



通信 2022年6月
vol.12

発行 / 公益社団法人
芦屋市シルバー人材センター
女性の会「芦やん小町」

女性会員数517名(4月末現在)

女性の会「芦やん小町」ミニイベント



バンドネオン コンサート

2022年 7/14 (木)

開演 14:00 ~ 15:00 (受付 13:30)
芦屋市公民館 音楽室
定員: 先着 50名 参加費: 無料
申込: 事務局へ 市内在住の皆様の
姉妹、ご友人女性(60歳以上)も一緒に!

演奏 生島 大輔 氏

諧謔と自由を愛する市井の音楽家。

ジャズピアノを清水武志氏に、バンドネオンを門奈紀生氏に師事。
ジャンルレスに内外の様々なアーティストとのセッションを日本各地、
津々浦々にて繰り広げる独自の活動を展開する。

プログラム

ラ・クンパルシータ、エル・チョコロ
アディオス・ムチャーチョス
ポル・ウナ・カベサ、想いの届く日
リベルタンゴ、オブリビオン

— バンドネオン —

ドイツで生まれ教会音楽や
民族音楽を弾くのに使われ
ていたのが、アルゼンチンに
渡りタンゴに使われるよう
になった数奇な運命の楽器

第7回「芦やん小町」女性の集い報告

2022.1.22(土)

講演 「健康長寿を伸ばす脳トレ」

芦屋市民センター 401号室

講師 児玉 光雄 氏

『「健康寿命を伸ばす脳トレ」体験記』

谷田 和子 (会員番号 3306)

事務局便りで活動は知っていましたが参加したのは今回が初めて。タイトルが「健康寿命を伸ばす脳トレ」と聞いて、この手のトレーニングが苦手なわたしはちょっと二の足を踏みましたが、結論は『楽しかった!』。

講師の児玉先生は、臨床スポーツ心理学の第一人者。特に天才アスリートの思考・行動パターン分析ではエキスパートとして知られているそうです。現在、追手門学院スポーツ研究センターの特別顧問もされていて、スポーツ心理学や脳トレに関する著書は多数。何冊か読まれた人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

挨拶のあと、早速ホワイトボードに脳の発達のグラフを書いて曲線をいれ「こういう風に山型に発達して20歳くらいがピーク。あとは徐々に下降して皆さんは今、このあたり」と下降線の、それも下の方にぐるぐると大きな印をつけて会場を見渡します。「分かっているけど、そんなにハッキリ言わんといて」と心のどこかが呟きます。

ヒトの脳が右脳と左脳に分かれている事を知らない人はいないでしょうが、よく使われてきたのが言語脳とも言われる左脳。読む、書く、話す、計算するなど日常生活で使われる動作はほとんどが左脳の働きで行われています。

「右脳は想像力や記憶力を司る脳で音楽や絵・スポーツなどに興味のある人は右脳の働きが良い。健康寿命を伸ばすには右脳のト



レーニングが大切」なのだそうです。家にいて受け身でテレビを見ているのではなく、積極的に外に出て人と会ったり、スポーツやダンスで体を動かしたりして刺激を与え続ければ、いまからでもまだ少しは余力がある（かもしれない）右脳の助けを借りて、モノワスレの防止対策に役立つかも…とかすかな期待が芽生えます。

「前向きに毎日を過ごして健康寿命を延ばそう…」という話を聞いているうちに、気がつけば資料にあった右脳IQトレーニングのシートに見入っていました。

締めくくりに落語…というより小噺を幾つか披露してくださいました。こちらも年期が入っていて学生時代から落研に所属し、40以上の古典落語を憶えたということです。みんなを笑いに巻き込んで一同拍手。

デルタ、オミクロンとあの手この手でヒトを狙うウイルスのせいで、講演だけと聞いていたのですが、先生のペースにのせられてIQシートも体験した楽しい時間でした。

講演のあとは抽選会。「なりひら」のケーキセットが当たったわたしは早速、おいしいティータイムを過ごしました。有り難うございました。



テキストを用いて右脳トレーニングや右脳度チェックを体験。結果は……！？認知機能の低下にがっかり！大丈夫とにこにこ！

恒例の抽選会。今回は「なりひら」のケーキセット・「小町カフェ」のジャム・養父市のお米どれかが当たりました。声を出さず、「はあ〜い」喜びの顔で！

第7回 女性の集い アンケート 結果

回答数45/参加数49 (会員36人・市民13人)

1. 「女性の集い」への参加回数は

毎回 5 (11%)	2~5回 21 (47%)	1回目 19 (42%)
------------	---------------	--------------

2. 本日参加されて

つまらなかった 0

楽しかった 42 (93%)	まあまあ 3 (7%)
----------------	-------------

3. 本日の講演について

良かった 42 (93%)	まあまあ 3 (7%)
---------------	-------------

良くなかった 0

4. 今後の参加について

参加したくない 0

参加したい 42 (93%)	内容による 3 (7%)
----------------	--------------

どのような内容をご希望ですか。具体的にご記入ください。
音楽演奏 ① 体力測定 ①

5. これまで、女性の会ではミニイベントとして「バザー」「顔ヨガ」「ヤクルト工場見学」「フラダンス」「バイオリンコンサート」「チェロコンサート」「情報交換及び親睦会」を行いました。今後、どのようなミニイベントだったら参加してみたいですか？ (複数回答)

講座系 13	美容系 4	健康関係 21	工場見学等 16	その他 3 (コンサート② 顔ヨガ①)
--------	-------	---------	----------	---------------------

6. その他、女性の集いについてご意見があればお書きください

- ・お世話くださりありがとうございました。時間を作り参加して行きたいと思います。
- ・毎回楽しい企画をありがとうございます。(毎回参加者)
- ・久しぶりに落語が聞けてリラックスできました。
- ・参加できて楽しかったです。ありがとうございました。
- ・企画等たいへんでしょうが、末永く続けて頂きたい。
- ・今までのイベントを初めて知りました。また繰り返してやってください。
- ・平日の昼からにしてほしい。

7. 会員の方にお伺いします。(会員36人参加) シルバーへ会員登録して変化したことがありましたか？

あった 18 (40%)	特にない 6 (13%)	未回答 21 (47%)
--------------	--------------	--------------

- ・友人が増えた。知り合いが増えた。人間関係が広がった等 10
- ・楽しく毎日すごせるようになった。出かける場所が出来た。4
- ・思いもよらない仕事が自分には出来ると思った。
- ・趣味のグループに参加できた。・色々な集まりに出て、自分の教養が増えた。
- ・生活にハリが出来ました。・メリハリが出来た。・アクティブになった。

シルボニア全国大会 IN TOKYO 2021 参加報告

2022年1月19日（水）全国シルバー人材センター事業協会の主催により、シルバーで生き活きと活躍している女性会員を知ってもらい、一緒に輝いていただきたいということから開催されました。来賓片山さつき議員の挨拶、エッセイスト岸本裕紀子氏の基調講演。第二部では女性活躍事例として、大野市、富谷市、芦屋市のシルバーの取り組みが発表されました。

当センターから恩田氏、廣田氏、加古氏が「芦屋の小町たち」と題して「女性の会」の設立までの流れと活動紹介、女性が活躍する独自事業の紹介、今後の希望などを発表しました。ホワイトエでは、全国の女性会員が製作、販売している小物などの展示、即売も行われました。



当日の様子は、全国シルバー人材センター事業協会のホームページからYouTubeでご覧いただけます。 <https://youtu.be/qnEhcLYrsDY>



運営委員募集

女性会員の皆さん！ 一緒に活動してみませんか。
「女性の会」は女性会員相互の親睦と連帯意識の高揚を図り、地域並びにセンターの発展に寄与することを目的として設置しました。
毎年度、下記の「今後の予定」に記載しているような活動をしています。
興味を持たれました女性会員の方は事務局までご連絡ください。

委員会開催日 奇数月の第2水曜日 午後13:30～15:30

今後の予定

お手玉の会

そろそろ練習の再開を考えています。
シルバーオンステージが開催されれば参加しましょう！

第2回 情報交換及び交流会

2022年9月開催予定。

バザー

シルバーフェスティバルが開催されるなら、参加したいと考えています。その時は商品のご協力をお願いいたします。

第8回 女性の集い

2023年1月開催予定。