

岩手で暮らす人々の元気の源になる「結いっこ」マガジン

いきいき あそぶ

Vol.1 2013

被災地で、被災者のために、イキイキ活動!

◆フラワーセラピー教室（大槌町）

元気はつらつ！結いっこニュース

◆ふまねっと教室（大槌町）

地域貢献・地域づくりを応援します！

◆i・出会い応援事業

「明日から活用」情報

こんなとき、どうするの？

◆食欲が出ない時の対処法

【さあ、支えあおう！】



公益財団法人いきいき岩手支援財団

ごあいさつ

いきいき岩手支援財団 理事長 長山 洋

県民の皆様には、日頃当財団の事業に格別のご支援を賜り厚く御礼を申しあげます。

当財団は平成24年8月、新たな事業に取り組むべく、名称を「財団法人岩手県長寿社会振興財団」から「公益財団法人いきいき岩手支援財団」に変更いたしました。

すなわち、これまでの高齢者の健康づくりや生きがいづくりの支援を中心とした活動に加え、新たに少子化に伴う様々な課題に対応すべく、「出会いの場の支援」や「子育ての支援」など少子化対応にも取り組むこととしました。

もとより私たちの願いは、「いつまでも安全で安心して生活できること」です。このためには、財団の活動の基本は、県民一人ひとりの心身共に健康づくりにあると考えます。

また、活気のある地域社会を維持するためにも少子化対応の取り組みが重要な課題です。

これまでも健康づくりの基本となるスポーツ・趣味活動などの推進のために情報誌「シルバーウィング」で情報提供を行つきましたが、財団の活動目的の拡充に伴つて名称を全国公募によつて選ばれた「いきいきイーハート」といたしました。

これまで以上に内容の充実を図りたいと考えております。

皆様からのご意見・ご要望をいたぐとともに、地域での様々な活動・取り組みの情報をご提供いただき、双方向の情報紙としてご活用いただければ幸いで、ご支援のほどよろしくお願ひ申し上げます。

被災地で、 被災者のために、 イキイキ活動！

○さあ、一歩ずつ歩き出そう！○



花のアレンジメントづくりで
気持ちが変化し、癒やされる。

いきいき岩手支援財団では、東日本大震災以降、被災地の地域包括支援センターの業務支援をしています。そのうち大槌町では、いきいき岩手支援財団大槌センターの支援相談員が、同町の地域包括支援センター班とともに「おきらく教室」を実施。その第2回講座として6月に『フラワーセラピー教室』が開催されました。

これは、薬剤で乾燥させたオーストラリアの野生の花（ワイルドフラワー）のアレンジメント講座。講師の上野みち子さんは釜石市出身で、12年前から『NPO法人フラワーセラピーリサーチ会』のメンバーとして、花で心を癒やす「フラワーセラピー」の普及活動をしています。

「花には人に元気を与えるパワーがあります。花のアレンジメントを夢中で作っているうちに気持ちが変化したり、アレンジメントで自分の気持ちを表現することができるんです」と上野さん。また、同研究会の活動テーマが「花で『コミュニケーション』なので、創作中に他の参加者と交流するのはもちろん、「どのように飾つたり自分に語りかけてくれるだろうか」という「花との『コミュニケーション』」にも期待しています。

作品は、額縁に見立てた箱に、あらかじめ上野さんが用意したワイルドフラワーを自由に選んで飾り、仕上げにレースやリボンで装飾して完成。評価や正解がないので、それぞれが自分に自信を持ち、満足感が得られることも魅力です。参加者からは「玄関などに飾れるので見るたび心が癒やされる」「楽しかったのでまたやってみたい」という声が多く、講座終了後もセラピー効果は続いています。

活動は元気の源!

元気はつらつ!
結いっこニュース

ふまねつと教室
(大槌町)

歓声と笑いに包まれて 楽しく脳の運動。



趣味を通じて仲間づくり

いきいき岩手支援財団大槌センターが支援している大槌町の「おきらく教室」(2ページ参照)。趣味活動を通して新しい仲間づくりを楽しんでもらうことを目的に、今年の6月から月に4回程度開催しているものです。

今回開催した「ふまねつ」とは、50センチ四方のマス目でできた網を床に敷き、網を踏まないようにして歩く運動のこと。網目を見ながらゆっくり慎重に歩くことで、歩行機能や認知機能の訓練・改善が期待できるものです。北海道の「NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー」が指導しているもので、岩手県内では同法人遠野支部のメンバーが活動。被災地の復興に向けた町づくりと健康づくりのために、これまで陸前高田市や大船渡市で指導経験もあります。そこで今回、大槌町で



最後は全員参加。両方向から一列になって歌いながら歩行します。
皆さん、上手にできていました。



手拍子をしながら網を踏まないように歩くのは、意外に難しいもの。特に慣れない最初のうちは、どの顔も真剣です。



上手にできた人を笑顔でお迎え

も講師としてお招きし、教えてもらいました。

歩行も笑いも脳の刺激に

参加者は町内に住む30~80代の16人。一人で参加する人もいれば、近所の顔見知りやご夫婦で参加する人など、さまざまです。2人または3人ずつ、一定のルールにしたがってマス目をまっすぐや斜めに歩くのですが、手拍子をしたり歌を歌いながら歩くので、簡単そうに見えて意外に難しいもの。中には、途中で間違つたことに気づかず、そのまま最後までゴールする人もいます。でも、講師の女性が「間違つても大丈夫。間違つたら、脳の刺激になるので皆さんで笑いましょう」とアドバイスしてくれたので、「ゴールまでうまくできると歓声が、間違うと大きな笑い声があがり、会場はとても賑やかで楽しげな雰囲気に包まれます。

ふまねつのステップは、全部で100種類以上ありますが、この日は1時間余りの時間内で基本的なものを中心に10種類ほどを体験。参加者からは、「初対面の人が多い中で楽しい時間を過ごせた」「頭、顔、すべてに効いたような気がする」「みんなで楽しくできるのがいい。若返った」などの感想があがり、心身の健康づくりに大いに役立ったようです。

地域と人とのつながりが、岩手を元氣にする！

地域貢献・地域づくりを応援します！

いわて子ども希望基金助成金 i・出会い系応援事業

こんなことに助成しています

助成額

平成24年度は、次の12団体に助成を行いました。



こんな事業に助成しました

県内に住所または活動の本拠がある団体、法人、個人が対象です。ただし、結婚支援を生業としている法人等は助成の対象にできません。

対象となる事業は、次の事業です。

①未婚の方の出会いの場創出に関する事業

(未婚の男女が出会うことができ
るイベントやパーティーの開催、
出会いや結婚を応援する意識の醸
成を目的としたセミナーの開催
等)

②未婚の方の出会いの場創出を支援
する人材を養成する事業
(出会いや結婚を応援する人材を
養成する講座の開催等)

③その他未婚の方の出会いの場創出
に資する事業

5万円から30万円です。但し、イベント等の開催費用のうち、参加者の飲食や宿泊等の経費は対象外です。



◆いきいき岩手支援財団では、出会い系の場づくりの応援をしています！
いきいき岩手支援財団では、社会全体での子育て支援の拡充を図るため、平成21年に「いわて子ども希望基金」を創設しました。この基金には、「地域子育て活動支援事業」と「i・出会い系応援事業」の二つの助成事業があります。このうち、i・出会い系応援事業は、岩手県内で自身の方への出会い系づくり事業を行っている団体に対する助成事業です。今回は、この事業についてご紹介します。

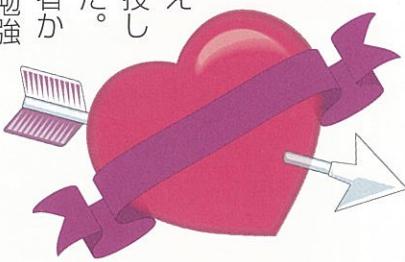
◆助成金実績額：3,120,000円

団体名	事業名
新岩手農業協同組合 婚活イベント実行委員会	婚活イベント「しあわせになろうよ」
花巻商工会議所青年部	出会い系創出事業（アレミアムパーティー）
盛岡商工会議所青年部	もりおか縁結び～盛岡「LOVEカップル2012～
奥中山高原元気な地域づくりの会	若者の楽しい交流事業
岩手中央農業協同組合	パートナー支援事業
社会福祉法人大槌町社会福祉協議会	「出会い系応援プロジェクト」
スターansonシイエイション	被災地における男女の交流会
矢巾町青少年健全育成町民会議	矢巾町婚活推進ネットワーク
相去地区自治協議会	あいさり藩境マッチング事業
社会人サークルECOMMU	大通り祭り～出逢いをカタチに～
一関商工会議所青年部花泉支部	花と泉のふれあい交流事業
特定非営利活動法人 カシオペア連邦地域づくりサポートーズ	出会い系ふれあい婚カツパーティー 出会い系キッキン@カシオペア

●さあ、誘ってみよう!●

研修会を受講された方々の活動により、今後、県内各地で当財団の助成を受けて出会い系イベントが開催されます。

研修会の受講者からは、「たいへん勉強になりました」「参加者の気持ちへの配慮を重視したイベントを企画したい」等、多くの感想が寄せられました。



受講された方々は、岩手県内の未婚の方への出会いの場を作ろうとする団体の方々で、講師に盛岡市で出会いの場を作られている田口智之氏と、フリーアナウンサーの八重樫由季氏を迎えて、成功する「婚活イベント」の運営の仕方について、参加者の意識や考え方を交えながらコツを伝授していただきました。

婚活の支援者研修会を開催

当財団のホームページでも紹介しています。
未婚の方はご参加してはいかがですか?

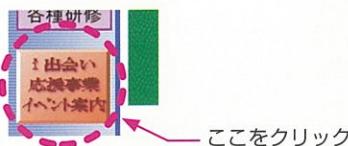
当財団のホームページでは、当財団が助成して行われる出会い系イベントの開催情報を掲載しています。開催内容は、団体によって様々ですので、ホームページをご覧いただき、ご希望の地域の主催者へお問い合わせください。

イベント名・事業名	イベント開催予定日	開催地	イベント内容	お問い合わせ先(主催者)	詳細情報
第3回もりおか縁結び～盛岡LOVEカブ～2013	平成25年10月12日(土)	岩手県盛岡市	婚活セミナー、ボウリング大会、チャペル見学、模擬結婚パーティー体験、交流パーティー他	盛岡市工商联議所青年部 tel:019-681-4514	準備中
パートナー支援事業	平成25年6月29日(土)	岩手県紫波町	さくらんぼ狩り・ぶどう狩り、ビザ作り、食事会他	岩手中央農業協同組合 tel:019-676-3218	準備中
婚活イベント「しあわせになろうよ」	平成25年11月予定	岩手県滝沢村(JA新しいわて管内)	農業体験や地元青年農業者との交流会他	新岩手農業共同組合 婚活イベント実行委員会 tel:019-699-3352	準備中
異業種間の男女交流会開催事業	平成25年6月から平成26年2月まで(計4回開催予定)	岩手県宮古市	飲食パーティー、コミュニケーションゲーム他	スター・アソシエイション tel:0193-64-7147	準備中
	平成25年8月				

【財団ホームページ】

アドレス=<http://www.iwate-silverz.jp/>

トップページ左下の「i 出会い応援事業イベント案内」からご覧になります。



もっとオシャレに。もっと便利に。

せせらぎの音が聴こえますか。
今も聴こえますか?ふるさとの音。

4chデジタル
補聴器
¥59,800~

無料で貸し出します。

七十七銀行
大通
P クロステラス 本店
●MOSSビル

本店 ☎019-681-1261
盛岡市大通3-1-15

酒のやまや
青山店
トイザラス
運動公園

都南店
国際通り
Hコープ
セブンイレブン

国際通り
東北銀行

都南店 ☎019-681-1537
盛岡市永井23-7-2

矢巾店
国際通り
マックスバリュ
セブンイレブン
矢巾店
矢巾店
不來方高校

矢巾店 ☎019-681-1046
矢巾町南矢幅9-197

Eye life Clinic
メガネクラブ

SEIKOスタンダードレンズ使用
遠近・中近・近近
レンズ+フレームセット
¥13,000~

※写真はイメージです。



[明日から活用]情報

(公財)いきいき岩手支援財団の情報は
下記ホームページをごらんください。<http://www.iwate-silverz.jp/>

「ねんりんピックよさこい高知2013」

美術展出品作品のご紹介

「岩手県民長寿文化祭 第25回作品展」開催

6月7日(金)から9日(日)までの3日間、盛岡市民文化ホール(マリオス)で作品展を開催しました。日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門のうち、上位2作品の入選作品を10月26日から高知県で開催される「ねんりんピックよさこい高知2013美術展」に出品しました。今回から、その作品をご紹介します。

「最優秀賞」「優秀賞」受賞一覧

◆日本画の部(出品数11点)

- 最優秀賞 千葉 久美子さん(一関市)「春の譜」
優秀賞 館向 芳美さん (二戸市)「奥入瀬川」

◆洋画の部(出品数25点)

- 最優秀賞 宮本 恵美子さん(盛岡市)「静寂」 (写真1)
優秀賞 上野 仁志さん (盛岡市)「赤い市街」

◆彫刻の部(出品数8点)

- 最優秀賞 田中 太三さん (盛岡市)「復興へ出番」 (写真2)
優秀賞 千葉 忠平さん (一関市)「ふくろう」

◆工芸の部(出品数57点)

- 最優秀賞 菅原 米さん (盛岡市)「夢あかり 雅桜」
優秀賞 新堀 裕二さん (盛岡市)「まあ~いつぱい(笑鬼酒器)」

◆書の部(出品数11点)

- 最優秀賞 佐々木 洋翠さん(盛岡市)「謝眺詩」
優秀賞 伊藤 葵光さん (盛岡市)「石川啄木のうた三首」

◆写真の部(出品数18点)

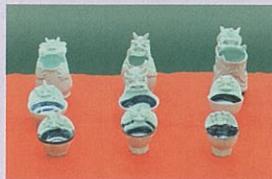
- 最優秀賞 伊藤 勇さん (奥州市)「孫二人」 (写真4)
優秀賞 相沢 正吉さん (金ヶ崎町)「人形送り」



(1)洋画の部最優秀賞



(4)写真の部最優秀賞



(3)工芸の部優秀賞

平成25年度岩手県民長寿社会健康と

福祉のまつり開催中!

今年も長寿社会健康と福祉のまつりを開催しています!

高齢者を中心とする岩手県民の健康の保持、増進と生きがいの高揚を図ることを目的として岩手県、岩手県老人クラブ連合会と当財団が毎年開催している「県民長寿体育祭」と「県民長寿文化祭」を今年も開催中です。

既に6月に盛岡市民文化ホールで「作品展」を行い、7月には北上市で「将棋大会」を行いました。8月以降は、次の競技を開催予定です。

◆各競技の会場と日程

競技種目	会 場	開催日
卓球	盛岡市 岩手県営武道館	9月16日(月)
テニス	盛岡市 岩手県営運動公園	9月7日(土)
ソフトテニス	盛岡市 岩手県営運動公園	9月22日(日)
ソフトボール	盛岡市 岩手県営運動公園 盛岡市立城北小学校	9月7日(土)~8日(日)
ゲートボール	盛岡市 岩手県営運動公園	9月7日(日)
ペタンク	矢巾町 德丹城跡芝特設コート	8月25日(日)
ゴルフ	零石町 八幡平カントリークラブ	8月26日(月)
弓道	盛岡市 岩手県営武道館	9月7日(土)
剣道	盛岡市 岩手県営武道館	8月18日(土)
グラウンド・	一関市 一関運動公園	9月25日(水)
ゴルフ		
ターゲット・ バードゴルフ	一戸町 ターゲット・ バードゴルフ場	9月1日(日)
太極拳	盛岡市 岩手県営武道館	9月14日(土)
バウンドテニス	盛岡市 岩手県営体育館	9月16日(月)
いきいきシニア	盛岡市 岩手県営運動公園	9月14日(土)
スポーツ大会		
囲碁大会	盛岡市 岩手教育会館	11月23日(土)

競技によっては、年齢制限のない「ふれあいの部」もあり、原則として無料で参加できます。

当財団のホームページに種目毎の実施要項(募集案内)を掲載していますので、参加をご希望の方は締切日にご注意のうえ、お申し込みください。

大会の見学も歓迎です。



Photo: 1.5F, 2WD 助手席リフトアップシート車「Bタイプ」ボディカラーはダークブラウンマイカメタリック(4U3)。
内装色のフロアマットは耐久性で、注文時に指定が必要です(指定がない場合はブルーになります)。専用車いす(163,000円)は販売店装着オプション。

カローラ岩手

本社／盛岡市上堂4丁目6-5

TEL.019-641-5151(代表)

うれしいこと 全力で。

Drive Your Dreams. 人、社会、地球の新しい未来へ。

TOYOTA

優れた乗降性 ゆとりの室内空間

新型
登場**スペイド**

ウェルキャブ

基本車両 大開口電動スライドドア×低床&フラットフロア

特別車両 電動で助手席が回転して車外へ大きくスライドダウン

新スライド 2BOX ウェルキャブは、

すべての仕様が消費税非課税となります。

かみどう店 TEL.019-641-5111
西桜店 TEL.0195-75-2020
南大橋店 TEL.019-636-1111
盛岡インター店 TEL.019-648-1188
久慈店 TEL.019-53-6145
しづわ店 TEL.019-676-5151
宮古店 TEL.0193-62-6933

免道 加茂はゆるやかに、ココロライに心がけよう。

あなたの街のカローラ岩手

**COROLLA**

読者アンケート ご応募くださった方の中から 抽選でプレゼント！

皆さんの声を、「シルバーウィング」にお寄せください。アンケートにお答えの皆さんの中から抽選で下記商品をプレゼントします。下記の(1)～(4)に対する回答と、住所・氏名・年齢・職業・電話番号をお書き添えの上、はがきでご応募ください。

<プレゼント>

詰め合わせ
「穀」クッキー
芽吹き屋の



3名様

※写真はイメージです。

●設問(1) 「いきいきイーハトーブ」をどこで読みましたか？
(番号でお答えください)

- ① 職場 ② 福祉施設
- ③ 銀行 ④ 行政関連施設
- ⑤ その他 ()

●設問(2) 今回の企画で興味をもつたものは何ですか？
(番号でお答えください)

- ①「被災地で、被災者のために、イキイキ活動！」
- ②「元気はつらつ！結いっこニュース」
- ③「地域貢献、地域づくりを応援してます！」
- ④「[明日から活用] 情報」
- ⑤「こんなとき、どうするの？」

●設問(3) あなたが今「気になる」ものは何ですか？

- ① 防災のこと ② 医療のこと
- ③ お金のこと
- ④ その他 ()

●設問(4) 本誌へのご意見等ありましたら、ご自由にお書きください。
また、こんな元気なシルバー世代がいるよ、といった情報がありましたらお寄せください。

応募締切

平成25年8月末日

当選発表

商品の発送(平成25年9月下旬頃)をもって代えさせていただきます。

送り先

〒020-0015 盛岡市本町通3-19-1
(公財)いきいき岩手支援財団
「いきいきイーハトーブ1号
読者アンケート」係

「いわて認知症電話相談」

認知症の方や
その御家族の方へ

認知症介護の経験のある相談員等が、
認知症に関する相談に応じます。

(秘密は厳守します)

○専用ダイヤル ○

0192-25-1616

受付時間／9:00～17:00(月曜日～金曜日)

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3を除く)

※相談は無料ですが、通話料は相談者負担となります。

(秘密は厳守します)



こんな
症状の時、
どう接すれば
いいの？

お話ししてみませんか？

認知症の人と家族の電話相談

～面接相談日～

○開催日 月2回(第1・第4水曜日)

都合により変更になる場合がありますので、あらかじめ相談日をご確認ください。

○時間 13:30～16:30

○場所 公益財団法人 いきいき岩手支援財団

(岩手県福祉総合相談センター3階)

住所：〒020-0015 岩手県盛岡市本町通3丁目19-1

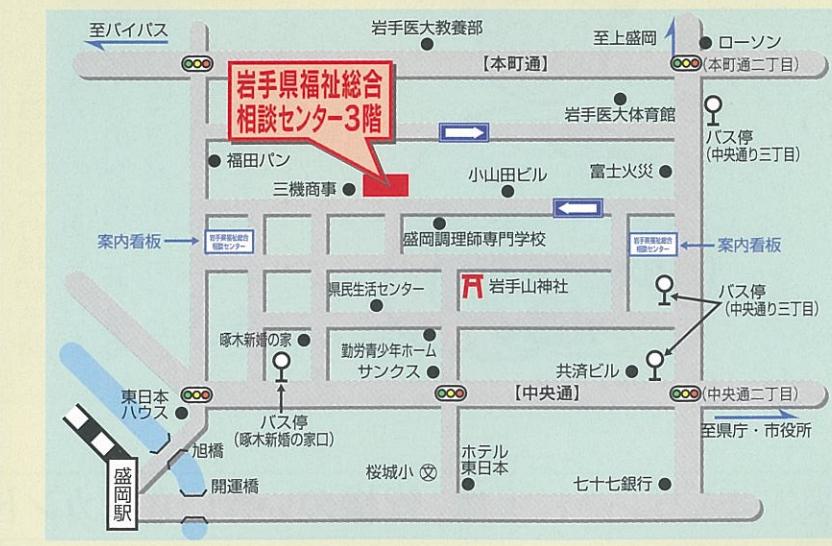
※なお、面接相談は事前予約が必要です。面接の予約に関しては、**0120-84-8584**または**019-625-0110**までお問い合わせください。

交通のご案内

●徒歩の場合………盛岡駅から徒歩約20分

●バス利用の場合………盛岡駅から「松園山岸線松園ニュータウン行き」中央通三丁目下車徒歩3分
「盛岡都心循環バスでんでんむし(右回り)」中央通三丁目又は啄木新婚の家口下車徒歩5分

●自家用車の場合………以下の地図をご参照ください。



[シルバー110番からのお知らせ]

岩手県高齢者総合支援センターの「シルバー110番」では、高齢者の皆さんやご家族の悩みごとの解決に向けて、いろいろなご相談をお受けしております。

秘密は守られますから、お困りになっていることがありますたら、気軽に電話をください。

○電話番号

(フリーダイヤル)**0120-84-8584**
(一般電話)**019-625-0110**

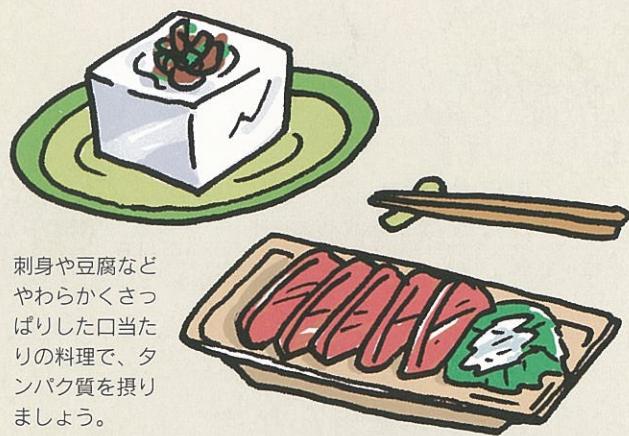
○相談日・時間等

●一般相談 月曜日～金曜日の、午前9時から午後5時まで受け付けています。
(祝日、年末年始を除く)

●専門相談 法律、人生、医療、認知症について、専門の先生にご相談を希望する場合は、電話で予約してください。

※面談及びお手紙による相談もお受けしておりますのでご利用ください。

●さあ、一歩踏みだそう!●



刺身や豆腐など
やわらかくさつ
ぱりした口当た
りの料理で、タ
ンパク質を摂り
ましょう。

A1

肉や魚、豆腐に工夫し
タンパク質を摂ろう

暑くて食欲不振になると食事が
麺類などに偏り、肉や魚などのタ
ンパク質が不足してきます。でも
タンパク質は夏バテ予防に効果が
あるので、ぜひ食べていただきた
いもの。肉ならやわらかい鶏肉、
魚なら刺身などで、子どもからお

しょ。

さらに、植物性タンパク質の豆
腐でも栄養が摂取できます。冷や
奴は暑い日にぴったりで、辛めに
味付けした肉味噌や香味野菜をの
せると、より食欲がわくものです。

A1

肉や魚、豆腐に工夫し
タンパク質を摂ろう

あなたの
「気になること」を
その道のプロが
ズバッと回答!
こんなとき
どうするの

Q

暑い日が続くと食欲が出ず、
食事が偏ります。
どうしたら良いでしょ
うか。

&



白井名津子さん

ドクターズレストラン
『Green*Green』
(盛岡市松園)

管理栄養士

A

年寄りまで食べやすいものです。
鶏肉は茹でて食べやすい大きさに
切り、野菜と和えると、さっぱり
した口当たりになります。これを
冷たい麺にのせれば、栄養バラン
スの良い一品になりますね。

ふだんから多くの量を食べられ
ない人は、脂身が少なくタンパク
質が多い鶏ささみ肉、牛肉・豚肉
のヒレ肉やモモ肉を摂るようにな
ましょ。また、「暑くて火を使つ
て調理をしたくない」という場
合は、缶詰を利用するのも良いで
しょ。

ないけど、甘いものなら食べられ
そう」という時には、一時的に食
事の代わりに食べてもかまいませ
ん。ただし、翌日はきちんと食事
することを心がけましょ。

年配者は食事中の水分補給も重
要です。片栗粉でとろみをつけた
料理やゼリー状の料理だとむせる
心配がないので、おすすめです。
ただし、水分を摂りすぎると食べ
物が胃に入らなくなるので、注意
しましょう。



「甘いものなら食べら
れる」という人は、
食べて、胃に食べ物
を入れることが大切
です。



JAバンク岩手は、皆様のいきいきセカンドライフを応援しています!

第3回JAバンク岩手パークゴルフ大会を開催し、多くの皆様にご参加いただきました。



ナイスショット!



ナイスイン!!



団体優勝 水沢Cチーム



おめでとうございます!



さわやかに真剣勝負!

【開催日】7月11日 場所:さくらの湯 パークゴルフガーデン(奥州市水沢区)

“年金のお受取り”的ご相談はJAバンク岩手まで。“年金アドバイザー”がお手伝いさせていただきます。

JAIいわて中央・JA岩手中央駅・JA新しいわて・JAいわて花巻・JA岩手ふるさと・JA江刺・JAおおふなと・JAいわて南・JAいわい東・JA岩手県信連

まちのみんなの
JAバンク岩手

<http://www.jaiwate.or.jp/jabank/>