

いきがい交流センターしみずに集う人々

サロン友遊しみず開催日(月曜・木曜)以外にも多くの高齢者が集い楽しんでいます。今回は3つの教室と1つのボランティアグループを紹介します。

各教室・グループの問い合わせ 清水地区社会福祉協議会 089-916-9179

太極拳教室

尚武太極拳研究会の濱田先生の下12名の参加者が集い、ゆったりと柔らかく穏やかに動き身体をリラックスさせ、生命力を表現した武術体育運動である太極拳を楽しんでいます。動作に静を求め、意識を集中させ大脳をリラックスすることを基本とした太極拳は人気のため現在定員いっぱい、入会は順番待ちだそうです。



心と体の調和



行雲流るるが如し

茶道教室

参加者6名が児童の声を聞きながら、西崎先生の指導の下お茶を点て楽しく活動をしています。月に1度護国神社での献茶や生活文化センターでの月次釜など教室以外での活動も行っています。児童や外国からの留学生にも茶道の体験してもらったり、サロンの高齢者にお茶を振る舞ったりしているそうです。入会して1年足らずの人は「最初から気持ち良く受け入れてもらい、これからも長く続けていきたい」と言っていました。飛び入り取材の私にもお菓子と抹茶を振舞ってくれる優しい皆さんと茶道を通して一緒に豊かな時間を過ごしませんか?



コーラス教室

「この教室は歌の上達だけでなく健康寿命を延ばす目的で開催しています」と優しい笑顔で仰る岡田先生。最高齢91歳の参加者はその言葉通り背筋はピンとして表情も豊かに歌を楽しんでいました。25名の参加者の皆さんは手足を使いながらの発声練習や深呼吸にも真剣に取り組み、専門的な指導を受けながらも、笑い声の絶えない明るく楽しい教室でした。懐かしい童謡や唱歌を始め幅広いジャンルの歌を大きな声で仲間たちと和気あいあいと歌えるだけでなく、「先生の指導が最高だ!」と言う皆さんの「さくらさくら」と「歌の町」を聞かせてもらいました。



トーンチャイムグループ

15年の大ベテランと1年半前から始めた人が並んで「上を向いて歩こう」「瀬戸の花嫁」を演奏していました。参加者の4人は施設訪問で喜んでもらえることが嬉しく、また年齢を重ねいろいろなことが難しくなっても仲間と練習をして演奏できた時の達成感は格別だそうです。清水小学校の児童たちとコラボ演奏をしたり、サロンの利用者に演奏を楽しんでもらったりと少数精鋭でありながら活発な活動をしています。脳トレにもなり好きな曲も演奏できる喜びを一緒に楽しみませんか? お仲間を募集中です!



編集後記

啓発調査部長 上森 睦美



先日同級生20余名が集まり、前厄の厄払いを同級生が住職を務める市内のお寺で行った。面影の残る顔を見て一瞬で中学生の頃に戻り旧交を温めた。「睦ちゃん全然変わらんね〜」の社交辞令を笑顔で受け止め、孫の話や足腰・膝の痛い話に花が咲きアツという間に時間が過ぎ、来年の本厄・再来年の後厄での再会を約束しお開きとなった。帰路の車内で一人アンジェラ・アキの「手紙〜拝啓十五の君へ〜」を口ずさんでいた。

第74号



しみずの福祉だより

清水の現状 (令和8年3月1日現在)	
人口	21,932人
65歳以上	6,046人
高齢化率	27.5%
世帯数	13,295世帯
一世帯平均	1.6人

(住民基本台帳による)

住所: 松山市清水町3-15 清水小学校北校舎2階 TEL: 916-9179

編集・発行 清水地区社会福祉協議会 会長 渡部 和紀



対象事業 (受付13:30まで)

第24回 しみず祭

4/19日 10:00-14:00

入場無料

清水小学校体育館
いきがい交流センターしみず

先着200名
参加費もあるよ

体験・展示・相談

コーナー AB

10:30~13:30

お茶席 (1枚500円)
絵手紙体験
英会話体験
作品展示

10:30~14:00

いきいき交流
写真展

「健康を削ろう」
〜体組成計でカラダ
まるごとチェック〜
&
味・清水「なんでも
相談コーナー」

ステージイベント

10:00~ 開会式

10:25~ トーンチャイム演奏
SK880・友遊しみず
清水小トーンチャイムクラブ

10:50~ コーラス

11:20~ フォークダンス

11:40~ 太極拳

13:00~ 鼓楽奏団 庵灯鼓

13:30~ 清水ダンスチーム

わくわくコーナー

10:30~14:00
おもちゃ図書館
ミニゲーム
わたがし屋さん
だがし屋さん

うまいもん&
販売コーナー

10:30~14:00
うどん 250円
いなりずし 250円
飲み物 100円

※当日券は体育館横で販売!
※食券引き換えは13:15まで
※食券事前販売は、いきがい交流センターしみずで販売中!

他にも
わたがし・クレープ
クッキー・たこやき
福祉事業所の小物販売
など...



主催: 清水地区社会福祉協議会 (問い合わせ先: 916-9179)

清水地区民生児童委員・みまもり員 一覧表

民生児童委員	担当地区	みまもり員
島田 早苗	緑町1丁目(全)	岡田 英子
松下 和夫	緑町2丁目(清水分)	岡田 英子
野間 初美	平和通り2丁目(全)	佐伯 照子
上森 陸美	平和通り3・4丁目(全) 平和通り5丁目(清水分)	佐伯照子・菅加代子
田中 恵子	鉄砲町(全) 文京町一部	菅 加代子
小川寿美子	清水町1丁目(全)	菅 加代子
渡部 和紀	清水町2丁目1～14	菅 加代子
和田ますみ	主任児童委員	
八木 威雄	清水町2丁目15～22	越智 玲子
中野 牧子	高砂町1丁目(全) 木屋町1丁目(清水分)	菅 加代子
井出 知美	高砂町2丁目(全) 高砂町3丁目2～4	安本 由佳
篠原 幸枝	木屋町2丁目(清水分) 木屋町3丁目1～4	安本 由佳
河内 壽一	高砂町3丁目1・5・6東部 清水町3丁目一部	高宮 順子
村岡 正宏	高砂町3丁目7～9(北部)	味岡 寛子
能田 充子	木屋町3丁目5～13	高宮 順子
塩崎 淳子	御幸1丁目(東部) 清水町4丁目(東部)	平松 珠紀
阿部 薫	御幸1丁目4(北西部) 桜が丘団地	石山 明男
真鍋 俊正	御幸2丁目7・10～12	石山明男・西岡義知
齊本 健次	御幸2丁目1・2・8・9	石山 明男
神谷 教彰	御幸2丁目3～6	西岡 義知
武智 静	清水町3丁目(東部)	平松 珠紀
伊藤 俊一	清水町3丁目(西部)	緒方 義彦
緒方 明美	清水町4丁目(東部除く)	緒方 義彦
松原 朱美	高砂町4丁目(全)	味岡 寛子
友近 孝三	木屋町4丁目(全)	山本 延美
稲田 厚子	本町6丁目(全) 萱町6丁目(清水分) ロータリー本町 プレジデント松山	古居 利美
村上 良子	山越町(東部) 本町7丁目	山本 延美
芥川 光江	山越町(北西部) 本町団地	久保 浩典
曾我部八重子	山越町(南部)	古居 利美
野口 あや	中央1丁目4～9・12～14一部	佐伯まゆみ
久保 輝美	中央1丁目1～3・17～23	佐伯まゆみ
藤家 琢磨	中央1丁目10・11・15・16 中央2丁目(清水分)	佐伯まゆみ
越智 壽美	山越6丁目9～17	佐伯まゆみ
田中裕見子	山越6丁目1～8	佐伯まゆみ
古泉真左子	山越1丁目1・2・6・7	濱田タエ子
白石みつ江	山越1丁目8～14	菅 千津子
奥谷 忠	山越1丁目3～5	濱田タエ子
廣藤まゆみ	山越1丁目15～22	濱田タエ子
松岡恵美子	山越2丁目7～11	矢野 洋二
鈴木 重博	山越2丁目1～6	菅 千津子
大石 玉枝	山越5丁目 問屋町一部	矢野 洋二
菅 久美	主任児童委員	
國廣 友子	山越3丁目1～3・7～9	宮内江津子
河岡 憲三	山越3丁目4～6	宮内江津子
水地 治子	山越3丁目10～19	宮内江津子
三浦雄三郎	山越4丁目(全)	高山 朋子
中谷 幸嗣	姫原3丁目(全)	東原 君枝
友近 明美	姫原2丁目1～3	東原 君枝
友近 早苗	姫原2丁目4～8	東原 君枝
片岡 俊策	姫原1丁目(全)	東原 君枝
藤本 恵	主任児童委員	

まだまだ現役です!



平岡 愛子

私は三十年間花屋を営んでいましたが、還暦を迎え六十一歳で閉店しました。半年ほど経った頃、「いきがい交流センターしみず」の存在を知りました。

同センターにはまだまだ元気な高齢者が遊べる場所・交流できる場所として「ふれあい教室」と「サロン友遊しみず」があります。私は「ふれあい教室」のコーラスと絵手紙に入会しました。その後太極拳にも入会して現在に至っています。

コーラス・絵手紙は二十年、太極拳は十年になります。どの教室も面白く、多くの会員の方々とふれあって充実した日々を過ごしています。コーラス・絵手紙・太極拳教室は「しみず祭」の他に「清水公民館の文化祭」にも参加しています。半年毎に練習の成果を発表できることはとても有難く思っています。

一方「サロン友遊しみず」ではボランティアで協力会員・介助員として活動しました。現在は絵手紙担当としてサロンの利用者さんと一緒に絵手紙を楽しんでいます。

地域においては民生児童委員をさせていただき、地域の方々とも楽しくふれあうことができ、親しい友人もできました。

また地域の高崎公園の草取りや清掃活動にも四年前から関わるようになりました。多くの子どもさん達が遊びに来てくれます。公園のトイレは利用する人が多いのできれいに保つように心がけています。

最後に友人に勧められて始めた「生命の貯蓄体操」は二十八年目に入りましたが、これからも人生百年に向かって健康に気を付け楽しく過ごしていきます!

退任者 ~お疲れさまでした~

民生児童委員 栗田 豊美・石山 明男・古川由加里・菅 幸恵・西岡 義知
宮野 敏正・小島 美香・中矢 政広・友近 又英・藤方 里美

みまもり員 小林 道男・石山真美子・西側 雄平・岡本 泰・原 眞津美

表彰者 ~おめでとうございます~

愛媛県社会福祉大会 愛媛県民生児童委員協議会会長表彰

渡部 和紀・野間 初美・阿部 薫

赤い羽根共同募金

令和7年度 共同募金実績内訳

清水地区町内会	1,612,800円
清水地区民生委員・募金活動	654,900円
清水地区民生児童委員	261,000円
地区社協他	11,005円

合計 2,539,705円

募金へのご協力ありがとうございました

協力会員募集のお知らせ

清水地区社会福祉協議会は、ボランティアに関心のある方、地域助け合い活動に参加してみようと思われる方を募集しています。いま《地域のつながり》があらためて注目されています。

地域の中で《こんなこと》必要だと思いませんか?
楽しく、明るく、ボランティア活動をしませんか。



お問い合わせ 清水地区社会福祉協議会 援護部長 井手 知美 TEL 916-9179