

九州

宮崎の同好会

重信 実男(UMK)

民放クラブ宮崎には6つの同好会があります。

- ★ゴルフ同好会
- ★カラオケ同好会
- ★川柳同好会
- ★旅行同好会
- ★日向かぼちやの会(女子会)
- ★写真同好会

この中で一番活動しているのが「ゴルフ同好会」。年に11回、8月を除き毎月コンペを開催しています。宮崎はゴルフ天国。宮崎



ゴルフ同好会 2022年2月2日

次に活発なのが川柳同好会「あすなる川柳会」です。2か月ごとに食事処で開催。ランチをとってから句会が始まります。各自が事前に作成した課題句、自由句各3句から指南役の地元有名選者が選びます。厳しい批評に毎回一喜一憂とか。しかし、高齢化にコロナ禍も

しんでいます。

市中心部から30分以内で行けるゴルフ場は実に11か所。料金も平日セルフであれば食事付で7千円以下の所が大半。現在のコロナ禍でも15名のメンバーが楽しんでいきます。



あすなる川柳会 2018年12月
盛会だった頃の写真です

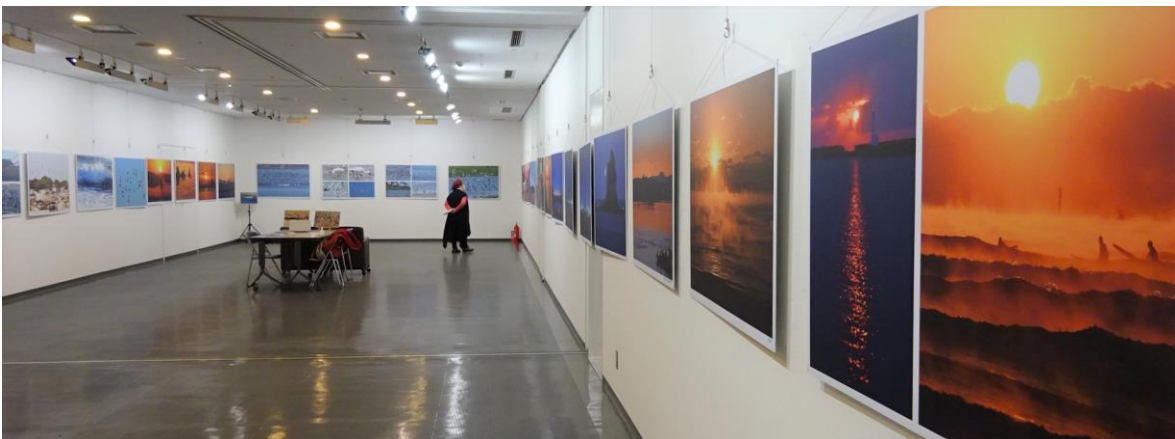
加わり1年前から休止中です。

「写真同好会」は4年前に発足した日本民放クラブ「全国写真の会」に合わせて作られました。代表の諸岩則俊さんは全国フォトコンテストの常連入賞者。第3回では理事長賞、直近の第4回では会長賞を受賞しています。今年1月には個展を開催しました。

他の「カラオケ同好会」「旅行同好会」「日向かぼちやの会」は残念ながらコロナ禍で活動休止中です。



写真展 2022年1月



健康寿命をのばそう！

大分では

渡辺 隆司(TOS)

大分からは、皆さんの関心が高い健康寿命延伸の取り組みを紹介します。健康寿命とは要介護や寝たきりにならずに、日常生活を送ることができる期間を示します。

厚生労働省が昨年末に公表した2019年健康寿命調査で大分県の男性が73・72歳(全国1位)、女性が76・60歳(全国4位)になりました。

大分県は、2010年に行われた調査で平均寿命と健康寿命の差に大きな開きがあることがわかりました。その差は男性が10・21年でワースト1位、女性が13・72年でワースト3位。ここから、県民総ぐるみの健康づくり運動が本格化しました。

具体的には、若い世代もターゲットにして①栄養バランス、減塩マイナス3g、野菜を食べよう350g、②もつと歩こう！ 歩得(あるとつく)でプラス1500歩運動、③休養と心の健康を！日本一のおんせん県おいたな

らではの温泉スタンプラリー推進などを、企業・団体と大分県で創った「健康寿命日本一おいた創造会議」が中心になって県民に呼びかけました。

地域や任意の団体も取り組み、私が実行委員長を務める「わたしたち元気！大分はつらつフェスタ」(青い山脈会・大分市共催・大分県など後援)も6年前にスタートし、シニア世代が健康づくりセミナーやダンス、音楽会、フアッション・ショーに参加し、80歳重量挙げチャンピオンに刺激を受けるなどして「明るく元気に」をモットーに活動を続けてきました。

しかし、こころ1年あまりはコロナ禍でみんなが集まっていた話し合いやイベントが開催できず、課題が浮き彫りになりました。おうち時間の増加による運動不足や、人と会っておしゃべりができないことから、心身に不調を訴える人もいます。

コロナ禍だからこそ、私たち一人ひとりが、自分の身体と相談しながら家庭内で食事のバランスを取り、身体を動かしたり、電

話やSNSで友人と会話して、ストレスを解消することが大切です。新型コロナ・ウイルスに負けなさい！ こうした新しい生活スタイル

ルが未然に病気を防ぎ、ひいては健康寿命をのばすことにつながると思います。



大分はつらつフェスタからのひとコマ
おふたりとも90代の“金婚式ブライダル・ショー”