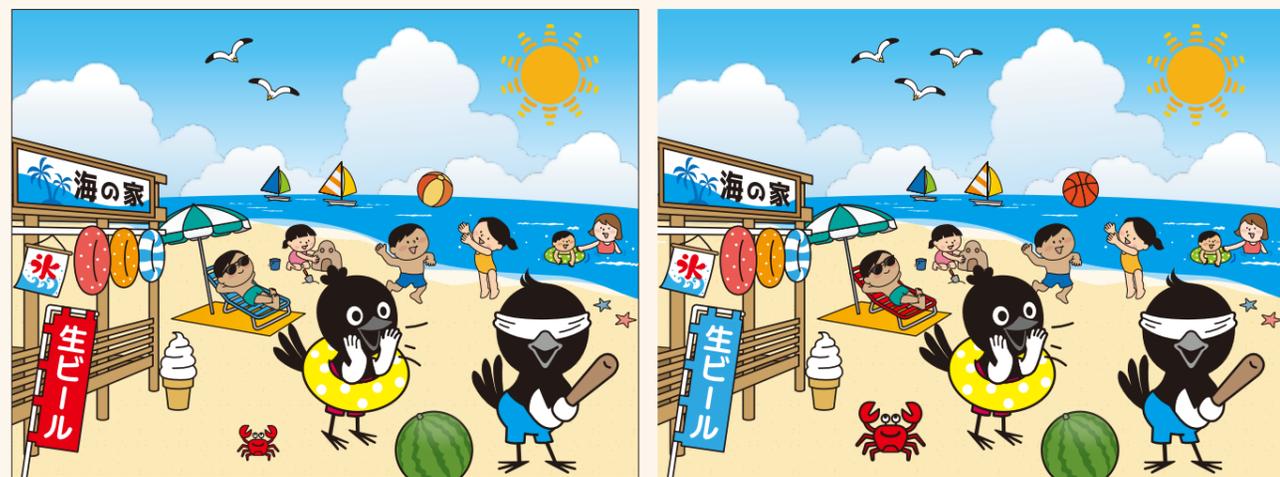


読者プレゼント!

まちがい探しクイズ!



左右のイラストで違う所が5箇所あります。すべて正解した方の中から、抽選で5名様に **さがびより 5kg** をプレゼント!



応募方法

○当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

住所、名前、年齢、連絡先、クイズの答え、広報誌の感想を書いて、下記メール・FAXで「佐賀県老人クラブ連合会」までご応募ください。

【応募締切】

9月15日(日)

老人クラブ会員募集中!

お住まいの市町老人クラブ事務局まで、お気軽にお問い合わせください!

- 佐賀市老人クラブ連合会 ☎0952(32)2561
- 唐津市老人クラブ連合会 ☎0955(70)2340
- 鳥栖市老人クラブ連合会 ☎0942(84)3396
- 多久市老人クラブ連合会 ☎0952(76)4139
- 伊万里市老人クラブ連合会 ☎0955(22-7108)
- 武雄市老人クラブ連合会 ☎0954(45)2022
- 鹿島市老人クラブ連合会 ☎0954(62)3390
- 小城市老人クラブ連合会 ☎090(7293)7759
- 嬉野市老人クラブ連合会 ☎0954(42)2020
- 神埼市老人クラブ連合会 ☎0952(51)1822
- 吉野ヶ里町老人クラブ連合会 ☎0952(52)5450
- 上峰町老人クラブ連合会 ☎0952(53)8155
- みやき町老人クラブ連合会 ☎0942(96)3220
- 玄海町老人クラブ連合会 ☎0955(80)0043
- 有田町老人クラブ連合会 ☎0955(43)2551
- 大町町老友クラブ連合会 ☎0952(82)5082
- 江北町老人クラブ連合会 ☎0952(86)4317
- 白石町老人クラブ連合会 ☎0954(65)3593
- 太良町老人クラブ連合会 ☎0954(67)0410



一般財団法人

佐賀県老人クラブ連合会

Saga Federation of Senior Citizens Clubs.

TEL 0952(33)3520 FAX 0952(33)3801

✉ saga.rc33@ia2.itkeeper.ne.jp

〒840-0804 佐賀市神野東二丁目6番1号(佐賀県在宅生活サポートセンター内)

佐賀県老連 検索



※この広報誌は、佐賀県の補助金を受けて発行しています。

(取材協力:鳥栖市老人クラブ連合会 神辺老松会)



松本 なお子さん(所属:神辺老松会)

いっち、にい〜♪



リズムに合わせてマスをステップ

今回お話を聞く新人会員の方は松本なお子さん。神辺老松会では、健康づくりを目的に月2回「ふまねっと運動教室」を開催し、松本さんを含め毎回20名程度の会員さんが参加されています。

ふまねっと運動とは、約50cm四方のマス目が並ぶ網を床に敷き、その網を踏まないようにゆっくり慎重に歩くというもの。これだけ聞くと簡単そうですが、実は歌やリズムに合わせて決まったステップを踏むというお題付き。頭では分かっているけど、足がついていかない!ということもあり、続けることで全身のバランスや歩行能力がアップし、集中力など認知機能の改善にもつながると言われています。

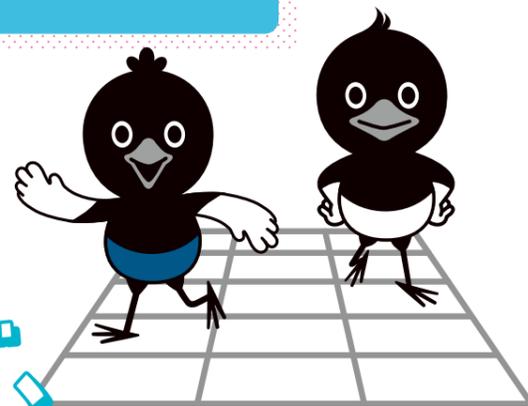


なんと最年長の方は90歳!

参加者の皆さんは、「いっち、にい、さん、しい」の手拍子にあわせて、次々にマスをまたいでいきます。松本さんも軽やかにステップをこなし、「楽しいけど2週間後にはステップを忘れちゃいます(笑)。みんなに見られながら歩くので、適度な緊張感もありますよ」とニコリ。上手にできたらもちろん嬉しいけれど、失敗しても気にすることはありません。頭で考えながら足を動かすことが大切で、最後はハイタッチをして笑顔でゴールを喜びます。教室は平成28年にスタートしましたが、半数近くの方がその当時から参加されていて「足腰が強くなった!」、「楽しい!」など大好評です。

特集 老人クラブ新人会員インタビュー

今日も明日も 元気な笑顔! ふまねっと運動で、 歩行機能と認知機能の改善!



鳥栖市老人クラブ連合会の神辺老松会(このえおいまっかい)は、会員数が100人を超える大所帯。会発足から50年を超え、会員同士が親睦を深めながら楽しく活動しています。趣味や健康づくりのサークル活動も活発で、毎月2回開催の「ふまねっと運動教室」は、手拍子と笑い声に包まれていつもにぎやかです。

(取材協力:鳥栖市老人クラブ連合会 神辺老松会)

ふまねっと運動で、健康寿命を延ばそう!



わたしが会長です!



元気になる楽しい居場所



松本さんが神辺老松会に入会したのは、民生委員の任期を終えたタイミングで勧誘されたのがきっかけでした。「おいでよ」って声をかけてもらって、主人も入っていたので自然な流れでしたね。実は夫婦揃ってカラオケが趣味で、神辺老松会で立ち上げたカラオケサークルにも夫婦で所属。月2回の活動が楽しみで、自宅に備えているカラオケ機器を持ち込むほどの愛好家です。

「サークル活動以外にも、お宮の掃除や花壇の草取り、子どもたちと昔遊びをするなど地域活動にも参加しています。いろんな方と楽しくおしゃべりできるのがいいですね」。5月には、5年ぶりに再開されたという日帰りの親睦旅行に初参加した松本さん。「みんなで集まれるようになった喜びや大切さを改めて実感しました。年齢によっては仕事や家のことで忙しい人も多いと思いますが、参加できるときに参加して息抜きができる場所にしてもらえれば」と松本さん。家庭だけじゃなく、地域の中に心地よく過ごせる居場所があることは、生活をより豊かにすることにもつながります。皆さんも老人クラブで、自分らしい活動を始めてみませんか?



PLAY BACK 青春時代



中学3年生の体育祭での1枚。「中学、高校は体操部でした。これは平均台で演技しているときの写真です」と松本さん。まさに、部活に情熱をかけたキラキラ輝く青春時代です。ちなみに10年前くらいまでは、学生時代さながらに開脚ができていたそうです!

