

なかまづくりと健康づくりを推進する

青空の会

創立 20 周年記念誌



2002－2022

挨拶

「青空の会」会長 大黒 美耶



平成14年5月発足以来20年間、ご指導ご鞭撻を賜りました狭山市高齢者支援課様のお力は大きく、今日の日を迎えることができました。心より感謝申し上げます。「健康づくり仲間づくり」の目標に向かい努力を惜しまず、苦楽を共にこの道を育まれた初代会長・後藤照雄氏はじめ歴代6名の会長各氏、そして心豊かにボランティア活動へのご理解ご協力を頂き、各地域ワンチームとなって、地域活動にご努力頂く会員各位に感謝し、厚くお礼申し上げます。

8代目会長就任(令和2年度)から2年間は、新型コロナウイルスの世界的蔓延と言う厳しい状況でした。焦らず慌てず「今、出来る一番相応しいこと」を探る時間となりました。

概ね65歳以上のお元な高齢者の皆様をお迎えし、共に健康で楽しく暮らすことを目指した明るく楽しいサロン活動の実施、そして富士見、水野両公民館様の事業「元気塾」と老人福祉センター「宝荘」様へ講師の派遣活動をさせて頂いておりますが、コロナ禍やむを得ず、両活動を休止致しました。

しかしこの間「青空研修会」は開催を継続、安心安全対策で実施できる諸活動の知恵と工夫策を研修し、再開時の実践に役立つ新型コロナウイルス感染拡大防止策を充実させ、令和3年11月全活動を再開しました。その日を待ち望んだ多くの参加者様を笑顔に導いた「青空サロン」へと辿り着き、会場それぞれ感慨無量の日を迎えました。

私達はこれからも、加齢と仲良くお付き合いしながら、人生100年時代、自由に参加できる第3の居場所「青空サロン」13会場と、支援活動や出前サロンで高齢者様と緩くつながり、温かい心を大切に程よく身体を動かし、会話を楽しみながら、幸せづくりのお手伝いを継続してまいります。会場参加者様と会員各位のお健やかな楽しい人生を、心よりお祈り申し上げます。ご挨拶と致します。

目次

| | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1. 挨拶 会長 大黒 美耶 | 12. 青空サロンマップ NO2 |
| 2. 祝辞 狭山市長 小谷野 剛 狭山市福祉部長 鷹野 勝利 | 13. 若葉台 水押 武蔵自治会館 狭山台サロン |
| 3. 歴代会長祝辞 後藤 照雄 ・ 吉田 光子 | 14. 狭山台プラザ 新狭山 富士見・みずの元気塾 |
| 4. サロン部長 鈴木 典子・学習部長 駒井 雄二 | 15. 「青空の会」 組織図 活動 |
| 5. 青空の会 あゆみ 1～10年 | 16. 青空サロンはこんなことを行っています |
| 6. 青空の会 あゆみ 11～20年 | 17. 青空研修会 NO1 |
| 7. 青空の会20年の思い出 ・ 年間参加人数グラフ | 18. 青空研修会 NO2 |
| 8. 青空サロン・元気塾・宝荘 案内板 | 19. 郊外学習 |
| 9. 鶴ノ木 入間川第10 宝荘 中央公民館 | 20. SSCC・元気大学・市民大学 修了生の感想 |
| 10. 広瀬公民館 水富八区 廣瀬神社 柏原公民館 | 21. 私の想いの一文字漢字 |
| 11. 青空サロンマップ NO1 | 22. 私の健康法 実行委員会写真 編集後記 |

青空の会創立20周年を祝して

狭山市長 小谷野 剛



このたび、青空の会が創立20周年の記念すべき年を迎えられ、記念誌を発行されますことは誠に意義深いことであり、心からお喜び申し上げます。

高齢者の生きがいと健康づくりを図りながら会員相互の自己啓発、社会参加をおして、行政とともに地域社会の支え合いと高齢社会の活性化の推進を図ることを目的として、平成14年5月に創立された貴団体におかれましては、青空サロンの開催などにより、高齢者支援に多大なご尽力をいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

市では、第8期狭山市高齢者福祉計画・介護保険事業計画において、高齢者福祉の将来像を「高齢者一人ひとりが住み慣れた地域で、互いに支え合い、安心して生活できるまち」として位置付けており、その実現のためには、高齢者が生きがいや意欲を持って日常生活を送ることができ、地域社会ともつながりがあることが重要であります。

青空の会の様々な活動は、この将来像に沿った取り組みであり、ますます重要性を増しておりますので、今後も青空の会をはじめとした関係団体や関係機関の皆さんとも連携を図りながら、高齢者の生活支援や健康づくり、生きがいづくりに努めるとともに、高齢者の方々の自主的な活動を支援してまいりたいと考えております。

また、市では人と人が地域で支え合う地域共生社会の実現を目指して、高齢者のみならず、すべての世代の人びとが直面する、多様性・複雑性に富んだ生活上の困難な課題を解決するために重層的支援体制整備事業を進めているところでありますので、こうした包括的な支援体制の構築に伴う、次世代へ希望をつなぐ取り組みにつきましてもご協力をお願い申し上げます。

結びに、貴団体の限りない発展と皆様のご健勝を心からお祈り申し上げます。お祝いの言葉といたします。

青空の会創立20周年を祝して

狭山市福祉部長 鷹野 勝利



青空の会が創立20周年を迎え、記念誌を発行されるとのこと、誠にめでとうございます。

地域の高齢者が健康で生き生きとした生活が送れるようにするため、公園や自治会館、神社等で「話す・聞く」、「身体を動かす」、「頭脳を働かす」などの青空サロン事業を、市の委託業務として青空の会の皆様方に運営いただいておりますが、市内13か所にある無料で自由に参加できる開催会場が、高齢者の身体機能の維持や仲間とのコミュニケーションの場となり、また、孤立化や寝たきりの予防などにもつながる取り組みの場として、本市の高齢者福祉の推進に格別の貢献をいただいておりますことに改めて感謝申し上げます。

この事業では、「仲間と、やさしく、楽しく、長続き」が重要となりますので、皆様方におかれましては、それぞれの健康にご留意いただきながら、引き続き、事業運営にお力添えいただきたいと思います。

今後の青空の会、会員の皆様のご健勝とますますのご発展、ご活躍を期待しております。



20周年を記念して 初代会長 後藤 照雄

「青空の会」が創立20周年の記念すべき年を迎えた事、心よりお祝い申し上げます。併せて、「人生100年時代」という言葉が日常化する高齢社会に対応して活躍している「青空の会」の皆さまの足跡は誠に貴重なものと感謝しております。私が高齢社会の到来に問題意識を持ったのが平成12年、早いもので22年が経ちました。発足当初の1年間は暗中模索、まずは仲間づくりに専念。「いきいき健康講座」「狭山の歴史講座」「脳トレゲーム」稲荷山公園の広場では「野外健康教室」など、一般の人がだれでも参加できるオープン講座を開催して、各地域の自治会、老人会、知人などに声をかけて参加者を増やし、高齢者の健康増進の意識高揚に努めました。平成13年にシニアカレッジのレク学科が開校され、レク・インストラクターの資格を取得した卒業生が活動を始めました。どちらも活動目的は「高齢者の健康づくりと生きがいづくり」。市の意向もあり両者が統合して「青空の会」を創立、また平成22年からは元気大学修了生の入会も加わり、今の活動基盤が固まりました。この20年間、多くの問題をクリアしながらここまで活動を拡大できたことは、歴代の役員の方々の皆さま、会員皆様の努力の賜物と深く感謝いたします。

我々の活動目的は、遠からず来るであろう人生100年時代に向かって元気な高齢者を育成することであり、併せてその活動を指導するリーダーの養成だと思っております。指導をする人もされる人も同じ目的を持った仲間。上手にできれば褒めて、失敗した時は目をつぶって、お互いに気持ち良く楽しく健康づくりをしましょう。



20周年に寄せて 前会長 吉田 光子

高齢者の健康づくりと仲間づくりを支援する「青空の会」は、結成20年が経ちました。結成以前の活動も含めたら四半世紀にもわたる活動です。誠に感慨深くめでたい事です。

私は第7代目会長として、平成30、31年にその任に当たりました。日本は急速の勢いで世界の長寿国になりました。健康寿命を延ばす事は必修の課題です。会のキャッチフレーズを念頭に、市内ですっかり根付いた「青空サロン」活動を更に充実させる事が最大の課題と考えて努力しました。先輩の方々にご指導いただき、会員各位のお力添えによりその任を終える事が出来ました事に感謝し御礼を申し上げます。

任が終わる直前に、後世の歴史に残るだろう出来事が相次ぎました。コロナの世界的大流行です。サロン活動も中止を余儀なくされました。我々にとっては手足をもがれた様なショックでした。東京五輪も延期になった上に無観客の開催となり勢いがそがれました。さらに、今現在、テレビの画像は目を覆いたくなるニュースがとび込んできます。破壊された建物、逃げまどう人々の姿は、私が幼き頃体験した光影と重なり胸が苦しくなる日々です。ああ、過去に学習した事なのに、、、と嘆く毎日です。そしてサロンは再開されました。しかし「青空の会」は、歩みを止めませんでした。現会長の下、研修会を充実させ、一致団結して研鑽を積んで参りました。その努力に敬意を表すると共に「青空の会」のより良い発展を願っております。そして「青空の会」がさらに月日を重ねて活躍する日々を期待しています。私はライフワークとして「青空の会」に出会った事で幸せを頂き感謝申し上げます。

サロンの活動

サロン部長 鈴木 典子



サロン部は「青空の会」の役員組織の中で学習部と共に事業部に所属し、主にサロン活動に関わる事業を担当しています。活動の中心となる「青空サロン」が、参加の皆様に喜ばれるサロンでありたいと会員の皆様と共に、年間計画に基づき業務を行っています。現在市内6地区に13のサロン会場があります。地区にはサロン担当副部長、各会場には担当責任者を置き、年2回のサロン部会議や地区会を開催し、サロン運営の充実、会員相互の交流など図っています。また学習部と分担して「青空研修会」を行い、サロン部は主にサロン実践に役立つ体操、脳トレ、ゲーム、レクダンス、地区実技の実践などの研修をし、レク技術の向上に努めています。また、市や依頼団体からの事業への協力、支援、元気塾へのスタッフ派遣なども行っています。そして毎月のサロン実施報告書を参加人数と共に高齢者支援課に提出。活動の年間事業報告として、月別や年間の参加者数を総会資料のなかに掲載しています。以上がサロン部の大まかな事業内容です。今後は会員や参加者の増員が大きな課題となっています。

かつての「野外健康教室」を「青空サロン」と改称、「ワークショップ稲荷山」「フォローアップ研修会」を統合し「青空研修会」に、また「健康づくりマニュアルの作成」等々、先輩方の築いてくださった基盤が今も引き継がれ活動の糧となっております。サロン部はこれからも地域高齢者の為、また会員一人ひとりの為「健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり」の支援を邁進してまいります。

学習部の活動

学習部長 駒井 雄二



「青空の会」事業部に所属している学習部は、年間事業計画に基づきサロン部と交互に或いは合同で「青空研修会」「交流会」を行っています。

学習部は会員の皆様のサロン活動や地域の支援活動において個々のスキルアップを図ることを目的とした研修会を開催する事が主な活動となっております。外部講師をお迎えして福祉レクリエーション、レクダンス、健康に関する専門分野の講習をしていただいております。また不測の事態に備え救命救急講習会を消防署に受けに行ったり、新会員をお迎えして

歓迎会、年に1度のお楽しみ会などを研修会として行っています。そして会員相互の親睦、交流を目的とした「交流会」を年に1度行う。企画、下見、みんなが楽しめる内容を考え実行する。これも学習部の大事な事業の一つです。

「青空の会」20年、諸先輩の方々のたゆまない努力があったればこそ現在の青空の会が存在しています。私たちも10年後、20年後、後に続く人たちからそのように言われるべく努力して行きたいと思っております。

「健康づくりと仲間づくりを推進する」青空の会。学習部は楽しみながら、サロン参加者様、会員の皆様が共にいつまでも自立した生活を続けて頂くことに協力すべく活動をしていきます。

青空の会 あゆみ

NO1

| 総会 | 年度 | 概要 | 開催回数 | 参加人数 |
|------|------|---|------|------|
| 第1回 | 平成15 | SSCC修了生の「健康づくりの会」と「茶のみ塾」が統合して『青空の会』を設立 第1回総会を行う 『青空の会』会報第一号 後藤照雄初代会長に就任 入会者19人 | 143 | 2843 |
| 第2回 | 16 | 元気塾（水野公民館・富士見公民館）スタート ワークショップ稲荷山スタート・彩の国まごころ国体で実行委員会に 手作りお手玉を贈呈 親睦旅行（伊豆半島めぐり） 入会者20人 | 158 | 2898 |
| 第3回 | 17 | フォローアップ研修会スタート・レクリエーション学科募集中断 第69回全国レクリエーション東京大会に参加（東京都体育館） 川越七福神めぐり 城 敏雄会長に就任 入会者0人 | 229 | 5389 |
| 第4回 | 18 | 早稲田大学スポーツ科学学術院先生の健康講座開催 SSCC体育祭協力開始（智光山体育館） レクリエーション学科再開講決定 国会議事堂見学 入会者23人 | 221 | 5128 |
| 第5回 | 19 | 基本計画推進プロジェクトチームの立ち上げ ストレッチ体操研修（早稲田大学） レクダンス井上頼子先生講習会開始 親睦バス旅行（秩父） 今田準一会長に就任 入会者18人 | 225 | 5568 |
| 第6回 | 20 | ワークショップ稲荷山とフォローアップを【青空研修会】に統合 実技を重点としたサロン部直轄のサロン支援副部長を新設・「青空サ ロン活動」のDVD完成 親睦旅行（温泉の旅） 入会者18人 | 215 | 5378 |
| 第7回 | 21 | 狭山元気大学開設準備委員会との連携・レクリエーション学科中断 健康づくりのマニュアル作成 元気大学への移行決定 輪嶋直幸先生講習会 入会者0人 | 217 | 5723 |
| 第8回 | 22 | 武蔵自治会館、柏原公民館の2サロン会場の新設 元気大学発足 元気大学一期生19人入学 新春研修会（西武文理大学） 親睦旅行（日光/戦場ヶ原） 入会者15人 | 220 | 5543 |
| 第9回 | 23 | 創立10周年記念式典行事のプロジェクトチームを選出 元気大学へ講師派遣（5回） 新春研修会（西武文理大学） 親睦旅行（伊豆/城ヶ崎） 千鹿野英一会長に就任 入会者10人 | 257 | 6358 |
| 第10回 | 24 | 創立10周年式典を 仲川市長・市議会議長・講師等参列のもと 新狭山ホテルで開催する。 元気大学へ講師派遣（5回） 親睦旅行（足利/那須/塩原） 入会者18人 | 306 | 7032 |

青空の会 あゆみ

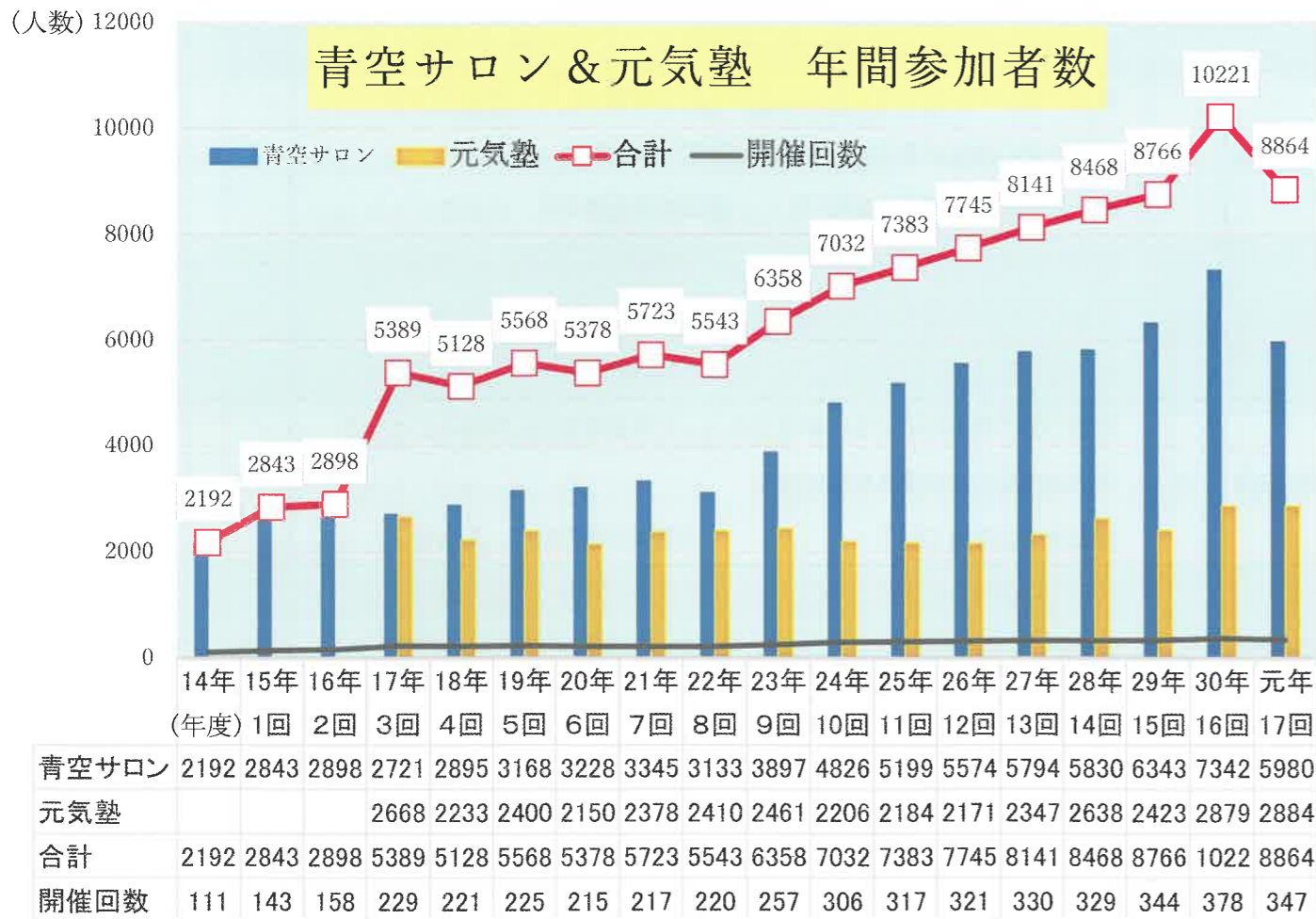
NO2

| 総会 | 年度 | 概要 | 開催回数 | 参加人数 |
|------|------|---|------|-------|
| 第11回 | 平成25 | 10周年記念イベントを各地区ごとに実施した 元気アップ教室・介護予防イベント協力（元気プラザ・奥富公民館） 新春研修会を西武文理大学で行う。 富塚大二郎会長就任 入会者12人 | 317 | 7383 |
| 第12回 | 26 | SSCCと狭山元気大学が統合し、さやま市民大学を開設 市民大学「健康づくり・介護予防サポーター養成講座」の運営受託 6月/脳トレ輪嶋直幸先生講習会 親睦会（ニューサンピア埼玉おごせ） 浅草寺初詣/下町七福神巡り 華野 新会長就任 入会者8人 | 321 | 7745 |
| 第13回 | 27 | 青空サロン実技マニュアル作成配布 普通救命法講習会参加 福祉レクを学ぶ/宮崎きみ彥先生 新春研修会/吉岡しげ美先生 親睦旅行/小布施散策とりんご狩り 入会者12人 | 330 | 8141 |
| 第14回 | 28 | 初心者講習会/理論と実技・福祉レク・レクダンス等 随時開催する。 日帰りハイキング（江戸東京たてもの園） 入会者10人 | 329 | 8468 |
| 第15回 | 29 | 講習会/レクリエーションの基礎・太極拳を学ぶ・健康講座・リズム体操 市民大学に講師派遣8回 「青空の会」宣伝用チラシの更新 ウォーキング昭和記念公園 新入会員歓迎ペタンク開催 入会者11人 | 344 | 8766 |
| 第16回 | 30 | 講座（新しいレクリエーションとシニアの健康づくり）飯田 弘先生 市民大学に講師派遣7回 新狭山公民館サロン開設 新入会員歓迎交流会（輪投げ） 吉田光子会長就任 入会者11人 | 378 | 10221 |
| 第17回 | 令和元 | 会員のスキルアップを図る講習会/レクの基本・レクダンス・福祉レク 簡単レク式元気度チェック講座（レクの講話と実戦）飯田 弘先生 親睦交流会/飯能市ムーミンバレーパーク散策 入会者5人 | 347 | 8864 |
| 第18回 | 2 | 新型コロナウイルス感染防止の為 青空サロン・元気塾全面的に開催中止となる さやま市民大学の受託を解消する 総会を书面決議で行う 大黒美耶会長就任 入会者2人 | 4 | 75 |
| 第19回 | 3 | コロナ感染防止の合間、青空サロン・元気塾は開催と中止を繰り返す 創立20周年記念誌プロジェクト立ち上げ。定期総会を书面決議で行う 2020東京オリンピック・パラリンピック開催 入会者0人 | 61 | 1187 |
| 第20回 | 4 | コロナ感染防止が解除され、4月より青空サロン・元気塾が再開される 創立20周年記念誌 台割表を作成役割担当を決め製作始動 5月定期総会を书面決議で行う。 入会者0人 | | |

青空の会 20 年を振り返って!!

浦田 政次

平成 14 年、狭山シニアコミュニティカレッジ（略 SSCC）レクリエーション学科一期生として卒業しました。その後日本レクリエーション協会公認のインストラクターの資格を得て、卒業生 20 名の有志が集まり「健康づくりの会」を立ち上げました。目的は高齢者の健康づくり、いきがいづくり、仲間づくり、をモットーに地域の人と共に健康づくりをしようと始めたものです。開催するにはまず場所の確保が必要です。市内 7 地区に各 2ヶ所 14 会場を目標に各地に住んでいる人が場所探しに努め、自治会、老人会の方に我々の趣旨を説明し、理解と協力を得る事が出来ました。その結果 13ヶ所が確保出来ました。「青空サロン」の旗を掲げ初々しくスタートです。初めての経験とまだ指導できるレベルに到達していない我々が、はたして上手く指導できるか不安がありましたが無我夢中に頑張りました。一年が過ぎた頃、行政の要請もあり他のシニアの会と統合して新しく「青空の会」と名前を変更し再スタートです。青空の会の名前の由来は青空の下で四季折々の季節の移り変わりを肌で感じ五感を磨く事です。又この年富士見公民館と水野公民館で元気塾を開設しました。青空の会の会員募集では毎年 SSCC 卒業生の方が入会して年々増加していきました。平成 22 年には SSCC から元気大学になり、修了生の方は引き続き入会して頂きました。そして平成 26 年に SSCC と元気大学が統合して新しく「さやま市民大学」となり講座内容が変り入会者が滞るようになっていきました。「青空の会」は現在 16ヶ所で参加者を迎えています。年々参加者が増加していましたが、令和 2 年に新型コロナが発生し、我々の活動も感染防止のため長期間中止となりました。4 年 4 月から通常の活動に戻りましたがコロナ禍の下では参加者の減少が見られます。人生 100 年時代、皆さんは生涯の最後の段階まで自立した生活を望んでいます。加齢と共に体力、脳力の衰えは防ぎようがありません。青空サロンに参加して筋肉、脳の活性化を行う事により健康づくりが出来ます。皆様のご参加を会員一同お待ちしております。



サロン案内板

| 地区 | 地図 | 開催場所 | 開催日 | 時間 | 雨天の場合 |
|-----|----|------------------|--------------------|-------------|------------|
| 入間川 | 1 | 鶯ノ木運動公園 | 第 2 木曜日 | 10:00~11:30 | 鶯ノ木第 5 集会所 |
| | 2 | 入間川 第 10 子供広場公園 | 第 2 木曜日 | 9:30~11:00 | 子の神神社社務所 |
| | 3 | 中央公民館 | 第 3 日曜日 | 9:10~11:00 | 中央公民館 |
| 水 富 | 4 | 廣瀬神社 | 第 1 月曜日 | 10:00~11:30 | 宮地自治会館 |
| | 5 | 水富第八区自治会館 | 第 1 月曜日 第 3 金曜日 | 10:00~11:30 | 水富第八区自治会館 |
| | 6 | 広瀬公民館 | 第 1・3 水曜日 | 13:30~15:00 | 広瀬公民館 |
| 柏 原 | 7 | 柏原公民館 | 第 4 火曜日 | 10:00~11:30 | 柏原公民館 |
| 狭山台 | 8 | 元気プラザ（狭山台サロン） | 第 2 月曜日 | 9:30~11:00 | プラザまち活教室 |
| | 9 | 元気プラザ（狭山台プラザサロン） | 第 4 火曜日 | 14:00~15:30 | 元気プラザ体育館 |
| 入 曽 | 10 | 狭山体育園 | 第 3 月曜日 | 10:00~11:30 | 狭山体育園 |
| | 11 | 水押集会所 | 第 2 月曜日 | 10:00~11:30 | 水押集会所 |
| | 12 | 武蔵自治会館 駐車場 | 第 4 月曜日 | 10:00~11:30 | 武蔵自治会館 |
| 堀 兼 | 13 | 新狭山公民館 | 第 1・3 金曜日 | 9:15~11:00 | 新狭山公民館 |

問い合わせ及び連絡先…狭山市高齢者支援課 電話 2953-1111（内線 1576）
「青空の会」会長 大黒美耶 電話 080-1091-5386

【青空の会】

- ☆ 平成 14 年狭山市の支援を受けて発足しました
- ☆ 「仲間づくり・健康づくり」をスローガンに活動しているボランティア団体です
- ☆ 令和 4 年 60 名のスタッフで構成

活動内容

- ☆ 青空サロンの開催
- ☆ 狭山市高齢者支援課への協力
- ☆ 元気塾（公民館事業）・宝荘サロンへのスタッフ派遣

| | 地図 | | 開催日 | 開催場所 |
|--------|----|--------|-----------|--------|
| 公民館事業 | 14 | みずの元気塾 | 第 2・3 木曜日 | 水野公民館 |
| スタッフ派遣 | 15 | 富士見元気塾 | 第 1・3 月曜日 | 富士見公民館 |
| スタッフ派遣 | 16 | 宝荘サロン | 第 2 金曜日 | 宝荘 |

青空サロンに参加して 鵜ノ木運動公園 鈴木 百合子



振りかえると町内には誰ひとり同年配の知り合いがいないのです。時間をもてあます日々、そこで寿会に入って青空サロンを知り参加させていただきました。スタッフの方々はとてもやさしくリードして下さり、サロンでの集まりが楽しく月1回が待ち遠しく感じます。おかげで知人も増えました。

そんな時、未知なるウイルスが侵入し長いコロナのトンネルが中々抜けな中、自粛を強いられ、やっとまん延防止が解除になり、久々になつかしい顔ぶれに再会しうれしくて軽体操、ゲーム等にも熱が入りました。今後もコロナ感染防止に心がけサロンが長く続くよう願います。

青空サロンに参加して 入間川第10子供広場公園 角田 厚子



会報1回目に「青空サロン」発足の喜びと抱負を綴った。「人生100年時代」が来たと思ひ先頭に立って仲間を誘い、体操、ゲーム、レクダンスを楽しみながら貯筋した。その中で何より嬉しいのは皆の笑顔とふれあい。あれから20年がたち、仲間は激減した。物置の鍵と雨が降った時に利用する社務所の鍵を預かり、休まず続けることができたのは本当にお陰様です。100歳まであと10年を切ったけど、この健康の輪が長く続くことを願います。20周年おめでとうございます。

「楽しんでます」の声・声・声 宝荘サロン 「宝荘」の皆さん



宝荘さんでは健康体操の支援を月に1回させていただいております。1時間の体操、脳トレ、レクダンスが終わると、いつも「今日も楽しかったよ」「あの脳トレ良かったよ」「ありがとう」と声をかけてくださいます。今回も沢山の嬉しい言葉をいただきました。

「参加するのが楽しい。みんなと一緒にが良い」「付き添いで来たのがいつの間にか自分が続いて来るようになった」「椅子に座ってできるからいい」「普段使っていないところを使えるように教えてもらってすごく良い」「一人であるからここに来るのが楽しみ」「音楽に合わせてやるのが良い」等々。これからもよろしくお願ひ致します。

青空サロンに参加して 中央公民館 佐方 郁子



「青空の会」発足20周年おめでとうございます!!
先日、お聞きしびっくり致しました。「仲間づくり、健康づくり」のもとボランティアでの活動を続けて下さり、とてもとてもありがたく思っています。しかも私達が参加しやすい様、15~16ヶ所で開催して下さい感謝です。「健康第一」を信条にしている私はここ中央公民館で青空サロンに参加させてもらってます。このサロンの「体操・脳トレ・ゲーム…ダンス」と、スタッフさんの工夫をこらしたご指導であっ!!という間の2時間です。楽しく気持ちよく、こうして出席できることはとても幸せです。月1回は少々ものたりませんが、これからも楽しく元気に続けさせて頂きます。ありがとうございます!!

青空サロンに参加して 広瀬公民館 野村 豊子



青空の会には、令和元年6月から参加させていただきました。

私の最優先事項にしておりましたが、程なくして新型コロナウイルス禍で中断、残念でした。当日会場に入りますとスーパー等でお会いしたことがある人、初めての方とも初対面と思えないほどすぐに笑顔でうちとけ会話がはずみます。体操・ダンス・脳トレ・ゲーム等、1度や2度の説明ではとてもついていけないので、廻りの人の真似をして終わりをピタリとあわせ、いい汗をかいて出来たつもりです。しかしこれも忘れるのは早いですが、不自由な毎日の生活が日常的になった今が、健康づくり、仲間づくりのチャンスととらえ、怪我のないように楽しみたいと思います。これからもプラス思考でいきたいです。スタッフの方々には今後ともよろしくご指導お願ひします。

青空サロンに参加して 水富第八区自治会館 山本 孝二



以前から青空サロン活動は知っていましたが、スポーツや絵画、カラオケなどに明け暮れている内に傘寿の節目を超えていました。

昨年からは青空サロンに仲間入りし指導スタッフの和気あいあいのご指導で運動というよりストレッチ体操で充実した気分らせていただいています。雑談しながら脳トレ体操やワナゲ、ペタンク、マグダーツなど年を重ねてもゲームは遊びと思いつつも、つい負けまいと夢中になっている自分にビックリする事しきりです。これからも元気で続けていければと思っています。今後ともよろしくお願ひ致します。

青空サロンに参加して 廣瀬神社 佐藤 美智恵



春は桜、初夏は櫻やもみじの新緑、秋は紅葉、青空のもと季節を感じながらスタッフの方々の指導のもとで楽しんでいます。一人では始められない事も仲間がいると楽しく長続きするものですね。脳トレしながら体も動かすという簡単そうでも思うように手足が動いてくれない。こんなはずではと思いながら…。上手くできて喜び、失敗して大笑い。毎回趣向をこらしたゲームがとても楽しいです。「自分の足で歩き、自分の頭で考えて自分のことは自分でしたい」青空サロンの活動はそれを叶えてくれると思います。これからも楽しく参加させていただきます。宜しくお願ひ致します。

（この文は上記の段落の一部と重複しているように見えます。元の文を再確認し、重複を削除して修正します。）

青空サロンに参加して 柏原公民館サロン



サロン開始から12年になります。月1回の開催では物足りなく感じる参加者様の声が多いのは嬉しいことです。現在、スタッフ3名で実施しています。70代の元気な女性参加者が多く、その声は「体調が良くなりました」「椅子に座りながらでも介護予防体操をしていることに気が付き頑張っています」「会場まで歩いて来ているので体に良いし、おしゃべりもできて喉にも良い」「自分一人では

なかなかできないけれど身体全体を動かして血流が良くなった」「スタッフがやさしく親切です」などの声が寄せられました。これからも共に楽しむサロンで笑顔いっぱいの活動を続けたいと思います。

青空サロン・元気塾・宝荘
マップ



⑥ 広瀬公民館



⑬ 宝荘



⑦ 柏原公民館



⑬ 新狭山公民館



⑧.⑨ 元気プラザ



⑤ 水富第八区自治会館



④ 廣瀬神社



① 鶯ノ木運動公園



② 入間川第10子供広場公園



③ 中央公民館（市民交流センター）



⑪ 水押集会所



⑮ 富士見公民館



⑩ 狭山体育園



⑭ 水野公民館



⑫ 武蔵自治会館駐車場

青空サロンに参加して 若葉台（狭山体育園） 渡辺 子之吉



青空サロンも、4月から活動できるようになり、これでまた元気を取り戻せます。指導員の皆さんに、感謝いたします。

これからの御指導をよろしくお願いいたします。青空サロンに参加されると、多勢のみなさまと出会いがあり、運動やゲームをやったり認知症予防にもなり、特に一人暮らしの方は、仲間の中に入ると孤独感を少しでもへらす事ができますので、ぜひ参加されたらよいと思います。皆さんと共に筋肉貯筋に励み、楽しいひと時をすごしたいとみんなで作る

から楽しいのです。一人でも多くの参加を特に男性の参加を待っております。

青空サロンに参加して 水押集会所 参加者さんの声



コロナ禍でご近所さんと顔を合わせる事が少なく寂しい思いをしていますが、会ってお話しが出来るのがとても嬉しい。運動不足解消、ゲームでは考えながら、レクダンスは歌を歌いながら踊れて楽しい。腰が曲がっても休み休み参加出来ます。サロンがあると思うと人に会える喜び、出不精でも少し身体を動かしてこようかしらという気持ちになります。月1回だけと体と頭の体操を楽しみにしています。数年振り

でしたが参加しやすかった。もっと大勢の人が来てくれると良いな。ありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。2回だともっと嬉しい。と沢山の感想を頂きました。

青空サロンに参加して 武蔵自治会館駐車場 丸山 美恵子



夫と共に参加し身体に脳に心にもよい刺激になっているのではと感謝しております。夫は毎朝犬と散歩しており、これも又健康の一助となっているように見えます。動物を飼うことは初めての経験、子供が連れてきた時文句を言ったのですが、私にも変化がおきました。災害で残された犬が飼い主を探してさまよう様、殺処分されること、その時おびえ、その目は訴えている…。そんなことを見聞きする時、私の胸はつぶれる思い。もし飼うことがな

かったらこの思いは私を素通りしたでしょう。つまり見えなかったものが見える様になったということ。他者（人間であれ、動物であれ、自然であれ）に触れることは、ある世界を創るということ、世界を広げるとのこと。だから年を重ねた今こそ触れ合いの場に参加すべきかと思っております。

青空サロンに参加して 狭山台サロン 斎藤 範子



青空サロンは20周年を迎えられたとの事おめでとうございます。長年にわたり私共の御指導をしていただきましてありがとうございます。サロンに来ると楽しい笑い声が広がり私もそれに加えていただき、体操をしたり、リズムに合わせてのダンス、ゲーム、大きな口をあけて、昔なつかしい歌を歌ったりと楽しい時間を過ごさせていただき、

しばし童心にかえる事ができました。心より感謝いたし、これからも体の動かさず参加させていただきたいと思っています。その為にも皆様様が体を大事にし、元気に日々過ごせる様にする事が一番…。これからも青空サロンが続きます様に…。どうぞよろしく御指導の程お願い致します。

青空サロンに参加して 狭山台プラザサロン 道下 英俊



狭山台プラザサロンは、健康づくり、仲間づくりを目指して発足した。元気サロンから発展し、現在は青空の会の各地区が持ち回りで日頃の活動の成果を発表するサロンとして開催している。今回、参加されている皆様からご意見をいただいた。内容、構成については、体をほぐす柔軟体操に始まり、ゲーム、レクリエーションダンスで終わる構成は楽しく、健康づくり、仲間づくりにはありがたく、今後も続けてほしいとの意見をいただいた。ゲームについては、1回では寂しいので2回、レクリエ

ーションダンスについても同様です。それに、毎回指導していただく方々が変わるのも楽しみです。貴重な意見なので今後の活動の参考としたい。

青空サロンに参加して 新狭山サロン 藤本 悦子



新狭山公民館で青空サロンが開催された平成29年6月の第1回から参加しています。当初少なかった参加者も知らなかった方々との輪が広がり今ではホールいっぱいです。体操で身体をほぐし ゲームでは個人・団体戦と童心に戻って夢中になり 脳トレで頭を刺激し 懐かしい音楽でダンスをして笑いの絶えない楽しい会です。月2回ですがスタッフの皆様が創意工夫してご指導下さりお陰で知らず知らずのうちに筋力が付き老化の予防に感謝しています。コロナで休会が続きましたが

4月から元気で皆さんと再会でき又楽しみに参加したいと思います。

元気塾に参加して 富士見元気塾 大槻 弘子



元気塾に行き始めてから、今年90歳になりますが、毎回参加させて頂いています。ある日、元気塾が始まる事を公報で知りました。その時は、主人が脳梗塞になり介護の毎日でしたが、2時間だったら参加できるかなあと、主人に相談し快く後押ししてもらいました。脳トレ 替歌 ペットボトルを使った体操等、現在も元気に過ごすことが出来、元気塾のお陰と感謝しています。初めにお世話になりました、浦田先生、塩野谷先生、華野先生はじめ現在お世話になってい

ます先生方には、感謝の気持ちで一杯です。

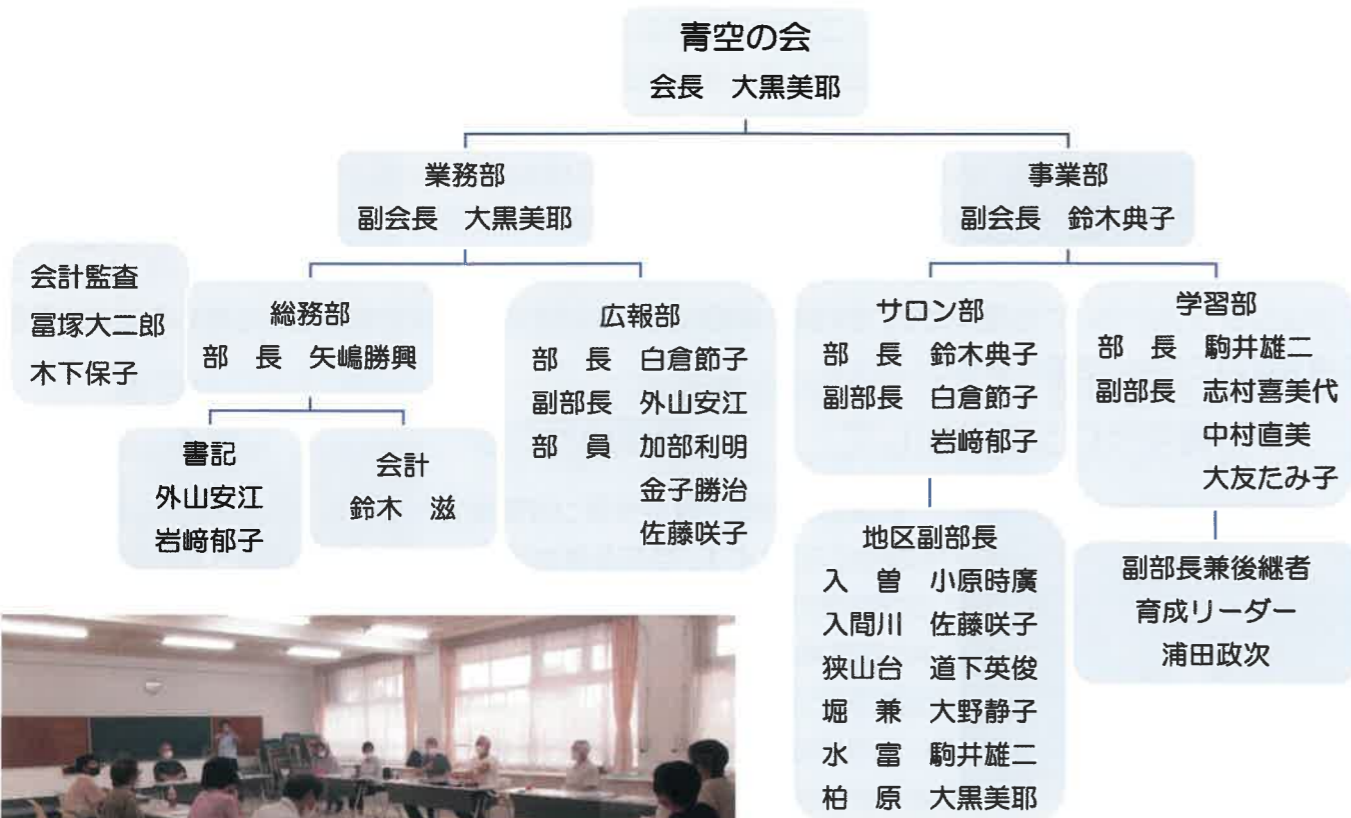
元気塾に参加して みずの元気塾 塾生の皆さんの声



創立20周年おめでとうございます。スタッフの皆様が毎回脳トレ、ゲーム、ダンス等を考えて頂き楽しい時間を過ごす事が出来第2、第3の木曜日を心待ちにしています。自分から進んで運動する事が少なくなった高齢者にとって、健康づくりと、仲間づくりが出来る機会を作って頂きとても感謝しています。参加されている皆さんの、元気で明るい姿にとっても刺激を受けています。コロナの影響でしばらくお休みでしたが、皆さんにお会い出来うれしく思っ

ています。これからも健康の為、頑張ってお参りいたします。私は、15年程ほとんど休まないで参加しております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

令和4年度 青空の会 組織図



さやま市民大学学園祭

① 活動紹介

～青空サロンではこんなことを行っています～



青空研修会

No. 1



2006年1月 清水良隆先生を講師に招いて



2014年8月 救命救急研修



2012年10月 輪嶋直幸教授を講師に招いて



2014年10月 宮崎きみ糸先生の福祉レク



2013年3月 パークゴルフ



2013年11月 リアル野球盤で健康長寿



2021年6月 井上頼子先生のレクダンス



2020年8月 堂園治枝氏レクダンス

青空研修会

No. 2



浦田政次氏にレクリエーションの基本を学ぶ



2016年5月 レク材探求



2021年12月お楽しみミニレク大会



2020年11月 鈴木典子氏の福祉レク



2011年9月 ニュースポーツ体験
マグダーツ



2015年1月 入間川地区担当



2020年10月 ミニウォークラリー
狭山市駅西口広場～入間川～稲荷山公園



2021年11月 河井節子氏の体操

会員交流会



2010年11月 伊豆城ヶ崎旅行



2015年7月
智光山荘



2015年12月
小平～江戸東京だてもの園ウオーク



2014年7月 ボーリング大会



2018年9月
長瀬ライン下り&宝登山散策



2016年10月 国営昭和記念公園



2021年10月
智光山公園とこども動物園散策



2019年9月
メッツァビレッジ&ムーミンバレーパーク

狭山シニアコミュニティカレッジで学んで

岡野 敏伊



ユースプラザ

平成12年3月退職、翌4月埼玉県「高齢者の生きがいと、健康づくり普及指導員養成特別講座」を友人の新保さんと受講し資格を取得、10月自治会の協力を頂き、河原寿会で活動を開始しました。平成13年4月狭山市SSCCレクリエーション学科に入学、20名の仲間と緑豊かな自然の中で各先生方の豊富な理論と実技、又最所先生の身体全体から伝わって来る授業の楽しさ、高齢者の生きがいと健康づくりを数多く学びました。卒業後「インストラクター」資格を取得。14年4月狭山市高齢福祉課協賛で青空サロンを一期生が中心となり13会場をスタートしました。14年10月狭山市認定「すこやか体操」の研修を受け普及指導員取得。毎年SSCC体育祭、市体育祭、幼稚園、各イベントで普及活動を行っています。今後も青空サロンで皆さんと共に健康で楽しく一緒に歩んでいきたいと思ひます。



元気大学で学んで

道下 英俊



西武文理大学

平成22年、狭山元気大学の設立に向けて3学科が西武文理大学で試行開設され、健康管理に関心を持っていたので、ためらいもなく、「健康づくりサポーター養成コース」に参加したのが元気大学との出会いである。狭山台を出て入間川を超え、徒歩だと60分、自転車だと20分、駆け足だと30分の距離を、これも健康づくりの一環としてとらえ半年間あまり通った。修了後は「青空の会」の会員として、高齢者の健康づくり、仲間づくりを目指す「青空サロン」のスタッフとして活動している。平成24年、元気大学は小学校の廃校跡を利用して、現在の狭山元気プラザ内に専用キャンパスとしてオープンしたが、平成26年、狭山シニアコミュニティカレッジと統合されてさやま市民大学となった。



市民大学を修了、新スタッフとして

望月 恵子



元気プラザ

令和4年4月14日、私が初めて青空の会のスタッフとしてサロンに参加した日です。初めてのサロンではゲームを担当しました。参加者の皆さんの楽しそうな様子を想像しながらゲームの用具を作ることは、私自身楽しいものでした。当日は、和気あいあいとして、笑い声も響き、帰り際の「楽しかった」の言葉が励みとなり「次回もがんばるぞ!」との思いが湧いてきました。


市民大学の講座で学んだこと、研修会で教えていただいたことは、私の活動の強い味方となります。工夫を重ねながら「楽しい」「また来たい」という思いを参加者の皆さんに持ってもらうことが、新米スタッフの私の願ひです。



キャップでホイ

私の想いの一字漢字

| | | | | | |
|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 優 大黒美耶 | 誠 矢嶋勝興 | 将 浦田政次 | 楽 鈴木典子 | 空 駒井雄二 | 仁 鈴木 滋 |
| 道 白倉節子 | 未 外山安江 | 喜 志村喜美代 | 若 中村直美 | 健 岩崎郁子 | 禍 小原時廣 |
| 花 道下英俊 | 命 佐藤咲子 | 山 大友たみ子 | 空 大野静子 | 壹 吾田壹明 | 走 穴田喜久夫 |
| 和 五十嵐キミエ | 健 石川武雄 | 彩 飯島眞砂美 | 望 浦田イク | 幸 内山 啓 | 和 岡野敏伊 |
| 和 大沢健一 | 信 小高良子 | 灯 大塚和文 | 和 加部利明 | 勝 金子勝治 | 和 河井節子 |
| 真 木下保子 | 輪 桑島千代 | 和 後藤照雄 | 絆 後藤艶子 | 健 齊藤弘幸 | 崑 櫻本明彦 |
| 楽 新保美恵子 | 茶 塩野谷守夫 | 健 関谷静枝 | 真 高橋睦子 | 和 高石衛一 | 歩 高梨順子 |
| 歡 千鹿野英一 | 交 堂園治枝 | 笑 富永恵美子 | 寛 富塚大二郎 | 祈 久野恒彦 | 笑 久松和子 |
| 笑 船坂栄子 | 進 前田道子 | 和 水田久美子 | 和 水村幸子 | 煌 宮鍋みのり | 笑 村上由美子 |
| 和 門間仁子 | 陽 望月恵子 | 操 吉田光子 | 食 渡邊寛子 | 笑 渡辺武義 | |



私の健康法

私はこの夏で88歳になる、内臓も筋骨格何処も悪くない、健康に恵まれ動いている有難いことだ。私は平成20年青空の会に入会した。以来青空サロン、ブルースカイ等に積極的に参加し身体を動かして来たそのお陰かと感謝している。コロナの自粛が始まってからは毎日散歩にストレッチと励んでいる。今後も百歳目指して頑張りたい。

5代目会長 富塚 大二郎



創立 20 周年記念誌プロジェクトチーム

| | | | | | |
|-------|------|------|------|------|------|
| 中村直美 | 駒井雄二 | 矢嶋勝興 | 浦田政次 | 鈴木滋 | 白倉節子 |
| 志村喜美代 | 外山安江 | 鈴木典子 | 大黒美耶 | 岩崎郁子 | |

編集後記 外山 安江

10周年は血気盛んな会員ばかりで華やかに記念行事が行われました。あれから10年、第一線を退く会員が増え現在59名、当時の約半分に。就労年齢が上がり新入会員が減ったのも理由の一つです。

20周年記念行事を行うか否か。そこから検討が始まりました。ではどういう形で行うか。2020年初頭から新型コロナウイルス感染症が拡大し一向に収束の目途が立たない中、大幅に縮小し記念誌発行という事になりプロジェクトチーム、会長を含め11名で発足。この3年間はサロンの休止期間もあり又、感染対策のガイドラインに沿いながらサロン部・学習部を中心に周知徹底をしてきました。「3密ってなんだっけ」と笑い話ができる日を願いながら。

多くの方々から祝辞を頂きました。サロンや元気塾の参加者様からも温かいお言葉を頂きました。地区副部長には寄稿文依頼や写真提供の協力をおおぎ、広報部は白倉部長の下編集に全力を注ぎ20周年記念誌発行となりました。全会員の心境を一字にして掲載出来たのも一致団結しこれからも「青空の会」を運営していく意気込みを感じました。皆様ありがとうございました。「青空の会」はまだまだ続きます。