



発行  
シャープ社友会本部  
〒581-8585  
八尾市北亀井町3丁目1-72  
シャープ(株)八尾事業所内  
TEL 06(6794)8850  
ホームページ  
「シャープ社友会」で検索



写真：石野文興さん

ぐらし出かけよう!

清涼！心癒される京都の奥座敷 貴船

貴船は京都市北部に位置し、鞍馬と背中あわせの山里。その中心に佇む水神を祀る「貴船神社」、神秘的な雰囲気は多くの人を魅了します。縁結びの神としての信仰もあり、若い人にもお勧めのスポットです。付近一帯は老杉が生い茂り深山幽谷の趣で、四季折々の美しい景色を楽しむことができます。

夏は市街地より涼しく避暑地としても人気のエリアで、清流・貴船川沿いに川床が並ぶ風景は、「京の夏の風物詩」にもなっ

ています。貴船は、訪れる人々にとって特別な時間を提供してくれます。緑豊かな山間を散策し、涼風吹き抜ける川床で京料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

**アクセス** ・電車：叡山電鉄 出町柳駅から叡山電鉄 鞍馬線に乗り 貴船口駅 下車(約30分)・貴船口駅からバスで 終点 貴船 下車(約5分)  
\* 健脚の方ならバスの代わりに徒歩で、貴船口駅から約30分

Page Guide

私の今日この頃

8 ページ



ハーモニカ演奏の  
ボランティアで  
充実した毎日

堀江 純さん (No.3874)

ハーモニカの高度な技で堺市全区の高齢者、身体障害者、小学生等を対象に演奏ボランティアを始めて十数年。色々なジャンルの2000曲超をマスター。「何よりも楽しんで頂く」をモットーにプログラムを組み立て、月間約15回休まず出掛け、充実した毎日を過ごしておられます。

- 事務局からのお知らせ  
総会報告 / 新ショールーム紹介 **2 ページ**
- 今も続いている仕事・職場仲間の深い絆  
デジタル計算機「あやめ会」 **3 ページ**
- 「手芸と私」 総村 秀子さん **4 ページ**
- 「ビデオと私」 上村 直治さん **5 ページ**
- お奨めしますこの商品 **6 ページ**
- 私の近況短信 / 新入会員の紹介等 **7 ページ**



独り言

身近にせまるネット詐欺



「池上彰が優良株を紹介するって？」有名人を騙った投資詐欺が話題になりました。生成AIで映像が作られ声もあたかも本人のようで、慎重な方もつい引っかかったといひます。ネット社会全盛の中、クレジットカード番号等の情報を盗る「フィッシング詐欺」をはじめ、悪の手口が拡大中。実は、今朝、某通販サイト名で、見知らぬ人に荷物を送ったとのメールが着信(実はフィッシング詐欺)。親切を装い、今なら注文キャンセルができると焦らせ、情報を盗みとるのです。

気をつけているのは、まず「あわてない」こと、そして「うますぎる話に注意」。「有名業者名でもいったん疑う」「メールやサイトに不自然なところがないか(例:発信者メールアドレス)」「注文後の対応は、メールからでなく、元のHPから」も心がけています。新聞・テレビに加え、消費者庁、国民生活センター、警察などのサイトも情報入手に役立ちます。不安なときは、身近な家族や友人でネット事情に詳しい人に尋ねるのも一つ。万ー引っかかったと感じたら、警察や行政への相談をためらう理由はありません。

茶利



シャープ社友会 本部事務局からのお知らせ

## 第45回「社友会本部総会」開かれる

6月29日に、第45回社友会本部総会がシャープ(株)八尾事業所A棟集会室で開かれました。

本部会員に加え6支部の支部長も参加。来賓としてシャープ(株)経営幹部、シャープ労働組合幹部にもご出席いただきました。

午前は会社幹部から会社の現況をご説明いただきました。昼食は新装した懐かしい歴史商品が展示された大食堂で、現役に戻った雰囲気でご懇談しながらの会食でした。

午後は嶋本会長の挨拶で第45回総会が始まり全五議案が賛成多数で可決されました。

(議案詳細は同封の議案書参照)

### ■ 2024年度 本部役員

職務	会員番号	氏名
会長	5329	嶋本 敏男
副会長	3889	石田 和彦
事務局長	3441	松田 英明
事務局	3475	藤林 敏男
会計	6655	服部 尚
幹事	3687	和住 明次
	3965	川本 正明
	7258	熨斗 宏之
顧問	1565	河邊 滋郎
	1637	森 尚夫
	3095	植田 英三郎
	3283	真 康雄
監査	4740	村木 一三

### ■ 同好会代表世話人

同好会代表	2471	帯谷 鉄雄
	2579	内海 春樹
	2797	喜田 征治
	3252	山崎 孝
	3573	総村 秀子
	3718	田原 誠也
	3875	佐藤 幸信
	4071	辻野 巧一
	4221	吉川 正治
	5279	結川 一男
	5821	建石 龍雄
	6410	田平 道男

本年度の役員です。 よろしくお願ひします。

### 総会后 新ショールームを見学

総会終了後、事業本部の責任者より最新商品紹介の後、新しくなったショールームを見学しました。

最新の国内外向け家電商品とシャープが得意とするプラズマクラスター商品群の展示に圧倒されました。



技術訴求コーナー



スマートキッチン



プラズマクラスター商品群



商品の歴史展示

今も続いている仕事・職場仲間の深い絆



中川博英さん  
(No.5050)

# デジタル計算機 開発の仲間が集う 「あやめ会」



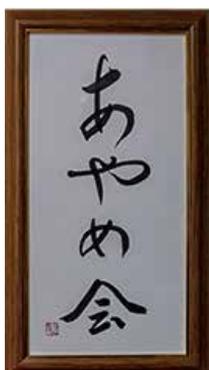
2000年の初めから続く歴史のある「あやめ会」ですが、2020年からのコロナ禍から新たにHP(ホームページ)を活用した活動に切り替えて「あやめ会」を継続しています。「あやめ会」の設立の経緯からHPを活用した新たな活動について紹介します。

## 「あやめ会」の発足

シャープ(株)本社から大和郡山市に移動した仲間のはじめての定年退職者(1991年)の慰労会を開催したのを契機に、その後の退職慰労会をいつもあやめ池の「あやめ館」で開催してきたことから、2002年の懇親会から「あやめ会」と呼ぶことにしました。

その後、ゴルフ会やその前夜祭などが催されるようになり、これら小グループを2014年6月に1つにまとめて「新あやめ会」として再スタートし今に至っています。

毎年「春と秋の懇親会」と「ゴルフ会」を主な催しとして多くの方々に参加いただき、約60名の会員相互間の懇親を図ってきました。



第一回 あやめ会

## 「あやめ会」のHPを活用した活動

2020年のコロナ禍で懇親会やゴルフ会などを中止せざる事態になり、会員相互間の懇親を図る手段として、浅田様のアドバイスもいただき従来から運用してきたHPの内容を衣替えし、HPとメール中心に自由参加型で、いくつかの趣味のグループを作り楽しむスタイルで運用をしています。HPでは現在5つのグループが活動しています。この活動ぶりを紹介します。

### 1) 「菖詠会」

川柳に造詣の深い会員を中心に、前月の優秀句の作者の決めた「お題」で読む課題句や自由なテーマで読む自由句を月毎に投句し、会員の互選で優秀句を選出して楽しみながら腕を磨いています。3年余り活発な投句が続いていますので皆さん腕前も上がっているようです。

### 2) 書道教室

浅田様の奥様の指導による直接及び通信での書道教室を開催しています。HPには書道教室の案内やお手本を掲載しています。



### 3) 数独同好会

メールでのやり取りが中心ですが、師匠格の会員を中心に数独の完成時間を競いながら脳トレに励んでいます。

### 4) ゴルフ会

従来から続いているゴルフ会ですが、開催の結果をHPでお知らせしています。

### 5) 家庭菜園クラブ

「辻さんの菜園日誌」、「季節の花」、「私の家庭菜園」など家庭菜園を楽しんでいる会員の菜園情報の交換の場として運用しています。



### 『写真日記』

会員の近況や日々の活動などを写真とともに投稿いただき掲載、皆さんの交流の場となっています。

以上コロナ禍で顔合わせが困難な状況での会員相互間の懇親を図るため運用を続けてきました。高齢化に伴い外出の機会が減った状況の中でもHPを介して気軽に交流いただければと思っています。

「あやめ会」のHPは会員限定で公開しておりませんが、今回社友会の皆様に公開させていただきます。URL及びパスワード以下の通りです。よろしければご覧ください。

URL : <https://ayamekaisanki2.jimdofree.com/>  
パスワード : ayamekai2014

ご覧になって、ご意見が御座いましたら中川までメールでお知らせ下さい。hirohidenak@yahoo.co.jp



# 私と同好会の楽しい仲間たち

個人の同好会との繋がり・楽しさ・面白さを紹介します。



## 手芸と私

総村 秀子 さん  
(No.3573)



### 1. クラブに入会し17年

手芸クラブは1992年5月に発足しました。今年で32年となり、現在6名の会員で運営しております。

私は友人に誘われ入会して17年、月2回 愉快的仲間とバッグや小物入れ、タペストリーなどの創作を楽しんでいます。

手芸といえば「ひとりで黙々と」とのイメージがありますが、気の置けない仲間とワイワイガヤガヤ自分思いの作品を創る魅力は、何ものにも代えがたいものがあります。知恵や技術を共有したり、作品の表情の違いを楽しんだり、間違った時に笑い合ったり・・・完成後の作品を見るたびに思い出されます。



### 2. 手芸のもたらすメリット

手芸は簡単なものから始められる手軽な趣味ですが、実は心を健康にする効果もあります。縫う等の地味な繰り返し作業が健康に繋がります。

- 不安やストレスの軽減  
単純作業に集中し、余計な思考をしなくなる。
- 脳機能の活性化  
手や目を連動して使う。また、指先の動きと連動してアイデアを練ったり、段取りを考えたりすることで脳の働きが活性化される。  
これが、認知症や記憶障害の予防に繋がる。
- 自尊心の向上  
繰り返し続けることで技術が身につく、一つの作品を完成させたという達成感が自尊心を向上させる。

### 3. 手芸の魅力

手芸とは、ハンドメイドの一種で「裁縫・刺繍・編み物」などの創作活動全般をいいます。魅力を思いつくまま記します。

- 好きな時間に好きなだけできる  
まずは、その「手軽さ」にあります。道具も入手しやすく高額でないことから気軽に始められる。
- 隙間時間を使って楽しめる  
事前準備や後片付け等にかかる時間が少なく隙間時間を使って楽しめる。
- 自分でゼロから作れる  
自分のアイデアで思いのこもった世界で一つの作品を創れる。
- 作品が完成した時の達成感や満足感  
コツコツと制作を続け、ものが出来上がった時に感じる達成感や満足感は格別。
- 周りの人に喜んでもらえる  
作品は、自分で使うのはもちろん、子供・家族や友人等に贈る事で喜ばれ自分も嬉しくなり、次の制作意欲が湧く。



### 4. 一緒に手仕事を楽しみませんか

手芸は一人より仲間と一緒にの方が、数倍楽しく面白いです。おしゃべりしながら手仕事をし、シニアライフを充実させましょう。入会をお待ちしております。

- ・定例会：毎月2回 第2火曜日、第4木曜日  
10：00～15：00 社友会会議室  
申し込みは、社友会事務局へどうぞ。

同好会活動に参加して生活に変化を付けては如何ですか・・・

いつでも体験見学ができますので、社友会事務局までお問い合わせください。TEL 06 - 6794 - 8850



## ビデオと私

上村直治さん  
(No.2425)



原高原等の国内の絶景を求めて旅し、加えてニュージーランド、トルコ等の海外撮影旅行を楽しみました。



### ふるさと大和郡山

私の生まれは昭和17年満州国奉天市(現中国瀋陽市)。本籍は新潟県南魚沼郡(現南魚沼市)でしたが、翌18年父が奉天で病死し、終戦後母の出里の奈良県生駒郡片桐村(現大和郡山市)に引き揚げて来ました。

大和郡山市は金魚で有名ですが、2026年NHK大河ドラマ「豊臣兄弟」が決定し、秀長ゆかりで賑わうことになればと期待が膨らみます。



### ビデオ同好会との出会い

定年退職後、最初の同好会入会は歩こう会でした。例会参加時には毎回ビデオカメラを片手に撮影しながら歩くというスタイルが長く続きました。ある年の寒さ厳しい2月開催の歩こう会での出来事。カメラが使用不能になってしまいました。(結露が原因だったと思います)その時ビデオ同好会会員でもある渡辺さんが参加されていて誘われ入会しました。



### 私の簡単撮影方法

撮影の基本は好きな構図を選択しロング(周囲の状況がわかる全体映像)・ミドル(アップへの切り替えの中間映像)・アップ(強調映像)の組み合わせです。また、できる限りブレの少ない映像撮影を心掛けます。

最近のカメラには手振れ補正機能が付いていますが、原則として三脚を使います。流鏝馬の様なスピード感のある動画を撮るときは手持ちです。

近くは大和郡山お城まつり、全国金魚すくい選手権大会等のイベントをはじめ四季折々のお寺や公園の風景の移り変わり等の撮影、さっぽろ雪まつり、富士山、美ヶ



### ビデオ作品の制作

撮影した映像の中から好みのカットを選択→つなぎ合わせて→タイトル文字入力→ナレーション挿入(当初は自分の声でしたが、今はAIソフトの音声使用)→BGMを選択し挿入すれば作品が完成します。

これまで数多くのビデオ作品を制作しましたが、中でも私の一大転機の「畑じまい」が印象深い作品です。



### 人生の一大転機

最後に残った450坪程の田地で稲作をしていました。維持管理のみの休耕田の時代を経て、定年退職後は畑として一部を自家用に旬の野菜を栽培してきました。ビデオ同好会メンバーのご家族を招いたサツマイモ掘りは今でも思い出します。

しかし乍ら2018年9月に事故で胸椎圧迫骨折をしてしまいました。熟慮の末、畑じまいを決断し最終的には太陽光発電所へ様変わりしましたが、今では大変懐かしい思い出です。前述の「畑じまい」の作品は同好会ホームページに掲載しました。



### ビデオ同好会への入会大歓迎

毎月第2日曜日に例会を開催しています。少しでもビデオに興味をお持ちの方、一緒に作品を創りいつまでも元気にハッピーライフを楽しみましょう。

ご入会をお待ちしています。

\*申し込みは、社友会事務局へどうぞ。

社友会の  
皆様へ

# 特選品のご案内

これからの季節に  
おすすめの除湿機!

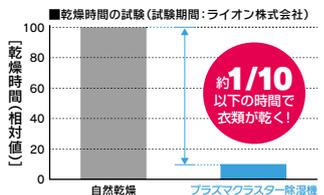


## プラズマクラスター衣類乾燥除湿機



生乾きや花粉など  
悩みの絶えない洗濯物

イイコトその1  
早く乾く! ※1



除湿機を使わずに部屋干しした場合と比べて乾燥時間がグンと短縮。厚手の衣類が、部屋干しでも早く乾きます。

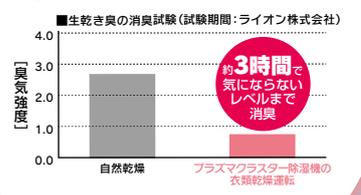
イイコトその2  
ふっくら乾く! ※2



除湿機で乾かすと、肌直接ふれるタオルがふっくらと乾きます。

これからはあそびの部屋干しがオススメ!

イイコトその3  
臭わず乾く! ※3



部屋干ししたときに気になる、生乾きのイヤなニオイをプラズマクラスターが抑制します。

しかも経済的! わずか ※4  
1回あたりの電気代 約15~32円



**年中速乾タイプ**  
1年中スピーディーに乾く。

プラズマクラスター25000 ※5 **ハイブリッド方式**

ルーバー	連続排水
ハンドル付きタンク	キャスター
衣類乾燥時間	定格除湿能力
約 <b>57分</b> (約2kgの洗濯物)	<b>13</b> <sup>(60Hz)</sup> L/日 (50Hz:12L/日)



**ハイパワータイプ**  
まとめ洗いで一度に乾燥。

プラズマクラスター7000 ※5 **コンプレッサー方式**

**SHARP CV-S180-W**

ルーバー	連続排水
ハンドル付きタンク	キャスター
衣類乾燥時間	定格除湿能力
約 <b>80分</b> (約2kgの洗濯物)	<b>18</b> <sup>(60Hz)</sup> L/日 (50Hz:12L/日)



**コンパクトタイプ**  
狭いスペースでの部屋干しに。

プラズマクラスター7000 ※5 **コンプレッサー方式**

**SHARP CV-S71-W**

ルーバー	連続排水
ハンドル付きタンク	
衣類乾燥時間	定格除湿能力
約 <b>167分</b> (約2kgの洗濯物)	<b>7.1</b> <sup>(60Hz)</sup> L/日 (50Hz:12L/日)



**ロー&コンパクトタイプ**  
ラック下設置で省スペース。

プラズマクラスター7000 ※5 **デシカント方式**

**SHARP CV-S60-W**

衣類乾燥時間	定格除湿能力
約 <b>99分</b> (約2kgの洗濯物)	<b>5.6</b> <sup>(60Hz)</sup> L/日 (50Hz:12L/日)

※1<乾燥時間短縮効果> ●試験機関:ライオン株式会社 ●試験方法:バスタオルを部屋干し環境下で一般洗剤で洗濯し、自然乾燥したときと、CV-J71(CV-S71と同等性能機種)を使用して乾燥したときの乾燥時間を比較。■試験結果:自然乾燥したときの乾燥時間を100としたとき、CV-J71使用時の乾燥時間は9に短縮した(自然乾燥:2.815分⇒CV-J71使用:2.43分)。試験条件●部屋の広さ8畳相当●室温20℃●湿度70%●洗濯物:バスタオル2枚(綿100%) ●製品位置:洗濯物の下方、正面に設置 ●運転モード:衣類乾燥「強」、ルーバー「全開」運転時、50Hz運転時(実使用時の衣類乾燥時間は使用環境・使用条件・衣類の素材や分量により異なります)。 ※2<ふっくら効果> ●試験機関:ライオン株式会社 ●試験方法:バスタオルを部屋干し環境下で自然乾燥したときと、CV-J71(CV-S71と同等性能機種)を使用して乾燥したときのタオルの厚みを比較。■試験結果:自然乾燥したときのタオルの厚みを100としたとき、CV-J71を使用して乾燥した場合のタオルの厚みは111となった。試験条件●部屋の広さ8畳相当●室温20℃●湿度70% ●洗濯物:バスタオル2枚(綿100%) ●製品位置:洗濯物の下方、正面に設置 ●運転モード:衣類乾燥「強」、ルーバー「全開」運転時、50Hz運転時(実使用時のふっくら効果は使用環境・使用条件・衣類の素材や分量により異なります)。 ※3ニオイの種類・強さ・対象物の素材によって、消臭効果は異なります。吹き出す風の当たらない部分のニオイは取れません。 ※4衣類乾燥「速乾」運転時(CV-SH150/S60)、「強」運転時(CV-S180/S71)での衣類乾燥時間の総消費電力量より算出。一般社団法人日本電機工業会自主基準(JEMA-HD090:2017)により測定。電力料金目安単価31円/kWh(税込)[2022年7月改定](家電公取協調べ)で算出。 ※5当技術マークの数字は、商品を壁際に置いて、衣類消費「標準」運転時(CV-SH150)、衣類消費「強」運転時(CV-S180/S71)、「衣類消費」運転時(CV-S60)にプラズマクラスター適用床面積の部屋中央(床上1.2m)で測定した1cm<sup>2</sup>あたりのイオン個数の目安です。環境により異なります。

— 詳しくは、カタログまたはホームページの商品情報をご確認下さい。 —

### 私の近況短信



あの人は今・・・会員の皆様からお寄せ頂いた個人の近況をご紹介します。(メールでの近況短信は随時受付中。投稿をお待ちしております。)

#### 中村 保さん (4486)

長寿を迎え身体も年相応になって参りました。人生八十迄はと、日々を過ごしております。平日はFinance、土日はJRAでポケ防止を。糖尿病対策を兼ねて日々の散歩と月2回程度のゴルフを楽しんでいます。

#### 大竹 弘彦さん (4063)

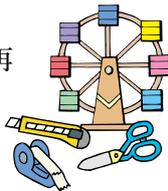
昨年金婚式を市主催で祝って頂きました。最近体力維持のため、インターバル速歩を実践中。また、平城京羅城門跡近くに在住もあって、歴史講座・講演会受講や神社探訪と共に四季折々の写真撮影を楽しんでいます。

#### 辻 正太郎さん (3703)

定年後、パソナ顧問としてシャープとの人材面でのパイプ役の活動を続けています。最近では定年退職者も多く、個人的な就職相談が増えています。趣味は定年後始めたカメラで、奈良の風景写真や旅先での撮影を楽しんでいます。

#### 石井 清司さん(6240)

退職後、38年ぶりにプラモデル作りを再開しました。また、孫の為にCADでおもちゃの図面を作成し、割りばしで観覧車やバイクを、段ボールでシステムキッチンを作成し、余暇を孫と楽しんでいます。



#### 玉置 憲治さん (3769)

長寿を迎え、体の部位に変調が発生する時期となり、一昨年の「悪性リンパ腫」が大ショックでした。今は5時からの散歩で体力維持に努めています。加えて自治連合会の活動、約150坪の畑で機械を使わず自給自足の毎日です。

#### 朝田 真史さん (6242)

仕事は68歳で辞めましたが、古稀を迎えた今年、自治連合会の会長を務めることになりました。毎月、市役所に出向き、土日は会合を開き、毎日メールを確認するなど、再び時間に追われる喜びを感じています。

#### 納家 丈至さん (3809)

孫5人の成長が楽しみ。時には温泉や食事に妻と水入らずの時間。平城京の散歩や自転車で若草山や飛鳥周辺へ。(12年前に心筋梗塞、心肺停止で72時間の人工心臓、生死の境から無事生還。8年前には膀胱がん、白内障や虫垂炎も経験)

#### 谷口 俊さん (829)

退職後80歳までの20年間、関西国際大学の非常勤講師を務め、今年3月に米寿を迎えることができました。最近では毎日8千歩の速歩、週1回の囲碁、月2回のゴルフ、図書館に通い2週間で10冊の読書に励んでいます。

#### 佐々木 文彦さん (831)

社友会からの米寿のお祝いありがとうございました。毎日の戦争のニュースは戦争遺児として耐えがたく思います。近頃、推しの若手ピアニストの演奏を聞いたり、ゴルフの練習を続けています。それに株のデイトレードは頭の体操です。

#### 吉井 正治さん (6141)

先日、古希を迎えました。70歳は温故知新に相応しい年だと思えます。これまでの失敗や成功の経験を省みて、今後はそれらを活かしつつ、リスキングで新しい学びを加え、自身のバージョンアップに努めている今日この頃です。

### 社友会 新入会員



いつも元気で 同好会へようこそ

2024/4 ~ 2024/5月

会員番号	所属	お名前	会員番号	所属	お名前	会員番号	所属	お名前
7285	本部	西村幸祐	7290	栃木	印南幸裕	7295	東京	村井憲一
7286	本部	木村大介	7291	広島	高木義一	7296	東京	穴田昌男
7287	本部	島田尚幸	7292	本部	友永 隆	7297	東京	片岡 誠
7288	東京	岸本満則	7293	本部	加藤達也	7298	栃木	寺岡勝彦
7289	中部	横井 公一	7294	本部	松本浩史	7299	本部	岡村直樹

### ご冥福をお祈りします

2024/4 ~ 2024/5月

\*届出の遅れた方

会員番号	所属	お名前	ご逝去日	年齢
1403	中部	井 暮 義 昭 *	2024年2月25日	84
3338	東京	関 三 郎 *	2024年3月 9日	78
3665	広島	佃 嘉 忠 *	2024年3月10日	79
4092	本部	岡 向 正 道 *	2024年3月16日	76
3973	本部	安 尾 諒 治 *	2024年3月17日	76
2264	本部	神 山 敏 男 *	2024年3月20日	81
2541	九州	松 井 勝 美 *	2024年3月31日	81
1021	本部	牛 若 成 夫	2024年4月 5日	88
4784	東北	内 藤 利 昭	2024年4月 6日	74
4590	本部	植 田 成 次	2024年5月 2日	75
970	中部	伊 藤 元 明	2024年5月 9日	87
1552	栃木	鍛 冶 知 明	2024年5月10日	84
6943	本部	休 場 政 明	2024年5月12日	81
1248	東京	宮 川 栄 一	2024年5月14日	92
1817	本部	泉 水 朝 見	2024年5月22日	83
6892	栃木	小 浜 光 司	2024年5月22日	75



### シニアライフは「ゆう」と共に

私、中嶋富士雄は体調不良の為、17年間務めて参りました編集委員を辞する事と致しました。

ご愛読頂いた皆様及び寄稿頂いた多くの方に心より厚く感謝、お礼申し上げます。

幸い後任には「歴史探訪の会」世話人でもある澤田謙治さんが編集委員としてお引受け頂きましたので、倍旧のご支援ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

扱、今更ですが社友会会報「ゆう」は様々な同好会活動の楽しさ魅力を紹介すると共に、多方面でご活躍されている方々に「私の今日この頃」で執筆頂き、会員皆様のご参考になればと願っております。

シニアライフを有意義に楽しく過ごす為には、より多くの友と語り、共に行動し、遊ぶ事が何より大事な事と考えますが如何でしょうか。高齢者の課題は「健康保持と認知症予防」。何事にも受動的ではなく能動的に取組み、物事に關心を持ち、鑑賞し、感激する「三つのカン」が認知症予防に繋がります。これから共に頑張りましょう!! 酒楽一幸

事務局メールアドレス：shayuhmb@kcn.jp TEL 06 (6794) 8850

私の今日の頃



# ハーモニカ演奏の ボランティアで 充実した毎日です♪

堀江 純 さん (No. 3874)

## 演奏先での出会いや声が、私の元気の源

「昔に戻った。こんな曲があったのを思い出したよ」演奏先のご老人から、上気したニコニコ顔でお声掛けいただくと、今日の演奏に満足してもらったと、私も大きな喜びにつつまれます。ハーモニカ演奏のボランティアをはじめて十数年。堺市社会福祉協議会に登録し、堺市内全7区の高齢者、身体障害者、小学生などを対象に月間約15回、休まず出かけていきます。

ハーモニカは温かみのある音色が特徴ですが、私が駆使するのは、上下に吹く穴があり複音が出る専門的な楽器です。使いこなすには演奏技術が必要ですが、ベースをつけたり同時に音を出すことで、とても厚みのある演奏が可能です。C調、Am調など音階ごとに専用のものが必要で、演奏曲によって10台を使い分けします。

## こだわりは、満足してもらうプログラム

私のこだわりは、演奏のボランティア活動は成果発表会でなく、あくまでもお客様に「楽しい時間を過ごしてもらう」ことです。ですから、プログラムの「組み立て」と「選曲」を大切にしています。

例えば、デイサービスの高齢者向けの場合、つかみとして、ハーモニカ伴奏で皆さんに歌っていただきます。最初は「懐かしの童謡・唱歌」つづいて「思い出の歌謡曲・日本の歌」。次に、実は私が大好きで十八番にしている「洋楽」のハーモニカ演奏を楽しんでもらいます。ここは演奏技術を駆使した聞かせどころ。皆さん集中して聞き入ってくれます。最後のパートは、題名当てイントロクイズやリクエストタイムです。笑顔をいただきながら、あっという間に1時間が過ぎていきます。

みなさんに満足いただくために、レパートリーの充実



▲デイサービスでの演奏会

が欠かせません。昭和歌謡、ラテン、ポップス、シャンソンに童謡と、ゆうに2000曲はマスターしました。

あるとき、重度身障者の皆さんの前で演奏させていただきました。四肢はご不自由でも音は良く聞こえていらっしゃるようで、唇を動かしておられるのに気づきました。ヘルパーさんからもご本人が楽しそうに動いていると聞かされ、私も「良かった」ととても感動しました。

## ハーモニカとの出会いからボランティアへの道

5～6歳のころ、おじさんがハーモニカの「ミヤタ」に勤めていた関係で、家にハーモニカがたくさんありました。おもしろ半分には吹いたら、「おもちゃのマーチ」が吹けるようになって魅力にはまり、気が付けば小学生で「素人名人会」に出場するほどになっていました。それ以降も単調なリズムだけでなく、複音・ベースも独学で習得。ピアノ・ギターとのコラボを含め、楽しい演奏ができるようになりました。



▲ギターとコラボ演奏する私(右)

かつて、ウクレレとのデュオで結婚式場やイベントでの演奏活動をした経験があるのですが、酒席での演奏は聞いてもらえない。それならと、多くの人にハーモニカの魅力を知ってほしいとの思いで、2010年にボランティア活動をスタートしたのです。

## 健康な限りボランティア活動を続けます

まさか定年後にこんな充実した日々が待っているとは想像していませんでした。多くの出会い、再会も得難く、私を元気にしてくれます。ハーモニカのどこか懐かしく温かい音色。掌のハーモニカからいくつもの楽器が重なったような音が届けられる。活動で心豊かなひと時を提供したいと思い、健康な限り続けていきます。そのために、早朝に家の近くの白鷺公園を3周ウォーキングしたり、ラジオ体操で体力維持に努める毎日です。



▲愛用のハーモニカ



▲演奏時の持ち手