

か だ る

ka da ru

2013

6月

夏号

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

輝くシニア

“どっこいしょ”の掛け声で人形劇公演

岩手高齢者大学釜石校同窓会 生きがい人形劇団どっこいしょK（釜石市）

岩手高齢者大学釜石校同窓会 生きがい人形劇団どっこいしょK（千葉勝美座長、劇団員15名）は、岩手高齢者大学釜石校の人形劇クラブ活動として平成4年に活動を開始。翌年、「学んだことを地域に生かし、自分の生きがいをみつきたい」という想いを共有した同校生や同校OBが中心となり、結成しました。会員構成は、主婦、民生委員、元看護師、元教師、元JR職員、など多士済々。会の名称“どっこいしょ”は、高齢者同士、何をすることも“どっこいしょ”と声を掛け合うことが会員たちを励ます言葉になったことが由来です。そこに釜石の頭文字“K”を加えて、ユニークな名称を発案しました。

脚本から人形作り、道具、音声に舞台設定まで全てを手作りで運営。平均年齢は75歳、シニアパワーがあふれる劇団として、県内



生きがい人形劇団どっこいしょKのみなさん

各地で好評を博し、これまでに130回程度の公演を行ってきました（平成25年5月現在）。

演目は地元の民話を題材にアレンジを加えて作成。主な演目は、村の娘が「化け物蟹」を退散させたという大槌の民話「たけのこ淵の化け物蟹」、吉里吉里のお婆さんが、人を化かす「古狐」を懲らしめる昔話「吉里吉里坂のキツネ」など。主な公演場所は、保育園、幼稚園、老人介護施設など。平成

19年からは、「うつ病」対策をテーマとする人形劇にも取り組み始め、地元釜石を中心に公演し、自殺予防対策事業に地域の行政、医療保健福祉関係と協働し、活動しています。

平成20年に、長寿社会における高齢者の社会参加活動が認められ、内閣府から社会参加活動事例として全国に紹介され、活動に大きな弾みをつけましたが、平成23年の東日本大震災では、人形や舞台装置などが津波で流されてしまいました。しかし、残ったわずかな人形に励まされ、できることから始めようと、活動できるメンバー11名で活動を復活させ、現在も精力的に活動を継続しています。

同会は、今後も「生き生き楽しく」をモットーに活動し、さらなる活動の広がりを目指して人形劇の新作にも取り組む予定です。

同会への問い合わせ先は、事務局小野寺省三さん電話0193-23-7478まで。



演目「うつになったキツネ」を上演している様子

一関市は、シニア世代の社会参加・社会貢献活動の促進を図ることを目的に、市内に「一関市シニア活動プラザ」を設置しました。運営は、一関市社会福祉協議会が市から委託を受けて、平成 25 年 4 月 1 日から業務を開始。シニア個人やシニア団体が、地域や社会の課題解決のために行う活動や新たな取り組みを始めるなど、今までの生活から一步踏み出して、チャレンジしようとするシニアを応援する窓口として市民に利用されています。

設置場所は、中心商店街にあった商業施設を改修した市街地活性化施設なのはなプラザ 3 階で、公民館に隣接しています。窓口では、シニアの社会参加・社会貢献活動に関する相談業務を行うほか、活動を希望する方に、様々な分野の活動団体を紹介できるよう、専任のコーディネーターによる活動紹介も行っています。その他、情報・交流スペースを設け、市民活動や定年退職後のライフデザインに関連する図書の貸出、起業関連情報、地域のイベントなど、様々な情報を提供しています。また、会議やサークル活動を行う場として、交流室（会議室、和室）の貸出しも行っています。

5 月 23 日には、一関市シニア活動プラザのオープ



なのはなプラザ 3 階「一関市シニア活動プラザ」

ンを記念して講演会が行われました。会場の川崎公民館には市内外から約 150 人が参加。講師は、高齢者の生きがいについて東北各地で講演活動を行っている仙台市の渡辺源治さん。講演では、中・高齢期の生き方や社会参加、生きがいなどについてユーモアを交えながら話しました。参加者は、メモを取りながら熱心に講師の言葉に耳を傾けていました。

同プラザの佐藤公基相談員は、「今後は、高齢者が一步を踏み出せるような講座や学習会を企画していきます。多くの方に参加いただきたいと思います」と話しています。



川崎公民館で行われたプラザオープン記念講演

一関市シニア活動プラザ

〒021-0881

一関市大町 4 番 29 号 なのはなプラザ 3 階

電話 0191-31-8118 FAX 0191-31-8120

URL <http://www.ichinoseki-shakyo.com/senior/>

相談等受付時間 9:00 ~ 18:00

交流室利用時間 8:30 ~ 22:00

(年末年始 12 月 29 日から 1 月 3 日までの休業日は除く)

※交流室の利用は、1 時間 200 円、冷暖房料 50 円がかかりますが、シニア活動団体登録をすると使用料が減免されます。

「お元気シニアボイス」投稿者の募集

本誌では、次号 2013.9 月秋号（9 月 10 日発行予定）から、投稿欄「お元気シニアボイス」を設ける予定です。この投稿欄は、県内の高齢者から、高齢社会について思うこと、日常生活で感じること発見したことなど、高齢者の「声」を募集し、掲載するものです。

字数は 300 字程度。氏名、年齢、住所、電話番

号を記入の上、FAX、メールなどで、高齢者社会貢献活動サポートセンターまで投稿ください。各号、一人の掲載予定です。本誌は年 4 回の発行（6・9・12・3 月の毎月 10 日発行）で、各号の前月 20 日までに投稿ください。

みなさまから、いきいきとした「声」をお待ちしています。

NPO法人夢ネット大船渡（大船渡市）「高齢者の社会貢献活動へのきっかけづくり」

NPO法人夢ネット大船渡（岩城恭治理事長、会員25名）は、第二の人生を模索する高齢者が、社会貢献活動に関心を持ち、その活動に踏み出す後押しをすることを目的に、「社会貢献活動入門講座」を3回コースの予定で開催しています。

第1回目の講座は5月15日、大船渡市内の公民館で行われました。大船渡市内などから約20名が参加。講演のほか、地域の活動団体による活動発表が行われました。講師のNPO法人いわての保健福祉支援研究会富手正義理事長は、高齢期の社会貢献活動と生きがいについて説明し、その後、地元の2団体による活動紹介が発表されました。

2回目以降の講座では、グループワークを行って、地域でやりたいこと、高齢者の知識と技術を生かした活動などについて討議し、最終的には実践へとつなげていく予定です。

「震災後、大船渡に支援に来ていただいたボランティアの方々は、役に立ちたいという動機のほかに、支援を通じて自分たちの人生に何かを見出したいと



第1回目の社会貢献活動入門講座の様子

いう気持ちもあると思う。この講座でも、社会貢献活動を通じて生きがいや何かを見つけるきっかけになってほしい」と岩城理事長は、講座を企画したきっかけを話しました。

2回目の講座は6月24日、3回目は7月29日に行われる予定で、2回目以降も引き続き受講者を募集しています。

同法人へのお問い合わせ先は0192-47-3271まで。（この事業の一部に、いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）

紫波南吟詠会（紫波町）「詩吟を通じて人生を豊かに」

紫波南吟詠会（阿部岳恭会長、会員28名）は、「詩歌の吟詠および研鑽を通じて教養を高め、英気を養い吟友相互の親睦とともに明朗な社会環境の形成に寄与する」ことを目的に昭和60年4月に設立。

活動は月2～3回の詩吟教室を開いています。会長のほか、最高段位の総伝者を講師として、漢詩や日本古来の和歌、俳句などを、声を合わせて吟詠します。活動地域は、盛岡、紫波町、花巻市で、場所はアイーナ6階の団体活動室のほかに、町内の公民館を利用しています。このほか、年1回の県詩舞道祭、



地域の催しで詩吟を発表する会員のみなさん

紫波町芸術祭にも参加して日頃の学習成果を発表しています。また、同会は段位の認証機関でもあることから、会員は、日頃から段位の取得を目指して活動に励んでいます。

阿部会長から、「詩吟は健康促進に役立つ」、「腹式呼吸法で正しい姿勢を保ちながら声を出すこと、伴奏なしで声を出すため脳を活性化すること」、「古典の名句に触れることで、歴史に対する教養が身につく、心が豊かになります」などのお話がありました。

9月1日には、岩手吟詠会が東日本大震災で被災した会員のために「追悼・復興を祈る吟詠の集い」を開催予定（会場：遠野市民センター）。現在、会では、この集いでの発表を目指して、日々研鑽を積んでいます。

「健康のため、仲間づくりのためにも、多くの人に詩吟の良さを知ってもらい、楽しんでほしい。アイーナでは、毎月第2・4火曜日に教室を開催しています。まずは体験からでも、ぜひとも立ち寄ってほしい」と阿部会長は話しています。

お問い合わせ先は、阿部会長019-672-2945まで。

二戸市地域シルバー運動指導員の会（齋藤正衛会長、会員 50 名）は、市が開催する「地域シルバー運動指導員養成講座」の受講を修了したメンバーが集い、昨年 6 月に発足しました。会の目的は「高齢者の介護予防や体力づくりをサポート」、「会員の知識習得や技術向上を図ること」などです。

主な活動内容は、一般の高齢者を対象にした「運動普及啓発活動」「運動器の機能測定と普及啓発」などです。運動普及啓発活動は、会員が研修で学んだ内容を基にして、身近な人に楽しく身体を動かすことを口コミで伝える口コミ活動などです。教室では、いっぽつ体操（筋力強化の体操）やリズム体操、ボディじゃんけんなど楽しいメニューで参加者と一緒に楽しんでいます。運動器の機能測定と普及啓発は、市が行う健康診断の日程に合わせ、会員が、住民の握力測定、5m 歩行時間、開眼片足立ち時間などの運動器の機能測定を行い、その測定結果に応じた指導を行っています。

このように、会員が知識や技術を向上させ、指導力を高めるために、県内の医師、理学療法士、作業療法士を招いて研修会などを行っています。



野田村で開催した健康教室（昨年に引き続き今年も開催予定）

また、会では、「カシオペア転倒予防研究会」代表を務める菅原一医師から指導を受けて、市が行う転倒予防教室に協力しています。昨年からは、菅医師が会員に同行して野田村で健康教室を開催するなど、被災地への支援も行っています。参加した一人暮らしの高齢者は、「身体を動かすことで笑顔になれ、終わった後のお茶飲み会で語り合い、その日はよく眠れる」と感想を述べています。

同会では、今後も、転倒予防や認知症予防のために、日頃から身体を動かすことの大切さを、特に参加の少ない男性に呼び掛けていきたいとしています。

千葉博副会長は「市民の健康づくりに貢献できるよう、会員の一層の指導技術向上に取り組みたい。運動は転倒予防だけではなく、脳を刺激し、認知症予防にも役立ちます。市民には積極的に参加してほしい」と話しています。

同会へのお問い合わせは、二戸市健康推進課 0195-23-1313 まで。

（この事業の一部に、いきいき岩手支援財団の「ご近所支え合い活動助成金」が活用されています。）



研修会を行っている様子

平成 25 年度「ご近所支え合い活動助成金」第 2 次募集のお知らせ

岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターでは、「ご近所支え合い活動助成金」の第 2 次の申請を受け付けています。締切は、平成 25 年 6 月 28 日（金）必着としています。

申請についてのお問い合わせは、岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターまでご連絡ください。

※「ご近所支え合い活動助成金」とは、県民が共に支え合う活動を支援し、安心して暮らし続けることができる地域社会を実現するため、県民の地域貢献活動を支援するための助成制度です。概ね市町村単位もしくは市町村の一部で行う、「高齢者が主体となって行う活動」または、「高齢者等をサービスの対象とした支え合い活動」を対象としています。

企画・発行 / 岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター 平成 25 年 6 月 10 日発行

〒 020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通 1-7-1 アイーナ 6 階 tel 019-606-1774 fax 019-606-1765

E-mail koreisha-hfk@aiina.jp URL <http://www.aiina.jp/advancedage/index.html>

岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンターは、特定非営利活動法人いわての保健福祉支援研究会が岩手県から受託して運営しています。

〒 020-0021 岩手県盛岡市中央通 3-7-30 tel 019-604-8862 URL <http://www.hfk.or.jp/>