

岩手のすべての人々の、健康でいきいきした暮らしを応援

いきいき 元気うづ

Vol.5 2014

岩手の「いきいき元気人」
◆宮澤賢治「下の畠」保存会(花巻市)

◆宮澤貴浩「トの畠」保存会(花巻市)

わかれ「三陸サポーターズ」

◆自主グループ「ひまわり会」(山田町)

これが、元気な岩手をつくる活動だ!

◆KOTOSE音読教室

知って得する！財団情報

元気暮らしのためのQ&A

◆生活習慣病の予防

【さあ、支えあおう！】



サークル活動で「毎日元気」「生きがいづくり」
**岩手の
「いきいき元気人」**

宮澤賢治「下の畑」保存会(花巻市)

賢治ゆかりの地を楽しく 整備し、地域との 親睦や絆も深める。



育てている野菜は多彩。自分たちで食べたり手伝ってくれた地域の人に配るほか、観光客に配ることも。



整備前は、笹や藪で北上川が見えなかったとか。今は見晴らしが良くなりました。

草刈りが一番大変ですが、皆で協力して作業します。

「下ノ畑」があつた桜町地区に住み、その荒れ地に賢治ファンが訪れるのをずっと見ていた菅野将勝さんは、一念発起して一人で整地。しかしやはり手が足りないことから、地域の人たちに声をかけ、5年前に「宮澤賢治「下の畑」保存会」を設立して、本格的な畑・花壇づくりを始めたのです。

会長の菅野さんのか、会員は60代～80代の男性6人。そのうち農業の経験がある人は2人だけなので、彼らに教わりながら少しづつ整備を進めました。その甲斐あって、現在「下ノ畑」には、トマト、きゅうり、

いたことは知られています。この「下ノ畑」とは、一人で耕作した20アールほどの土地のことですが、賢治の死後は放置され、さらに羅須地人協会が県立花巻農業高校敷地内に移設されたこともあり、荒れ果ててしましました。

「下ノ畑」があつた桜町地区に住み、その荒れ地に賢治ファンが訪れるのをずっと見ていた菅野将勝さんは、一念発起して一人で整地。しかしやはり手が足りないことから、地域の人たちに声をかけ、5年前に「宮澤賢治「下の畑」保存会」を設立して、本格的な畑・花壇づくりを始めたのです。

賢治の世界にふれることができる場所として、年々県内外での注目度が高まっているだけに、「後継者となる次の世代に入会してもらいたい」と菅野会長は切望していました。

作品の勉強会で世界が広がる
 また、観光客も増え、会員が説明を求められることが多くなったことから、2年前からは年に2回、賢治の作品に関する勉強会を開催。会員たちは「自分たちの世界が広がっている」ことを実感しています。

なす、長ねぎなどの野菜の畑と、賢治が設計した「涙ぐむ畠」の形の花壇があります。草刈りなどふだんの手入れは会員が行いますが、2年前からは、花の苗植えや収穫の作業に市内の南城小学校の子どもたちや同地区の老人クラブ・子ども会などが参加。おかげでさまざまな交流が生まれ、地域の絆も深まっているそうです。



『賢治自耕の地(下ノ畑)』と書かれた杭は、菅野会長の手づくり。



山田町介護予防 自主グループ

ひまわり会

(山田町)

野球盤をモチーフにしたレクリエーションの様子。

「三陸サポートーズ」

被災地でがんばる、
被災地のためにがんばる

わわら



活動を楽しむ
参加者たち。

参加した人同士が楽しく交流し、
元気でつながりのある町に!

山田町大浦地区では月一回、高齢者の介護予防や地域の交流を目的とした自主グループ「ひまわり会」の活動が行われています。花見会、料理教室、保育園児との交流などテーマは幅広く、7月は夏バテ防止の健康講座と野球ゲーム、手遊びレクで楽しく過ごしました。

山田町では、高齢者が地域の人たちと交流を深めながら生きがいを持つて生活できる地域「コミュニティづくり」を目指し、今年度から地区で主体的に介護予防活動を行う団体に15万円を上限に活動費の助成を行っています。現在、地区のボランティアの協力が得られ、10団体がこの補助金を活用して活動しています。「ひまわり会」もその一つで、代表の阿部シメさんは活動の趣旨をこう話します。

「山田町は65歳以上の住民が多い町。高齢化とともに地域の元気がなくならないよう、皆で健康を維持していきたい。参加した人同士が気軽に会話をし、交流してもらうことが、地域のつながりになります」。

阿部さんを含むスタッフ4人の働きかけで徐々に参加者は増え、毎回約30人が集まるとのこと。「ストレス解消になる」「近所の友だちを誘ってきた」と乐しむ声が聞こえます。

いきいき岩手支援財団が運営する岩手県高齢者総合支援センターも側面から支援していますが、山田町は地域の絆が強く、自主活動が活発。各地区運営者同士で活動を見学したり、視野を広げています。「今後は若い世代に取り組みを伝えていきたい」と阿部さんは元気に微笑みました。



レクリエーションの前に準備体操で身体をほぐします。



参加者たちは熱中症対策についての話を熱心に聞いていました。

これが、元気な右手をつくる活動だ！

いきつき岩手支援財団では、岩手県の少子化対策の推進を目的に創設された「いわて子ども希望基金」の運用益を利用して、「地域子育て活動支援事業」の助成を行っています。具体的には、各種講座やイベント、子育て事業、児童の健全育成を支援する人材養成事業などに助成しており、ここではその助成金を活用して9月にイベント『絵本よみフェス2014』を企画している『KOTOSE音読教室』を紹介します。

絵本の楽しみ方を紹介するイベントを開催

KOTOSE音読教室

7月のイベント『絵本よみコラボステージKOTOSE』では、二人が特に好きな絵本を中心に使ったとか。



『KOTOSE音読教室』は、元IBC岩手放送の女性アナウンサー、尾形さゆりさんと佐藤久美子さんが、「子どもたちが音読の楽しさを通して、自分自身や自分の思いを表現できるようになってほしい」と願い、平成18年に始めた活動です。「KOTOSE(ことせ)」とは「ことばのせせらぎ」の省略形。言葉による「癒やし」をイメージしたものです。

二人はその後も、『深読み会』『朗読検定対策講座』『脳活音読教室』などを次々と開講。同時に、読み聞かせのボランティア活動やイベント開催にも精力的で、7月に盛岡市内で行なったイベント『絵本よみコラボステージKOTOSE』もそのひとつです。

これは一人の絵本読みと、滝沢市



公募の小学生による音読作品『たいこうち たろう』には、来場者も群読で参加することになり、その場で練習。おかげで本番は大成功でした。

このNPO法人『劇団ゆう』による演劇やミュージカル、プロのピアニストによるシンセサイザーの演奏を組み合わせたり、公募の小学生による朗読を盛り込んだもの。絵本の世界を、子どもから大人まで幅広い世代が楽しめるように企画しており、会場は大いに盛り上りました。

「今回のイベントは絵本がキーワード。演劇や音楽などと組み合わせることで、絵本のいろいろな楽しみ方を紹介したかったんです」と趣旨を説明する尾形さん。また佐藤さんも、「お母さんがお腹の中の子どもに、おばあちゃんが孫に読み聞かせたりと、どんな世代でも楽しめるのが絵本。また、読む年齢や環境によつて異なる印象を受け取ることができ

○さあ、誘ってみよう!○

は、ともに自分の子育て経験にありました。子どもの宿題の音読を聞いていた時、ほんの少しあドバイスをしたところ見違えるほど良くなつたことに、子どもの可能性を感じたのです。また、子どもの頃は内向的だったという二人がアナウンサーという仕事に就いたのも、小学生の時に音



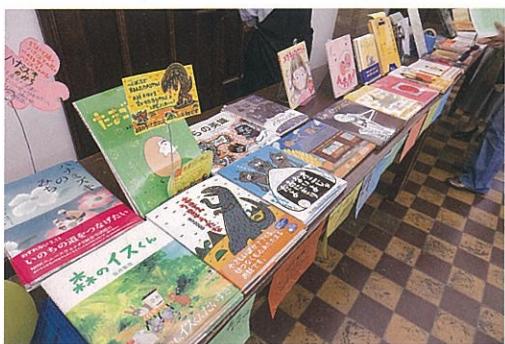
「同じ物語も、絵の描き手が変わると印象が違うように、読み手が変わるとファンタジーにもなればおどろおどろしい印象にもなるんです」と、音読の奥深さや魅力を語る尾形さゆりさん(左)と佐藤久美子さん。



二人の読み聞かせと演劇を組み合わせた公演『しりとりのだいすきなおうさま』。



絵本『そといちどだけ』の心あたたまる物語に、シンセサイザーのやさしい音色がぴったり。



会場では、イベントで使った絵本も含めさまざまな絵本の展示販売が行われました。

〈絵本よみフェス2014〉

- ◆日 時／9月21日(日) 10～16時
- ◆会 場／いわて県民情報交流センター(アイーナ) 4階・7階
- ◆入場料／無料
- ◆内 容／絵本読みコンテスト『絵本YOMI-1グランプリ』、出版社おすすめの絵本の展示、同時開催の「お楽しみブース」など
※グランプリ出場者募集は締め切りました。
- ◆問い合わせ／090-1068-9417(尾形さん)

人としての成長に役立つ 音読や読み聞かせを 広めたい

一人が子どもたちに音読の楽しさを伝えたいくと思った直接のきっかけ

る点も、絵本ならではだと思います。とその魅力を語ります。

めています。

9月に予定している『絵本よみ

フェス2014』は、そんな二人の

さまざま思いが詰まつたもの。メ

インイベントは絵本読みのコンテス

トで、毎日音読の宿題に取り組んで

いる小学生や読み聞かせ活動をして

いる人たちに発表の場を、読み手と

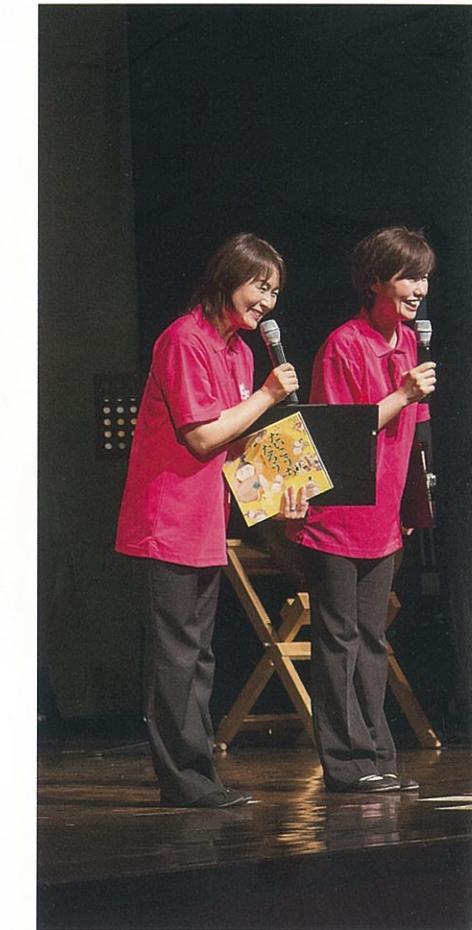
聞き手の交流の場を、読み聞かせ活

動をしている人たちの情報交換の場

「深読み会」を開講しました。

4年ほど前に始めた大人向けの

「脳活音読教室」は、周囲の友人・知人からの「ふだん声を出す機会が少ない」「音読すると気持ちがいい」という声がきっかけ。「音読は脳に刺激を与え、認知症の予防に適している」と言っていることから、脳に刺激を与えるオリジナルの音読プログラムで楽しく声を出すことに「スキルアップ」を目指せるようにと、



二人は「読み聞かせには、親子のスキンシップ、絆づくり、心の成長など、人間としての成長に役立つ要素がたくさんあります。これが岩手で盛り上がることにより、心豊かな岩手、元気な岩手になれば」と夢を

ふくらませ

ています。



今日から「いきいき生活」に役立つ 知って得する！財団情報

(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/>

助成金第3次募集のご案内

いわて保健福祉基金では、平成26年度第3次募集を次のとおり行っています。

基金名	事業区分	活動対象事業	締切日・交付決定
いわて 保健福祉 基金	(一般枠) 保健福祉基金	高齢者等の保健福祉に関する事業、 地域福祉の増進を図る事業	締切日 平成26年9月19日(金) ※当日消印有効 交付決定 平成26年10月下旬
	(特別枠) ご近所支え合い活動 助成	高齢者が主体となって行う事業、 高齢者を対象として行う事業	締切日 平成26年9月19日(金) 交付決定 平成26年10月下旬

●お問い合わせ／いきいき岩手支援財団 (TEL.019-626-0196)

●ホームページ <http://www.iwate-silverz.jp/> でもご覧いただけます。



いわて子ども希望基金からのお知らせ

いわて子ども希望基金では、平成26年度第3次募集を次のとおり行っています。

基金名	事業区分	助成対象事業	助成金額	締切日
いわて 子ども 希望基金	地域子育て活動支援 事業	子育て支援、児童等の健全 育成に関する事業を、地域で 一体となり行う活動など。	5万円～50万円	平成26年9月19日(金)
	i・出会い応援事業	未婚男女の出会いの場を創出、 支援する人材を養成するため の事業など。(結婚支援を生業 としている法人等は対象外)	5万円～30万円	平成26年9月19日(金)

なお、助成金の申請を検討されている方を対象に、シユ
ブリーム代表・田口智之氏を講師にお招きし、コーディネー
タ研修会を開催いたします。この研修の修了が、助成金交
付要望書の提出要件となりますので、応募される方は必ず
ご参加下さい。

○日時／平成26年9月8日(月)13:30～16:00(予定)

○会場／当財団研修室

○定員／30名程度(参加料は無料)

○申込締切日／平成26年9月4日(木)

●お申込み・問い合わせ／総務・健康支援グループ (TEL.019-626-0196、FAX.019-625-7494)

●ホームページ <http://www.iwate-silverz.jp/jigyou/kodomokikin/kodomo-new.html> でもご覧いただけます。

シルバー110番特別相談デーのおしらせ

毎日の暮らしの中で困っていること、悩んでいること、知りたいことはありませんか。

岩手県高齢者総合支援センターでは、9月の老人週間にあわせ、「シルバー110番特別相談デー」を開設します。高齢者やその家族を対象として法律・医療・税金・年金・介護・認知症などの悩みにお答えする各専門家が相談に応じます。相談は無料で、秘密は厳守します。

○開催日／平成26年9月20日(土)

○開催時間／10:00から15:00

○電話／フリーダイヤル **0120-84-8584**

来所による相談も行っております。

また、「シルバー110番」では、通常も月曜日から金曜日の9時から17時まで高齢者に関する相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。



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、はがきでご応募ください。

<プレゼント>

詰め合わせ
「穀」クッキー



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 「岩手の『いきいき元気人』」
- ② 「わくら『三陸サポートーズ』」
- ③ 「これが、元気な岩手をつくる活動だ！」
- ④ 「知って得する！財団情報」
- ⑤ 「元気暮らしのためのQ&A」

●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26年9月末日

当選発表

商品の発送(平成26年10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5号

読者アンケート」係

岩手県民長寿文化祭作品展入選作品のご案内

「ねんりんピック栃木2014」美術展出品作品のご紹介

「岩手県民長寿文化祭 第26回作品展」開催

6月6日(金)から8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、写真的6部門のうち、上位2作品の入選作品を10月4日(土)から7日(火)まで栃木県で開催される「ねんりんピック栃木2014美術展」に出品しました。このコーナーでは、その作品を紹介します。

※最優秀賞・優秀賞12作品は「ねんりんピック栃木2014美術展」に出品されました。



◆日本画の部 最優秀賞

藤原 節子さん(花巻市)

「赤人集より」

◆書の部 最優秀賞

藤原 妙子さん(矢巾町)

「ストレチア」

◆洋画の部 優秀賞

源新 和子さん(盛岡市)

「バナウエの棚田」



◆写真の部 優秀賞

相沢 正吉さん(金ヶ崎町)

「願う・無病息災」

活用しよう！「介護サービス情報公表システム」

介護サービスを利用したいと思ったとき、サービスの種類や近くに事業所があるかなど、どこから情報を得ていますか？

利用者がサービスを利用する際に入手できる情報は不足しているのが現状です。

介護サービス情報公表制度は、介護サービスを利用しようとしている方が、介護サービスや事業所・施設を比較・検討して適切に選べるよう支援するための仕組みとして、介護保険法に基づいて平成18年4月からスタートした制度です。

当財団では、岩手県から「岩手県指定情報公表センター」の指定を受け、事業所・施設から報告のあった情報を『介護サービス情報公表システム』で公表しています。

この『介護サービス情報公表システム』を使うと、いつでも、誰でもインターネットで情報を入手することができます。介護サービスの利用をお考えの際は、是非ご活用ください。

公表している情報

事業所の詳細 職員体制、提供サービスの内容、利用料金などの基本的な事実情報で、事業所・施設から報告されたもの。

運営状況 事業所の管理体制や利用者への権利擁護の取組、サービスの質の確保にかかる取組などに関するマニュアルや記録管理の有無について報告されたもの。

【検索のしかた】

『岩手県 介護事業所検索』を入力し、地図から探す、サービスから探す、その他の探し方から検索できます。

岩手県 介護事業所検索

検索

クリック！



●さあ、一歩踏みだそう!●

あなたの日々の悩みにプロが答えます

元気暮らしのためのQ&A

C 生活習慣病が気になります。

予防するためには基本的に
どのようなことに気をつけたら良いか、
教えてください。



「メタボ」が気になる人は、毎日「プラス10分の運動」を心がけましょう。

は岩手県では40～74歳の男性の約2分の1、女性の約4分の1が、該当者および予備軍であると考えられています。この症状を改善するには、

以上があてはまる状態を指し、進行すると生活習慣病の発症につながります。実

タボリックシンドロームと

いう症状。これは内臓脂肪の蓄積に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖の中の2つ

が多い病気のことです。そしてこれを発症する前段階として考えられるのが、メ

A1 まず「メタボ」を防ぐ

盛岡広域振興局保健福祉環境部
岩手県県央保健所 健康推進課
管理栄養士

田中久美子さん

によって引き起こされること

が多い病気のことです。そ

してこれを発症する前段階として考えられるのが、メタボリックシンドロームと

いう症状。これは内臓脂肪の蓄積に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖の中の2つ

が多い病気のことです。そ

してこれを発症する前段階

として考えられるのが、メ

タボリックシンドロームと

いう症状。これは内臓脂肪

の蓄積に加えて、脂質異常・

高血圧・高血糖の中の2つ

が多い病気のことです。そ

してこれを発症する前段階

として考えられるのが、メタボリックシンドロームと

A2 岩手県民は

脳卒中に注意

使う、バス通勤なら一つ手前のバス停を利用して歩く、など。また食事については、30分ほどかけてゆっくり食べる、間食を控える、といったことを実践するだけでも効果が期待できます。

生活習慣病の中でも岩手県民がもっとも気をつけなくてはいけないのが、脳卒中です。平成22年の統計で

はその死亡率が男女とも全国ワースト1位になりました。その大きな要因は食塩(塩分)の摂り過ぎです。

生活習慣病の中でも岩手

県民がもっとも気をつけなくてはいけないのが、脳卒中です。平成22年の統計で

はその死亡率が男女とも全

くはいけないのが、脳卒

中です。平成22年の統計で

はその死亡率が男女とも全

くはいけないのが、脳卒

中です。平成22年の統計で