

大西一区 老人クラブ 白鳥フレンズ

◆おおいしく ろうじんくらぶ
しろとりふれんず

Story わたし物語

市内最多の260人余りの会員を有し、活発な活動が続ける大西一区の老人クラブ「白鳥フレンズ」。地域における積極的な社会参加活動への取り組みが評価され、内閣府から令和7年度「社会参加章」を受章しました。「地域の皆さんが一生懸命行ってきた様々な活動を認めてもらい大変うれしい。バッケリングもその活動の一つです」と会長の西垣さんは笑顔で喜びを語ります。「8年程前、子どもたちと思い出作りのイベントを予定した時、屋外だと天候に左右されてしまう。そこで室内でできる代案として考えたのがバッケリングでした」と考案者の池田さん。バッケリングとはマットの上に置いたバケツに向かいお手玉を投げ、ゴルフのように得点の少なさを競うニュースポーツ。子どもから高齢者まで、個人でもグループでも誰もが参加でき、道具も個人でそろえる必要がないので、気軽に参加できます。月2回公民館で体験会を実施。毎年11月には町内会と共催で地元の小学校で大会を開催するなど世代間交流にも取り組んでいます。

「年齢を問わず誰もが楽しめるので、たくさんの方が参加してくれるのがうれしい。小さなお孫さんが一緒に来て



てくれて、お手玉を持ってバケツまで行き『入った入った』と喜んでいる。こういう光景を見ると続けてきて良かったと思います」。しかし池田さんの目指すところはこれにとどまりません。



会長 西垣 利弘さん

相談役 池田 正さん

「バッケリングはお手玉を投げる、拾う、点数を数えることでフレイル^{*}対策になると考えています。仲間と一緒にお手玉を投げながら、笑って、会話して、動く、これが認知症予防にも一番です」と高齢者の健康づくりに対してもその効果に期待を寄せています。西垣さんも「バッケリングだけでなく白鳥フレンズには20以上の同好会及び任意団体があり、会員が思い思いの活動を楽しんでいます。人生100年時代、目標を持って今の生活を楽しんでもらいたい」とその視線は一步先を見据えています。

白鳥フレンズ今年のスローガンは「幸せのラリー、友達を作る理想の人生」。白鳥フレンズからバッケリングを通して仲間の輪が広がることで、更に大きな大会開催へと続く目標を持って、今後も活動が続けていきます。

※加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱^{せいじやく}になった状態

Mayor's Column

岡崎再生

「岡崎に生まれて
本当に良かった！」
そう考えるまちづくりを



岡崎市長 内田 康宏

地域の声を大切にするまちづくり

11月4日に「三井アウトレットパーク 岡崎」がグランドオープンしました。私が前回の市長の時に始まった事業が実を結んだものであり、大変うれしく思っています。

そんな折、中学生の主張コンクールで優秀賞を受賞した東海中学校3年の鈴木桜花さんのまちの変化について考えた作品を目にしました。それは、アウトレットができることで、田んぼが建物に変わるなどの環境の変化や渋滞などによる生活の変化への不安を感じている一方、自分と違う視点で考えている人々がいて、建設を歓迎する意見もあることに気づいたこと。さらにまちづくりには様々な考え方があるため、住んでいる自分たちが関心を持って考え、働きかけをすることが重要だという主張でした。

私は、市長初就任時から変わらず、地域のみなさまの気持ちを大切にしまちづくりに取り組むことが必要と考えています。鈴木さんの主張を見てこの思いがますます強くなりました。子どもたちの笑顔で輝くまちに向けて、これからも地域の声を大切にしまちづくりに、引き続き全力で取り組んでまいります。