



## 令和5年 新年にあたって

さやま楽友会（さやま市民大学同窓会）  
会長 黒川 昭

### 各地区で会員同士の「つながり」が深まり始めています

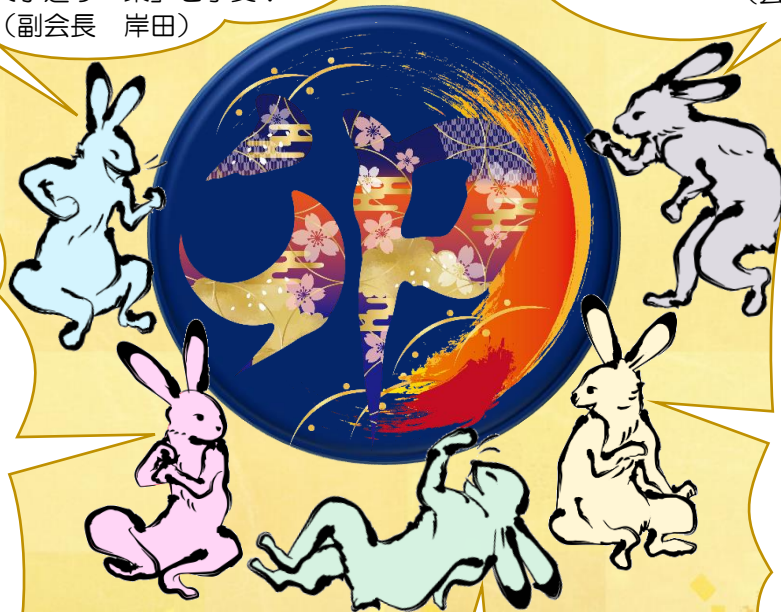
会員のみなさま あけましておめでとうございます。昨年の総会で、「これからは楽友会理事会の中に『地区会活動』『クラブ活動』『広報活動』について3つの推進委員会を設け、理事が自ら活動することによって楽友会を活性化させていく」とお話ししました。実際、水富地区会、入間川地区会、狭山台地区会では有志が集まり、屋台の出店、フルーツやジャズの演奏会など独自の活動を始めています。クラブ活動推進委員会でも、会員増強策など検討が進んでいます。そして広報委員会においては、『楽友会 News』の定期発行と、ホームページの刷新に取り組んでいます。このホームページは、今までにない画期的なものになりそうです。もちろん楽友会全体でも、BBQ大会や一般市民も参加できる公開講座なども企画してまいります。少しずつですが、歩みを止めずに「みなさまの居場所としてのさやま楽友会」を目指して進んでいきます。今年も一緒に生活を楽しみませんか。よろしくお願ひいたします。

### 「楽友会」の『楽』と聞いて何を考える？ ……5羽のウサギに聞いてみました。

去年はコロナ・戦・経済不況など何かと萎縮気味な年でしたが、今年は「繋がり・楽しみ」が復活し明るい2023年を期待しています。私的には前向きに気楽に音楽や行楽に勤しみ、楽友会では情報発信やイベント企画など偕楽的楽友会づくりに取り組んでいきたいと思ひます。文字通り「楽」を享受！  
(副会長 岸田)

孟子の言葉に「三楽」（さんらく）があります。家族皆健康であることが一の楽、天地に恥じぬことが二の楽、天下の英才を教育することが三の楽、というものです。さて、私の今年の「三楽」は、まず健康であることが「一の楽」、無理をせずラクすることが「二の楽」、そして、気の置けない仲間たちと一献傾けることを「三の楽」といたしましうか。  
(会長 黒川)

兼好法師の徒然草に「楽といふはこのみ愛する事なり」とありますが、一日一日を楽に「満開笑顔の花咲かそうホチ袋よしの」の如く、心身ともに気持ちよく、今年の干支のように跳ねて楽しく過ごしていけるように心掛けたいものです。  
(副会長 覆平)



「『楽』：ガク、ラク、たの…いろいろ読み方がありますね。「楽（ラク）」なのと「楽しい」のは別物、「楽しく生きても楽しんで生きるな」とか……。でも、私はラクして楽しく生きることを目指したいと思ひます。アインシュタインも言っています。  
「人生を楽しむ秘訣は普通にくだわらないこと」  
(事務局次長 高橋)

”ときめきセンサー”をみがく  
---ちょっとまわり道するだけで、新発見があるかも！  
(事務局次長 村田)

# デジタル仲間の会主催 スマホ講座・大満足で終了

11月末から計4回、デジタル仲間の会主催「シニア向けスマホ講座」を開講しました。ワクチン接種予約・生活情報検索・LINE活用などデジタルは生活にも身近になってきています。会員が勉強して役立つなと感じたことを、地域の方にも伝える企画です。講師はデジタル仲間の会メンバー持ち回りで担当、シニア講師がシニア感覚で話をする講座としました。内容はLINE・Google検索や地図・カメラや電話の便利な使い方、便利なアプリ紹介など生活に密着した基礎的内容で、自分のスマホを使って操作しました。

受講者は70～90歳台の14人。当初は講師も不慣れな場面がありましたが、LINEでのやり取りや便利な電話実習などで「できた感」も感じていただけたようで、受講者と受講者が教え合う場面も見られました。受講された方からは「国内外にいる子供や孫とLINEでやり取りができるようになる」、「デジタル難民にならないように少しずつ覚えていきたい」、「ショッピングやスマホ決済についても知りたい」、「中級の講座があれば参加したい」などの声や、お礼のメールをいただきました。会のメンバーもスマホの勉強をし、達成感を味わう事ができました。最終日のランチ打上げでは次の企画案の話に花が咲きました。 (岸田英俊さん)



## ● IT難民は紙様がお好き!! 市税を減らし、楽友会を活性化させよう ●

9月、80歳になったのを契機に、東京ドーム近くにある会社を退職し、隠居見習いの身分となった。妻に「主婦には定年退職がないのですが……」と羨望の眼差しで見つめられ、家事労働の丁稚奉公を始めている(トホホホ・・・)。休憩時間に、じっくりと見たことがない「広報さやま11月号」に目を通した。冒頭に、令和3年度の決算報告が載っていた。歳出538億円のうち、民生費は何と233億円で、歳出の43%を占領していた。むむ!! 家事の手伝い程度で巷に出かけず、家に籠っていると、世に言うフレイル族となり、益々市の財政を圧迫し、市民に青天井の税金を払わせる羽目になりそうだ。フレイル予備軍を巷に引き出し、一緒に楽しく、活動・交流し、フレイルを阻止しないと大変なことになる。フレイル予備軍は、己も含めて「IT難民(パソコン、スマホ等を上手に使えない)」が多く、紙に印刷したものだけが頼りだ。

どなたが考え出したのか、コロナ禍の産物とでも言おうか、リアルタイム性に富み、楽しい情報溢れる楽友会ニュースが、1か月に一度のペースで発行されている。これをフレイル防止に利用しないのは、何ともったいないことか。同窓会員・市民大学修了生・一般市民が市に貢献するには、フレイルにならないことが一番であろう。楽友会ニュースを市役所・公民館等の公共の場に置く(11月の理事会で西村理事提案:後日検討課題となっている)のは有効な素晴らしい手段である。楽友会ニュースを「IT難民」はもとより、一人でも多くの市民に読んでもらうには、種々の問題(労力、費用、効果など)をクリアにする壁が立ち上がるが、「広報さやま」のような配送システムに便乗しての自宅配送も考えられる。とにかく、一人でも多くの市民と一緒に楽しく活動・交流し、フレイルに陥らず、前向きに生きる意識に目覚めることが、市税を安くし、併せて楽友会を活性化する手段と考える。待ったなしであるが、一歩一歩少しずつ前に進めば良いのでは。 (松本功さん)

フレイル: 健常から要介護へ移行する中間の段階を言う。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じ籠りがちになる。  
フレイル予防: 社会的に関わりを保ち続け、運動機能・認知機能の低下を防ぐ。

※ 西村理事の提案を受けて、早速元気プラザ掲示板に楽友会コーナーを作り、News を掲示しました。