

よりよいこれからの生き方をお考えの方に

# ゆかり通信

Vol.115

秋麗号

2022年10月15日

この冊子はエデンの園ゆかり会  
会員の方に年4回お届けしています。

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 高齢者公益事業部 **エデンの園**「ゆかり会」情報誌

## 特集 浜名湖エデンの園

**人** interview クラブ活動ご紹介

- ・音楽を楽しむ会
- ・卓球クラブ

**住** 居室紹介

予約受付中

■出張個別相談会



浜名湖エデンの園  
サンホールにて



# 音楽を楽しむ会

演奏する。歌う。聴く。みんなで楽しむ憩いの場。

みんなでやった方が絶対楽しい  
各自の楽器を持ち寄って

ギター、琴、リコーダー、様々な楽器を抱えた人たちがホールに集まってくる。楽譜を広げ、ピアノの伴奏に合わせ曲を奏でる。音楽を楽しむ会は、2年前に入居した鈴木貴子さん(74歳)が1年前に始めた新設クラブだ。元々は一人で部屋を借りてフルートの練習をしていたが、「一人でやるより、みんなで演奏する機会があったら楽しいかな」と思って鈴木さん。楽器が趣味の入居者に声を掛けると、賛同の声が広がり、会がスタートした。文化祭発表会でオカリナを演奏している人、ご夫婦でベルーの民族楽器「ケーナ」を練習する人、声を掛けるたびに楽器が増えていった。ピアノ以外は、全て入居者所有の楽器。若いころから楽器をやっていた人は少なく、入居してから始めた人や、会に参加したくてデジタル楽器のエアロフォンを購入した人もいる。

開催した第二回発表会で、マスクの中で口ずさむ程度ながら、とても楽しそうに歌っている会員の姿に感動した。見ていた人からは「演奏すると同時にみんなが歌い出すんだね。とても幸せそうだった」と有難い言葉をもらった。聴いてもらうより、歌ってもらった方がいい。音楽を楽しむ会の方に確信した瞬間だった。

60歳からフルートを始めた鈴木さんは、「肺活量が維持でき、指を使い、楽譜を読むから脳も使うし、健康にいい」とすがる元気。現在は、卓球、コーラス、麻雀と、全部で4つのクラブに所属し、充実した毎日を送る。「コロナ禍で外出が難しい中、ここには色々なクラブ活動があって、屋内

クラブの入会条件はたったひとつ  
どんな下手な演奏でも楽しんで聴ける人

「私が勝手に命名しているだけです、演奏するP(プレイヤー)会員と演奏を聴くA(オーディエンス)会員がいて、元々はP会員の演奏の場としてスタートしました」と鈴木さん。そのうちに、演奏を聴きたいという入居者たちが増え、1年で演奏するP会員は15人、A会員と合わせ71人のクラブになった。本来は自由に聴いてもらう場と考えていたが、コロナ禍だから検温が必要だろうと、園と相談してオーディエンスも会員制にした。入会条件はひとつだけ、「どんな下手な演奏でも楽しんで聴ける人」。楽しんで聴けない、批判する人は入会できない。音を外しても何でもOK、演奏したい人も、音楽を聴きたい人も、みんな楽しくがモットーだ。

でも十分楽しめます。自分のやりたいことができる、新しいことにも挑戦できる。エデンの園は安心して暮らせる上に、楽しく生活できる最高の場所です」と鈴木さん。ギターやピアノ、琴など、色々な楽器とアンサンブルを楽しめるのも、会を始めて良かったことのひとつという。今は、今年70歳になってフルートを始めた人が入会してくれることを楽しみにしている。

みんなが楽しそうに歌い出す  
演奏と同時に広がる幸せ感

毎週月曜日にホールや音楽室を借りて、みんなで決めた課題曲を演奏する。今は、来年1月の発表会で演奏する「翼をください」「川の流れるように」「高校三年生」など、全7曲の練習中だ。「伴奏に合わせて、みんなに楽しく歌ってもらおうのが一番」という鈴木さんは、今年4月に初めて





# 卓球クラブ

健康な心と体、つながる仲間。青春が蘇る至福の時と場所。

卓球台は全部で6台  
365日いつでもできる

ホールに並んだ4つの卓球台。お揃いのTシャツに身を包んだ入居者たちが、真剣にピンポン玉を打つ。ここは卓球場？と目を疑う光景があった。浜名湖エデンの園で人気の卓球クラブは、別会場にも2つの卓球台と卓球ロボット(球出しをしてくれるマシン)を備え、年間365日活動している。活動に力を入れたのは2017年から。もっと上手になりたいという会員が自費で卓球ロボットを購入。園の協力もあり、現在は卓球台が6台に、会員数も当時の倍以上に増えた。練習は1日2時間、会員は週1回でも毎日でも、自分の好きな時にいつでも卓球ができる、まさに卓球天国だ。

そこからまた友達の輪が広がるんです」と実に楽しそうだ。

同クラブの目的は、会員同士の親睦と健康維持向上。ストレス解消型の人、強烈なスマッシュを打ちたい人、自分は動かずに腕だけで捌くタイプの人など様々いて、各会員の個性を認め合っている。「友達がいって、目標があって、心も体も健康で、ま

会員のほとんどが初心者  
技術指導員が基本から指導

現在の会員数は31名。65歳〜88歳と幅広く、入居後に卓球を始めた人がほとんどだ。週1〜2回外部から招く1名と卓球経験者の入居者2名、計3名の技術指導員が、基本から丁寧に教えてくれる。驚くのは、初めて参加した人も自然と卓球に親しみ、上達できる仕組み。当日の参加者に合わせた組み合わせ表があり、時間ごとに練習相手が決まっているから、自分で相手を探す心配が一切ない。練習は技術指導員が作る基本メニューに加え、自由練習では磨きたい技術の習得やゲームを楽しむ。「今日はバックを20本続くまで」など毎日テーマが変わり、「入会したての人には優しく」というように、経験を問わず、みんな均等に楽しく上達しようという風土が浸透している。

に青春が蘇った感じ。エデンの園は本当に生き甲斐のある場所です」と加藤さん。練習でたくさん汗をかいた後に、居室に戻ってシャワーを浴びるのが至福の時と語り、「プロスポーツ選手でも自分専用のシャワールームなんてないですから、もう最高です。これは是非味わっていただきたい」と満面の笑顔。卓球は脳トレによく、認知症予防にもなるという。

友達、目標、健康、青春…  
練習後のシャワーは最高の瞬間

現会長の加藤勝丈さん(78歳)も初心者で始めた一人。始めて1年半とは思えない腕前だが、「私は週4回。教わる通りに続けたら自然と上達しました、まだまだですけど」と謙遜する。中にはYouTubeやビデオを見て研究する、熱心な会員も多い。卓球クラブに入って一気に友達が増えたという加藤さんは、「色々な人と打ち合うから、言葉を交わさずとも自然と親しくなり、

老人ホームのイメージが一変  
生き甲斐を持つ仲間との互助精神

卓球クラブでは、体力が落ちて顔を小さくなった会員の部屋まで行って、声掛けする仲間がいる。たった一球打つだけで、あとは見学するだけの人もいた。老人ホームは、暗い、孤独といったイメージを持つ方もいるが、「エデンの園は違う。まずは、それを知ってほしい。高齢者が生き甲斐を持ち、互いに助け合おうのがエデンの園のいいところ」と加藤さん。卓球クラブに入り、更に充実した毎日を送っている。入会のきっかけは、入居後先に卓球クラブに入会し、とても嬉しそうなお妻を見たから。定年退職後、スキーと登山に熱中していた二人が、今は卓球に夢中だ。





## 運動

大きなホールを使用し  
のびのび運動を行っています。

- 1 卓球クラブ
- 2 気功と太極拳の集い
- 3 ラジオ体操
- 4 エデンフォークダンスクラブ
- 5 エデンラウンドダンスクラブ
- 6 ヨガの会
- 7 太極拳



浜名湖  
エデンの園

# クラブ活動

浜名湖エデンの園の約30のクラブをご紹介します。  
ご入居者の自主運営で行われているクラブ活動で、  
すてきな仲間に出会い、  
園での生活をさらに  
輝かせてくれます。

## ボランティア

園内や隣接する  
「聖隷三方原病院」にて  
活動を行っています。

- 1 聖隷三方原病院  
ボランティア

## うた

日本古来の「川柳」や「百人一首」を  
楽しんでいます。

- 1 百人一首をとる会
- 2 エデン句会



## 音楽

未経験歓迎。  
入居後、音楽を始められた  
入居者も多く在籍しています。

- 1 キーボードの会
- 2 エデンの園コーラス部
- 3 karaoke会
- 4 音楽を楽しむ会

## キリスト教

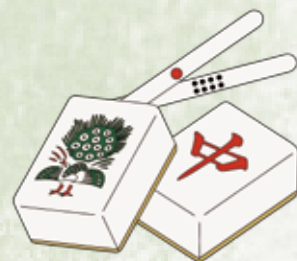
入居者が  
礼拝等行っています。

- 1 エデンの園礼拝
- 2 三方原朝拝会

## 趣味

同じ趣味を持った入居者同士、  
豊かな時間を過ごしています。

- 1 麻雀クラブ
- 2 エデンの園 囲碁の会
- 3 書道部
- 4 手話クラブ
- 5 パソコンクラブ
- 6 エデン歩こう会
- 7 ダイヤモンドゲーム
- 8 水墨画クラブ
- 9 押し花で作品作りを  
楽しむ会
- 10 CDを聴く会
- 11 吟遊女性サークル





# 出張個別相談会 in 横浜

施設概要・サービス内容の説明をはじめ、費用や不動産売却、身内引受人がたてられない場合などの入居までの不安や疑問を解消しませんか。当日は浜名湖エデンの園の職員が対応します。

**日時** 11/10(木)・11(金) 10:30～16:00 (1組1時間程度)

**会場** 神奈川ロイヤル本店(横浜そごう9階)

事前  
予約制

参加  
無料

2日間  
限定

出張個別相談会のご予約は  
右記フリーダイヤルへ

# 浜名湖

エデンの園から

お問い合わせ

詳細につきましてはフリーダイヤルにお問い合わせください。  
[月～金曜日9:00～17:00 土・日・祝を除く]

☎ 0120-60-1055

募集対象空室情報

[2022年10月1日現在]

10室入居可能



今年度ご契約のお客様に限り  
(3月31日迄に入居の方)  
**2部屋限定! 家具・家電をプレゼントします。**



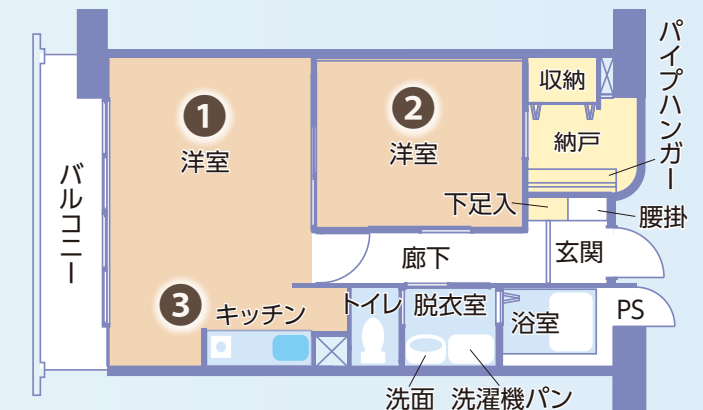
**家具・家電をプレゼントします。**



2人入居でも快適。  
人気の納戸付き居室

**5108室 K1タイプ**

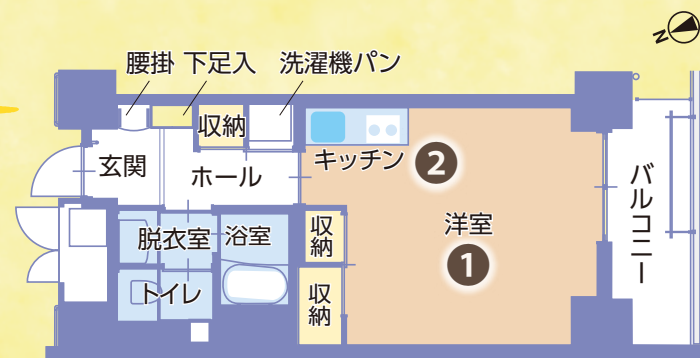
専用床面積/48.76㎡(14.74坪)  
バルコニー面積/8.10㎡(2.45坪)



シンプルに住まう、  
ゆとりあるワンルーム

**4228室 A2タイプ**

専用床面積/39.15㎡(11.84坪)  
バルコニー面積/7.39㎡(2.23坪)



\*金額については、上記フリーダイヤルにお問い合わせください。\*10月15日現在、両室共に空室ですが、空き状況は流動的ですのでご承知おきください。