

いきいきシニア
ふるさとライフ

すまいる days デイズ smile days

vol.1

豊かな人生の学び舎「くにびき学園」

- 2 定年退職後の故郷デビュー
- 3 故郷愛して 楽しく観光ガイド
- 4 笑顔で集う元気な仲間
- 4 手作り舞台で育む 仲間との一体感

ねんりんピック

- 6 安来節でねんりんピック金メダル
- 6 盛り上がるシニアサッカー 再び選手へ

老人クラブ

- 7 「ふれあい農園」で交流と収穫の喜び
- 7 青空市場開設や祭りを盛大化

「地域の中で人とのつながりを持ちたい」、「自分の経験や技術、趣味、特技を活かしたい」、「退職後の生きがいを見つけたい」。健康で楽しいセカンドライフを送るのに役立つさまざまな情報や、同世代の方々の創作発表の場として季刊情報紙「しまねすまいる days」を創刊しました。元気に明るく活動される島根県内の人や団体の活躍する姿を通じ、人生100年時代の生き方の参考になる情報を発信します。



【発行】山陰中央新報社
【企画・取材】島根県高齢者福祉課、島根県社会福祉協議会、山陰中央新報社
この情報紙は一部、島根県の委託を受けて制作・発行しています。

JA共済

おうち時間 を充実させよう!

小さなお子さまから
シニア世代まで

不調を寄せつけない
免疫向上
レシピ

おうちでできる
レインボー体操

交通ルールを
ゲームやぬりえ、
動画で楽しく!

JA 共済では、外出自粛中にご自宅で安心して過ごしていただく取組みとして、健康レシピや子どもたちが楽しく学べる交通ルールなど、さまざまなお役立ちコンテンツをご用意。家族みんなで過ごすおうち時間に、ぜひご活用ください。



家族みんなで健やかに、安全に。「ちいきのきずな」特設ページ

<https://social.ja-kyosai.or.jp/ouchi/>



定年退職後の故郷デビュー



畑でさまざまな作物を育てる浜村悦郎さん

高校卒業から40年以上の県外生活を経て、定年退職後、神戸の自宅はそのままに故郷の出雲市との「2拠点居住」のセカンドライフをスタートさせた浜村悦郎さん(66)。定年帰農を目指し、「くにびき学園東部校」の園芸科で農業や園芸を学び、ほかに住宅リフォームの学校や森林インストラクターなど興味あることに次々と挑戦しています。

学び生かし、地域ボランティア目指す

大阪に本社がある製薬会社に就職し、医薬情報担当者(MR)として10回も転勤する多忙なサラリーマン生活。子どもの進学を機に神戸にマイホームを構えましたが、63歳で退職を迎えると「都市部での生活が続いたが、本来アウトドア指向が非常に強く、自然を身近に実感出来る環境で過ごしたい」と自然豊かな故郷への思いが募ったそう。一人暮らしの母親が心配だったこともあり、2拠点の今の暮らし方を決断しました。

出雲市での生活を始めて1年後、大阪に本社がある製薬会社に就職し、医薬情報担当者(MR)として10回も転勤する多忙なサラリーマン生活。子どもの進学を機に神戸にマイホームを構えましたが、63歳で退職を迎えると「都市部での生活が続いたが、本来アウトドア指向が非常に強く、自然を身近に実感出来る環境で過ごしたい」と自然豊かな故郷への思いが募ったそう。一人暮らしの母親が心配だったこともあり、2拠点の今の暮らし方を決断しました。

今後取り組みたいのは地域でのボランティア活動。くにびき学園在学中、ゴーヤーなどの植物をすだれ代わりにして節電す

浜村悦郎(はまむら・えつろう)さん

出雲市神西沖町在住。定年退職を機に故郷の出雲市に部分リターンする2拠点居住生活に。2018年くにびき学園東部校園芸科に入学し、第29期校友会会長に就任。農業・園芸技術習得したほか、サークル活動にも積極的に取り組む。今春卒業。

「緑のカーテン」を松江市内の授産センターで整備したり、養護学校で門松を作ったり、県立美術館の松のせん定を受け持つなど、学んだ知識や技術を地域で生かせることに充実感を感じていました。

今春卒業後は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため活動休止中ですが、園芸科OBによる庭木研究会など新たな活動グループ設立の準備を進めています。「同期や卒業生の仲間たちと一緒に取り組みたい」と今後を見据えています。

豊かな人生の学び舎 「くにびき学園」

島根県社会福祉協議会が運営する「くにびき学園」は、60歳以上(※原則)の方の学びの場です。2年間の修学期間中に講義や実習、校外学習を通して、幅広い知識や専門的な技術を習得するほか、校友会行事など(学生自主活動)により学年を超えた新たな仲間を得ることが出来ます。地域の中で役立ちたいという思いを持ち、学びと仲間づくりを通じ、いきいきと活動する卒業生や同好会を紹介します。

さあ、テレビ電話を始めよう。

- テレビ電話専用端末
- 7インチタブレット
- マイクスピーカー内蔵
- 利用料不要

本体価格 **20,000円**

ルシアンは簡単操作でいつでもお話しができるインターネット電話です。離れてお住まいのご家族と顔を見ながらお話しできます。ワンタッチでテレビ電話がかけられますので、ご年配の方にも簡単にお使いいただくことができます。音声電話だけでは伝わらない「嬉しい」「楽しい」をテレビ電話で是非ご体験ください。



1週間無料でお試しいただけます
詳しくは資料を請求・お問い合わせください。

かんたんテレビ電話
【ルシアン】

株式会社 アイ・コミュニケーション

Le Chien

0120-351-025

(09:00~17:00土日祝を除く)

〒690-0816 島根県松江市北隣町46-4 ソフトビジネスパーク島根内



故郷愛して 楽しく観光ガイド

愛する故郷・益田市の良さを伝えたいと、市内の史跡、名所で観光客をもてなす「益田観光ガイド友の会」の会長に就いて4年目の岩本節雄さん(71)。「歴史の知識を深めたい」と入学した「くにびき学園西部校」の社会文化科では「卒業後も親しくできる仲間ができたのが一番の財産」と言います。その仲間たちとともに、新たな社会貢献活動もスタートさせています。



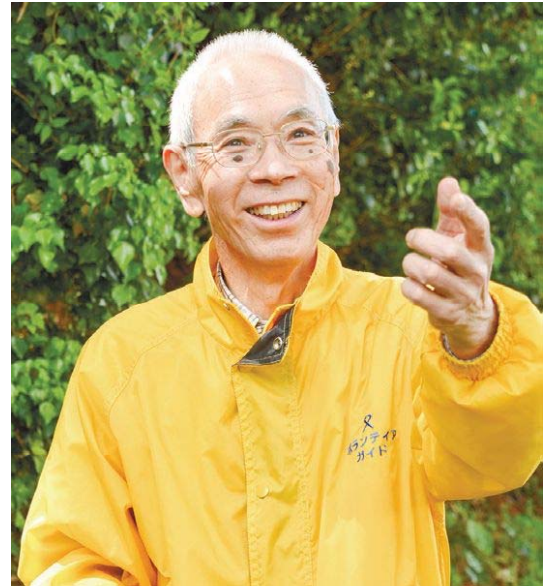
益田市立吉田小学校の学童保育で子どもたちに地元の伝説を教える「社文イレブン」のメンバー(2018年8月)

岩本節雄(いわもと・せつお)さん

益田市本町在住。大学卒業後、県立工業高校の機械科教諭に。定年退職後の2011年「益田観光ガイド友の会」に入会。15年にくにびき学園西部校の25期社会文化科入学。卒業後は同期生とサークル活動を行うほか、学童保育支援などの社会貢献活動にも力を入れている。

「赤い雁に乗って朝鮮半島から飛んできた狭姫が稲、麦などの五穀を持って降りた」という狭姫伝説を取り上げ、市内に赤雁という地名が残っていることを紹介したり、ドングリを使った工作や五穀にちなんで赤米の団子作りを楽しみながらわかりやすく地元の歴史を教えました。地元の柿本人麿公顕彰会や市文化財課など他団体とも積極的に連携交流し「さまざまな活動を通じて、多くの出会いがあります。楽しいし、日々の生活の張り合い、元気の源になっています。今後の目標はネットを活用した情報発信。「新たなチャレンジはやりがいがあります。仲間と力を合わせて、益田を盛り上げていきたい」と意欲を見せます。

知識深め 仲間とともにおもてなし



観光客を案内する岩本さん。黄色のジャンパーがトレードマーク

「益田観光ガイド友の会」は、市内の60、70代を中心に約30人で結成。現在は新型コロナウイルス感染症防止のため活動休止中ですが、高津・柿本神社やかつて益田を治めた益田氏ゆかりの医光寺、萬福寺、大喜庵の市内4カ所で月2回待機するほか、予約ガイドやイベントのガイドを含め年間3000〜3500人を案内。ガイド養成講座の講師も務めています。定年退職後の、第二の人生を考えていた岩本さんは、地域の歴史に興味があったこともあり、同会の存在を知るとすぐに

ガイド養成講座を受講、入会しました。その後「ガイドの知識を深めたい」とくにびき学園に入学。益田氏と津和野、三隅との関わり、津和野藩と浜田藩に分割された経緯など、益田だけでなく近隣の歴史も広く学び「知識の幅はもちろん、同じ趣味を持つ人たちと出会い、活動の幅も広がりました」と話します。卒業後は同期11人で「社文イレブン」を結成。月1回集まり、歴史の勉強会や研修旅行を続ける一方、学んだ知識が生かせる地域貢献活動も模索しています。子どもたちに楽しく歴史を教える活動もそのひとつ。益田市、浜田市の夏休み学童保育で、地元の伝説を題材にした電子紙芝居を披露しました。益田市では「赤い雁に乗って朝鮮半島から飛んできた狭姫が稲、麦などの五穀を持って降りた」という狭姫伝説を取り上げ、市内に赤雁という地名が残っていることを紹介したり、ドングリを使った工作や五穀にちなんで赤米の団子作りを楽しみながらわかりやすく地元の歴史を教えました。

シロアリ警報!!

5月は羽アリ発生季節

無料 床下調査実施中!!
我が家も調査!!

シロアリは4月下旬から5月下旬にかけて、気温の上昇した日に羽をつけて新しい巣を作り飛び立ちます。羽アリとなって姿を現すのは毎年この時期だけ。初夏はシロアリ発見のチャンスです。

こんなお宅は要注意!

- 建物の周囲、庭先に古材のある家
- 庭先でシロアリを見た家
- 雨漏り・トイレが傷んでいる家
- 増改築で床下の通気が悪くなった家
- 羽アリが何匹か舞い込んだ家



群飛 約1.5cm
発見期!!



無料で床下調査・結果の報告を行い、お客様にあった防除をお勧めします。その後、お客様よりお申込みがあった場合に有償にて防除を行います。

コダマサイエンスのシロアリ予防・駆除は安心です。 **Kodama** 快適な生活環境を科学する

株式会社 **コダマサイエンス**

■本社 鳥根県松江市西塚島2-8-23 TEL(0852)43-0852 FAX(0852)43-0866

- 松江営業所 / TEL(0852)26-6757
- 鳥取営業所 / TEL(0857)28-6336
- 江津営業所 / TEL(0855)52-6852
- 倉吉営業所 / TEL(0858)26-6910
- 益田営業所 / TEL(0856)22-5390
- 米子営業所 / TEL(0859)32-1272
- 隠岐営業所 / TEL(0851)2-2471
- 広島営業所 / TEL(082)842-7238

0120-0852-66

※環境に適合した薬を使用 / (公社)日本しろアリ対策協会が効力・安全性の審査に合格した(認定)薬剤を使用しています。 ※資格者(プロ)による施工 / (公社)日本しろアリ対策協会の施工法にのっとり、シロアリ防除施工士が施工しています。



「くまびき学園第29期グラウンド・ゴルフ同好会」の皆さん

笑顔で集う元気な仲間

くにびき学園東部校第29期グラウンド・ゴルフ同好会(金森修会長、42人)は、スポーツを通じて健康維持と仲間の親睦を図ることを目的に2019年3月に結成。明るく、元気に楽しく「をモットーに和やかに活動をしています。

健康維持に楽しくプレー

18年度の入学生だった金森さんらが2年間一緒に学んだ仲間たちと呼びかけて同好会を設立しました。活動は冬場を除いた毎月2回、松江市内を中心にグラウンド・ゴルフ場を借り、19年は11回開催。仲間が顔を合わせるという「最近どうしてる？」と笑顔で近況を語り合います。「卒業後に会える楽しみができた」「同窓会のように」と仲間の笑顔が広

くにびき学園第29期グラウンド・ゴルフ同好会

2018年度入学生の中の愛好者が集まり昨年3月5日に結成。会員は64歳から76歳までの計42人(男性24人、女性18人)。

荒島町は「机を並べて学んだ仲間と語り合える楽しみが一番。活動を継続してみんなが元気に過ごす一助にしていきたい」とこれからの活動について見据えています。

金森修会長(75)は安来市日ノ模様は「同好会便り」にまとめています。



「水戸黄門～浜田藩 再び城下の巻」を上演する「座・みせばやな」=浜田市三隅町のデイサービスセンターあいの会(2020年1月)

手作り舞台で育む 仲間との一体感

くにびき学園西部校の社会文化科24期卒業生を中心に結成した劇団「座・みせばやな」(天野孝座長)。地域の歴史や文化を盛り込んだ寸劇「水戸黄門」を引っ提げ、県西部の高齢者施設を中心に公演活動が続けています。

地域題材盛り込んだ「黄門」劇人気

2015年1月、1年生時の学園祭が初演。翌春卒業後も「シニア世代で文化活動を盛り上げたい」と同期の他科有志4人も加わり、計12人で旗揚げしました。高校生の時、演劇部に所属していた岩田昇さん(69)が脚本を担当し、毎年新作を発表。地元の名産や石州和紙、棚田、ノドグロ、地酒の銘柄など馴染みある地元題材を取り入れ、黄門様行が浜田藩や津和野藩、石見銀山などを舞台に活躍するオリジナル脚本は計5作を数えます。衣装や小道具も団員の手作りです。

劇団「座・みせばやな」

劇団名は百人一首の「見せばやな 雄島の海人の 袖だにも濡れにぞ濡れし 色は変はらず」(殿富門院大輔)から採り、「お芝居をお見せしたいのですが」の想いを込めた。「座」は「The」にかけた。

月1、2回高齢者施設などを訪問し、上演回数はこれまでに計46回。ちよつと年上世代の観客から「感動して涙がでた」「また見たいから元気ががんばります」などの声が寄せられ、天野座長(73)は「皆さんの笑顔を見るのが何よりのやりがい」と話します。公演のほかにも月1回、歴史や文化の勉強会も催しています。現在は新型コロナウイルス感染症予防のため活動休止中ですが、当面の目標は50回公演の達成。天野座長は「舞台に向けて仲間と一つになれる一体感が最高です。一日も早く活動再開したい」と再演できる日を心待ちにしています。

サポカー補助金

65歳以上の方を対象とした

登録車(新車) **最大10万円** 補助金

軽自動車(新車) **最大7万円** 補助金

鳥根ダイハツまでお気軽にご相談ください

Happyセレクション

鳥根ダイハツ限定! 特別仕様車

DVDオーディオ
カンタン操作で好きなDVDやCDが楽しめます。

●エアクリーンフィルター(高機能タイプ・コアコフラス)
●カーペットマット(高機能タイプ/クレー)
●盗難防止機能付ナンバーフレームセット
●スカッフプレートカバー(フロント)
●ロングバイザー
●ドアエッジモール(車体色対応)

ミライース Happyセレクション

63,926円 お得!

660cc **ワンプライス 101.7万円** (消費税込)

※4WD車は132,000円迄

※車両本体価格 957,000円(消費税込)
特別装備合計価格 123,926円(消費税込)
*DVD、USBチューナー・乗出し楽々プラン
合計 1,080,926円(消費税込)

※鳥根ダイハツでは、新型コロナウイルス感染症予防のため、お客様とスタッフの安全・安心を第一に考えた対応を実施しております。

鳥根ダイハツ販売株式会社

安来店 TEL0854-28-3331代 平田店 TEL0853-63-3322代 江津店 TEL0855-53-3318代
 黒田店 TEL0852-23-3861代 出雲店 TEL0853-21-5222代 浜田店 TEL0855-22-3000代
 流乃木店 TEL0852-21-6996代 神石店 TEL0853-43-3300代 益田店 TEL0856-22-3390代
 雲南店 TEL0854-42-1061代 大田店 TEL0854-82-0549代

本社/松江市浜乃木6丁目31-2 TEL0852-31-3260
 ホームページ/https://shimane.dd.daihatsu.co.jp

豊かな人生の学び舎 新しくにびき学園 新学生募集

9月開講

くにびき学園は、これまでに4千人超の卒業生を地域に輩出してきました。このたび、カリキュラム等を一新し、社会や地域の中でのさまざまなつながりや活動を通じた生きがいがづくりと仲間づくりの場として生まれ変わります。

ともに目指そう「わが島根づくり」

募集内容

- | | |
|------|---|
| 開講時期 | 令和2年9月(募集期間 4月~6月) |
| 募集対象 | 原則60歳以上(シマネスクくにびき学園を卒業された方も対象)、学習意欲が旺盛で地域活動に関心のある方。 |
| 学習拠点 | 東部校(松江市・いきいきプラザ島根)、西部校(浜田市・いわみーる) |
| 定員 | 定員:75名(東部50名・西部校25名)程度 |
| 登校 | 登校:週1日/年間40日程度(東部校 火曜日・西部校 金曜日) |
| 受講料等 | ①受講申込金 10,000円 |
| | ②受講料 18,000円(年額) |
| | ③傷害保険料 年間2,500円程度 |
| | ④副教材費、入館料、自家用車使用、学生自主活動(学生自治活動、クラブ活動等)に係る費用は、学生の個人負担とします。 |

受講を検討される際の参考に!

学園説明会 10時~11時

- | | |
|-----|-----------------------|
| 東部校 | 6月9日・23日
(いずれも火曜日) |
| 西部校 | 6月5日・19日
(いずれも金曜日) |

※状況により、変更になる場合もあります。

中止した5月までの説明会に代わり学園概要の説明動画を、くにびき学園ホームページで公開しています。



資料請求・申込書はこちらから。東部・西部で説明会もごさいます。

くにびき学園



社会福祉法人 島根県社会福祉協議会

<https://www.kunibiki-gakuen.jp/>

人そだて人ともに人くらす わが島根づくり

くにびき学園東部校 TEL:0852-32-5981 / くにびき学園西部校 TEL:0855-24-9336

新生活は、賢い選択から。

さんクラゴールドカード

山陰中央新報
SUN * SAN * CLUB
さんさんクラブ



さんさんクラブ会員証としても使えます

豊富な特典が満載

- ・キャッシュバック1%
ご利用額の1%を請求時にキャッシュバック(現金還元)
例:1月にカードショッピングのご利用があったら、翌2月の請求分で1%現金還元します。
- ・カード利用で年会費無料
初年度年会費無料。カード利用(年1回以上)で次年度の年会費が無料になります。
※但し、カード利用がない場合は年会費3,000円(税別)が請求されますのでご注意ください。
- ・空港ラウンジサービス ・海外、国内旅行保険サービス
- ・メンバー限定優待割引Club Off(クラブオフ)



◆事務局からのお知らせ◆

現在お申し込みからカードがお手元に届くまで、約3週間かかっております。カードご利用の方は早めにお申し込みをお願いします。また、カードご入会月を含めた6か月後から、ご利用明細書発行手数料として、一紙あたり100円(税別)をご負担いただきます。「SC-Web サービス」にご登録いただくと、ご利用明細書の郵送は停止され、発行手数料はかかりません。「SC-Web サービス」のご利用をお勧めします。

お申し込みはこちら

下記URLまたは左のQRコードから、さんさんクラブWEBページへアクセスし、お申し込みください。
<http://ww2.sanin-chuo.co.jp/goldcard>

お問い合わせ

●クラブ会員申し込み、カード入会方法について
山陰中央新報さんさんクラブ事務局
TEL:0852-32-3392 ■10:00~17:00(土・日・祝日除く)
<http://ww2.sanin-chuo.co.jp> さんさんクラブ 検索

●カードの発行、利用状況などについて
山陰信販コンタクトセンター
TEL:0859-32-7331 ■9:30~18:00(土・日・祝日除く)
【さんさんクラブゴールドカードについて】
所定の審査により、入会のご希望に沿えない場合がございます。
個人情報保護法に基づき、個人情報は個人情報保護方針に従って厳正に管理し、適切に取り扱います。

安来節でねんりんピック金メダル



ねんりんピックで金メダルに輝いた岩佐光恵さん(中央)と夫勝雄さん(右)、吉野さん(左)

岩佐光恵(いわさ・みつえ)さん

安来市下吉田町在住。1911(明治44)年創設された安来節保存会(本部・安来市古川町、全国62支部、会長・近藤宏樹市長)の本部道場に所属。安来節唄の大師範。

安来節を始めたのは40歳。「縁あって安来に嫁いだのだから、地元の伝統芸能に親してみたい」と近所の教室に通い始め、間もなく家元四代目渡部お糸さんに師事。妻の楽しそうな姿を見て夫勝雄さん(72)も退職後の17年前から三味線を始め、今では息子夫婦や孫も一緒に家族で技を磨き、伝統芸能を受け継いでいます。11年ぶりに催されたねんりんピック民謡交流大会には絃師範の夫勝雄さん、安来節歴56年の鼓の大師範吉野和夫さん(73)とともに参加。「島根県内では近年、シニアサッカーが盛り上がりつつあります。25年前に松江地区で発足した40歳以上のシニアリーグは現在、出雲、県西部を加え県内3地区に拡大。50〜60代部門も創設され、3年前から全県リーグがスタートしました。「体力づくりや交流目的にとどまらず、シニア世代も全国を目指してプレーできる環境が整ってきました。目標は励みになります。登録選手も増えていますよ。地域指導者として出雲工業高校のコーチを務めています。今後は70代以上の競技機会を拡充できれば」と練習再開後の目標を示してくれました。

安来節通じて多くの出会いと縁

安来節保存会本部道場に所属する岩佐光恵さん(68)は和歌山県で昨秋開催された「ねんりんピック紀の国わかやま2019」の民謡交流大会で安来節を披露。全国ののど自慢62人のトップ、最優秀賞の金メダルに輝きました。

ねんりんピック

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている全国健康福祉祭は、60歳以上の方々を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典です。多彩なイベントが開催され、地域や世代を超えた交流の輪が広がっています。スポーツや文化活動を通じ健康で心豊かな暮らしを送る人や団体を紹介します。

盛り上がるシニアサッカー 再び選手へ



ねんりんピックでブロック優勝した土屋さん(後列左から5番目)ら島根チーム

土屋淳(つちや・じゅん)さん

出雲市上塩冶町在住。松江南高、島根大でサッカー部に所属し、高校の体育教諭に。サッカー部監督として母校松江南のインターハイ3位をはじめ、大社、出雲工業などで全国大会出場。現在、島根リハビリテーション学院、島根大学の非常勤講師。

県内では近年、シニアサッカーが盛り上がりつつあります。25年前に松江地区で発足した40歳以上のシニアリーグは現在、出雲、県西部を加え県内3地区に拡大。50〜60代部門も創設され、3年前から全県リーグがスタートしました。「体力づくりや交流目的にとどまらず、シニア世代も全国を目指してプレーできる環境が整ってきました。目標は励みになります。登録選手も増えていますよ。地域指導者として出雲工業高校のコーチを務めています。今後は70代以上の競技機会を拡充できれば」と練習再開後の目標を示してくれました。

ねんりんピックでブロック優勝

38年間高校サッカーの指導者として活躍し、幾度も全国大会に導いてきた土屋淳さん(66)。教員を定年退職後は県内のシニアリーグに参戦。昨年の「ねんりんピック紀の国わかやま2019」に60歳以上の「島根シニアO-60」チーム監督兼選手として出場し、ブロック優勝を果たしました。

令和につなぐ 不味のこころ

70年ぶり修復の茶室「菅田庵」を特集

70年ぶりに修復された大名茶人・松平不味公ゆかりの茶室「菅田庵」(国重要文化財・松江市菅田町)を特集。同茶室のなりたちや歴史、修理の概要などを専門家が解説し、紀行作家による見どころ紹介も加えました。いずれも写真をふんだんに掲載しています。また、不味公没後200年を記念して、2018年1月から同12月まで山陰中央新報で連載した「平成不味伝」「花で巡る茶事12ヵ月」を収録。今も息づく不味の心と茶の湯文化を紹介しています。

山陰中央新報連載 「平成不味伝」「花で巡る茶事12ヵ月」も収録

●B5判、112ページ オールカラー

定価:本体1,400円+税(送料別途)

ISBN978-87903-239-3



- 第1章 不味ゆかりの茶室「菅田庵」
 - 菅田庵のなりたちと歴史(藤間寛)
 - 菅田庵向月亭ほか1棟保存修理の概要(布施直樹)
 - 菅田庵を訪ねて(伊藤ユキ子)
 - 茶室と茶事の起源と変遷・茶事の心得(筒井紘一)
- 第2章 平成不味伝(山陰中央新報取材スタッフ)
- 第3章 花で巡る茶事12ヵ月(半澤鶴子、伊丹二夫)



編集・発行 山陰中央新報社

老人クラブ



ブドウの手入れをする高木さん(中央)と安達紘二会長(左)、農園前リーダーの安部哲郎さん(右)

高木浩(たかき・ひろし)さん

安来市吉岡町在住。元松江市ガス局職員。定年後も再雇用で70歳まで勤務し、一昨年3月に退職後、老人クラブに入会。同5月からふれあい農園リーダーに。

地域を基盤とするシルバー世代の自主的な組織で、おおむね60歳以上の方を会員の対象としています。進会員や協力会員制度を取り入れ、60歳未満の方も参加しているクラブもあります。生涯現役でいきいきと暮らすための生きがいづくり、健康づくり、仲間づくり、住みよい地域をつくる地域づくり(貢献活動)など、それぞれの地域で様々な活動をしている団体や人を紹介します。

「ふれあい農園」で交流と収穫の喜び

安来市老人クラブ連合会(安達紘二会長)は、市内に設ける「ふれあい農園」で果樹の栽培や収穫、販売を続けています。会員の生きがい、健康づくりにつながることも、地域の子どものための交流の場としても活用しています。

果樹栽培し販売生きがいや健康づくりに

2018年から農園リーダーを担う副会長の高木浩さん(73)は元公務員。農業経験はありませんでしたが「体を動かして作業するのが、良い健康づくりになります。収穫して販売するという成果も励みになり、作業しながらのおしゃべりも楽しい」と活動の魅力を話します。

飯梨川沿いにある農園は約90アールで、市などの助成で24年前に開設されました。連合会安来支部が中心となって桃やブドウ、ブルーベリーなどを栽培し、果実は毎年文化祭などで販売しています。

果樹のせん定や摘果、袋掛け、草取り、収穫、ピニールハウスの張替、苗木の更新など年間を通じてさまざまな作業があり、会員がボランティアで行っています。小学生らの収穫体験も積極的に受け入れ、世代間交流の場になっています。

売上は肥料や苗木などの経費を差し引いて連合会の会計に繰り入れていきます。自ら農園を運営し、自主財源につなげているのは全国的に珍しく、視察も多いです。

支部組織を廃止した今春からは旧広瀬町、旧伯太町の会員を含めた活動に広がっています。高木さんは「より広く仲間づくりに役立てたいです」と意気込んでいます。



活動計画を話し合う丸会長(右)と松田事務局長



開設されたグランドゴルフ場で楽しむ会員

吉永福吉会

大田市川合・吉永地区の老人クラブ。メンバーは、60代から90代の38人。地域活性化へ多彩な活動を展開し、欠かせない存在となっています。会員同士の親睦を図っているほか、地域の高齢者・障がい者施設との交流も行っています。

青空市場開設や祭りを盛大化

吉永福吉会(大田市)は青空市場の開設や地元の吉永神社の例大祭(4月)の盛大化に取り組み、グラウンドゴルフ場も自分たちの手で開設しました。活発な活動の原点に「地域を元気にしたい」という会員たちの強い思いがあります。

「地域を元気に」と強い思い

吉永神社の例大祭は、参拝する人影もまばらでしたが、2008年に会員が1年がかりで製作した子供神輿を奉納。かき氷や金魚すくい、夜店も出店し、盛大な祭りに変貌させました。それに先立ち開設した青空市場は、20年近く継続。生産者の高齢化で店じまいに至りましたが、生産意欲と所得の向上をもたらし、一定の役割を果たしました。

17年には、会員たちが作業し、グラウンドゴルフ場を開設。健康増進やふれあい、加入促進の場として利用しています。毎年、会員や地域住民、小学生の作品展も開催されています。

江戸時代初期の40年間、この地域には吉永藩が置かれ、加藤氏が陣屋を構えていました。「あまり知られていない郷土の歴史も掘り下げていきたい」と丸淳助会長。「これからも地域とともに活動し、次の世代につなげたい」と松田事務局長が言葉をつないでくれました。

吉永福吉会は、こうした活動が評価され、18年には、県知事表彰を受けました。近年は、活動に同好者が集うサロン形式も採り入れ、手作りの食事会「食楽」や写真クラブ「うで吉」、日本舞踊の会などが定期的に開かれています。



増改築プラザ 松江店

〒690-0049
松江市袖師町2番32号
☎ 0852-61-0777



増改築 PLAZA

増改築プラザは「快適空間リフォーム」をご提供します。暮らしの中のちょっとした不便や不満をお聞かせ下さい。

リフォーム相談会 開催中

西日本ホーム株式会社



弊社ショールームにおける、新型コロナウイルスへの対策とお願い

- ご相談会に一緒にご来場いただくのを防ぐためにご来場前のご予約をお願いします。
- 一定時間内に複数組のご予約があった場合、ご来場時間を調整いただく場合がございます。
- ご予約なしにお越しいただいた場合、ご対応を待ちいただく場合がございます。

ショールームにはアルコール消毒液を設置しています。ご来店の際はご活用下さい。また、スタッフはマスクを着用して接客をさせて頂く場合がございます。皆様には不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

筋力・体力の低下に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、家の中で過ごす時間が長くなり、体を動かす機会も減ったのではないのでしょうか。高齢の方にとっては「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響も心配されます。

そこで、健康を維持するために、体を動かすことや、あわせて食事面で気を付けることについてご紹介します。

次の項目をチェックしてみましょう。

1つでもあてはまったら要注意!

- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分程度続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下がはけない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

(参考:公益社団法人 日本整形外科学会資料)

無理せず自分のペースで! 丈夫な骨・筋肉を維持するために実践してみましょう!!

バランス能力をつける「片脚立ち」

めやす 左右1分間ずつ、1日3回

- 姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



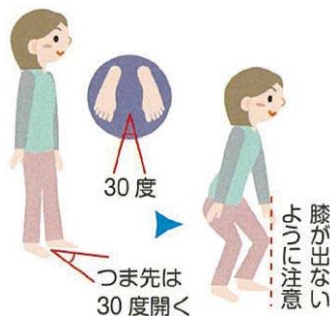
床につかない程度に、片脚をあげます。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。



下肢筋力をつける「スクワット」

めやす 深呼吸するペースで5~6回繰り返し、1日3回



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体を沈めます。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

参考:公益社団法人 日本整形外科学会資料

「低栄養」を防ぐためにも、肉や魚、豆腐などのたんぱく質をしっかりと摂りましょう!

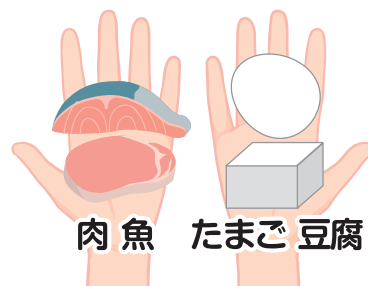
骨や筋肉の素になる栄養素が不足すると「低栄養」になり、骨や筋肉が弱り、要介護や寝たきりになる危険もあります!!

1日の目安

1日の目安は...

サイズ
手のひら

肉・魚の厚さ
手の厚み



肉魚 たまご 豆腐