

～連載 きらり輝く「人」・「もの」・「こと」☆

第4回：70歳過ぎてからの新たな趣味！

今回はきらり輝く「人」のご紹介をします。大正琴を趣味にしている93歳の松崎さん。大正琴は、左手で鍵盤を押さえ、右手でピックを弾いて演奏する楽器です。先日なのはな苑で行われたなのはな茶屋（下記お知らせ参照）でも合唱の伴奏として、「小さな秋」「涙そうそう」などの曲を披露してくださいました。

松崎さんが大正琴を始めたのは70歳を過ぎてからだそうです。元々公民館の編み物教室に通っていた時に、良い音が聴こえてきて気になり習い始められたとのこと。教室では、名古屋の大須観音の奉納演奏を年2回されていたそうです。81歳まで約10年教室で習い、今でもときどき弾いています。

耳も指先も頭も使う楽器、「それが元気の秘訣です」とにこやかに話されました。何歳からでも新たなことに挑戦はできますね！いきいきと趣味を楽しむ姿は輝いています☆

健康寿命を延伸するためには、生活習慣の改善、介護予防の取組みが重要です。生き方のヒントになるかもしれない地域内の輝く「人」・「もの」・「こと」をご紹介します。



地域

親善クラブ 秋の文化祭！

10月30日に開催された岡崎学区親善クラブの秋の文化祭！55名の参加があり、大盛況でした。

なのはな苑包括も協力し、軽体操、健康クイズなどを行いました。その後はビンゴやカラオケなどを行い、皆で食事を楽しまれたそうです。親善クラブでは、清掃奉仕活動のほか、観桜会、日帰り研修旅行など楽しい行事が企画されています。

物忘れ・認知症予防10か条の中にも 第6条：「興味と好奇心を持ち続け、新しいことにもチャレンジ！」 第8条：「細やかな気配りをしたよい人間関係づくりを」とあります。外に出て、他者と関わるのはとても大事。できるだけ元気に過ごせるよう、地域のクラブに参加するのはお勧めですよ♪



お知らせ

なのはな茶屋(オレンジカフェ) 【予約不要】費用：100円

12/20(土) 10:00～12:00 1/17(土) 10:00～12:00 なのはな苑ロビー

毎月第3土曜日に開催します。子ども～大人まで参加歓迎♪ 認知症の方もそうでない方もお気軽にご参加下さい。主催：なのはな苑地域包括支援センター 共催：社会福祉法人 明翠会 協賛：太田油脂株式会社

○福岡学区 いきいきクラブ

12/2(火) 交通安全教室
1月 お休み
2/3(火) 血糖値が高めの方へ

○岡崎学区 いきいきクラブ

12月 お休み
1/21(水) 手作りおやつを楽しく食べよう
2/18(水) 昭和のクイズで頭を活性化

なぞなぞ脳トレ答え

① あ す め き
② か う え で

③ 羽毛(うもう)ぶとん

つばやき

皆さんは、リトグラフをご存じですか。水と油の反発する作用を利用した版画のことです。私はある映画をきっかけにリトグラフに魅力を感じ、自宅には好きな画家さんの作品を飾っています。今、私がやってみたいと興味があるのは、アルミ箔、コーラなどキッチンにある材料だけでできる、キッチンリトグラフです。ところで、美術作品と言えば、なのはな苑のロビーでは、現在、月替わりで色々な趣味の団体さんなどの絵画や写真の展示が行われています。お越しいただいた際には是非ご覧ください！（保健師）