

楽しい会話が元気の源
これが健康長寿の秘訣!
「鶴亀長寿会」(東一・二)

連載企画シニアクラブ紹介の第2弾「鶴亀長寿会」。昭和38年発足、昨年、大田区シニア連合会とともに60周年を迎えた。最高齢は97歳で会員数104名の(取材時)クラブである。今回は実際の活動に同行し、その様子も紹介する。

残暑が続く昨年9月の終わり、9名の皆さんが参加し、輪投げの練習が行われた。

準備を終え
ると、一人ずつ順に、テンポよく的に輪を投げ入れて得点を重ねていく。順番を待つ間も「今のは上手ね!」「こう投げてみたら。」と絶えず声を掛け合う。ちなみに、未経験の筆者が投げる輪は的にかすりもしない。



しっかりと的を狙い…

皆さんが次々と得点できるのは、互いに声を掛け合う練習を重ねてきた成果なのだろう。
(ゆうゆうくらぶ東糶谷にて)

キンモクセイの香りが町内に漂い始めた10月中旬、町内清掃活動に18名の皆さんが集合した。

4, 5名ずつの班に分かれ、用意されたほうきや塵取りなどを手に町内各地域へ向かう。道すがら「この前ね…」と楽しげに世間話に花を咲かせながらも、ゴミを見つけたらやいなや手早く回収。道路の段差に溜まるゴミなど筆者の想像以上に細かいところまで掃除をしていき、しゃがむ・立つ・



吸い殻も見逃さない

歩くといった動作が1時間ほど続く体力勝負だった。「参加される理由は」との問いかけに、「おしゃべりが楽しいから」という。

(東糶谷一丁目児童公園他にて)最後に、富田会長に活動状況や今後について伺った。

「会長、会計、監査、班長(全13班)の構成で運営している。今後、高齢化社会における安否確認など社会的な役割を担うことも考えられるがプライベートな問題でハードルは高い。コロナ禍での中止や後継者がなく消滅する活動もある

が、ポールウォーキング、健康講座など健康維持につながる活動、コーラスやおしゃべり会といった新しい活動を積極的に導入していきたい。」(富田氏のお話を要約)
(取材・記事 T・T)



輪投げに参加した皆さん



清掃に参加した皆さん

第64回 糶谷地区連合運動会

2023年10月1日、4年ぶりに連合運動会がフル開催となり、参加者の誰もが、この歴史ある運動会をいつも以上に楽しんでいるようでした。

小学生による50m・100m走、未就学児によるかけっこ、パン取り競争と個人競技が続き、最初の町会対抗競技「せなかでキャッチ」となりました。

この競技は、2m×2mのエリアでバウンドさせたボールを、背中に背負った籠に入れて走り、次

の走者にバトン(手首のシュシュ)を渡して行く、リレー形式のものです。

競技の途中、苦戦する選手の姿に大きな声援がかかり、コロナ前に戻ったことを実感しました。

プロگرامはどんどん進み、最後の競技「防災バケツリレー」です。

直前までトップ三町会の得点が並び、4位の町会も僅差と、接戦が繰り広げられていました。そして最終結果は、

- 優勝 西糶谷三丁目町会
- 準優勝 北糶谷町会
- 第3位 大森南一丁目自治会

10月とは思えないほどの気温(この日の東京の気温は29.9度)にも負けない、とても熱い連合運動会でした。

お揃いのTシャツとともに、町会の一一致団結を図るのに欠かせないお弁当ですが、当日のキャンセルが可能な業者が多く選ばれているようでした。美味しいお弁当で、きっと来年の連合運動会も盛り上がることでしょう。