



# がんばでます！健康づくり

## 元気の秘訣は満開の笑顔！



スズラン会  
会長/有近 孝美さん  
連絡先  
TEL(0835)52-1114  
(山口市 徳地)

### ●どんな会ですか？

月に1度集まって、ストレッチや手芸を楽しんでいます。「スズラン会」としては平成12年からですが、その前の活動も含めると14年間続いています。現在は17名ですが、最初からのメンバーも半分以上います。旧徳地町の各地区からそれぞれ車やバスを使って集まります。平均年齢は約70歳。女性ばかりで気のおけない仲間達です。

### ●どんな活動をされていますか？

毎年3月に総会を開いて年間スケジュールを決めます。春と秋にはお花見やウォーキングをかねて、戸外で行うこともあります。石風呂体験もやったことがあります。今日は、みんなで鍋つかみを作りました。それから音楽テープに合わせてストレッチをしました。

あとは、女性ばかりで遠慮がないから、楽しいおしゃべりが中心ですね(笑)。「世の男性方は、家内がおらんとわからんと言っていないで、もっと自立していただきたい。それが奥さんを楽にするし、もし奥さんに何かあったときに自分の面倒をみる

ことができなると困りますよ」なんて話題になったりします。

### ●皆さん、とてもお元気なのですが、秘訣を教えてください。

体を動かし、手先も動かし、おしゃべりで口も動かすのが良いのではないですか(笑)。けっこう遠慮のない冗談も言いますが、それを悪く思わない。笑い飛ばすことのできる間柄です。たくさん笑うから元気なのでしょう。おいしいもの、話や家のこと、介護の苦労話などありますが、貴重な体験談はお互いに参考にしてると思います。みんなここで活動することで若くなり、新しいことも取り入れながら、これからも和気あいあいと続けていきたいと思います。



## オリジナル体操ではっらっ！



イキイキ健康体操  
会長/加藤 和代さん  
連絡先  
TEL(0837)85-0177  
(下関市 豊北)

### ●どんな会ですか？

もう20年続いています。以前は、体操の先生にお願いして教えていただいていたのですが、今は私(加藤会長)が指導役もしています。ここ粟野公民館で始めたときは、2・3人でスタートしましたが、現在は13名、浦地区で9名、小河内地区で13名います。メンバーは、女性ばかりです。平均年齢は、70歳くらいでしょうか。堅苦しくなく融通がきくので、皆さん、参加しやすいようです。

### ●活動内容は？

粟野では月に3回、午後1時から3時半まで、最初は歌に合わせてウォーキングします。途中、後ろへ歩いたりもします。体が温まったら体操をし、曲によってはタオルを使ったり、ポンポンやカスタネットを手にとって振ったりします。ポンポンやカスタネットは手作りなんです。タオルはちょっと変わっていて、縦に伸び、体操に使うのもってこいです。これは購入するとカンボジアに寄付ができるタオルで、ボランティアにもつながっています。



このコーナーでは、健康づくりについてがんばっている自主グループの活動をご紹介します。

### ●おなじみの曲ばかりで、楽しそうですね

10曲から15曲くらいレパートリーがあるので、びっくりされます。振付は私が考えます。皆さんにはいちいち覚えなくていいから、とにかく体を動かしましょう！と言っています。

### ●長続きのコツを教えてください。

無理をせず楽しくやることでしょうか。ここで体操することで、夜よく眠れたり、痛かった肩が上がるようになったり、日頃丸くなりがちなか背中を伸ばしたり、ささやかかもしれませんが、健康に繋がっていると思います。「みんなで笑いながらやるから楽しいし、続けられる。ここに来よう！」と思う気持ちが元気の素になります。これからもこの調子で続けていきたいですね。