



編集

豊平区役所総務企画課広聴係

〒062-8612

豊平区平岸6条10丁目

☎822-2407 ㊚813-3603

## とよひら元気印 (第73回)

むら かみ

村上 トミエ さん (82)

ボランティアグループ とよひらレディース代表 豊平区美園在住

### 合言葉は「めざせ・元気100歳!!」

老人福祉センターや区民センターなどで、ボランティアでシニアダンスやスポーツダンスを教えるグループ「とよひらレディース」。今年で設立から36年を迎え、「めざせ・元気100歳!!」を合言葉に活躍するこのグループの代表が村上トミエさんです。

村上さんがボランティア活動を始めたのは昭和51年。その後すぐに現在のグループを立ち上げました。「そのころはまだ、ボランティアという言葉も耳新しく、活動する団体も少なかったの、とにかく何にでも挑戦しました」と、当時を振り返ります。

「ダンスはその時の体調に合わせて選んで踊ることができるので、お年寄りでも楽しめるスポーツなんです」と村上さん。筋力や体力が維持でき健康管理ができるとあって、参加者からも好評です。「いい汗もかくし、身だしなみにも気を使うので気持ちが若く保てます。足が少し不自由でも、二人で支え合って楽しく踊れる、助け合いのスポーツですよ」と、その魅力を熱く語ります。



◀ 昨年12月に開催されたシルバーダンスパーティーの様子。

▶ 皆さん切れのあるダンスを披露しています。



### これからも何にでも挑戦してみたい

とよひらレディースでの活動の傍ら、現在も北海道ダンススポーツ連盟の副会長を務める村上さん。忙しい日々を過ごしながらも、「連盟の仕事をしていても、困っていたり助けを求めている人を見ると、じっとしてられずつい手を貸しに行きたくなるんです」と笑顔で話します。

「活動を始めたばかりのころは、ボランティアとは人のために尽くすことだと考えていましたが、今では逆に、皆さんから喜びや楽しさなどを分けていただいています」と目を細めます。

これからの活動については、「今は年を重ねても元気な人がたくさんいる時代。心の独居老人をつくらぬよう、親戚同士のような雰囲気でも集まりいろいろなことに気楽に挑戦しながら、うれしいことや悲しいことを語り合っ、失敗は笑い話に変える。そんな心のほぐれる集いの場をつくるのが夢かしら」と、生き生きと抱負を語る村上さん。今後の活躍からも目が離せません。

豊平区の人口・世帯数

人口	215,774人	(- 34)
男	100,496人	(- 41)
女	115,278人	(+ 7)
世帯数	110,710世帯	(- 72)

(1月1日現在。( )内は前月比)

毎月14日は  
とよひらの日

豊平区ホームページ「夢ひらく 花ひらく とよひらく」  
<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>

豊平区広報番組「豊平インフォメーション」  
FMアップル76.5MHz 毎週木曜日15時～  
※2月28日は、区役所からの公開生放送です。  
内容は「児童会館の活動紹介」です。

