

岩手で暮らす人々の元気の源になる「結いっこ」マガジン

元気はつらつ! 結いっこニュース

◆音楽セラピー（大槌町）

被災地で、被災者のために、イキイキ活動!

◆これからだ俱楽部（盛岡市）

地域貢献・地域づくりを応援しています!

◆もりもり会の『思いやりカフェ』

「明日から活用」情報

こんなとき、どうするの?

◆つまずきを防ぐ運動

いき いき

いき いき  
ひとつ

Vol.2 2013

【さあ、支えあおう!】



公益財団法人いきいき岩手支援財団

活動は元気の源!

元気はつらつ!  
結いっこニュース

音楽セラピー（大槌町）

# 楽しい語りと 本格的な歌・ピアノ演奏で 癒やしの時間。



伊藤さんの楽しいお話に、会場に集った地域の人たちから大きな笑いがわき起ります

## 音楽で心身の健康回復を

東日本大震災の被災地では、仮設住宅への入居や被災による転居など生活環境の変化にともない、高齢者の心身の機能低下が危惧されています。そこで、いきいき岩手支援財団では、大槌町吉里吉里地区の民生委員と連携し、同地区で「音楽セラピー（療法）」を実施しました。

音楽セラピーとは、音楽を聴いたり演奏することにより得られる生理的・心理的・社会的な効果を活用した治療法で、心身の健康の回復や向上を図ることを目的に行われるものです。

今回は、語り・歌・ピアノそれぞれの担当としてチームを組んで講演活動を行っている伊藤八重子さん、テノール歌手の森田純司さん、ピアニストの平井良子さんを講師に招いて開催。会場である地区の公民館『若葉会館』には、40人近くの人々が集まりました。

最初は、秋田県老人クラブ連合会副会長の肩書きも持つ伊藤さんが、笑顔や感謝しながら暮らすことの大切さなどを講演。伊藤さんの楽しい口調に、会場の人たちから大きな笑いがわき起ります。また、合間に簡単な体操や歌も取り入れ、飽きさせません。

その後「にっぽんの抒情を歌う」をテーマに、平井さんの伴奏で森田さんが童謡や啄木の短歌に曲を付けて歌を独唱。すると一緒に口ずさんだり、涙を浮かべる人も。さらに平井さんのピアノ演奏の時には、ふだん聞く機会のない本格的な音楽とあって、真剣に聞き入っていました。伊藤さんの楽しいお話に、会場に集った地域の人たちから大きな笑いがわき起ります

## 笑いあり、涙あり



腰ひもを使った簡単な体操で、身体もほぐします。



森田さんの深く澄んだ歌声を聴いて、思わず涙ぐむ人も。



講師は、「語り」を担当する伊藤八重子さん、テノール歌手の森田純司さん、ピアニストの平井良子さんの3人。



## これからだ倶楽部

(盛岡市)

**被災地で、  
被災者のために、  
イキイキ活動!**

**仮設住宅の入居者に  
交流の機会と楽しい時間を提供。**

『これからだ倶楽部』は、現役の勤労者から退職したシニア世代まで幅広い世代の「仲間づくり・居場所づくり・生き甲斐づくり」の場として、平成19年に設立されました。平均年齢は60歳台で、300人を超す人が会員として登録しています。

月2回のサロンと月1回のイベントが基本的な活動ですが、昨年度からは、いきいき岩手支援財団の助成金を利用し、東日本大震災の被災地で「出前・歌声喫茶＆ゲーム」の事業も行っています。

この事業は、平日の昼間に一人になりがちな仮設住宅の入居者たちに、交流する機会と楽しい時間の提供を目的にしたもの。仮設の集会所や公民館に集まつてもらいアコートディオノの伴奏で一緒に歌を歌うほか、手品や軽体操、相撲甚句、景品抽選会なども実施しています。集まつた人たちはリズムをとりながら歌ったり、抽選会に喜一憂したり、合間に隣の席の人とおしゃべりしたりと楽しそうです。

「昨年度は6回、今年度はすでに2回開催していますが、どこに行つても『楽しかった』『気分転換ができた』と喜ばれています。中には涙を流す人もいるんですよ」とは副代表の錦織溪吉さん。また、手品や軽体操、相撲甚句などはそれぞれ得意とする会員が行うので、会員のやりがいにもつながっています。さらにボランティアとして参加する会員同士の絆も強くなり、同倶楽部の活動は一層充実したものになっています。



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)。内装色のフロマジックは設定色(※注文時に指定が必要です)指定がない場合はブルムになります。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**

うれしいこと 全力で。

Drive Your Dreams. 人・社会・地球の新しい未来へ。

**優れた乗降性**

**新型登場**

**ゆとりの室内空間**

**スペイド** ウエルキャブ

**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 ウエルキャブは、**  
**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
西根店 ..... TEL.0195-75-2020
二戸店 ..... TEL.0195-27-4121
釜石店 ..... TEL.0193-23-5700

南大橋店 ..... TEL.019-636-1111
盛岡インター店 ..... TEL.019-648-1188
久慈店 ..... TEL.0194-53-6145
遠野店 ..... TEL.0198-62-4836

盛南店 ..... TEL.019-656-5577
じわ店 ..... TEL.019-676-5151
宮古店 ..... TEL.0193-62-6933
発送 加速はゆるやかに、エコドライブに心がけよう。

あなたの街のカローラ岩手 COROLLA

◆いきいき岩手支援財団では、助成活動を行っています！

# 地域貢献・地域づくりを応援しています！

国 地方交付税を基に「高齢者の保健福祉の増進や地域福祉の増進を図るため、地域の実情に応じた民間活動に助成すること」を目的に設立した、いわて保健福祉基金。いきいき岩手支援財団では、この基金の運用益により助成金の交付を行っています。

NPO法人もりおか認知症サポートーズもりもり会の

## 認知症の人や家族の 「居場所づくり」

認知症の人とその家族が、慣れ親しんだ地域で安心して暮らしこけてほしい——盛岡市内の病院や福祉施設に勤務する作業療法士、看護師、ケアマネジャーなどが、そう願つて設立したのが、「NPO法人もりおか認知症サポートーズもりもり会」です。平成24年6月の設立以来、「認知症になつても安心して暮らせる街づくり」を目指し、シンポジウムや講演、寸劇などによる啓発活動、相談業務、施設のレクリエーションのサポートなどに取り組んでいます。

そして今年度は、いきいき岩手支援財団のいわて保健福祉基金を活用し、「認知症の人と家族の会岩手県支部」との共催で「認知症カフェ」の開設を計画。NPO法人として認定を受けた9月、材木町商店街に『思

# 『思いやりカフェ』



『思いやりカフェ』は毎月第二土曜日の13～16時に開設。参加費200円を支払い、お茶やコーヒーを飲みお菓子を食べながら相談・歓談します。

『思いやりカフェ』の名前で開設しました。

認知症カフェとは、厚生労働省により「認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場」と定義されたもの。同会でも「思いやりカフェ」を、「認知症の人と家族、地域住民など、認知症に関心のあるすべての人たちが気軽に立ち寄れる場」としています。商店街のビルの2階のスペースを借りて毎月第二土曜日の午後に開催し、時間内は出入り自由。作業療法士やケアマネジャーといった専門職である同会会員や、家族の会会員が常駐しているので、認知症の介護のしかたや予防法などを気軽に相談することができます。

## あえて商店街に開設

カフェの開設は、家族の会の会員の声がきっかけでした。

## ●さあ、誘ってみよう!●

「もりもり会を設立したのも、医療や介護だけでは認知症の人や家族を支えきれないと痛感したからです。認知症の人や家族の『居場所づくり』も課題のひとつだったので、それなら家族の会と一緒につくろうと考えたのです」と、もりもり会の代表で家族の会の世話役も務める作業療法士の工藤克行さんは説明します。

また、もりもり会の会員でケアマネジャーの長根さゆりさんは、「認知症はどんな人にも関わる可能性がある病気なのに、社会に正しく理解されていないことを痛感しています。理解されれば、本人や家族はもっと暮らしやすくなるはず。また社会と接点を持つことで、症状の悪化を防ぐこともできます」



訪れた人たちには、スタッフが入れ替わり立ち替わり応対していました。

### 多くの人が 相談や歓談に訪れる

取材時は、第一回目とあって工藤さんたちはじめスタッフも手探りでしたが、事前の告知や商店街という立地のおかげで、一時は席を増やさなくてはならなくなつたほど多くの人が訪れました。

そのうちの一人の男性は、「たまたま知つて来たのですが、以前認知

ぐこともできます」と説きます。

このように、認知症を正しく理解してもらいたい、認知症の本人・家族と社会の接点をつくりたい、といふ思いから、同会ではカフェをえて商店街に開設することに決めました。認知症の人にとって、日常生活において特に買い物が難しいため、まずは地域の店の人たちに理解してもらいたいと考えたからです。また、買物ついでに立ち寄りやすいといふ点も、商店街開設のメリットのひとつ。「ここが軌道にのつたら、他の商店街でも開催したい」と工藤さんは意欲を見せます。



### 認知症セミナー 開催のお知らせ

認知症を正しく理解し、認知症の方の思いを知り、誰もが安心して暮らせることを目的にした「認知症セミナー」を11月24日(日)いわて県民情報交流センター『アイナ』(盛岡市)で開催します。

東京都町田市の『NPO法人町田市つながりの開』の理事長前田隆行さんと池田英材さんによる座談会「認知症当事者の語り」を行うほか、講師に中津川病院(盛岡市)の病院長・松嶋大さんをお招きし、「認知症の早期発見と診断」についてお話をいただきます。

また、地域で支える認知症をテーマに『NPO法人もりおか認知症サポートーズもりもり会』と『認知症の人と家族の会岩手県支部』による寸劇が行われます。

入場料は無料で、定員は300人です。先着順で受け付けますので、電話かFAXでお申込みください。

#### ●問い合わせ先

岩手県高齢者総合支援センター  
TEL 019-625-7490  
FAX 019-625-7494

症の母親のことで電話した病院のスタッフの方と偶然お会いすることができました。じっくり話ができるので、来て良かったです」と満足げ。また、同世代の家族の会の会員に熱心に相談している人もいました。スタッフである、もりもり会の会員も、「カフェ開設にあたり家族の会と交流したおかげで、認知症の家族がどんなことで困っているかがわかった」「何気ない会話の中で他のメンバーも自分と同じ思いがあることを知り、刺激になった」など、多

くのことを得られたよう。もりもり会では、今後、商店街の人たちを対象に、認知症の人への対処法などを学ぶ「サポートー養成講座」を開催し、認知症の人や家族が暮らしやすい街づくりの一歩にしていきたいと考えています。



フロアのあちこちで、スタッフと語り合う姿が見られます。



## [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

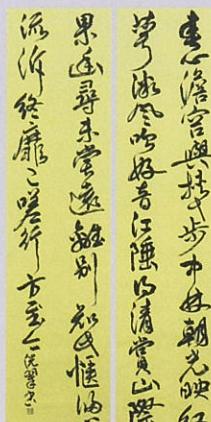
6月7日(金)から9日(日)までの3日間、盛岡市民文化ホール(マリオス)で作品展を開催しました。日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門のうち、上位2作の入選作品を10月26日から高知県で開催される「ねんりんピックよさこい高知2013美術展」に出品しました。このコーナーではその作品をご紹介します。



◆洋画の部 優秀賞  
上野 仁志さん(盛岡市)「赤い市街」



◆日本画の部 最優秀賞  
千葉 久美子さん(一関市)「春の譜」



◆書の部 最優秀賞  
佐々木 洋翠さん(盛岡市)  
「謝眺詩」



◆工芸の部 最優秀賞  
菅原 米さん(盛岡市)  
「夢あかり 雅桜」

#### 岩手県民長寿文化祭

#### 囲碁大会参加者募集中！

参加費無料

いきいき岩手支援財団では毎年、参加者同士による交流と高齢者の楽しみ・生きがいづくりを図りながら、気軽に楽しめる囲碁大会を開催しています。今年は11月23日(土)に岩手教育会館で開催を予定しています。

種目は、上級者向けの「競技大会の部」、中級者向けの「ふれあい大会の部」、初級者向けの「級位者大会の部」の3種類があります。

このうち「競技大会の部」は、昭和30年4月1日以前に生まれた四段以上の方が対象です。また、「ふれあい大会の部」は、

### 平成25年度岩手県民長寿社会健康と 福祉のまつり

#### 岩手県民長寿体育祭を開催しました！

岩手県、岩手県老人クラブ連合会、いきいき岩手支援財団が主催して毎年開催している「岩手県民長寿体育祭」を、今年も開催しました。8月の剣道交流大会を皮切りに、盛岡市、北上市、一関市、一戸町、雫石町、矢巾町の3市3町を会場として、9月末までに「いきいきシニアスポーツ大会」等、14種目を実施しました。県内各地から集まった選手は、どなたも日頃から練習を積み重ねてきた強者ぞろいでしたが、それぞれの大会当日は同じ種目に打ち込む者同士で正々堂々と競技に臨み、遠く離れた所からやってきた選手間の交流も行われました。

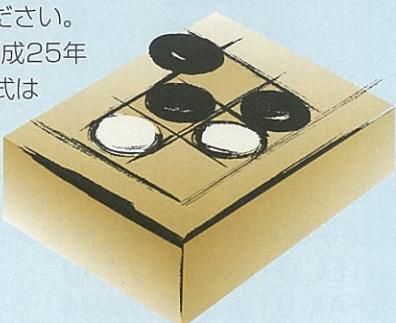
本体育祭への出場資格は、原則として当該年度内に60歳以上になる方ですが、種目によっては60歳未満の方やお子さんでも参加できる「ふれあい大会の部」等も開催しています。来年の大会では、お子さんやお孫さんと一緒にご参加してはいかがですか。応援に来ていただけるご家族やお仲間のご来場も大歓迎です。



初段以上三段以下の方が、「級位者大会の部」は、1級以下の方が対象で、どちらも年齢制限はありません。

参加をご希望の方は、所定の様式にご記入のうえ、当財団へFAXでお申込みください。

申し込みの締切は、平成25年11月15日(金)です。様式は財団のホームページ上に掲載していますが、ダウンロードできない場合は電話でお申し込みください。参加費は無料です。



## 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、「いきいきイーハトーブ」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、はがきをご応募ください。

<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ったものは何ですか？  
(番号でお答えください)

- ①「元気はつらつ！結っこニュース」
- ②「被災地で、被災者のために、イキイキ活動！」
- ③「地域貢献、地域づくりを応援しています！」
- 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11月末日

### 当選発表

商品の発送(平成25年12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2号  
読者アンケート」係

平成25年度

## 岩手県高齢者権利擁護セミナー

開催のお知らせ

誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしく生活していくために必要な権利や制度等について理解していただき、老後の豊かな生活を支援することを目的として、11月11日(月)にホテル東日本(盛岡市)で「岩手県高齢者権利擁護セミナー」を開催します。

講師には作家の椎名誠さんと、横浜市で成年後見制度や権利擁護の問題に積極的に取り組まれている弁護士の延命政之さんをお招きします。

入場無料で、定員は300人です。先着順で受け付けますので、電話かFAXでお申込みください。



### ●問い合わせ先

岩手県高齢者総合支援センター

TEL 019-625-7490 FAX 019-625-7494

平成25年度

## ワーク・ライフ・バランス推進セミナー

開催のお知らせ

毎日の仕事に追われて健康を害したり、仕事と子育てや介護に悩んだりなど、仕事と生活の間で問題を抱えてはいませんか？ 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)をとり、問題点を解決する取り組みが重要視されています。

財団では、ワーク・ライフ・バランスの推進が、生活の充実や仕事への意欲の向上、効率化やコスト削減、人材の定着等の効果をもたらすことへの理解を深めていただくため、企業等の経営者様やご担当者様向けに本セミナーを開催します。

開催日は12月11日(水)、ホテルメトロポリタン盛岡本館です。定員は100名で、参加費は無料です。お申し込みはFAXかメールで受け付けます。



### ●問い合わせ先

総務・健康支援グループ

TEL 019-626-0196 FAX 019-625-7494

メールアドレス／wlb@silverz.or.jp

# ●さあ、一歩踏みだそう!●

椅子に座ってつ  
ま先を動かし、  
すねの筋肉を鍛  
えましょう。



A1

ももの前面と  
すねの筋肉を鍛  
える

つまずいた時に転び方が悪いと、顔や手首、足の骨折など大きなケガにつながることがあります。そこでつまずきを防ぐために、ふだんから足の筋肉を鍛えたりストレッチをしておきましょう。

真っ先に鍛えていただきたいのが、ものの前面の筋肉です。ここが弱ってくると足を引き上げる動作ができなくなりますので、注意が必要です。まず背もたれのある頑丈な椅子を用意し、椅子の後ろにまわって背につかまり、ゆっくり

A2 付け根から引き上げて  
歩くよう意識する

もうひとつ大切なのが、すねの筋肉です。この部分は、椅子に座つて片足ずつ上げ、上げた方の足のつま先を上下に動かすことで筋力アップにつながります。さらにこの運動に、足首とすねのストレッチを加えましょう。上下に動かす運動を15回やったあと、つま先を下に向けて内側に入れるように足首全体を伸ばします。これを左右それぞれやって1セットとし、一日3セットやってみましょう。

最初に規定の回数をこなすのが難しい場合は、減らしてもかまいません。重要なのは毎日続けること。続けることで数をこなすことができるようになります。



たまにはエスカレーターではなく階段を使つてのぼることも大切です。

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**

最近つまずきやすくなり、  
ヒヤツとすることがあります。  
つまずきを防ぐ運動などが  
あるようでしたら  
教えてください。

&



「パウス・ポーツクラブ」  
(盛岡市三本柳)  
フィットネスインストラクター  
**佐藤明香さん**

**A**

り屈伸しましょう。毎日10回を目標に、やれる範囲で実行してみてください。

もうひとつ大切なのが、すねの筋肉です。この部分は、椅子に座つて片足ずつ上げ、上げた方の足のつま先を上下に動かすことで筋力アップにつながります。さらにこの運動に、足首とすねのストレッチを加えましょう。上下に動かす運動を15回やったあと、つま先を下に向けて内側に入れるように足首全体を伸ばします。これを左右それぞれやって1セットとし、一日3セットやってみましょう。

こうした運動や動作はひざが痛い人は控えた方が良いですが、一方で、痛いからといって鍛えないでいるとますます筋力は衰えます。痛みの症状や箇所によってはやつても良い運動・動作がありますので、お医者さんに相談してみるとおすすめします。

**JAバンク岩手では、皆様のいきいきセカンドライフを応援しています!**



【第28回 JAバンク岩手ゲートボール大会(開催日:8/26・27)】



【第8回 JAバンク岩手グラウンド・ゴルフ大会(開催日:9/11)】



「年金のお受取り」のご相談は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。

J Aいわて中央・JA岩手中央駅・JA新いわて・JAいわて花巻・JA岩手ふるさと・JA江刺・JAおおぶなど・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.jabank.jp/jabank>