

かだる VOL.38 シニアの社会参加情報誌

※「かだる」という言葉は、岩手の方言で「参加する」、「集う」、「加わる」などを意味します。

輝くシニア

現役時代に培った専門知識を活かし地域に貢献したい

「盛岡地区ひまわりの会」

代表：佐々木 みや子さん、辻 恵子さん、本間 文子さん

いつも「明るく
楽しく笑顔！！」

そして
合言葉は
「継続は力なり」



辻 恵子さん

(前列右)

佐々木 みや子さん

(前列右から2番目)

本間 文子さん

(前列右から3番目)

佐々木みや子さん（保健師）、辻恵子さん（管理栄養士）、本間文子さん（看護師）の3人はともに生き活きと日々を過ごされている60代。輝けるシニア女性です。

この3人が所属する「盛岡地区ひまわりの会」は代表・佐々木みや子さんを含めて会員27名。それぞれ保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士など専門職として活躍してきた方々で平成20年に結成され、ボランティアで保健福祉活動を行っています。

スタートは認知症予防や食育、生活習慣病予防などの健康劇を披露し、地域住民に健康づくりの重要性をわかりやすく推進する活動でした。その後、徐々に自治体で行う生活習慣病予防、体力・運動能力測定のサポートや保健指導や支援も行いながら、現在では盛岡市前湯イオン内の会場で毎月2回、介護予防事業として「元気アップ体操教室」をメインに活動しています。

「少しでも多くの人に参加してもらい、健康づくりに対する意識を高めてほしい」と、笑いヨガや各分野のミニ健康講話など、参加者が興味を持って飽きずに楽しく通えるように会員それぞれが持つ専門知識を出し合い毎回内容を変えるよう工夫しているそうです。

また、健康チェック（血圧測定など）の待ち時間には脳トレで楽しんでもらう等、教室に参加している間は少しでも有意義な時間を過ごしてもらえよう、細かい部分への気配りも心掛けているとの事。

代表の佐々木さんは「もっと地域に根付かせたい。今後は出前講座も検討中です。」とこれからの活動への意欲も話されていました。

※「元気アップ体操教室」第2・第4月曜日 午前10時30分～11時30分
盛岡市前湯イオン（1階正面入口・左奥）参加料は無料です。皆様も、ぜひ一緒に元気になりましょう！

高年齢者大学・シニア大学実施状況調査

県内では、元気なシニア世代の方々の生きがいづくり・生涯学習のためにシニア大学(高齢者大学)を開催しています。皆さんも是非、一緒に学んで、ますます元気になりますませんか？

市町村	大学名	部門	担当()内は会場	募集期間	実施期間	講義内容①～⑨下記※参照	問合せ先
軽米町	寿大学	教育部門	教育委員会事務局 (中央公民館)	随時	5月～11月(10回)	①～⑥、⑨ 10.講演会 11.視察研修	軽米町教育委員会事務局 TEL 0195-46-4744
紫波町	(公民館ごと)	教育部門	生涯学習課 (各公民館)	公民館ごと	公民館ごと	各公民館 11.視察研修	生涯学習課 TEL 019-672-5243
山田町	山田町 高齢者大学	福祉部門	長寿福祉課 (各地区コミュニティセンター等)	6月	6月～翌年3月(12回)	①～⑤ 10.講演会 11.視察研修	長寿社会課 TEL 0193-82-3111
平泉町	東夷大学 東稲大学	教育部門	平泉公民館 (町役場、町公民館)	4月	5月～2月(8回)	②～④、⑧、⑨ 11.視察研修	平泉町公民館 TEL 0191-46-2010
盛岡市	不来方学院	教育部門	盛岡市中央公民館	4月	5月～11月(20回)	①～⑨ 10.講演会 11.視察研修 12(意見発表会)	盛岡市中央公民館 TEL 019-654-5366
-----	もりおか老人 大学	福祉部門	長寿社会課 (市民文化ホール、盛岡劇場など)	4月	6月～翌1月(21回)	①～③、⑤、⑥、⑨ 10.講演会 11.視察研修	長寿社会課 TEL 019-603-8003
奥州市	立生大学	教育部門	協働まちづくり部生涯学習スポーツ課 (水沢地区センター)	4月	5月～10月(51回)	①、③～⑤ 10.講演会	協働まちづくり部 生涯学習スポーツ課 TEL 0197-34-2497
遠野市	緋城大学 こがらせ大楽等	教育部門	遠野市民センター 生涯学習課 (各公民館 5箇所)	4月～2月	4月～3月(27回)	①、②、⑤ 11.視察研修	生涯学習スポーツ課 TEL 0198-62-4413
大船渡市	生きがい セミナー	教育部門	中央公民館 (11地区公民館)	4月～5月	5月～12月(6回)	①～⑥、⑨ 10.講演会 11.視察研修	大船渡市中央公民館 TEL 0192-26-3166
葛巻町	葛巻福祉 大学	教育部門	葛巻町公民館 (葛巻町総合センター 16箇所)	5月	5月～3月(4～5回)	①、②、⑤、⑥、⑨ 10.講演会 11.視察研修	葛巻町公民館 TEL 0195-66-2111
花巻市	花巻シニア大学 他3大学	まちづくり 部門	生涯学習部生涯学習課	3月	4月～3月(186回)	①～⑥、⑧、⑨ 10.講演会 11.視察研修	花巻市生涯学習課 TEL 0198-24-2111
矢巾町	矢巾町	教育部門	矢巾町教育委員会 公民館係	5月	(6回)	④ 10.講演会 12(ステージ発表)	矢巾町公民館 TEL 019-697-2161
住田町	青松学園大学 高齢者教室 生き生き教室	教育部門	生涯学習係 (5地区・各公民館)	4月	5月～3月(6～7回)	①～⑨ 10.講演会 11.視察研修	住田町教育委員会生涯学習係 TEL 0192-46-3863
宮古市	社会経験者大学 他、セミナーなど	教育部門	教育委員会事務局生涯学習課 (公民館、生涯学習センターなど)	3～4月	4月～2月(31回)	①～⑤、⑨ 11.視察研修 12(発表会など)	教育委員会事務局生涯学習課 TEL 0193-68-9119
二戸市	折爪大学 (6地区)	教育部門	教育委員会 (二戸市立中央公民館)	5月	5月～2月(39回)	①～③、⑤、⑧、⑨ 10.講演会 11.視察研修	健康福祉部 福祉課 TEL 0195-23-1313
北上市	高齢者学級等	まちづくり 部門	まちづくり部生涯学習課 (各地区交流センター)	地区ごと	地区ごと(88回)	①～⑥、⑧、⑨ 10.講演会 11.視察研修	まちづくり部生涯学習文化課 TEL 0197-72-8303
一関市	(地区による)	教育部門	まちづくり推進部いきがいづくり課 (各市民センター)	地区による	地区による(505回)	①～⑨ 10.講演会 11.視察研修	まちづくり推進部いきがいづくり課 TEL 0191-21-8852
金ヶ崎町	人生大学 若返り大学等	教育部門	公民館 (地区センター)	地区による	地区ごと	①、②、④、⑤、⑥ 10.講演会 11.視察研修	金ヶ崎町中央生涯教育センター TEL 0197-44-3123
滝沢市	滝沢市睦大学	福祉部門	健康福祉部高齢者支援課 (市民福祉センター等)	2月	4月～3月(765回)	①～⑤、⑧ 10.講演会 11.視察研修	健康福祉部高齢者支援課 TEL 019-656-6521
八幡平市	曙大学 七時雨大学等	地域振興 部門	八幡平市役所地域振興課 (各コミュニティセンター)		6月～2月(10回)	①～⑥、⑨ 11.視察研修	地域振興課 生涯学習係 TEL 0195-74-2111

※講義内容:①趣味・創作②健康・運動③地元学・歴史④美術・音楽⑤文化・文芸⑥医療・福祉⑦ボランティア活動⑧一般教養⑨防犯・交通安全・防災

-----地域の話題-----

県内各地で活動している高齢者の団体を紹介します。

MIA&リアスバンド（釜石市）

代表・菊池 敬一

会員 7 名

約 30 年間リアスバンドとしてジャズやポピュラー音楽を楽しんできたメンバーに、新たにボーカルの MIA が加わり高齢者の引きこもり対策、仲間作りを目的に平成 27 年に設立しました。

毎月、各所の復興住宅・集会所をメインに、音楽ボランティアとして慰問。バンドメンバーの中には音楽療法士の資格を持つ者もあり、大正・昭和の懐メロを中心に演奏することで認知症予防効果も期待されております。また、参加者と共に楽しみながら、歌や演奏を行う事で高齢者の生きがいづくり、仲間作りにつながっています。



（※上記 団体紹介の文章は代表・菊池敬一さんに作成のご協力をいただきました。）

末崎「おたすけ」レディース（大船渡市）

代表・田畑 美和

会員 17 名

東日本大震災のすぐ後、自治体が被災地支援としてサポートセンター「おたすけ」を開設。多岐にわたる活動が行われていましたが、5 年経過して打ち切りに。しかし「おたすけ」を心の拠り所としていた住民は多く、事業継続を強く望む有志を募り、平成 29 年に会を結成。現在は空き家を活用して、手芸教室や相談活動などで地元住民を支えています。

週 2 回の手芸教室では、地元の芸術祭への出展を目標に、参加者同士で協力し楽しみながら作品を完成させ、交流を深めているそうです。



田畑代表は「一人暮らしの方でも、もっと気軽に足を運んでもらえる場所」を目標に、交通手段などを工夫しながら今後の活動をより広げていきたいと話されていました。

OH SHU カルチャー（奥州市）

会長・千葉 親一

会員 5 名

設立は平成 30 年 4 月 1 日。それまでは個人で施設への慰問活動を行っていたもの同士が集まり、団体として結成。

主な活動は、歌や踊り、三味線や太鼓、さらにマジックなどバラエティーに富んだ 1 時間のステージで、慰問先の方々には大変喜んで頂いているそうです。

地元・奥州市を中心に活動する予定が、遠方からの依頼も増え宮城県北や秋田県南部まで活動範囲が広がっています。

会長は、今後も「笑いと涙」をテーマに常に新しいアイデアを模索しながら、喜んでもらえる事を続けていきたい、と話されていました。



（※現段階での一番の課題は「マンパワー不足」です。

内容をより充実し、長年にわたり継続していくためにも会員の増員は不可欠と考えております。

ご協力いただける方、是非ご連絡をお願い致します。）

会長・千葉親一 090-9104-5438

シニアの仲間づくり

むつみ子ども食堂(洋野町)

むつみ子ども食堂（猪石栄子代表、会員 7 名）は、孤食や孤立の防止、子育て世代や介護世代の負担軽減と地域連携の場をつくることを目的に、平成 29 年 3 月に設立されました。

年に 10 回、参加者の年齢を制限しない子ども食堂の開催は、赤ちゃんからご高齢の方まで、誰もが安心して集まれる場所として地域の方々に親しまれています。

地域のつながり

関東地域で開催されていた「子ども食堂」の報道をヒントに「子どもだけでなく、大人も気軽に参加できるような食堂を作ってみませんか」という澤由紀子さん（事務局担当）の提案をきっかけに、母・澤國子さんを始め、代表・猪石さん、和野トミ卫さん、船渡チカ子さんのいずれも 70 歳前後のシニア女性が中心となって会を発足。

スタッフ全員、主婦業の経験はあっても食堂の経験は全く無い状態からのスタート。当初はお米の水加減からみそ汁の具や味噌の量など、全てが手探り。料理が出来上がるまでに通常の何倍もの時間が掛かり大変苦労したとの事。

あれから 2 年 10 ヶ月。回数を重ねるにつれ大人数の料理作りにもすっかり慣れ、現在では参加者との交流を楽しみながら、時には相談事を聞いたり、励ましたりと地域住民にとっては月に一度の癒しの場「地域のつながりの場」として欠かせないものとなっています。



設立当初（会員 5 名からのスタート）

またむつみ子ども食堂には高校生や 20 歳の塾講師もメンバーとして所属。食事だけではなく、学習面での支援も行っており、参加者のお母さん達からはとても喜ばれていて「安心して子供を参加させられる場所」と口コミで広がり、参加者も少しずつ増えているそうです。

人と人とのつながり

「むつみ子ども食堂」のメンバーが一番大切にしている事が人と人とのつながり。

幅広い年齢層の人々が集まって、一緒に食卓を囲み、参加するまでは見たこともなかった近所の人と話し、触れ合う。

「一人から二人、三人と自然に知り合いが増えていく場所、つながりが広がっていく場所として、これからも活動が続けていきたいです。」と笑顔で話されていました。



40 人分の料理作りにも慣れてきました



マジックを見ながら食事を楽しむ場面も