

## 《会員の広場》

### 私の生き甲斐

西浦第三悠々会 小嶋アキ子

私は、6年前色々な事で悩み「うつ病」になりました。うつ病になった時は、人と話すことも出来なくなって、いつも家に閉じこもっていました。でも、お父さんが仕事に行くので、家事をしなければならず、買い物には行く毎日。しかし、スーパーに行っても何を買い、いいか分からず…30分ほどその場に立っているということもありました。思い立って、お父さんの好きそうな物だけ買って帰っても、家事をすることが出来なくて、一人で泣くこともありました。そして心療内科に通い、治療のかいもあり、時が過ぎ…何とか買い物にも行き、毎日を過ごす中、友達に声を掛けられました。「今、何をやってる?」…「もしよかったら歌を歌うと良いよ」と…それがきっかけで、カセットを頂き、歌うようになりました。題名は「たからもの」という歌でした。それからは家で練習する毎日…今度は「火曜日にカラオケ行くから、あんたもおいでん」と言って貰い、行くようになりました。それからは日々体調も良くなり、少しずつ自分の中で明るい方向へ変化して行くのが判りました。そして、少し歌えるようになった時、悠々会から寿楽荘のカラオケに出てくれと、歌う人がいないとのことで、それがきっかけとなり、私みたいな者が、役者にされ、皆の仲間入りさせて貰えることとなりました。

あれから、日は経つのは早いもので、もう2年が経ちました。今は、気持ちも前向きに明るくなり、悠々会に入って良かったと思います。歌うことで色々発散も出来、色々な人達とも知り合い、話す事で毎日が元気に過ごせるようになったのも、カラオケのおかげです。これからもカラオケは、私の張り合いです。元気に過ごす為の生き甲斐にもなっています。健康でこれからも活動していきたいと思っています。



### グランドゴルフに魅せられて

塩津林友会 会長 丸井ふみ子

2005年初頭、機熟して奥林グランドゴルフ愛好会発足。対象:高齢者、林友会、子ども会。モットウ:「高齢者の生きがいと健康づくり」「地区住民の親睦」

産みの苦勞は何処も同じ。その道を熟知精通したリーダー、それを支えるサブリーダー達。研修は終えても目標を前に大きくはだかる難問。それは指導用最小限度の器具購入の資金調達である。最終手段として地区常会役員に経緯報告と、ひたすらなる懇願説得を重ねようやく理解のある解答を得ることが出来た。林友会も奥林運動広場での指導会参加を回覧、口コミで積極的に依頼する。笛吹けど踊らずの苦渋の時期もあったが、多彩なマイスティックが急速に出回り、水を得た魚ではないが、その後の練習意欲は目を見張るものがあつた。平成17年8月6・7日道具披露とプレイ 平成18年5月3日結成一周年記念プレイ 奥林グランドゴルフ愛好会発足5年、年々会員も増え、常会、林友会、子ども会に支えられ地元に着。恒例の地区親睦会にも参加。発足当初は、月2回土曜日9時練習開始。(途中から月4回に変更)スポーツ不得手な私は、球の飛距離感覚が全くゼロで最初から壁、壁、当たって砕けろで進むしかない此のゲーム。時には気まぐれで幸運をつかむこともあって思わずニヤリ。一方瞬時の集中、飛距離操作を練習により会得出来た人は、ゲームの面白さも倍化する。そして笑いと緊張の交錯した楽しいゲームの体験は、高齢者の生きがいと、健康づくりになることでしょう。

