

#### 4) 有馬観光ガイドボランティア 代表：奈良正明

有馬観光ガイド・ボランティアの活動は20年の歴史を数え、概ね20名のメンバーで地域活性化の一助として活躍しています。

昨今は豪雨や酷暑等の自然災害に見舞われ、観光地にとっても厳しい状況にありますが、日本全体のインバウンドは約3,119万人と増加。有馬温泉街においても邦人より外国人が多くみ



られる日があります。私達「案内所前でのガイド」は、2月・8月を除き年間18,900人のお客様にマップ配布や施設等のご案内で大変好評を得ております。

「まち歩き(有料)」では、有馬温泉の魅力や歴史・名湯の不思議・見所など、

去年は2,140人をご案内。お客様からは「歴史等こんなに奥深いとは、ガイド依頼して本当に良かった」等と多くの感謝の言葉を頂いています。ネットで簡単に予約できます。

#### 6) うたごえサークル 代表：階戸宏幸

うたごえサークルではKSC9期から23期までの卒業生、80人強が毎月2曲の歌謡曲新曲に取り組んでいます。須磨の一の谷プラザの一室に通信カラオケを設置し、数人のグループに分かれて歌を楽しんでいます。誤嚥性肺炎が気になる場所ですが、

「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」という本をご存知でしょうか？喉を鍛えるにはカラオケが有効、特にキーの高い曲がオススメと書いてあります。そのうえ大きな声で唄うことは、ボ



ケ防止にも役立つそうです。でも、私達はこうした効果を期待して唄っている訳ではありません。唄うことが大好きだから、新曲が唄えるようになりたいから、何よりも友達と一緒に楽し

く唄いたいからサークルに参加しているのです。楽しんで唄っていたら副産物としてボケ防止、誤嚥の予防等が付いてくるのです。皆さんも、うたごえサークルで楽しく唄ってみませんか？もれなく副産物が付いてきますよ。

#### 8) 太極拳ゆったり体操 代表：岸野清美

KSC21期の卒業生を中心に発足した「太極拳ゆったり体操」クラブは3年目を迎えました。自分たちの課題でもあります如何に健康で介護のない生活を送るかを考え、太極拳の動きを元に考えられたゆったり体操を広めたく、日々活動しています。



身体を動かすことを苦手とする高齢者の施設を中心に、自分たちも活力を貰いながら、足の筋力をつけて、転ばぬ体づくりを目指し、楽しく

ボランティア活動をしています。練習は月1回ですが、基礎となる太極拳練習は毎週月曜日に行っています。太極拳、健康体操に興味のある方の入会をお待ちしています。

#### 5) Wingローンボウルズクラブ代表：坂本泰治

Wingローンボウルズクラブは、平成20年に発足し10年を経過しました。活動内容として、ローンボウルズを通じて市民・高齢者の健康増進・生きがいに貢献し普及の為の指導・大会運営活動を展開しています。しあわせの村内のローンボウルズ場で、月2回の練習例会をおこない、新入者も含めて、心地よい天然芝グリーンでローンボウルズを、楽しんでいます。自らの体力増進・維持が出来る軽スポーツとして生涯にわたって取り組む事が出来るうってつけのスポーツです。会員は、シルバーカレッジ卒業生主体で構成され現会員は、24名となっています。

本年は、久しぶりに4名新入会員を迎えました。内3名の方は、シルバーカレッジの卒業生以外で、新規に「グループわ」に加入され会員となりました。

4月度より新入会員の皆様に、ローンボウルズの入門コーチングをして、先ずはこのスポーツに興味と意欲をもって長く続けてもらえることを願って頑張っています。私たちのクラブは、対外的なボランティ



ア活動が出来ていませんが、軽スポーツであるローンボウルズを通じて、楽しみながら会員の皆様の健康維持が出来ると思っています。

#### 7) 東灘ボランティアガイドの会

代表：宮田幸長

発足7年目を迎える東灘まち歩きガイドを中心に活動しているグループです。

最近の活動は ①年間10回程度の名所旧跡の実践ガイド実施 ②郷土史研究家 道谷卓先生の“東灘の歴史”講演会主催 ③地域のイベント参加の貢献活動です。毎月2回例会を実施しています。

メンバーの高齢化は、他の団体同様の課題です。講演会開催や地区別パンフレット作成・配布等の情報発信中心の活動内容に変えようと考えてます。

勿論、新会員の入会による活性化も大いに期待しています。

東灘の自然や文化財を後世に引き継ぎ、歴史や文化を守っていくことをモットーにしています。



講演会の案内です。日時：6月30日(日)13時30分～ 場所：御影公会堂 テーマ：「大正時代の東灘」