



MMCの皆さん。右から4番目が会長の露木さん。右から6番目が草柳さん。

## まちづくり情報特派員特集

### 男の井戸端会議 ～MMC(宮台ミュージッククラブ)～

パークゴルフ?ゲートボール?体操?歩こう会?生き生きと元気になれる取組みというと、どうしてもカラダを動かす活動をイメージしますが、宮台で開催されている「文化系」の人も身乗り出しそんなユニークな地域の活動を紹介します。

箱いっぱいアナログレコードに、大きなスピーカー、アンプ、ターンテーブルに囲まれ、コーヒーやお菓子をいただきながら、昔懐かしい音楽を聴き、おしゃべりに花を咲かせるひととき。

客層は60代から70代の男性が中心ですが、女性もいらつ

**自治会発 音楽喫茶**  
宮台老人憩の家で月に1度開店する音楽喫茶があります。その名も「音楽喫茶MMC(宮台ミュージッククラブ)」。

自治会文化祭のレコード鑑賞「昭和歌謡を楽しむ集い」から発展し、平成27年に同好会となったMMC。



懐かしい名盤がズラリ

レコード以外にカセットテープ、CDなどもできる



最近ではめずらしくなったターンテーブル

「男性が集い井戸端会議のようにおしゃべりをできる場があれば」とMMC会長の露木幸さんは言います。

「みんながそれぞれ好きな音楽を気ままにかけて、口ずさみながら過ごしています。音楽でケンカになることはありません」と音響担当の草柳廣助さん。

しゃいます。音楽のジャンルも、ジャズ、歌謡曲、演歌、ニューミュージック、ポップス、イーजीリスニング...と多岐にわたります。CDをはじめとする昨今のデジタル音源とは違った柔らかい響き、スピーカーやアンプなどの音響機器もなかなかの名機揃いです。



オープンリールもまだまだ動きます

「ご自宅の納屋や別棟には「何枚あるかわからない!」とおっしゃる数百枚以上のLPやEP。

このレコードはどこから?こんなにくさくさのレコードと本格的な音響機器は一体誰が?と、お話を伺ってみると、MMCで音響担当している草柳さんのコレクションとのこと。もともとGS(グループ・サウンド)やジャズが好きだったという草柳さん。平成9年頃に勤務先近くのリサイクルショップでレコードが格安で並んでいるのを発見し、収集を始めました。



リサイクルショップで購入したレコードは一つひとつきれいにして保存

「どれも一枚100円程度の物ばかりです。趣味はお金をかけずに楽しみたい」と草柳さん。アンプやターンテーブルなどもリサイクルショップのジャンク品を安く購入しては、整備して使っているそうです。MMCの開催日にはこうした「コレクション」を携えて会場に向かいます。

最近では、音楽を聞くだけでなく、クラリネットを始め、MMCのメンバーで楽団を結成し、自治会の文化祭で披露しています。これからも、いきいきと活動している皆さんから目が離せません。

#### 【取材後記】

レンタルレコード店でLPを借り、カセットにダビングして聴いていた世代の私としては、草柳さんのコレクションに取材中テンションが上がりました。自由にふらっと参加できる「音楽喫茶」形式なら、一步を踏み出すハードルもぐっと下がりますねこのような取組みが他の地域にも広がればいいなと思いました。

まちづくり情報特派員 石崎雅美



真剣に体操に取り組む参加者たち

**私**も貯筋を始めたよ!でも何をしよう!...「運動は苦手なんだよな!」「二人で続けるのは自信がないな!」とお悩みの方!「かいせいいきいき健康体操」で貯筋を始めてみませんか。

## こんな貯筋方法も! / かいせい いきいき 健康体操

無理なく続けられる  
いきいき健康体操



笑顔が絶えないレクリエーション

### 誰

でも気軽に健康づくりに取り組みめるように考案されたオリジナルの体操「かいせいいきいき健康体操」。

関節や筋肉を伸ばしたり、全身を大きく動かしたりすることで、日常生活に必要な筋力を鍛えます。ゴムバンドがなくとも、座ったままでもできるので、その日の体調に合わせて無理なく取り組める好評です。

現在、この体操の普及の中心となっているのが、オレンジ色のTシャツを着た、地域のいきいき健康体操指導員の皆さんです。体操だけでなくレクリエーションや介護予防に関する講座など参加者が楽しめる様々なプログラムを行っています。

### 参加者の声

健康に対する意識が高まりました

体操をきっかけにウォーキングも始めました

体操は毎日の日課です!

会場まで歩くのもいい運動になっています!

体操をすると一日中体が軽いです

ひざの痛みが取れました

パレットガーデン自治会館の皆さん

上延沢自治会館の皆さん

### いきいき健康体操のスケジュールはこちら

この体操を始めてから、筋力がついたのはもちろん、友だちが増え、気持ち明るくなりました。参加されている皆さんは、体操はもちろんですが、おしゃべりも楽しみにされていて、会場はいつもにぎやかです。参加を迷っている方、「おしゃべりに行こうかな」と気軽に参加してくださいね。一緒に貯筋しましょう!



いきいき健康体操指導員会会長 坂井 功さん(上延沢)

地区(会場)	時間	地区(会場)	時間
岡野・金井島 (金井島公民館)	第2・4月曜日 9:30~11:00	上島 (上島公民館)	第1・3月曜日 10:00~11:30
上延沢 (上延沢自治会館)	第2・4木曜日 9:30~11:30	河原町 (河原町公会堂)	不定期 9:30~11:00
下延沢 (下延沢自治会館)	第3水曜 10:00~11:30	榎本 (榎本公会堂)	第1・3月曜日 10:00~11:30
円中 (円中自治会館)	第3金曜日 9:50~11:30	中家村 (中家村公民館)	月曜日 9:45~11:30
宮台 (宮台老人憩の家)	第1木曜日 13:30~15:00	下島 (下島自治会館)	不定期 9:45~11:00
牛島 (牛島自治会館)	第3木曜日 9:30~11:00	パレットガーデン (パレットガーデン自治会館)	第1・3月曜日 9:45~11:00

※原則、上記のとおりですが、変更になる場合があります。