

島根の特産品等が当たる！
**読者
 プレゼント
 実施中！**

しまね smile days すまいる デイズ

いくつになっても健康で心豊かに暮らすための情報誌



これからは地域で活躍！ 学びを力に、次のステージへ。

くにびき学園 修了式・マイスター称号授与式／地域団体と交流



老人クラブ 体力測定で健康維持！ 飯南町老人クラブ連合会頓原支部

ねんりんピック 健康マージャン県代表が決定！ 10月全国へ



くにびき学園

シニアの経験と地域つなぐ 情報交換ミーティング

シニア世代と地域団体のつながりを深める“情報交換ミーティング”が、松江市と浜田市で開かれました。60歳以上が対象の学びの場「くにびき学園」を運営する島根県社会福祉協議会と県が公開講座の形で年1回催し、5回目。学園生をはじめとする参加者が地域で活動する団体のブースを巡り、情報交換や新たな出会いを楽しみました。



シニアの力も若い力も重要！
一緒に活動しましょう！

認知症カフェも運営する「乃木こども食堂」代表 安達和弘さん(39)

16団体がブース出展した東部校の「地域づくり出会いのひろば」

東部校 16団体がブース出展 地域課題学ぶ高校生も初参加！

東部校の「地域づくり出会いのひろば」は松江市東津田町のいきいきプラザ島根で開かれ、学園生や市民ら約100人が参加。午前と午後2部で計16団体のブースを設け、参加者は興味のあるブースを回っては熱心に質問していました。

一方、今年では地元の高校生も参加しました。地域の課題や魅力を学び、解決策の提案などに取り組み県立松江農林高校総合学科地域系列の2年生27人。子ども食堂に興味を持ったという石倉凛さん(16)は「自分に何ができるのか考える良いきっかけになりました。実践していきたい」。林業を志している小竹原ゆいさん(17)は「少子化は島根県の大きな課題。子どもと関わるボランティア活動に関わりたいと感じました」と感想を話していました。

松江市を拠点に活動するボランティアガイド団体「出雲國まほろばガイドの会」は、八雲立つ風土記の丘や周辺の遺跡、社寺などのガイドをはじめ、児童生徒向けに郷土教育支援も行っています。くにびき学園OBの副会長、垣内守正さん(80)



「自分自身が楽しんでいます」と話す出雲國まほろばガイドの会の垣内副会長(左)
(いずれも松江市東津田町のいきいきプラザ島根)

読者プレゼント

“山陰の逸品”をお届け！
フジキオリジナルのグルメカタログギフト

宍道湖・大山・日本海など、自然豊かな山陰地方の厳選グルメを集めたカタログギフト。地元の味を知り尽くしたギフト専門店ならではの逸品が揃い、カタログからお好きな一品を選んでご自宅にお取り寄せいただけます。

フジキ 山陰グルメカタログ
ギフト「棚田コース」

5名様



詳しくはこちら→

※カタログから選んで、ハガキで注文をしていただく商品です。



応募方法

はがきかWEB(申込フォーム)で下記のアンケートにご回答ください

- 氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号
- 一番参考になった記事と、その理由を教えてください
- 一番参考になった広告と、その理由を教えてください
- 今後の暮らしで興味があることは何ですか
(1)健康 (2)資産運用 (3)家屋の管理 (4)終活 (5)介護 (6)その他※1
- 情報収集は何でしていますか
(1)新聞 (2)テレビ (3)ラジオ (4)インターネット (5)その他※1
※1「その他」を選んだ人は、具体的な回答を記入してください(自由記入)
- 「くにびき学園」「老人クラブ」「ねんりんピック」の資料をメール送付します。希望の方は、メールアドレスおよび希望の資料名をご記入ください。

応募先

●はがき
〒690-8668 松江市殿町383
山陰中央新報社地域ビジネス局
すまいるデイズプレゼント係

●WEB
(右の2次元コードから申込ください)



締め切り/2025年
9月18日(木)必着

当選発表/発表は発送をもってかえさせていただきます

※お預かりした個人情報はプレゼント発送業務にのみ使用させていただきます

笑う門には健康来たる

参加無料

めざせ！健康長寿！

「笑い」には様々な健康効果があることがわかってきました。健康長寿を延ばす第一歩として「笑いヨガ」で、心も身体も元気になりましょう！

だんだん笑笑クラブ代表
講師 森ミノル氏



日時

2025年
9月19日(金)
10:00~11:30

会場

フジキ 田和山店
(松江市田和山町85)

店舗情報は
こちらから



参加希望の方はフジキ田和山店スタッフ又は下記へお問い合わせ下さい。

☎0852-61-1280

受付 月~金 / 10:00~17:00
担当 樋口





2



3

1. 西部校の「人生100年時代」生きがいやりがい活動見本市
2. 認知症予防の健康体操を体験
3. 「ぜひ参加を」と熱心にプレゼン(いずれも浜田市野原町のいわみーる)



1

西部校 OBOGも参加の4団体 認知症予防の健康講座も!

西部校の「人生100年時代」生きがいやりがい活動見本市は浜田市野原町のいわみーるで開かれ、学園生や卒業生、市民を含む約50人が4団体のブースを回り、情報交換しました。

益田市リサイクルプラザ啓発棟の本浩典館長は、同プラザを拠点に活動する「エコリス倶楽部」を紹介。地域の環境保全やリユース活動を推進するボランティア団体で、くにびき学園の出身者も所属していると話し「衣類のリユースや環境学習を通じて、地域のつながりと持続可能な暮らしを育んで

います。『ちょっと気になる』『何かできることがあるかも』そんな気軽な気持ちで、ぜひ一度活動をのぞいてみてください。』と呼び掛けました。

結成25年目の「浜田市観光ボランティアガイドの会」は県立大生を含む20代、90代の会員21人が活動。浜田城跡、石見豊ヶ浦などの現地ガイドや勉強会の様子を紹介した研修部の辻野信子副部長は「地域課題に楽しみながら向き合えます」とアピールしました。

topics

三瓶山の自然を満喫! 西部校



← 4面では「くにびき学園」の修了式の様子を紹介!

くにびき学園 公開講座

受講料 無料

くにびき学園では、地域課題について関心をもっていただくとともに、本学園の学びを広く県民に知っていただくことを目的として公開講座を開催します。

日時 令和7年11月28日(金) 午後1時～午後2時45分
本会場 いわみーる (浜田市野原町1826-1) ※オンライン会場あり
演題 「誇りをもって地域を伝える～なぜ、ユネスコ世界ジオパークをめざしたのか～」 地域資源を活用した地域づくり、人づくりのヒントをお話いただけます。
申込 くにびき学園東部校 TEL0852-32-5981 **申込締切** 11月21日(金)

一般社団法人 隠岐ジオパーク推進機構 業務執行理事 **野邊 一寛氏**



近寄らず触らず 巣づくり警報!! ハチを見かけたら

ハチの駆除



快適な生活環境を科学する **Kodama**
ハチの駆除はプロにお任せ下さい!

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(鳥取県002・島根県002) 公益社団法人日本しるあり対策協会会員/公益社団法人日本ベストコントロール協会会員
株式会社 コタマサイエンス
■本社/島根県松江市西嫁島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
■出雲営業所/TEL(0853)31-9600 ■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
■江津出張所/TEL(0855)52-6852 ■広島営業所/TEL(082)842-7238
■隠岐営業所/TEL(08512)2-2471

0120-0852-66
詳しくはホームページをご覧ください! **コタマサイエンス** 検索



東部校33期修了生
珍部 高広さん(67) 出雲市

子ども食堂のフィールドワークをきっかけに、地域活動への関心が深まりました。今では地元で子ども食堂の支援を続け、老人クラブの事務局も担当。今後はボランティアコーディネーターのような形で地域の活動や力をつなぎ、OB会の立ち上げにも取り組みたいと思っています。



東部校33期修了生
金田 芳恵さん(75) 松江市

歴史探訪のフィールドワークで「黄泉の国の入り口」を訪ねたのが一番の思い出。仲間と学び、楽しい時間を過ごすことができました。今後は子ども食堂や高齢者支援に関わりながら、学園時代に始めた手話も学び続けたい。地域とのつながりを大切に、活動を広げていきたいです。



令和7年度くにびき学園東部校
第33期生 修了式・称号授与式

島根県社会福祉協議会(小林淳一会長)が運営する高齢者の学びの場「くにびき学園」の東部校第33期生と西部校第32期生の修了式が7月、松江、浜田両市で行われ、2年間の学びを終えた33人が社会参加への新たな一歩を踏み出しました。修了生に加えて卒業生21人が、今後地域の担い手としてさらなる活躍が期待される「わが島根づくりマ이스ター」の称号を授与されました。

修了式では、東部校の久保田一朗校長、西部校の室崎富恵校長が修了証書を授与。「2年間の学びを生かし、地域の活動に積極的に参加されることを期待しています」などとエールを送りました。東部校の珍部高広さん(67)「出雲市」、西部校の白須敏さん(79)「邑南町」が修了生を代表して答辞。「人との関わりが希薄になりがちな現代社会で、学園での体験や仲間とのふれあいは今後の人生にとって大きなきっかけになりました。学んだことをもとに活動を継続していきます」(珍部さん)、「仲間と出会い、学びの楽しさを体験できた2年間はかけがえない財産。固い絆で結ばれた仲間とともに、誇りを胸に新たな一歩を踏み出します」(白須さん)と決意を述べました。

「仲間とともに、誇りを胸に新たな一歩を」

くにびき学園東部校・西部校で修了式・マイスター称号授与式



令和7年度くにびき学園西部校
第32期生 修了式・称号授与式



西部校32期修了生
若杉 康則さん(74) 益田市

広島から30代後半で地元へUターンし、福祉施設の立ち上げに関わりました。仕事漬けの日々を経て地域に関心が高まり、くにびき学園に参加。防災の学びや仲間との交流が心に残っています。修了後は、休止中の老人クラブを復活させ、地域で楽しく活動したいと思っています。



くにびき学園について
詳しくはこちら



美術品・骨董品全般 買い受け致します!

お気軽にお電話下さい!

買取無休 出張査定無料

(有)骨董屋 松月 松江店

☎ 0852-37-2200

松江市竹矢町1828 (国道9号線沿 ヤマダ電機向い)

【営業時間】 10:00~17:00

骨董 松月

検索



出張査定無料・店頭買取も致します。

先代が残された収集品、古い家や蔵の整理、引越しなどで出た美術品・茶道具、
武具、掛軸、絵画など、その他幅広い種類と品目を買取り致しております。



75歳以上の方



協賛店から/

生涯現役証



お得な特典が 受けられます!

たとえばこんな特典があります



例1
料金を割引!

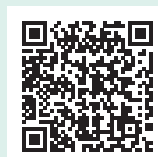


例2
ポイントを付与!



例3
ドリンクサービス!

協賛店(101店)の
情報については
県ホームページで
確認できます



CHECK!

※令和7年7月末現在

生涯現役証 検索

対象者

次の2つの要件をいずれも満たす方

① 島根県内在住の満75歳以上の方(申請日現在)

② 現在も下記の活動を行っておられる方

- 農林水産業、商工業等の生産活動
- ボランティア活動
- 地域活動
- スポーツ、レクリエーション活動
- 文化活動等

申請方法

ご本人、推薦者から郵送・FAXで申請書を送るだけ!
翌月(原則)にはお手元に証が届きます。

※推薦にはご本人の同意が必要です。

お問い合わせ先・申請先

〒690-8501 島根県松江市殿町1番地
島根県健康福祉部高齢者福祉課
TEL:(0852)22-6522 FAX(0852)22-5238

交付者数
延べ4,593名
(令和7年7月末現在)



健康長寿しまねマスコットキャラクター「まめくん」

生涯現役証とは

島根県では、高齢者の方々が健康で明るく生きがいを持って生活できる社会づくり、県民との協働による生涯現役社会づくりに向けた取り組みを進めています。この取り組みの一環として、75歳を超えても元気な方々に知事から「生涯現役証」を贈り、これまでの取り組みに敬意を表し、今後の活躍を激励します。

よく分かる 島根県の 葬儀と法要

いざという時のために!

充実の収録内容

- 今どきの葬儀、お墓、遺言書
- 喪主になっても慌てないために
- いつまでに何をすべき? 手続きと相続ガイド
- 葬儀のあとも困らない 習わし、法要、仏壇選び
- もう悩まない 参列のマナー etc.
- エンディングノート付き



次世代へ伝えたい 手続きと作法の基本

葬儀は突然で、法要は頻繁にあるものではありません。その時に備えてだれでも対応できるよう、島根県の葬儀と法要のマナー、申請手続きを、分かりやすく解説したマニュアル本です。一家に一冊、親から子どもへの贈りものとしても喜ばれます。

お買い求めは...

山陰両県の主要書店、山陰中央新報社、山陰中央新報販売所
※山陰中央新報販売所にお申し込みの場合、送料無料でお届けします

お問い合わせ 山陰中央新報社出版コンテンツ部(Tel 0852-32-3420)平日10時~17時

定価 ※送料は別途

1,980円 (本体価格1,800円 +消費税10%)

編集・発行 山陰中央新報社
〒690-8668 島根県松江市殿町383

監修 島根県葬祭業協同組合
仕様 A4判、172ページ、本文2色、一部カラー
ISBN 978-4-87903-265-2 C0077

老人クラブ

“元気”を測る 恒例の体力測定会

飯南町老連頼原支部が30年以上



2



理学療法士 嘉田さん！

1

飯南町の理学療法士嘉田将典さんに聞きました
まだまだ元気を続けるヒケツ

シニア世代の元気の秘訣は「体力の見える化+運動の習慣化」。毎日の積み重ねが重要です。



測定記録は経年変化が把握できる専用の手帳に記入

体力の見える化
自らの体力を知ることが大切。年1回の測定会は良い機会！
運動の習慣化
体力を把握したうえで、無理のない運動を習慣化しましょう！

1. 10m障害物歩行
2. 上体起こし
3. 長坐体前屈
4. 6分間歩行(7月16日、飯南町頼原のふれあいホーム・みせん)



4



3

飯南町老人クラブ連合会頼原支部(内部武典会長)が7月、会員向けの「高齢者体力測定会」を頼原、志々の2地区で開催しました。旧頼原町時代の1991年から実施している恒例行事です。

会員が自らの健康状態を把握し、体力の維持・向上を促すとともに、健康づくりへの意識を高めてもらおうことが目的です。

頼原地区では地域の交流拠点であるふれあいホーム「みせん」に約30人が集まり、血圧測定や準備体操で体をほぐした後、握力、上体起こし、長坐体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行の6項目の測定を行いました。

たとえば握力は筋力の目安となり、物を持つ・支えるといった日常動作に関わります。開眼片足立ちはバランス能力を測るもので転倒予防にもつながり、6分間歩行では持久力を確認し、普段の歩行や外出のしやすさを見直すきっかけ

毎回参加している熊谷彰さん(82)は日常の農業や山仕事が適度な運動になっているといい「以前脳梗塞を経験し、健康には普段から気を付けています。年1回の測定会は体力を自覚する良い機会です」。測定後には町の理学療法士や保健師からの健康指導もあり、自分の体力や生活習慣を見直す機会となりました。

吉岡達雄副会長(75)は「会員の『今日の元気、明日の安心』のため、測定会は今後も続けていきたい」と話しました。

飯南町老人クラブ連合会頼原支部(内部武典会長)が7月、会員向けの「高齢者体力測定会」を頼原、志々の2地区で開催しました。旧頼原町時代の1991年から実施している恒例行事です。

topics

約250人が参加した中国・四国ブロック
老人クラブリーダー研修会
(7月10日・11日、島根県民会館)



老人クラブ会員募集

老人クラブは生涯現役でいきいきと暮らすための「生きがいきり」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」など、それぞれの地域でさまざまな活動をしています。入会申し込みや問い合わせは、お近くの老人クラブ会員または市町村老人クラブ連合会へ。

島根県老人クラブ連合会のホームページはこちら



マスコットキャラクター しまめさん

決算セール 厳選お仏壇

15本限り!

60%OFF!

お仏壇168品揃え!

安心の仏具付
お持ちのお仏壇は無料で引取ります!
※11万円(税込)以上のお仏壇をお求めの場合

予告 9/13(土) ▶ 30(火)

お墓の相談会 同時開催!!

株式会社 勝部石材店 TEL 0852-67-1035

お墓・お仏壇 かつべ石材

松江市玉湯町湯町 1540-1 土・日・祝日も営業 【営業時間】 10時~18時 【定休日】 毎週水曜日

ねんりんピック

「頭も心も元気に！」——いま、シニア世代で注目を集める「健康マーじゃん」。勝ち負けよりも、仲間との交流や脳の活性化を目的とした新しいスタイルで、「楽しみながら健康づくりができる」と話題です。県内の愛好者人口も増加する中、10月の「ねんりんピック岐阜2025(第37回全国健康福祉祭)」に向けた島根県代表選考大会が開催され、シニアプレイヤーたちが熱戦を繰り広げました。



たのしく脳活 シニアに大人気 健康マーじゃん

52人が熱戦 ねんりんピック島根代表選考大会

先動きが脳の活性化につながる。認知機能の維持や社会参加の促進にも効果が期待されています。

松江市の城西公民館で開かれた選考大会には60歳以上の愛好者52人が出場。4人1組で4回対局し、総合点で代表の座を競いました。出場者最高齢の同市東奥谷町、太田保子さん(91)は30代で家族マーじゃんを始め、今は地元の公民館で仲間と健康マーじゃんを楽しんでいます。「みんなと笑って打てる時間が元気の源」と語ります。

「お金を賭けない」「お酒を飲まない」「たばこを吸わない」の3原則を掲げる健康マーじゃんは、誰もが安心して楽しめる娯楽として2007年からねんりんピックに採用。戦略を練る思考力や手

今年の県予選は全国各地で健康マーじゃんの普及活動を展開している明治安田生命保険相互会社が初協賛。大会を見守った小山陽子松江支社長は「今後も地域の取り組みを応援したい」と話します。

松江市内では昨年からの地域間交流も始まっていきます。大会を主管した県麻雀連盟の豊島恭二会長(77)は「地域での教室が増え、未経験者や高齢者が安心して参加できる環境が整いつつあります。交流と生きがいづくりにつながりたい」と話し、今後も誰もが気軽に楽しめる場づくりを目指しています。県代表は次の皆さん。(敬称略) 岡本崇聖、足立順、種平博行、大廻敏郎



8位入賞を果たした大会出場者最高齢の太田さん(中央)

明窓

書き写しノート

認知症の予防に!

読解力アップに!

漢字が身につく!

家で毎日書き写し

好評発売中

A4判、68ページ、並製本
ISBN:978-4-87903-225-6
定価: **220円** [送料別途]
(本体200円+税)

山陰中央新報1面のコラム「明窓」の専用ノート

1冊で約1カ月分

「明窓」は、認知症の予防や読解力アップ、漢字の学習に役立つ。山陰中央新報の「明窓」は、認知症の予防や読解力アップ、漢字の学習に役立つ。山陰中央新報の「明窓」は、認知症の予防や読解力アップ、漢字の学習に役立つ。



スズキ **セニアカー**®

免許がいらない 移動手段

免許を返納された方もスズキセニアカーでお出かけの楽しさと、自由が広がります。



手軽に操作できます。

アクセルレバーひとつで
発進と停止ができます。

歩道を通行できます。

運転免許は不要で、道路交通法では
歩行者として扱われます。

電気で動きます。

セニアカーは電気で動きます。
走行音は静かで排気ガスを出すこともありません。

さらに
安心!

正対する壁や太いポールなどの
前方の障害物を障害物センサーが
検知すると、運転者に警告し、
車両を減速させることで、
安全運転をサポートする機能です。



NEW 障害物検知サポート

Photo: ボディーカラーはブリリアントホワイトパール (YUH)



パールイエロー (ZUY) パールブルー (ZUV) メタリックレッド (ZBZ) ブリリアントホワイトパール (YUH)

ET40 連続走行距離 **31km***1

本体価格*2 **418,000円**

●ブリリアントホワイトパール(YUH)は15,000円高

消費税
非課税

日本製

スズキが開発・設計し、
静岡県の工場で
生産しています。

MADE IN JAPAN

ウェブサイトは
JISNET



ご自宅でセニアカーを無料で体験できます。

詳しくはお近くの下記店舗までお問い合わせください。

※地域によっては対応できない場合があります。

一緒に
いかが
ですか?



**ステッキ
ホルダー**

ステッキ(杖)をお使いの
方が、安心してお出かけ
できる装備です。

ET40

4,620円 (消費税抜き4,200円
【本体価格 + 参考取付費
2,200円 + 2,000円】)

※セニアカーと同時購入で非課税となります。

▲取り付け時に取付金具(別売)が必要です。

※安全のため傘などの収納には使用しないでください。

※写真のステッキ(杖)は撮影のための小道具です。

▲障害物検知サポートは、運転者の安全運転をサポートし、衝突時の被害軽減を目的としています。検知・制動性能には限界があり、また路面や天候など周囲の状況によっては作動しない場合があります。機能に頼った運転はせず、常に安全運転に努めてください。詳しくは、店頭またはHPをご確認ください。

保険にご加入
できます!

万が一の時のために
スズキ独自の保険に
ご加入できます。

◎スズキセニアカーには、消費税がかりません。

本体ご購入の際にご注文いただいたオプション品につきまして消費税はかかりません。

使用者最大体重(積載物含む) 100kg

使用者最大体重(積載物含む)を超えて使用しないでください。故障や破損の原因となります。

*1 連続走行距離は、JIS T 9208:2016で定められた条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、路面状況等)や運転方法(急発進、ランプ使用等)に応じて連続走行距離は異なります。

*2 本体価格には、オプション品やその取付費用・保険料は含まれておりません。本体価格は販売会社が独自に定めていますので、詳しくは各販売会社にお問い合わせください。

セニアカーは歩行者として扱われます。

◎セニアカーは道路交通法上、歩行者として扱われます。歩行者としての交通ルールやマナーを守って安全運転を心がけてください。◎商業施設等での利用は施設管理者の指示に従ってください。



2025年8月31日現在の情報です。

アリーナ安来 ☎(0854)28-9350 アリーナ斐川 ☎(0853)73-3176 江津営業所 ☎(0855)52-2906
アリーナ東津田 ☎(0852)24-3125 アリーナ出雲 ☎(0853)21-5511 アリーナ浜田 ☎(0855)22-1645
アリーナ黒田 ☎(0852)27-7100 アリーナ石見大田 ☎(0854)82-0678 アリーナ益田 ☎(0856)22-2226

株式会社スズキ自販島根

島根県松江市東津田町1888-10 TEL:0852-21-5111