笑顔の連鎖―

一人一人の笑顔が、まちを動かす原動力。
その笑顔は続いていく。
老人クラブで活動する皆さんに、
お話を伺いました―。

市内各地域には、128の単位老人クラブがあり、それぞれ特色を生かしてさまざまな活動を行っている。

毎日を元気に過ごすこと。それは趣味や娯楽を楽しむ喜び、文化やスポーツを楽しむ喜び、家族や地域に必要とされながら暮らす喜びなど、さまざまだが、生きがいがあり、一緒に過ごす仲間の存在は、毎日の生活に輝きを与えてくれる。

「まだ早いから…」、「もう年だから…」とためらわずに、まずは一歩を踏み出してみると、あなたの「これから」を笑顔にする「出会い」が待っているかもしれない。

健康

友愛クラブ
石澤和之さん

峠グラウンドゴルフ愛好会では、「明るく、仲良く、元気よく」をモットーに、毎週月・木・金の13時から権現ハウスグラウンドで練習を行っている。

「参加した人が生きがいを持てるような会を目指しています」と、峠グラウンドゴルフ愛好会会長の磯部勝さん（69）。「個人戦なので、自分のレベルで楽しむことができます」とその魅力を語る。

石澤和之さん（78・写真左）は、「名前や顔を覚えることができるので、自然にあいさつや言葉を交わすことができるようになります」と話す。

青空の下、グラウンドでは、暑さに負けない笑い声が絶え間なく続いていた。

廿日市市老人クラブ連合会　副会長
佐伯支部　支部長
かわまさ・くにお
川政　邦雄さん

「健康第一」が座右の銘ですね。まずは健康であること。これが一番だと考え、介護教室などの教室や、グラウンドゴルフ、ゲートボールなどに力を入れています。スポーツなどの競技はどうしても勝敗がつきますが、仲間を増やし、楽しく行うことを目的としています。クラブに加入してない人の参加も可能な大会もあるので、興味があったら声を掛けてみてください。

景観

春になると、吉和地域の国道沿いに黄色いスイセンが咲き誇り、来訪者を歓迎する。今では、吉和の春の風物詩となっている。

廿日市市老人クラブ連合会
吉和支部　福寿会　会長
まつもと・しげたか
松本　重隆さん

地域の清掃をしたり、花を植えたりといった社会奉仕活動も特徴の一つです。住民有志で始めた国道沿いのスイセンの根付け。その後活動が広がり、今では地域全体に広がっています。春には吉和全域の国道沿いに黄色いスイセンが咲き、地域の誇りにもつながっています。また、今年から「水仙まつり」も始まり、福寿会も応援しました。活動によって地域が盛り上がっていくのを実感しています。

学び

廿日市市老人クラブ連合会　副会長
大野支部　万年青会連合会　会長
もりわき・ひでゆき
森脇　偉之さん

大野では、老人クラブのことを「万年青会」といいます。「万年青」とは、常緑で枯れることの知らない多年草のこと。その植物にちなみ、「いつまでも若々しく健康な毎日でいられるように」と付けられています。各地域で、それぞれ密着した取り組みを行っていますが、現在、力を入れているのが、「いきいきクラブ体操」です。寝たきりゼロを合言葉に、普及に努めています。

写真上　万年青会では、年６回、「おもと大学」を開催。防犯や福祉の講演、演芸鑑賞など幅広い学習の場を提供している。写真は、７月20日に行われた「おもと大学」の様子。 写真下　日常生活の体力維持のために構成された「いきいきクラブ体操」。「おもと大学」の公演前に披露された。万年青会では、リーダーを中心に介護予防体操の普及に努めている。

交流

みやま会
木村繁子さん

老人クラブでは、地域ごとの交流も盛んだ。7月19日、吉和支部福寿会と宮島支部みやま会の交流カローリング教室が吉和福祉センターで行われた。

会の規模が近いと、合併前の平成元年に姉妹提携を結んでいる福寿会とみやま会では、これまでもさまざまな交流を行ってきた。冬に雪の厳しい吉和地域では、冬季のスポーツとしてカローリングが盛んで、福寿会がコーチ役として参加。3回目の開催となった今回は、合計44人が参加し、カローリングを通じて交流を図った。

みやま会の木村繁子さん（80）は、「立ったり座ったりがとてもいい運動になります。何より、吉和地域の人と交流ができて楽しいです」と、笑顔で話す。

福寿会
西村秀生さん

カローリングを10年以上続けているという福寿会の西村秀生さん（77）は、「宮島と吉和で遠く離れていますが、こうして一緒にできることに喜びを感じています」と笑顔を浮かべる。

ゲームが進むにつれ、「止まれ！」「もうちょっと！」などの掛け声もあちこちから飛び交い、充実した時間を過ごした皆さん。最後に、「これからも両地域の親睦を深めていきましょう」と、福寿会の松本会長と、みやま会の児玉会長は固い握手を結んだ。

終始笑い声の絶えなかった交流カローリング教室。ジェットローラーと呼ばれるカラーストーンは、思ったように進まず、バランス感覚が必要。

廿日市市老人クラブ連合会
宮島支部　みやま会　会長
こだま・よしはる
児玉　芳旻さん

人は誰でも年を取り、今日より若くなることはできません。できることなら健やかに、元気に年を取りたいと考え、楽しめる活動を計画しています。福寿会さんとの交流カローリング教室もその一つです。また、みやま会では、考えることや、指先を動かすことで、脳を活性化させる「健康麻雀」も人気があります。役満（難易度の高い役）が出れば賞状が出ますし、初心者の女性が多いのも特徴です。