



このコーナーでは、市内で元気に生き生き活動しているシニア世代の方々を紹介します。

取材先

戸田市シルバー人材センター

シルバー卓球クラブ

27人のメンバーで構成され、週1回上戸田地域交流センター（あいパル）で活動している。



シルバー卓球クラブの皆さん

今回は「シルバー卓球クラブ」取材しました。練習場では、皆さんが交代しながらシングルのラリーを楽しんでいます。試合形式ではなくラリー中心に活動している理由は、「卓球初心者も含めて、みんなが緊張しないで気軽に楽しめるようにしたいから」。会長である本多さんの言葉



の通り、皆さん終始リラックスしながら、のびのびと過ごしていました。サークルには、20年以上卓球を続けているベテランの方もいれば、85歳を過ぎて初めてラケットを握ったという方もいるそうです。卓球を通じて友人と運動や会話を楽しむ方や、回転を見極めて返球を工夫することで頭を使いたいという方もいました。経験値も参加目的もさまざまな皆さんですが、共通



しているのは、誰もが常に笑顔で楽しそうにプレーしていること。体と心の両方を動かし、“楽しさ”を大切に仲間と交流することが、皆さんの生き生きとした日々の根幹になっていました。



こばやし まひろ
小林 舞優さん
(戸田東中学校 3年)

作品名

「成長」

日本は、地震が多いけれども、立ち上がろうとする心が特徴だと思います。この竹の部分は日本を表していて、竹は硬く弾力性があるので地震が起きても一人ひとりが気を付け、地震に負けないという意味で手ぬぐいに竹を表しました。



手話でコミュニケーション

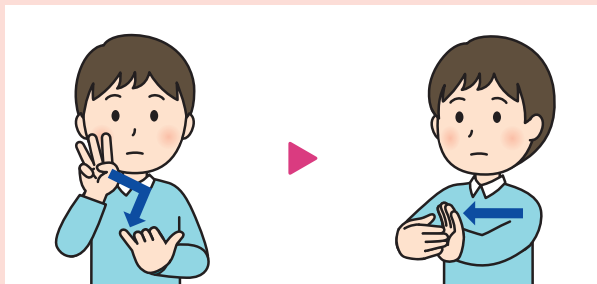
第57回



今月は、「防災」「訓練」についての手話を紹介します。

問い合わせ 障害福祉課(内線 297)

1 防災



広報5月号で紹介した「災害」の手話を表現した後に、正面に向けた左手のひらに直角に曲げた右手の4指の指先を付け、前へ押し出す。

2 訓練



左手の甲に、手のひらを斜め上向きにした右手の指先を2回当てる。