

# 麻溝地区 高齢者かわら版

## 第14号

発行日 平成27年12月  
協力機関 麻溝地区自治会連合会  
麻溝地区社会福祉協議会  
麻溝地区民生委員児童委員協議会  
麻溝地区老人クラブ連合会  
発行元 麻溝高齢者支援センター  
印刷 タイヨー印刷株式会社

### 自治会から

#### 自転車マナーアップ講習会



プロのスタントマンが交通事故を再現し、その様子を見て「危ない!」「怖い!」と感じることで、交通ルールを守り安全な運転をしていくことの大切さを学びます。

日時：平成27年12月5日(土)

時間：午前10時00分～12時(雨天中止)

会場：麻溝小学校・校庭

(雨天の場合の開催の有無は午前8時より『相模原市コールセンター042-770-7777』へお問い合わせください)

※車でのご来場はご遠慮ください。

問合せ 麻溝まちづくりセンター ☎042-778-1006

### 高齢者支援センター

#### 高齢者支援センターの取り組み報告

高齢者支援センターでは「暮らしやすいまちづくり」の一つとして地域内の2つの小学校で『認知症サポーター養成講座』や『福祉体験教室』を開いています。

活動では地域の65歳以上で認知症サポーター養成講座を卒業されたサポーターさんや、市の「さがみはら・ふれあいハートポイント事業」に登録されているボランティアさん等にご協力いただいています。

取り組みの中から年長者の方への敬意や、優しい思いやりの気持ちを持った麻溝の子どもたちが増えると同時に、ボランティアさんたちと小学生の皆さんの間で、元気や笑顔の交換が行われ終了後も暖かな交流が生まれています。

世代を越えて受け継がれる優しい思いの中で築かれていく麻溝が、より一層暮らしやすいまちになっていくように今後も取り組んでいきます。

問合せ 麻溝高齢者支援センター ☎042-777-6858

### 老人クラブから

#### 「緑道」の清掃活動

今回の第14号は、「睦会」の特集です。定期的に活動している「緑道」の清掃活動取材してきました。

睦会では、奉仕活動として  
毎月 緑道 清掃  
年3回 山の神 清掃  
年3回 下溝八幡宮 清掃  
等の活動を行っています。



高齢化が進み、なかなか会への参加が難しい状況になってきています。

若い会員の方の会への参加や役員の成り手も難しい部分がありますが、たとえ奉仕活動の作業ができなくても活動に来ることで会員同士の親睦が深まります。

是非多くの方が参加できるような活動も今後企画していきたいと思えます。

問合せ 相模原市老人クラブ連合会事務局 ☎042-769-9231

### 民生・児童委員から

#### 『消えゆく集落と言葉』



【『消滅可能性都市』三浦市など県内9自治体(H27年3月7日毎日新聞朝刊)】

いま、地方の集落では子供はみな都会へ出て行き、残っている爺さん婆さんが、ひとりまたひとりと亡くなり、その家は廃屋となり年寄りだけの村は廃村になっていこうとしている。

このことと並行して近頃あまり耳にしなくなった言葉があることに気づいた。《(のどか)》という言葉だ。たぶん山里で生まれ育まれてきた風景や、うらかな様子を形容したものと思うが、今集落が消えつつある中で都会の大人の口から、ましてや子供の口からこの言葉を聞くことは無くなった。

《(長閑～のどか)》とは心と感情にゆとりを与えるオアシスそのもののはずなのに。

虐待だの、いじめだの、詐欺だのと世相は暗いニュースが多いが《(のどか)》を感じる心は形容の文化として残したいものだ。

問合せ 地区民児協事務局(麻溝まちづくり) ☎042-778-1006

# 頑張っている高齢者

特集  
第14回目



## 40ミリの白球にかける

～合わせていく事～

**渡辺 朝子さん 80歳**(下庭地区在住)

小学生のころ近所の友人と毎日遊んだ「ピンポン」は中学生になるとスポーツとしてその表情を変え、さらに大蔵省の印刷局への就職を機に、今でいう「スポーツ枠」ともいえる社会人チームの一員としてご活躍。年月を重ね、渡辺さんの、人生の核となるスポーツ「卓球」。来年2月には支部対抗試合にも出場予定です。お元気と共にあるそのスポーツへの取り組みについてお伺いしました。

今回のがんばっている高齢者の特集は 民生・児童委員からご推薦の渡辺朝子様取材させていただきました。

### Q1 | お元気に暮らし続けることができるのは何か秘訣がありますか？

**A** 卓球を続けていくために日々の健康があるの。歩いたりすることは欠かさないし、食事にも気を付ける。楽しいことを続けていくためには元気でないとだめね。卓球は健康と楽しさ笑顔と涙もくれるの。



### Q2 | 情熱のパートナー卓球

**A** 向かい合った人とラリーが続くのが面白い。途切れたら続くように努力する。努力すると上手になるからもっとラリーが続くようになる。その繰り返し。社会人チームにいたころは試合前になると半日は卓球の練習。勝たなくちゃいけないから本当に真剣に練習していました。でも皆さんも強くてねえ。国体に3回出場して結果は準優勝。

### Q3 | ヤングシニア世代に向けて

**A** 卓球同好会を始めて12年になるけれど初めは「合わせる」ということに苦労することもありました。卓球というのは「合わせる」ということでラリーが続くスポーツです。相手に合わせて続けてきて今は気心を知るような仲になることが出来ました。何事も根気よく続けていく事が大切ですね。

取材を通じて

練習中にお邪魔した同好会ではピンポン玉がリズムよくコートを飛び交い、素早く体を反応させる皆さんのお身体の若さに驚きました。渡辺さんにお目にかかり、人生のパー

トナースポーツを持つことは、スポーツを通じめぐり合う喜びと涙・お仲間・日々の生活すべてに真剣に向き合うことにつながるのだと感じました。

高齢者  
支援センターから

【これからの高齢者支援センターの介護予防教室のご案内】

詳細については日程が近くなりましたら地域情報誌等で改めてお知らせいたします。

12月18日(金) / 午後

【ヨガ教室】

アロマの香りとともにヨガインストラクターを講師に招いて呼吸を整えゆったり身体を動かします。

H28年1月19日(火) / 午前

長野信一先生(相模原市ラジオ体操連盟 会長に就任 全国ラジオ体操連盟 理事長)による体操教室。

H28年2月

【認知症予防プログラム5回コース】

旅行計画を作成し実際に活動していくことを目指します。

H28年3月15日(火) / 午前

【宮崎恵美子先生による足腰体力テスト】

年度の終わりに体力テストで自分評価しましょう。



申込・お問合せ 麻溝高齢者支援センター ☎042-777-6858

17,186人(麻溝地区人口) 3,420人(高齢者人口) 19.9%(高齢化率) H27.10 住民基本台帳より