



## 勧誘方法に知恵を絞り、人と人との出会いを大切に

### 神戸市東灘区 住吉山手明楽会

●会員数 105名（男性47名、女性58名）

明楽会は37年前に発足。清流住吉川の上流で六甲山の裾野、自然に囲まれた閑静で小さな住宅地です。新しい家も増えましたが、それでも175戸です。

「健康・友愛・奉仕」を基本理念として、ウォーキング等の部活動に力を入れる一方、公園やバス停、子ども通学路の清掃等の奉仕活動、地域諸団体への積極的参加を心がけ、この町を明るく楽しく、健康で安心して暮らせる場所にしたいと日々頑張っています。



グラウンド・ゴルフ部の面々

### 健康寿命を平均寿命に近づけたい

日本人の平均寿命は年々伸びています。しかし、健康で長生きしてこそ心から幸せな人生と思えるのです。「健康で明るく楽しい日々を過ごせたら」と、カラオケ、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ウォーキングと部活動に力を入れています。

### カラオケ部

現在12名、せめて20名にと入部を募っています。高齢で声が出ないという方には「1

2か月で大声が出ます」。下手で人前で歌えない方には「皆上手くない、本人はまあまあと思い歌っています」。「同窓会」次会のカラオケで何も歌えなかつた人が、今ではマイクを放したくないようです。この様な例を出し、声を出すことが健康寿命を延ばし、町内の方と楽しく暮らすことにつながると訴えています。

### グラウンド・ゴルフ部

部員17名（男性10名、女性7名。平均年齢77歳）、一時の20名から転居等で減りましたが、身体を動かすことは健康を保つ良き方法、グラウンド・ゴルフは男女年齢問わず無理なくできる運動競技です。その面白さは経験しな

散歩時間は大体決まっているため、同じ時間と場所で会う「いぬ友」が多いのです。「おはよう」から始まり、お元気で何よりと言いつつ明楽会の話をする、決して「老人会に入つて」と最初から言わない。70歳の人でも「私は老人ではない」と思つているのです。

犬の散歩だけが楽しみで、他には家からあまり出ないと言う人も多く、話しかけられ誘われると嬉しいものです。カラオケ、ウォーキング等の話をして、抵抗なく多くの方に入会してもらいました。

### 「目にタコができる」

#### 広報PR

同じことを何遍も言わると「耳にタコができる」と言いますね。明楽会では「目にタコをつくりたい」と思つて

あります。学校の友人、知人の職場関係者の人とも少し疎遠にな

いとわかりません。次のように勧めています。「月6回の練習、年間大小併せて6回の大会もあり、我が部は常に上位に入っています。皆さん元気ハツラツ、ホールインワンに喜一憂しています。ゴルフ歴30年の人が今ではのめり込んでいます。」

### 「いぬ友」ワンワン大作戦

私たちの地域は山に囲まれた一戸建て、犬を飼っている家が目立ち、犬の散歩は毎日2～3回、雨の日も風の日も欠かさず行います。



多くの情報がある明楽会の掲示板



練習中