



# がんばっています！健康づくり

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。

## 手づくりのぬくもりと明るい笑顔でまちの人気者



あすなる会 代表者：銭谷和恵さん  
：0836-88-0679  
山陽小野田市松浜町

### ●どんな会ですか？

「ボランティア活動を中心にするいろいろなイベントに参加しているグループです。結成当初は「リサイクル婦人部」という名前前で6、7人で活動していたのですが、徐々に活動の幅が広がり、3年の時を経て、会員も36人になりました。現在は60・70代が中心になって元気に活動しています。」

### ●具体的な活動内容は？

「町の文化祭やおまつりなどでバザーを出したりしています。今では私たちの作るおでんやカレーが名物になり、毎回楽しみにして下さっている方もいます。あとは小学校の卒業生たちに贈るコサージュを作ったり、新入生にアクセサリーを作ったり。メンバーそれぞれの特技を生かしながらの活動も多く、病院での演奏や歌の披露、子供達への料理教室、風づくり...「こんなことをやって下さい」と

いう依頼も増えていて、年々行事も多くなっているんですよ。」

### ●活動の魅力は？

「みんなで集まって、おしゃべりをしながらやることでしょっか。日常とは少し変わって気晴らしにもなります。参加できるときに参加するという形なので、気負いもないし、大人数が集まったときは本当に賑やかで笑いが絶えません。」

### ●今後の活動の幅はまだまだ広がりますか？

「メンバーそれぞれが、この会以外にも色々なところに積極的に参加しているので、そこで学んだことを「じゃあ、今度はそれを取り入れてみようか」なんてこともしばしばあり、活動は広がっていきそうですね。今後もメンバーの声を出来る限り取り入れながら、元気に活動をしていきたいです。」



## 華やかな衣裳も魅力！フォークダンスで心も体もイキイキ



下松市老人クラブ連合会 フォークダンス部  
代表者：岩本ミツ子さん  
：0833-43-4986  
下松市

### ●どんな会ですか？

「平成7年に「寝たきり痴呆予防推進」の一環として、フォークダンスの普及をはかることを目的に発足されました。一級指導者の吉岡真規子先生のご指導のもと、毎月第2・4火曜の9時半から11時半に、フォークダンスを楽しんでいます。」

### ●具体的にどのような活動を？

「月2回の活動では毎回12曲もの曲を踊っています。頭と体を試行錯誤させながら覚えるのも大変ですが、それも楽しいです。それが元気の秘訣。練習の時は普段の生活では着ないような好きな衣裳で踊り、町のイベントなどで披露する際にはみんなおそろいの手作り衣裳で登場するのも楽しみ。その1つです。その他にも、講習会や交流会が年に何回もあり、その時はいろいろな方々と「また元気で会えてよかったね」なんて言葉を交わしながら近況報告をしたり、自

然と笑顔がわいてくるんですよ。」

### ●会はどういった雰囲気ですか？

「現在45名のメンバーは平均75才くらいながら、みんなとにかくイキイキしています。80才半ばの方も元気に飛び跳ねています。特にダンスを始めて「腰痛がよくなった」など、体が元気になったとの声もよく聞きます。お花見や新年会などもみんなで楽しんでいきます。」

### ●今後どのように展開していきたいですか？

「施設などにどんどん出向いて、そこにいらつしやる方々とも一緒に踊ったりしていきたいですね。笑顔で「ありがとう」と言われると、とっても幸せな気持ちになりますから、私たちも元気がもたえます。」

