

市民活動をFMラジオで発信！！

『つなげよう！市民のチカラ！』

○第13回：2016年5月22日（日）

○ゲスト：イキイキ健康クラブスマイル

会長 秋元ヒサ子さん、副会長 住吉千代江さん、事務局 川村哲子さん

○放送内容

高齢になっても健康でしなやかな心と体を保ち、生きがいのある生活をおくる、ということを目指して作られたという「イキイキ健康クラブスマイル」。

そのイキイキ健康クラブスマイルから、元気な御三方にお越しいただき、普段行っている、高齢者対象の健康体操や情報交換会、広く市民向けに開催するコンサートの情報などについてお話ししていただきました。

□ 健康のためじゃなく、やりたいことのための健康

「どうしても高齢になると、世話される存在みたいなのところがクローズアップされてくるんですけど、『高齢になっても孤立しない、そしていろいろな世代の人たちと交流を持って、共に生きる存在なんです』っていう、そういう活動の場を作りたいということで作りました。」とイキイキ健康クラブスマイル創設に至った思いを語る秋元さん。



秋元さん

毎週木曜日に行っている健康体操でも、参加する皆さんは一時間も早く来て、和気あいあいと雑談を楽しんでいるようで、「体操をやって、体が変わったというよりも、とても生き方が前向きになったというのと、ちょっと落ち込んだりすることもあるんですけども、皆さんと一緒にになると、とってもこう楽しくなるっていうかね、パワーをもらうっていうか、そういうことで大変生きがいを感じております。」と日々の活動について、川村さんはお話しされていました。



川村さん

普段の活動については、「自分で来れば60才以上、90才でも100才でもだれでも歓迎です。来た方々も、自分たちの力でイベントを企画したり、考えを出し合ったりって、生きがいを求めてやっていけばいいかなっていう感じで。実際、ずっと病院がお友達っていう方も、ここに来ることによって病院に行かなくなったとか。皆さん一週間に一回集まれるのを楽しみにして来てるので、それが私たちとしては一番うれしいことです。」と住吉さんもやりがいを感じていました。



住吉さん

☆イベントのお知らせ☆

2016. 8. 26（金） イキイキ健康クラブスマイル ファミリーコンサート
会場：ヒロロスクエア4階市民文化交流館ホール 開場 17:30 開演 18:00
入場料：500円※高校生以下無料 出演：長谷川健 Swing Hat Jazz Orchestra
お問い合わせ：TEL0172-39-6655 イキイキ健康クラブスマイル事務局