



# 12 みなとシルバー卓球クラブ

ひたちなか市

サロン開設年月日	平成20年4月3日
開催日及び開催頻度	木曜日（月4回）
開催拠点	ひたちなか市 商店街の中の空店舗
代表者氏名	湯浅 あい子
代表者電話番号	☎ 029-264-3050
1回の参加人数	平均 20人
1回の運営スタッフ数	平均 20人 ※全員がスタッフという考え
参加費	1,200円



## サロンのテーマ・目的

空店舗に卓球台が残されていた。閉じこもりの一人暮らしの高齢者の方・隣近所・知人・サークルの仲間の方々に声をかけ、3人から始めた卓球活動も仲間が25人となり、つながりをもって楽しい場所であるよう、みなとシルバー卓球クラブを立ち上げました。

## 年間予算額及び主な財源

年間予算額	267,500円	
(内訳)	助成金	69,500円
	自主財源	18,000円
	参加費	180,000円

## 活動の概要

- 会員の方たちは学生の頃、部活動など運動に卓球をやっていました。高齢者となり、再び足腰が鍛えられて怪我等をなくし、健康で明るい生活が送れ、維持し続けられることを願っています。



## サロンの特徴

- 卓球の運動で汗をかき、夜、快適な睡眠を取れること。運動の後皆さんで、持ちよりの茶菓子を飲み食べ温和でやわらかい雰囲気、健康について、食べ物の事などを話題に近況報告・交流を続けています。
- 卓球運動の他、柔軟体操・民謡踊り・表千家のマナー教室、いきいき体操、ヒップホップダンス、書道なども行っています。





## サロン実施にあたって苦労したこと

### 人集めに関して

- みなとシルバー卓球クラブを立ち上げたところ、何人かが賛同して入会していただきました。その後、会員の皆さんが友人に声を掛けて、自然に会員が増え、当初の3人から現在は40人となりました。

### 活動拠点に関して

- 商店街の空店舗に、家主さんの声かけで隣近所・友人の方を誘いました。会員も高齢者となり身体の衰えに不安を感じ運動の機会があればと、健康の保持増進に努める自覚が出来るようになりました。

### 財源に関して

- クラブの立ち上げから、1年8ヶ月がたちました。家主さんの好意で、現在は無償で利用させていただき活動をしています。
- 個人の立ち上げであるサロンの活動費用は予想がつかないため、現在のところ、年間会費1人1,200円で活動を進めています。



## サロン開催の効果

- 卓球クラブの会員数が増え、会員も休まず平均23人位の出席数で始の頃より卓球に慣れ、上達してきました。
- 会員の方々の身体の運動も柔軟性のある姿勢の効果が見られるようになりました。

## サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 現在は卓球3台で活動をしています。
- 今後、会員皆さんの希望を取り、いきいき体操、ヒップホップダンス、書道等も充実したいと考えています。



### 委員からの一言コメント

クラブの会場は、元家具店の店舗跡。オーナーのご夫婦が、店舗を閉じてから、お世話になった地域社会へのお礼を考えたうえでの卓球クラブであるとのことでした。ご夫婦とその友達の3人で始めたクラブが、現在では、口コミによって30人を超えるまでに仲間が増えたとのこと。地域の人々との交流が目的であるので、勝敗を競うのではなく、ラリーを楽しむようにしている、とのことでした。

柔軟体操や踊り、時にはお茶のマナーなど、多彩なプログラムが用意されていました。

オーナーご夫婦の「気づき」が生んだ、笑いの絶えない、楽しい雰囲気クラブでした。地域の皆さんの健康増進に、大きく寄与することをご期待いたします。(藤原忠弘 委員)