

WEB 版タマテバコ 第5号

2024.3 発行

第5回 WEB 版タマテバコを発行いたしました。今回は高知市、須崎市、宿毛市で活動して

いる3つのシニアの団体及びねんりんピック愛顔のえひめ 2023 に参加した団体について、紹介します。地域でいきいきと活動している方々ばかりです。

ぜひ最後までご覧ください！



オレンジカフェふなおか実行委員会 (高知市)



高知市にある船岡団地北集会所を拠点に月1回活動しています。世話人5人で地域住民参加型の催しを企画・運営しています。また、高知市社会福祉協議会や地域包括支援センターとも協力しながら開催しており、地域に根付いた活動をしています。催しは、カラオケや体操、ものづくりなど様々で皆が楽しんでもらえることを一番に企画しています。

催しの中でも、手先を動かすものづくりは大変人気であり、地域住民が多く集まってきます👩👨
お正月やクリスマスにはその季節のものを作成したりしています。訪問した際は、新聞バッグ作成の催しで、作り方を皆で確認しながら楽しく作業していました！体操は、頭の体操にもなる右手と左手が違う動き方をするものなど、様々な体操ができるように企画しています。

地域には、シニアが多く独居高齢者も多数います。活動が見守り活動や人とのつながりづくりの場ができるように、独居高齢者の方に積極的に声がけをしたりと、工夫をしています。1人でも多く参加してもらえるよう、皆が楽しみ、喜んでもらえる企画を今後も考えながら活動を継続していきたいとのことでした🌟



大間すこやかクラブ卓球部 (須崎市)

須崎市で週1回卓球の活動を行っている大間すこやかクラブ卓球部。大間すこやかクラブは、卓球の他にも百歳体操やお楽しみ会等、様々な活動をしています。卓球部は大間すこやかクラブの会員から「卓球をやりたい」という声が多くあがり、大間すこやかクラブから派生してできました。発足して3年、現在15名で活動しています。

3年前は初心者ばかりでスタートしましたが、今では皆の技術が格段と上がりました。ラリーが何回でも続き、ラケットに球が当たる綺麗な音がリズム良く聞こえます☆☆

球を目で追う、少し横に動く、時には打ち込むなどの動作ができる卓球がシニアにとってはちょうどいい運動になっているといえます。週1回の活動を休むと体も技術もなまるし、練習を重ねて技術が向上していくことが



何よりも楽しいと話してくれました😊また、卓球部の活動があることで週1回外に出かけるきっかけにもなっており、人とのつながりづくりや近所の方を知れる場となっています！活動時間中は疲れたら休憩をしてメンバー同士での会話を楽しんでいます💖



やはり技術が上がっていくことが目にみえて分かったモチベーションも上がるし嬉しさや楽しさもあることから、他クラブとも交流大会をしたりしながら、技術を高め卓球を継続し、健康づくりをしていき、メンバー同士での親睦も深めていきたいとのことでした。

前沖前戸内自主グループ (宿毛市)



前沖前戸内自主グループは、メンバー5名で宿毛市にある戸内集会所を拠点に、週1回の百歳体操を主旨として活動しています。活動は市役所の呼びかけをきっかけにして、平成30年頃から始まりました。宿毛市には百歳体操を主旨として活動する団体が多くおり、様々な地区で百歳体操に参加できるようになっています。



百歳体操のDVDを見ながら、足におもりをつけて足をあげてみたり、全身の様々な部位を使いながら1時間半体操します。メンバーからは、週1回の百歳体操が“ちょうどいい”運動になっているという声がありました。他にも家にいると運動しないし1人ではできない、百歳体操を始めて持てなかった重たい物が持てるようになって体力がついたと話してくれました☆☆

体操中は、体調をお互いに気に掛け合いながら、世間話もしながら楽しんでいます😊

家にいるだけだと話もしないため、活動に参加することで皆と会話できるし、外に出かけるきっかけにもなっていると和気あいあいとした雰囲気を感じました。体力を落とさず維持し、自分の足でしっかり歩け、元気で健康に長生きができるように、今後も百歳体操の活動を続けていきたいとのことでした。



報告

ねんりんピック愛顔のえひめ 2023 に 高知県選手団が参加しました！

ペタンク 高知ベアーズ 準優勝

令和5年10月28日(土)～31日(火)、「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」に高知県選手団が参加しました。今回はペタンク「高知ベアーズ」をご紹介します。

高知ベアーズは、チームの監督兼選手、熊瀬東作さん(74)の名前から名付けられたチーム。熊瀬さんは現在、高知県ペタンク連盟の会長を務めており、役員や選手として忙しい日々を送っています。熊瀬さんがペタンクを始めたきっかけは、役場に勤めていた時の社会体育のかかわりから。選手の弘田良平さん(69)もペタンク歴約30年。職場で昼休みにペタンクをしている方に誘われたことがきっかけでした。



ペタンクの醍醐味は？という質問に「うーん、なんといってもゲーム性やね。頭をつかうき。考えたおりに動いてくれたらえいけどねえ」と弘田さん。ペタンクはビュットと呼ばれる目標となる木の球にボール(鉄球)をより近く投げた方が勝ち。カーリングとルールが似ており、カーリングは氷上で行われ、ペタンクは地面上で行われる違いがあることだそうです。

(左から) 増田さん・弘田さん・熊瀬さん、高知ベアーズは芸西村の吉田哲通さん(73)を含む計4名で準優勝を勝ち取りました。

「えひめは本当に楽しかった！いい思い出ができてよかったです」選手の増田栖枝さん(80)は、もともとバドミントンをしていたスポーツウーマン。ペタンク歴は約24年。自営のお仕事をされていますが「日曜日は絶対仕事は休むときめちゅう」と笑顔。ペタンクは真夏の8月を除いて、室戸市や香美市など年間たくさん試合の予定があるそうです。お話を伺ったこの日も、室戸小学校にて室戸ペタンク大会が行われていました。

高知ベアーズは、ねんりんピック紀の国わかやま2019で第3位、ねんりんピック愛顔のえひめ2023で準優勝。「ということは、次にねんりんピックに出場するときは優勝しかないね」と熊瀬さん。将来に向けて前向きなコメントをいただきました😊

ねんりんピック愛顔のえひめ2023 ペタンク交流大会開始式の様子



ペタンクをやってみたい方へ★

高知県ペタンク連盟へお気軽にどうぞ！お待ちしております。

(事務局) 782-0033 香美市土佐山田町旭町5-5-10 (吉本幸雄さん)

電話 090-4973-6198 e-mail pastis123@yahoo.co.jp

取材をさせていただいた団体の皆様、ありがとうございました。令和6年度もシニアの団体の周知・啓発、それに伴い地域のつながりづくりや見守り活動の促進をしていきます。来年度も「WEB版タマテバコ」をよろしく願いいたします！

(福) 高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課発行