

ほっとHOT通信

三田の
きらびと
☆輝人☆さん
紹介

～いきいきシニアさん
いらっしや～い～
いつまでも元気に
輝き続ける
シニアをご紹介します。

今回は三田市の広報から素敵な踊りの先生の推薦がありました！大好きな踊りで見つけた「自分らしい生きがいややりがい」を紹介します。

踊りは私のライフワーク

舞踊を通じて地域のお役に立ちたい

寛長つや子さん（屋敷町・76歳）
新舞踊千翔流師範。御殿踊り保存会代表。大好きな舞踊を通じて地域の方々のお役に立ちたいと市内の数々の舞台や高齢者施設などでも活動中。

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター（キッピーモール6階） Tel:079-559-6800

Fax:079-563-8001

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



舞踊が大好き



子どもの時に手習いで日本舞踊と出会いました。日本舞踊の美しさが忘れられず、いつか自分の時間が持てるようになったら、再開したいと思っていました。子育てが落ち着いたので一念発起。せっかく始めるなら好きな流派で習いたいと西宮にある先生に師事して27年。現在、週1回、踊りの師範をしています。背は低いですが（笑）袴を履いて勇ましく踊る男役の踊りが大好きです。

人生の転機

いくつかありましたが、運転免許証を取得したことで人生が大きく変わった気がします。義父からは「子ども達の大事な存在なんやから、お前に何かあったら大変。危ないから運転免許なんて必要ない」と反対されましたが、どうしても取りたくて内緒で取りました。自分の行動範囲が広がったことで世界が広がり、働きに出るようにもなりました。移動時間の時短につながって、踊りを習うなど自分の時間を持つことが出来ました。

踊りで広がった世界

好きで再開した舞踊。運転免許証の取得のおかげもあり、いろんなイベントに参加して知り合いが増え、ますます楽しくなりました。ある時、市内で出演したイベントで高齢の女性から「私、踊りが好きなんやけど、杖ついてるやろ。したいけど出来ひんわ」と声を掛けられました。

踊りが大好きな気持ちは同じ。そう思った私は「大丈夫ですよ。座ってても踊れますから楽しめますよ。一緒にやりましょう！」思わずそう返していました。

踊り仲間の中村順子さんが代表をされていた「日本車椅子レクダンス協会」の存在を知り、お手伝いさせていただくように。現在、三田支部の代表を務めています。

去年は、新型コロナウイルスの感染拡大もあり、機会には恵まれませんでした。高齢者施設で一緒にダンスを楽しむボランティアを行っています。施設に行くと、杖をついた方もいれば車椅子の方もいらっしゃいます。そんな方々の手を取り、踊って一緒に楽しい時間を過ごす、こちらも元気がもらえます。

自分が好きな踊りを通じて活動できていることに喜びとやりがいを感じます。



▶自分が納得できる踊りをいつまでもしたいので、ウォーキングをしたり「いきいき百歳体操」にも参加して体力維持に励んでいます！

「三田御殿踊り」のこと

私は現在、「御殿踊り保存会」の代表もしています。前任の古谷延子さんが熱心に活動していらっしやいましたが、病気で倒れたのを機に引き継ぎました。

引き継いだ資料で「三田御殿踊り」の歴史を深く知りました。

江戸時代より続く郷土芸能で、新しい九鬼家の殿が慣れ親しんだ地を離れ三田へ入部した時、城下で御殿女中たちが揃いの衣装でにぎやかなお囃子に合わせて「御殿踊り」を披露し、盛大に歓迎したのが始まりとされています。

三田市の指定無形民俗文化財にも指定されているんですよ。

現在、保存会の会員は15人。音頭会をはじめ、三田市で尺八や三味線、太鼓などをされている方々の協力を得て活動しています。出演するイベントに合わせて、お囃子の方々と打ち合わせや練習を行い踊りを披露することで保存に努めています。

踊りの舞台は「御殿踊り」を見守る殿や奥方が中心に位置し、その前でにぎやかなお囃子に合わせて揃いの衣装を着た腰元達が踊る、とても華やかで三田が城下町であったことをうかがわせる風情あるものです。

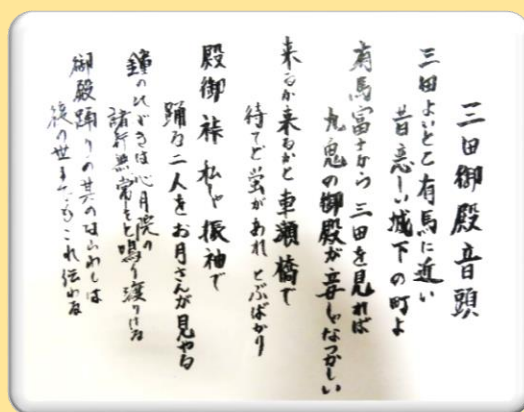
そんな保存会も会員の高齢化により、存続の危機を迎えています。これまで何回か途絶えた時期があり、現在は50年ほど前に復活したのです。

復活に尽力してくださった方々がいつまでも続くように揃いの衣装を作って引き継いでくださいました。

「三田御殿音頭」の最後には、「後の世までもこれ伝わる」とあります。

当時の人々は、この華やかな踊りに、三田の末永い繁栄を祈ったのだと思います。

踊りは私のライフワーク。大切に踊り、当時の人々の三田への思いがこれからの三田にも続くよう、後世に伝えて行きたいと思います。



▲受け継いだ「三田御殿音頭」の大切な歌詞資料

あなたも一緒に「三田御殿踊り」を楽しみませんか？

踊りは、同じ動作の繰り返し。誰でもすぐに覚えられます。お囃子に合わせてみんなが一つになって掛け声や動作を合わせると楽しくて気持ちいいですよ。踊りに興味のある方ならどなたでも大歓迎！一緒に楽しく活動しましょう！！

※活動の詳細や問い合わせは「きっぴーねっと 御殿踊り保存会」で検索してください。

▶本番の衣装で御殿踊りをご披露いただきました！「ショコショー、ソレー、ハートーセ！」掛け声に合わせて、たおやかで美しい踊りにうっとり🍃



利用者：あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会 講師：鈴木英夫さん

「いきがい応援プラザ～HOT～」が運営する人材バンク、「いきがい応援バンク」を利用し、あかしあ台小学校区まちづくり連絡協議会が地域の人を対象に『ウィズコロナ新生活のためのスマホ教室』を開催しました。

3密を避けるための解決策の1つとして、日常生活のなかにスマホによるコミュニケーションを取り入れられるよう、スマホの基本操作からLINE、いま話題のZoomを使ったオンライン会議やスマホ決済まで幅広く学習したそうです。

参加者の声

- ・ゆっくりと丁寧な説明だった
 - ・知らないことを教わった
 - ・不明な点がわかった
 - ・抜けている知識が埋められた
 - ・Zoomが楽しめた
- など



▶第2回の様子
第1回・2回各16人、合計32人の参加がありました

あなたも「いきがい応援バンク」を利用してみませんか？
豊富な人生経験の中で培ってこられた、教えたり、披露できる知識や技能を持つシニアが登録しています！ぜひ、地域や団体の活動にご活用ください。
バンクに登録をご希望のシニアも募集しています！
詳しくは、「いきがい応援プラザ～HOT～」までお問い合わせください。

コーヒーの上手な摂り方

コーヒーは好きだけど、飲むと寝られなくなる…そんな話をよく耳にしませんか？これは、コーヒーに含まれるカフェインの作用によるもの。カフェインの効果を知って上手に取り入れ、素敵なティータイムを楽しみましょう。



- 【効果】眠気覚ましや頭をすっきりさせる。また、利尿効果、体内の老廃物の排出を促進させる効果があるとされています。但し、人によってはめまいや頭痛、不眠症、下痢などが起こることも…。
- 【持続力】体内に取り込むと血流にのって、約30分ほどで脳に到達。効果は4時間ほど持続するといわれています。
- 【1日の摂取目安】1杯150mlで換算すると3杯までが理想。持続時間をふまえ、寝る4時間前以降は摂取を控えるようにしましょう。



コーヒーの良い香りがかぐと気持ちがホッとしませんか。
摂る時間や量に気を付けて、リラックスタイム♥
ストレスを解消しましょう♪