



島根の特産品等が当たる!  
読者プレゼント  
実施中!

vol.  
**25**

いくつになっても健康で心豊かに暮らすための情報誌



「地域」へ視野広がる一日

くまびき学園  
世界遺産の町で東西校合同研修 県立大生と異世代交流  
9月入学の学園生、公開講座受講者募集中!

江戸期の屋敷跡が点在する大田市大森地区

老人クラブ  
松江市本庄地区 マンスリー講話会好評  
集うことから始まる地域の元気

ねりんピック  
代表かけた島根県健康福祉祭開催中  
「続けることが元気の秘訣」 グラウンド・ゴルフ

来年は石見銀山の  
世界遺産登録  
20周年!



# 銀山のおひざもと 東西校合同研修会



「人生に影響を与えた本」のテーマで選書された300冊以上が集められた行灯形の木本棚。地元大森町の竹で造作されている



▲世界遺産・石見銀山とともに発展した「銀の町」の中心地、大田市大森町の一角に2023年4月オープンした「石見銀山まちを楽しむライブラリー」。築200年を超える商家の母屋と蔵3棟をリノベーション。白い暖簾が開館の目印

60歳以上のシニア世代の学びの場「くになびき学園」の東部・西部両校の合同研修会が4月17日、大田市大森地区で開かれ、約70人が参加しました。世界遺産・石見銀山とともに歴史を重ねてきた町を舞台に、地域資源を生かしたまちづくりや、地元大学生との交流を通じた人をつなぐ取り組みを学びました。

研修の主会場となったのは、築200年を超える商家を改修した「石見銀山まちを楽しむライブラリー」です。島根県立大学のサテライトキャンパスとして活用され、図書ライブラリーやカフェ、ワークショップ、イベント機能を備え、子どもから高齢者まで幅広い世代が集う交流拠点となっています。施設運営には地域政策学部・平井俊旭准教授のゼミ生が関わっています。



◀[写真右から]旧大森区裁判所の建物を改装した「大森町並み交流センター」。ライブラリーのカフェに面したプール広場の青いタイルは地元石州瓦メーカー亀谷業業(浜田市)製。2階ラウンジスペースの春夏秋冬をイメージした組子格子は吉原木工所(浜田市)の制作



江戸期の屋敷跡が点在する町並みは散策にも最適

**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**

**出張査定無料・店頭買取も致します。**

先代が残された取集品、古い家や蔵の整理、引越などで出た美術品・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致しております。

**(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

**骨董屋 松月** TEL.0852-37-2200

(有)骨董屋 松月 松江店

ホテルルート9

至松江市内 国道9号線 至米子

武内神社 ヤマダ電機

至松江市内(山陰自動車道) 至米子

# 世界遺産・石見 大田市大森地区で



▲ライブラリーの運営には学生が主体的に関わり、交代でカフェに立ち、建物の見学者や観光客らのガイド役も担っている。器は出西窯(出雲市)などを使用



「石見銀山まちを楽しくするライブラリー」の概要や整備の経緯を学園生らに説明する平井准教授＝大森町並み交流センター

## シニア世代との対話が気づきに カフェ店長を務める県立大3年 松田遥さん(20)＝松江市出身＝

サテライトキャンパスでの活動はお客様への反応や意見を直に聞くことができ、実践的に学ぶことができます。地域の魅力を理解し、それを人に伝える力も身についたと感じています。今回、くにびき学園の皆さんを案内し、世代を超えた交流そのものが大きな学びになりました。多くの質問があり、地域への関心の高さを感じました。地域課題を解決したいという思いは世代が違って共通で、シニア世代の視点から多くの気づきをもらいました。



見学に先立ち、平井准教授が施設の概要や整備の経緯を説明しました。平井准教授は「スーパーストックトーキョー」などの民間企業で実務経験を積んだ後、2014年に雨上株式会社を設立。地域資源を生かしたブランディングや空間づくりに取り組みできました。現在は大学教育と実務の両面から地域づくりを実践しており、そうした経験を生かして本施設の企画段階から関わっています。

長年にわたり大森町で古民家再生に取り組み、地元企業・中村ブレイスが「学生が地域に関わり続ける拠点」と整備した経緯を紹介。「本と出会う場所」をテーマに、人生に影響を与えた本を集めた行灯(あんどん)形の本棚や、石見銀山の坑道をイメージした絵本コーナーなど、家族連れや観光客も気軽に立ち寄れる工夫が説明されました。

参加者はこの後、学生の案内で館内を見学。カフェでは接客や地域産品を活用したメニュー開発のほか、観光客対応や広報、経理に至るまで学生が主体的に担っており、その実践力に関心が集まりました。また、放置竹林の竹を器に加工して使用するなど、地域課題の解決につながるアイデアも紹介されました。

「地域活動のヒントになった」といった声が聞かれ、地元大田市の加藤裕治さん(69)は「若い人が地域のために動く姿に元気をもらった」と話します。今回の研修は、世代を超えた交流を通じて地域をより良くしたいという思いを共有する機会となりました。得られた学びが今後の活動につながることを期待されます。



1947年、地元の青年5人の手によって生まれた陶器の窯元です。柳宗悦、河井寛次郎、バーナード・リーチといった民藝の先駆者たちから教えを受け、その思いを大切にしながら、和洋の茶器や皿・鉢、飯碗、酒器、花器など、日々の暮らしに寄り添う器を作り続けています。併設の展示販売場「くらしの陶・無自性館」では、実際に手に取って購入することができ、工房も自由に見学できます。器が生まれる様子を身近に感じられるのも魅力です。



出西窯アウトレット掘り出し市  
6月19日(金)～22日(月) 9:30～17:00  
夏のカップ展  
7月18日(土)～26日(日) 9:30～18:00



読者の声

地域でBOG活躍!



地域で学んだことを還元し社会に貢献すること。江津市観光ガイドの渡利さんは歩き、声を出し、人と会う活動。健康づくりになり、予習、復習を続けることで頭のトレーニング。活動すれば地域への思いがさらに強まった。同感です!(60代)

地域ならではの活動をされていることに感動しました。地域が仲良しって良いことですね!!(50代)

くにびき学園

地域でリーダーシップを発揮して活躍されているメンバーが素晴らしい。(70代)

くにびき学園で学ばれ、そこで講師も務められ、地域で活躍されていることに感動しました。(60代)

出雲市西田地区こども食堂の「地域でいきがい循環」。高校生も加わり、楽しく活動しておられるなと思いました。(70代)

自分が楽しむことこそが活動の原動力という言葉が心に響きました。活動に参加されている方は顔が生き生きしています。元気の源だと思います。(70代)

皆さんお元気でうらやましい!西部校の江津本町の取り組み、キラキラ隊、パルーンアート、しっかり見てみたいです。私のような高齢者でも楽しめそうです。(80代)

くにびき学園の卒業生です。後輩の活躍を見て、私もボランティアに積極的に参加しようと改めて思いました。(70代)

地域でいきがい循環



楽しみと学びと社会貢献の循環、素晴らしいです。(70代)

出雲市の西田にじいる食堂の楽しそうな地域活動、勉強になりました。人生勉強です。(80代)

「草刈り応援隊」は良い活動だと思います。日本の農業は宝です。農地(田んぼ)は宝です。絶対に無くしてはならないです。(40代)

つながりが希薄になった現代社会で、シニア世代の方々が学びと地域貢献に活躍されていることに感銘を受けました。(70代)

「地域でいきがい循環」のこども食堂の活動は素晴らしい。今はまだ動めていますので自由な時間がありませんが、退職後には公民館で行っている男性の料理教室に挑戦してみたいと思っています。新しい仲間ができることに期待したいです。(70代)

調理をすることが大好きで、今は月1回こども食堂のお手伝いをしています。退職後に時間ができたら参加してみたいと思いました。(60代)

地域で楽しく学ぶ!



年を重ねて、いろいろなどころに出掛け、交流する。大切なことだと思った。(50代)

地域で楽しく学ぶこと。交流はあらゆる面で「生きる力」になりますね。(70代)

地域の中でいきいきと生活しておられる姿に感銘しました。自分が知らなかったことを知ることで、これからの生き方の参考になり感謝しています。(60代)

※24号に掲載した「くにびき学園」の活動についてご意見をいただきました。掲載記事の詳細はこちら→



voice

読者プレゼント

A 玉造温泉旅館協同組合 玉造温泉宿泊補助券 1万円分 3名様



B 玉造温泉美肌研究所 姫ラボ 玉造温泉水配合コスメ (石けん・化粧水・オールインワンジェル) セット 3名様



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
- ①ご希望の賞品 AまたはBのいずれかをお選びください
- ②氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号
- ③一番参考になった記事と、その理由を教えてください
- ④一番参考になった広告と、その理由を教えてください
- ⑤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<sup>※1</sup>
- ⑥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<sup>※1</sup>
- ※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)
- ⑦「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/2026年6月11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の発送業務および資料送付(希望者)にのみ使用させていただきます。 ※アンケートでお寄せいただいたご意見は、匿名にて紙面に掲載させていただきます場合がございます。

今年も運行決定!

玉造温泉宿泊者限定

ほたるとんじょバス

「とんじょ」とは出雲弁で「飛んでいる」という意味です。ホテル保存地区(大谷地区)へバスでおよそ10分。田んぼの畦道を歩き、ご鑑賞いただけます。星空もとても綺麗です。合わせてお楽しみください。

運行期間 6月12日(金)~14日(日) 6月19日(金)~21日(日) 計6日間

集合場所 玉造温泉ゆ〜ゆ前 (松江市玉湯町玉造255番地)

出発時間 20:30~21:00(最終受付)

鑑賞場所 大谷地区「ほたるの里」

※開催日、玉造温泉旅館に宿泊されている方に限ります。 ※乗車ご希望の方は当日フロントへお声がけください。乗車チケットをお渡しいたします。 ※足元が悪いので、旅館の下駄やスリッパはご遠慮ください。 ※悪天候の場合は中止とする可能性もございます。旅館フロントにお問い合わせください。

現地に募金箱を設置し、ほたる保存のための寄付をお願いします。ご協力いただければ幸いです。



恒例の「玉造温泉夏まつり2026」は 7月18日(土)~8月31日(月)の45日間、玉造温泉ゆ〜ゆ前特設ステージで每晚開催! お楽しみに!



(一社)松江観光協会玉造温泉支部 TEL.0852-62-3300 (松江市玉湯町玉造255番地 玉造温泉ゆ〜ゆ2階)

玉造温泉旅館協同組合 TEL.0852-62-0634

公開講座

# “地域とつながる”タウンミーティング

人と地域が出会う日。新しい一歩はここから。くにびき学園生以外の方も参加できます！

島根県内の各地で活動する団体と交流・情報交換できる参加型タウンミーティングを、松江市、浜田市で開催します。

60歳以上を対象とした学びの場「くにびき学園」を運営する島根県社会福祉協議会と島根県が公開講座として実施するものです。地域で活躍するさまざまな団体のブースを自由に巡りながら、活動内容に触れたり、情報交換を楽しんだりすることができます。新しい出会いやつながりを見つけに、ぜひご参加ください。

- 開催日/6月5日(金)
- 参加料/無料
- 内容/出展団体による説明やアピールタイム、ブースでの情報交換 など

※申込み先着順。定員に達し次第申込みを締め切ります。



## 東部校「地域づくり 出会いのひろば」

- 時間/午前の部9:30～11:50 午後の部13:10～15:30
- 会場/いきいきプラザ島根(松江市東津田1741-3)
- 出展団体/【午前の部】まっえファミリーサポートセンター、フラワープロジェクト実行委員会、島根県スポーツウェルネス吹矢協会、島根県立宍道湖自然館ゴビウス、「桜むすびプロジェクト(つちのと舎)」、島根県環境生活部(環境生活総務課・NPO活動推進室)、母衣っこレストラン(こども食堂)  
【午後の部】出雲国まほろばガイドの会、(公財)しまね国際センター、(一社)島根県レクリエーション協会、園芸29クラブ、(公社)島根県シルバー人材センター連合会、しまねまごころバンク(骨髄バンク登録説明員ボランティア)、ちくやごめた食堂(こども食堂)

●お問い合わせ/くにびき学園東部校 TEL.0852-32-5981

詳しくはこちら



## 西部校「“人生100年時代”生きがいやりがい活動見本市」

- 時間/13:10～15:00
- 会場/いわみー(浜田市野原町1826-1)
- 出展団体/島根県環境生活部(NPO活動推進室)、NPO法人結のひろば、NPO法人海、しまねまごころバンク(骨髄バンク登録説明員ボランティア)

●お問い合わせ/くにびき学園西部校 TEL.0855-24-9336

詳しくはこちら



誰のものか、誰のものか、  
だからもの。

豊かな人生の学び舎 くにびき学園

県内13会場にてオンラインでも開催!!

島根創生 SHIMANE SOUSEI 2nd

令和8年

# 公開講座

受講無料

日時 令和8年 7/7(火) 13:00～14:45

本会場 いきいきプラザ 島根(松江市)

申込締切 6/30(火)

神在月の国「出雲」  
～神々はなぜこの地に集われるのか～

講師 錦田 剛志 氏 (万九千神社宮司)



申し込みは くにびき学園 東部校へ

お問い合わせ・お申し込み先  
【くにびき学園東部校】  
〒690-0011 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根内  
TEL.0852-32-5981 FAX.0852-32-5982  
kunikibi@fukushi-shimane.or.jp

【くにびき学園西部校】  
〒697-0016 浜田市野原町1826-1 いわみー内  
TEL.0855-24-9336 FAX.0855-24-9341  
gakuen-w@fukushi-shimane.or.jp

JTB 感動のそばに、いつも。

## JTB添乗員がご案内する 海外旅行説明会

- 第1部 イタリア 10:30～11:30 説明会 11:30～12:00 個別相談
- 第2部 スペイン 13:00～14:00/ 説明会 14:00～14:30/ 個別相談
- 第3部 オーストラリア・ニュージーランド 15:00～16:00 説明会 16:00～16:30 個別相談

日時 2026年6月13日(土) 2026年6月14日(日)

会場 ゆめタウン出雲 会議室 イオンモール日吉津西館1階 WEGO横 特設会場

JTB出雲ゆめタウン店 TEL:0853-23-7245 営業時間/10:00～19:00

JTBイオンモール日吉津店 TEL:0859-37-0211 営業時間/10:00～19:00

事前予約制・参加費無料

右のQRコードを読み取りの上、「チケットを申込む」を押してお申込みください。

※お電話でのお申し込みは上記までお願いします。



事前予約制・参加費無料

右のQRコードを読み取りの上、「チケットを申込む」を押してお申込みください。

※お電話でのお申し込みは上記までお願いします。



サグラダ・ファミリア(スペイン)

### 読者の声 voice

- 遊びは年配者が原点。ゲームの時代だけど、こんな交流はとでも大切だと思う。(50代)
  - 文化と世代をつなぐ継続の力、高齢者と子どもたちのコミュニケーション。素晴らしい!(60代)
  - 現役を引退されても、地域や自分のために元気で頑張っておられる方がたくさんいて、若い私のほうが励まされました!(30代以下)
  - この頃、老人クラブという言葉が聞かなくなったので、まだ活動がある地域もあることに感心しました。世代間交流は続けてほしいです。(40代)
  - 懐かしく思い出しました。今の子どもたちもゲームより夢になる物が見つかるといいなあ~(60代)
  - 高齢者と子どもたちが昔の遊びを真剣に学んでいる姿がとても微笑ましい。(60代)
  - ひと昔前までは65歳からが老人といわれていましたが、現代は元気な方々はまだお仕事もっているのが現実。クラブに参加する方が少なくなりつつあるとおもわれます。高松地区の活動はとでも参考になると思いました。(70代)
  - 地元の小学校でも昔の遊びをやっていて、孫もいろいろ楽しんでいるようです。家であやとりと一緒にやります。なつかしい!(80代)
  - 園児も大人も楽しい時間を過ごされているのが伝わりました。(40代)
- ※24号に掲載した高松地区寿連合会(出雲市)と地元高松幼稚園の昔の遊び交流についてご意見をいただきました。

### 老人クラブ

## 集うことから始まる地域の元気 住民が講師も務める「講話会」



初めてのカラオケ大会で盛り上がる講話会

### 松江市本庄地区「本庄長生会」

松江市本庄地区の老人クラブ「本庄長生会」(門脇正人会長、220人)は、地域に根ざした活動を通じて「人と人をつなぐ場づくり」を続けています。その中心となっているのが、2022年4月から月1回ペースで催す「講話会」です。コロナ禍で集まりの機会が減り、地域の元気が失われがちだった時期に「顔を合わせて話せる場をつくりたい」との思いから始まりました。



人のつながりを大切にしていきたい!

門脇会長

本庄公民館を会場には毎月開く講話会は、地元の住民が講師を務め、20〜50人が参加する恒例行事として定着しています。自身の経験や仕事、趣味などを自由に語る内容で、「次は誰のお話だろう」「あの人もぜひ講師をお願いしたい」と地域の話題づくりにもなっています。

4月24日に開かれた41回目の講話会は、趣向を変えて初めてのカラオケ大会を行いました。懐かしい歌に合わせて拍手が起こり、口ずさみながら体を揺らす姿も見られ、終始和やかな雰囲気に包まれました。こうした継続的な取り組みが評価され、23年度には鳥根県老人クラブ連合会の「活動賞大賞」と全国老人クラブ連合会の「活動賞」を受賞しました。公民館だよりでの開催案内など、公民館の協力も心強い支えになっています。



DJ役も地元住民!

金崎 希年さん(82)

曾田 昭洋さん(82)

このほか、ボツチャやグラウン・ゴルフの交流、地元の本庄保育所の園児を見守る「おさんぽボランティア」を民生委員と共同で行うなど、地域貢献活動にも力を入れていきます。会の役員として世話役を引き受ける塚尾久恵さん(78)、三代敏子さん(79)は「集うことは健康にもいいですし、何より気持ちい明るくなります」「地域貢献はいきがいになりますよ」と笑顔を見せます。

### 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「生きがいづくり」「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行っています。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。

鳥根県老人クラブ連合会のホームページはこちら



松江市高齢者クラブ連合会会長で鳥根県老人クラブ連合会の副会長も務める門脇会長(82)は「講話会は難しいことをする場ではなく、顔を合わせる場です。無理のない形で続け、人のつながりを大切にしていきます」と話しています。

現代 GALLERY memoria × Fujiki

山陰エリアに  
ギャラリーメモリア 初出店

国産  
品質

リビングにも合う小型仏壇専門店  
ギャラリーメモリア出雲

2026.5.16 [SAT]  
OPEN!

見学だけでもお気軽に♪

「ギャラリーメモリア」が選ばれる理由 1. 木材選びのこだわり 2. 細部へのこだわり 3. 扉の金具へのこだわり



ギフトのフジキ出雲店内  
ギャラリーメモリア出雲

〒693-0065 鳥根県出雲市平野町295-1  
営業時間 10:00~18:00 (定休日)木曜日  
☎0853-21-8000



お仏壇 10万円(税込)以上お買い上げで  
山陰グルメカタログプレゼント

インテリア仏壇



フォーリーフ ライト

材質: ホワイトオーク  
ウォールナット

サイズ: 幅342mm×  
奥行348mm×高さ379mm

¥247,500(税込)

インテリア仏壇



プロダグ

材質: レッドオーク  
スチール

サイズ: 幅390mm×  
奥行335mm×高さ414mm

¥374,000(税込)

インテリア仏壇



花桜

材質: 竹炭活性炭  
強化紙

サイズ: 幅330mm×  
奥行247mm×高さ390mm

¥154,000(税込)

リビング仏壇



ハバナ1100

材質: ウォールナット  
メープル・スギ

サイズ: 幅440mm×  
奥行360mm×高さ1100mm

¥539,000(税込)

※仏壇内の仏具・備品等は別売となります。

この他にも多数の商品をご用意しております。

# ねんりんピック

ねんりんピック彩の国さいたま2026 代表の切符かけ

## 90代も20人参加 700人熱戦!

### 第8回倉井毅杯グラウンド・ゴルフ交歓大会



700人が参加し、にぎわいを見せた出雲ドーム

60歳以上が主役の全国大会「ねんりんピック彩の国さいたま2026」(11月7~10日)の出場をかけた鳥根県健康福祉祭が、県内各地で開催中です。ねんりんピックは、スポーツや文化活動を通じて健康づくりや社会参加、生きがいを旨とする祭典。中でもグラウンド・ゴルフは体力に左右されにくく、続けることが健康につながる生涯スポーツとして、全国のシニア世代に広く親しまれている種目です。

#### 鳥根県グラウンド・ゴルフ協会 中尾事務局長に聞く! グラウンド・ゴルフの健康効果Q&A

- Q1 健康づくりに役立つ?**  
A 歩きながらプレーし、無理なく体を動かせます。運動習慣のきっかけに!
- Q2 高齢でも大丈夫?**  
A 大丈夫! 軽い運動でも続けることが大切で、80・90代でも楽しんでいます。
- Q3 心の健康にも良いって本当?**  
A 本当です。仲間との会話や交流が増え、孤立防止や生きがいづくりにつながります。「楽しみがあること」が健康維持につながります。

#### 「続けることが、元気の秘訣」 田中さん夫妻 揃ってハツラツ元気参加賞

松江市東出雲町の田中昭男さん(94)、まつ子さん(90)夫妻が揃って出場し「ハツラツ元気参加賞」を受賞しました。くにびき学園4期生の昭男さんは、学園活動をきっかけに競技を始めて30年。現在は夫婦で地域のグラウンド・ゴルフクラブに参加し、昨年は中国地区交歓大会にも揃って出場しました。「畑仕事と晩酌、そしてグラウンド・ゴルフが健康の秘訣」と昭男さん。来年も元気に大会出場を目標にしています。



大会は個人戦で、ドーム内と屋外の多目的運動場に分散して行われます。倉井毅さん(85)は安来市広瀬町の退任を機に、29年間の功績をたたえて令和元年からスタートした大会。開会式では大会名誉会長の倉井毅さん、城山勝吉会長(85)らが選手を激励。90歳以上の出場者20人に「ハツラツ元気参加賞」が贈られ、記念品の広瀬産米が一人一人に手渡されました。

一方で、コロナ禍以降、会員は減少傾向だといいますが、安定的に維持していくことが課題です。中尾さんは「興味のある方は、地域のクラブに気軽に問い合わせてほしい」と呼びかけています。

ねんりんピック予選を兼ねた第8回倉井毅杯グラウンド・ゴルフ交歓大会(鳥根県グラウンド・ゴルフ協会主催)は4月15日、出雲市の出雲ドームで開かれ、約700人が熱戦を展開しました。

同協会の初代会長、倉井毅さん(85)は安来市広瀬町の退任を機に、29年間の功績をたたえて令和元年からスタートした大会。開会式では大会名誉会長の倉井毅さん、城山勝吉会長(85)らが選手を激励。90歳以上の出場者20人に「ハツラツ元気参加賞」が贈られ、記念品の広瀬産米が一人一人に手渡されました。

同協会の登録会員は約2200人。「会員の平均年齢は79歳。高齢になってから始める人も多い」と話すのは、協会事務局長の中尾允さん(83)。「仲間と交流しながら体を動かせる点も大きな魅力と、人気の理由を語ります。

動場の8ホール2ラウンドの合計打数で競いました。ねんりんピック参加者は大会の上位成績者の中から6月中に決定する予定です。



我が90歳以上!

### 読者の声 voice

詳しくはこちらから



- 10数年前、宮城県仙台市で開催されたねんりんピック(テニス)に参加しました。当時をなつかしく思い出し、75歳になった今でもテニスを続けており、健康のありがたさに感謝の日々です。(70代)
- いつになっても挑戦できる! 82歳と88歳のたすきつなぎの笑顔にとっても励まされました。(70代)
- 陸上競技は一人でやるものと思っていましたが、幅広い世代で交流が生まれていることに新鮮さがありました。(30代以下)
- 世代をこえて挑戦されていて元気をもらいました。(70代)
- 自分より年齢の上の方々がかんばっておられる姿をみると、元気をもらえます。いくつになってもいんなことへ挑戦する勇気を忘れずにいようと思います。(40代)
- いつまでも運動できる身体を維持したい。(50代)
- 年代に関係なくスポーツに打ち込むのがすごい。(50代)
- 若々しさが励みになりました。(50代)
- 80代で活躍されているのがすごいな。(60代)
- 何歳になっても身体を動かしたり頭を動かす事はとても良いことだと思います。(60代)
- いくつになってもチャレンジすることはとても素晴らしいことだと思います。(60代)
- 年齢に関係なく、スポーツや文化を楽しんでおられる様子に「いいことだな」と思いました。素敵です!(70代)
- スポーツは良いですね、いつまでも若々しいたい。(80代)

※24号に掲載した鳥根マスターズ陸上競技連盟の活動についてご意見をいただきました。

## もしもの時に備えよう! 防災用品 シリーズ

### 防災備蓄食

特定原材料等(アレルギー物質)29品目不使用の食物アレルギーに配慮した長期保存食です。

熱湯を注いで10分、水(約15℃)では10分でできあがります。

### 安心米 9食セット 4,900円

●セット内容  
安心米(アルファ化米) 白飯3食  
わかめと菜(玄米入り)2食  
わかめと菜(玄米入り)2食  
雑穀と根菜のおこわ(玄米入り)2食

### 備えて安心 お米の12食セット 6,500円

●セット内容  
水炊きで食べられるレトルトタイプ  
白飯3食  
白飯3食  
ぜんざいおはき 1食  
佃煮おはき 1食  
お粥 3食  
ドライカレー 3食

## オリジナル防災バッグ

1人用

長期保存食 3食付!

1セット 8,800円 (税込・送料込)

2セット 17,600円 → 16,500円 (税込・送料込) 1,100円お得!

3セット 26,400円 → 24,200円 (税込・送料込) 2,200円お得!

4セット 35,200円 → 31,900円 (税込・送料込) 3,300円お得!

**セット内容**

- ①防水deリュック (容量10L(約10kg)も入り)
- ②長期保存食 レトルトタイプ×3 (白飯3食、わかめと菜2食、ぜんざいおはき)
- ③4層アルミシート
- ④抗菌消臭・高圧トイレ(10分) + 非常用・屋外用トイレ(10分×5)
- ⑤防災ガイド
- ⑥ロープ
- ⑦防寒
- ⑧手袋
- ⑨充電器 & ダイナモLEDライト (3色1灯、色指定不可)
- ⑩レインポンチョ(ホワイト)
- ⑪除菌ジェル
- ⑫マスク
- ⑬防災用ティッシュ(20枚入)
- ⑭ポケットティッシュ
- ⑮絆創膏5枚
- ⑯種別10P

## 非常用トイレ

非常用トイレの決定版!! 被せて使用するだけの簡単トイレ!! 災害時や断水時にトイレが使用できなくなったときにご使用ください。吸水シートが尿や水の水分を凝固。吸水シートは高い消臭効果があります。ご使用後は、焼却処理ができるので、衛生的に処分ができます。

非常・屋外用  
トイレ  
レティット  
5枚入り  
2,750円 (税込・送料込)

非常・屋外用  
トイレ  
レティット  
20枚入り  
5,500円 (税込・送料込)

非常・屋外用  
トイレ  
レティット  
20枚入り  
ティッシュ・  
ナプキンセット  
5,830円 (税込・送料込)

ご注文は 山陰のいもの五つ星ショップ 山陰中央新報SC

Good quality of Sun the Five stars shop

通話料無料

[平日 9時~17時]

0120-110-935

松江市錦島町1-27

LINE公式アカウント LINE友達登録+簡単なアンケート 回答で2%OFFクーポンがもらえます!

※商品の発送は「注文」入力後(開店後)2週間程度で発送いたします。緊急品等の場合は、お急ぎで発送させていただきます。お急ぎの場合は送料がかかります。お急ぎの場合は送料がかかります。お急ぎの場合は送料がかかります。

島根創生 SHIMANE SOUSEI 2nd 誰かが、誰かの、  
たからもの。

# OVER

60歳以上\*

くにびき  
学園生  
募集

あなたも「100年時代」を生き抜く

ひとりじゃないから、大丈夫。

## 新しい私を 探しに



# 歳

豊かな人生の学び舎

### くにびき学園 新学園生募集

※60歳未満の方でも受講可能です。

社会福祉法人島根県社会福祉協議会

人生80年だと思っていたら、いつからか100年時代になりました。

20年も延びたなら、生き方はもっと自由になるはず。

そんなあなたの可能性を広げる《週1回・2年間》の学びの場があります。

2026年 9月  
新学期スタート

東部校 TEL 0852-32-5981

〒690-0011 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根内

西部校 TEL 0855-24-9336

〒697-0016 浜田市野原町1826-1 いわみーる内



ホームページは  
こちら



新学園生募集資料  
請求はこちら