

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
いらっしゃ～い～
いつまでも元気に
輝き続ける
シニアをご紹介します。

新型コロナウイルス感染症により、日常に多くの変化がありました。今号は、そんな中でも「いま自分にできること」を実践することで多くのシニアを元気づけ、自分もますます頑張ろう！と奮闘している人を紹介します。

その人の

輝く

一瞬を残したい

もりいていじ
森井禎紹さん(藍本・79歳)

写真家。公益社団法人日本写真家協会在籍。日本最大級の写真公募展を開く一般社団法人「二科会写真部」の前理事長で現在は名誉会員。兵庫県写真作家協会最高顧問。
写真家としての腕を活かし、いきいきと活動する市内の80歳以上の人を無料で撮影・現像して贈る「メモリーズ オブ ポートレート」を期間限定で実施中。



思い出に残る一枚を残しませんか？

写真を撮り始めたきっかけは？

会社員だった24歳の時に同僚からカメラを買い、誘われた写真撮影会のコンテストで特選を受賞。以来、写真の魅力にとりつかれ、長野県にある地獄谷温泉で吹雪の中を湯につかり人間さながらの表情をみせるサルの姿を撮影した写真で、アマチュアカメラマンとして一躍有名に。その後は自分の力を試したい、頂点を目指したいと大きなコンテストに応募するようになり47歳でプロの写真家に転身しました。

メモリーズ オブ ポートレートをはじめた理由を教えてください。

もともと全国の祭りを取材し、写真を撮ることをライフワークにしています。ところが新型コロナウイルス感染症により各地の祭りや写真教室、撮影会の仕事は中止。そんな時、以前、知り合いが趣味を楽しんでいる写真を撮って渡したら大変喜ばれたことを思い出しました。「好きなことをしていきいきとしている自分の写真を残しておきたい」という高齢者がたくさんいらっしゃるのではと思って始めました。

活動を通じて感じることは？

応募する方はみんな元気でお若い。自分の好きなことに打ち込んで充実しているからか、顔から自信がみなぎっています。好きなことに打ち込むことは大事だと思いました。

これからカメラを始めようと思っている人にアドバイスをお願いします。

昔に比べ、携帯電話やデジタルカメラの普及で写真はシャッターを押せば写る時代。身近になったからこそ、人とは違う1枚が撮れるよう基本を学んで欲しいです。基礎である構図や光の扱い、ストロボやフィルター、レンズの特性を活かす方法を学べば、肉眼で表現できない感性あふれる写真が撮れるようになると思います。ここだと思った時には数多くシャッターを押すことも大事です。

自然な表情を引き出す方法は？

レンズを向けるとどうしても意識して硬い表情に。雑談を交えながら「打ってるところをとりましようか」、「腕をあげて」「今の表情いいよ」とほめながら声をかけて撮ると、だんだんと緊張がほぐれ表情が柔らかくなっていきます。

今後の目標や活動予定は？

目標は生涯写真を撮り続けること。体力づくりのためにゴルフは続けていきたいです。今後も写真を通して地域の方々に喜んでもらえるようなボランティア活動をしていきたい！ユネスコ無形文化遺産に登録されている日本の33ヶ所の祭りの撮影を3年がかりで終えたので、今年中に12冊目の写真集を発行する予定です。



撮って
もらった人

.. グラウンドゴルフの写真を残してほしい

撮影を終えられた和暮秀郎さん（東本庄・89歳）にもお話を伺いました。

応募のきっかけは？

昨年、健康で米寿を迎えたこと。その年は市内で開催されたグラウンドゴルフの大会で3回優勝するなど、記念すべき最高の年であったので思い出に残しておきたいと応募しました。



健康の秘訣は？

若い時に肺結核を患い片方の肺を摘出。健康のありがたさを痛感し健康寿命を延ばすことを意識しています。家族からは畑や外に出て「足裏に土をつけること」が健康につながるとアドバイスされ、グラウンドゴルフや畑、とにかく出かけられるところには出かけていくことを心がけています。外に出ていけば周りの人といろんな話が弾み、共通の話題が増えるので会話の中で分からないことが少なくなり、認知症の予防に役立っていると感じています。

撮ってもらった感想は？

最初は緊張。でも、練習を止めずに撮影してくれたので、いつの間にか撮られていることを忘れていました。いつも通りの成績も残せたので大満足です。撮って欲しかったショットを打つ姿やパターンを持っている写真のほか、同じチームと一緒に練習している妻との2ショットや特別にチーム写真も撮ってもらえて嬉しかったです。

今後の目標は？

知り合いが91歳までグラウンドゴルフを続けているので、その年齢まで続けることが目標です。



森井さんの選りすぐりの写真を現像したものと同写真一覧、データを焼いたCDをプレゼントしてくれます。



メモリーズ オブ ポートレート

対象：市内在住の80歳以上の人ならどなたでも
期間：2020年12月18日まで募集中！

ご希望の方は

三田市老人クラブ連合会 TEL・FAX 079-559-6366まで

寄稿いただきました！「会員を増やすための工夫」

フラワータウンの老人クラブ「弥生会」より、こんにちは！

弥生会には、この1年間で23人が新しく入会されました。

口コミ効果を期待した声かけや、非会員にもイベントを開放して楽しさをアピールするなどの活動を続けた結果、会員数が約30パーセントも増加！今年度は104人で活動される予定です。

口コミで楽しさを伝える作戦とは！？

- ・活動の様子が伝わるように写真、資料を見てもらいながら声かけをした
- ・入会前にまず活動体験を勧めた



青空の下でのグラウンドゴルフは気分爽快！

そのほか新会長・北村盛寛さんの「新しい会員を増やそう」「新会員といっしょに、みんなでいきいきと活動していこうよ」という強い思いもクラブの皆さんを引っ張っていく力となっているようです。



三田市老人クラブ連合会から表彰状をいただきました!!

新しく入会した会員さんからの声

- ・生活のリズムができることで気持ちに張りが出ました。(Sさん)
- ・お友達もできて楽しい日々を過ごしております。(Mさん)
- ・熱心にいろんな行事を考えていただいています。(Kさん)

「今後も会員増のための声掛けは続けていきますよ。会員数100人以上のクラブでいることが目標です！」情報を寄せてくださった西中孝夫さん（書記・広報担当）の声にも力強さが感じられました。

※いただいた情報をもとにインタビューし編集しています。会員数など数字は2020年4月時点のものです。

園芸・手芸



写真



料理



運動



俳句
川柳



絵手紙



おうち時間の作品をご紹介します

おうち時間に作った作品や外出自粛でも楽しく過ごす方法をお寄せください。詳細はHOTホームページから。



投稿 松井さん（72歳）

四季それぞれの変化は、身に付ける事の変化をもたらします。素材・形・色彩などで自身の感覚を表現できることが、出来、不出来にとらわれず時を刻む楽しさだと思えます。

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 ホムページ:https://www.hot-sanda.com

