

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 いわて

Vol. 6 2014

岩手の「いきいき元気人」

◆体操と歌を楽しむシニアの会(盛岡市)

われら「三陸サポートーズ」

◆『こどものこと。研究所 座・いどばた』(滝沢市)

これが、元気な岩手をつくる活動だ!

◆花巻宇宙少年団

知って得する! 財団情報

元気暮らしのためのQ&A

◆幼児の昼夜逆転生活の改善

【さあ、支えあおう!】



公益財団法人いきいき岩手支援財団

●さあ、かだろう!●

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」

体操と歌唱の活動で老化防止・自活力向上を目指す。

体操と歌を楽しむシニアの会
(盛岡市)



会員の平均年齢は74歳。身体だけでなく頭も使う体操は決して簡単ではないですが、皆さんとても楽しそうです。



鈴木さんの奥様・美代子さんの歌唱レッスンでは、笑顔があふれています。



体操・ダンスを指導する鈴木衛さんは、なんと86歳。「体操と歌唱の健康効果」を自ら証明しています。



過去のジョイフルコンサートの様子。毎回コミだけでも会場が満員になる盛況ぶりです。

健に役立ち、仲間づくりも

「定期的な体操と歌の活動で、高齢者の老化を防ぎ、生活自立力を向上させたい」——県立盛岡短期大学の元教授・鈴木衛さんがそんな思いから平成16年に立ち上げたのが、「体操と歌を楽しむシニアの会」です。当初約30人だった会員は口コミで次第に増えて、現在約70人。毎月盛岡市内で、体操・ダンスと歌のセット、ダンスのみの2回の活動を行っています。

取材時は体操・ダンスと歌のセットの回。体操・ダンスの講師は鈴木さんで、実技と理論を一体化させるために、合間にミニ講話も交えます。毎回50人前後が参加するのですが、この日は台風予報のため参加者はいつもよりも少ない約30人。しかし逆にのびのびと会場を使い、リズム体操や正しいウォーキング、黄色いリボンのレクダンスなどを1時間以上もこなしていました。

「家でやろうと思つてもなかなかできない内容なので、健康づくりにとても役立っています」とは大久保禮子さん。また太田屋ヨシ子さんは、「こ

一般向けに歌唱イベントも開催

ここになると友だちと会えるので、毎回楽しみなんですよ」と仲間と一緒に活動できる喜びを語ります。身体を動かしたあとは、鈴木さんは「体操で疲れたあとに歌うのは大変なのですが、先生の教え方がユーモアにあふれて魅力的なので、自然に引き込まれて歌つてしまふんです」と笑います。

医学・健康・運動の関わりについて学び、それを大学で教えてきた鈴木さんは、会の活動が実際に高齢者の健康や自立に役立つているかどうか確かめたいと、3年前からいきいき岩手支援財団の助成金を活用して調べ、報告書を作成しています。その結果、同会の会員は会員でない同世代と比べて、生活の質・体力・身体能力がすべて高いことがわかりました。

さらに、歌唱の魅力を多くの高齢者と共有したいと、年1回、参加型の「聞いて歌つて楽しむジョイフルコンサート」を無料で開催しています。

「体操と歌で要介護老人をつくらぬい、が目標。一人でも多くの人にその重要性を伝えたいですね」と鈴木さんは意欲を燃やしていました。



ひととものこと。研究所
座・いとばた

(滝沢市)

代表の佐藤澄子さん(左)と甲斐谷ミヤ子さん。

「三陸サポートターズ」 わわら

被災地でがんばる、
被災地のためにがんばる



被災地で駄菓子屋を運営し 子どもも大人も楽しく元気に!

昨年4月に山田町の八幡通り商店街に開店した駄菓子屋『まつり』は、「子どもたちの『憩いの場』です。下校後や休日、駄菓子を食べながらおしゃべりしたり商店街のテーブルを使って勉強したりと、元気に過ごしています。

運営しているのは滝沢市のボランティア団体『こどものこと。研究所 座・いとばた』。代表の佐藤澄子さんは同町出身で、震災直後から町内で物

資の配達や焼き出しなどをしていました。やがて、気持ちが落ち着いてきた町内の人たちから「子どものために役立ちたい」との声が聞こえ、自分が滝沢市で駄菓子屋を経営している経験をもとに駄菓子屋の開店を発案。鎌倉市民有志からの支援でプレハブを購入し商品を仕入れ、店を始めたのです。地域の人たちが地域の子どもたちのために動くことが一番良いと考えた佐藤さんは、町内に住む甲斐谷ミヤ子さんに店番を依頼。それまで甲斐谷さんは、家族が仕事に出かけている間、一人で仮設住宅で過ごしていたのですが、「まつり」では子どもたちとふれあつたり時々立ち寄る友人たちとおしゃべりを楽しむほか、商店街の人たちの協力を得ながら、毎日が楽しくなったと喜びます。そして「すべて支援でいただいたものだから」と同店の売上げを町に寄付し、無給で働いています。

一方の佐藤さんも、滝沢市の店やイベント会場で集めた募金を同様に寄付し続けており、今後も息の長い支援を誓っていました。



駄菓子屋『まつり』の入口看板。



仲良く協力し合う商店街の人たちと。



駄菓子でいっぱいの店内。



子どもたちからの感謝のメッセージがたくさん届いていました。

財団はこんな団体を助成・応援しています。

これが、元気な岩手をつくる活動だ！

いきい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3年前から年に1回のイベント『あつまろう宇宙少年』を開催している『花巻宇宙少年団』を紹介します。

「花巻」「宇宙」を切り口に

子どもたちの活動の場をつくる

『花巻宇宙少年団』は、公益財団法人日本宇宙少年団の花巻分団として昨年11月に認証されました。その

2年前から、毎月勉強会や野外活動を行なったり宇宙をテーマにしたイベント『あつまろう宇宙少年』を開催していた『銀河塾』が前身です。

『銀河塾』を設立し、現在は同少年団の分団長である佐々木和彦さんはそれまで、自身の子どもの入団を

花巻宇宙少年団

夢がふくらむ



イベント会場で展示された宇宙服に、子どもたちは興味津々。

機にずっとボーカルのリーダーを務めてきました。ところが時代とともに、スポーツや

アウトドア以外で子どもたちが集まる場の必要性を感じ、また、子どもの「理科離れ」が気になり始めます。そんな時、日本宇宙少年団の存在と、その役員の中に漫画家の松本零士さんがいることを知り、アイデアがひらめいたという佐々木さん。

「松本さんといえば『銀河鉄道の窓』、銀河鉄道といえば宮澤賢治です。銀河＝空と考へると空港がある花巻とは縁が深いと考え、講演会を思いついたんです」。

早速同団体に連絡をとり、松本人を招いた講演会を花巻空港で開催。これが好評だったことから、花巻市在住の小学生を対象に、「花巻」「宇宙」を切り口にした体験活動の場をつくることにしたのです。



花巻宇宙少年団主宰する佐々木和彦さん。「学校“外”教育」の必要性を感じ、同団の前身である『銀河塾』を立ち上げました。

●さあ、誘ってみよう!●

**社会性が身に着くよう
野外活動や家事労働も**

「宇宙」を切り口にした活動を行なう『花巻宇宙少年団』ですが、佐々木さんと団のリーダーや保護者は、子どもたちに宇宙について学んでもらうだけでなく、活動を通して社会

たイベントが『第一回あつまろう宇宙少年』だったので、翌年の第2回では宇宙教育をテーマに親子の体験活動「JAXAコズミックカレッジ」を打ち出して開催。3回目にあたる今年はもっと踏み込んだ内容にしたいと、風船やマシュマロを使った真空実験や、宇宙探査機ローバーの操作体験などを行いました。当日は団員12人を含む約30人の小学生とその保護者が参加。参加した1年生児童の中には前半の座学に寝てしまう子もいましたが、後半の実験や体験はとても楽しんだ様子。笑顔や笑い声がこぼれています。



探査機ローバーの操作体験は意外に難しいとあって、子どもたちの表情も真剣です。



宇宙飛行士の試験に採用されている「白パズル」に挑戦。集中力・対応力・チームワークが問われるとか。

佐々木さんの夢はふくらみますが、当面は学校や学童クラブと協力しながら活動を広げ、同団の認知度上げて組織を拡充するのが目標。最終的には、地域の体験活動団体が連携して学校教育と協働する子育てシステムを構築したいと考えています。



9月に開催されたイベント『あつまろう宇宙少年』で子どもたちにILCの話をする多摩六都科学館館長の高柳雄一さん。熱心な子どもたちの中には質問をする人も。

性を身に着けたり、自分の興味の対象を見つけてほしいと願っています。そのため、団員の保護者とともに育成団体『育成会アストロキッズ』を設立して一緒に活動。また同団の毎月の定例活動に、食事作りなどの野外活動も取り入れています。

また、同団では集会の参加費として200～300円を集めることができますが、その参加費は子どもたち自身が家でお手伝いをして稼ぐよう保護者に協力してもらっています。こうした中で子どもたちは着実に成長している、と佐々木さん。また、「宇宙について学ぶうちに命に対する興味がわいたので、将来は医療関係の仕事に就きたい」と話したり、宇宙研究においてアジアの先進性を知つて「アジア語を学びたい」と話す子どももいるそうです。

さらに佐々木さんは、子どもたちを含めた市民の宇宙への興味が、地元花巻市の街づくりにつながると考えています。



風船やマシュマロを使った真空実験では、楽しそうに見入ったり体験する子どもたち。



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/>

平成26年度岩手県認知症セミナー開催

認知症について、どんなイメージをお持ちでしょうか？ 症状を正しく理解することによって、本人やご家族、介護者の思いを知ることができます。また、他人事ではなく、まわりの方ができる「ちょっとの思いやり」について考え、安心して暮らせる地域づくりを考えてみませんか？

講師に岩手県立高田病院の石木幹人名誉院長を迎え、認知症の理解と対応について講演いただくほか、認知症の人と家族の会岩手県支部、岩手県警察本部生活安全部からお話をいただきます。

参加費は無料で、先着500名まで参加できますので、事前にお申し込みください。

- 日時：平成26年**11月18日(火)**13:15～16:30
- 会場：盛岡市
いわて県民情報交流センター(アイーナ)7階ホール
- お問い合わせ
岩手県高齢者総合支援センター
TEL.019-625-7490
FAX.019-625-7494



平成26年度ワーク・ライフ・バランス推進セミナーのご案内

仕事と生活の間で問題を抱える方が多くみられる近年、将来への不安や豊かさが実感できなくなることにより社会の活力の低下、少子化などに繋がってきてています。このような問題を解決するための取り組みが、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現です。企業等がこれを推進することにより、社員の仕事への意欲の向上、効率化やコスト削減、人材の定着につながり、経営への効果が期待できるようになります。

講師には中央大学大学院戦略経営学研究所の佐藤博樹教授を迎え、女性活躍の場の拡大と仕事と介護の両立支援について講演をいただきます。

参加費は無料で、先着100名まで参加できますのでFAX、メールで事前にお申し込みください。

- 日時：平成26年**11月27日(木)**13:30～15:30
- 会場：盛岡市
ホテルメトロポリタン盛岡ニューウイング 4階
- お問い合わせ：**総務・健康支援グループ**
TEL.019-626-0196 FAX.019-625-7494
メール：**wlb@silverz.or.jp**



平成26年度岩手県高齢者権利擁護セミナー開催

高齢化が著しく進展した現在、高齢者は自分の生き方や方向性を自分で選択していくことが求められています。このような背景から、ご自身、ご家族の生活を豊かにし、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要な権利や制度などをご紹介します。

講師に大阪府の豊中市社会福祉協議会から勝部麗子次長を迎え、「地域の絆で、地域で共に生きる」をテーマに講演をいただきます。

参加費は無料で、先着300名まで参加できますので、事前にお申し込みください。

- 日時：平成26年**12月6日(土)**13:30～15:30
- 会場：花巻市
ホテルグランシェール花巻 2階 金剛の間
- お問い合わせ
岩手県高齢者総合支援センター
TEL.019-625-7490
FAX.019-625-7494



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」
芽吹き屋
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ったものは何ですか？
(番号でお答えください)

- ① 「岩手の『いきいき元気人』」
- ② 「われら「三陸サポーターズ」」
- 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11月末日

当選発表

商品の発送（平成26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6号
読者アンケート」係

地域密着型サービス外部評価のご案内

「地域密着型サービス」とは、認知症高齢者や一人暮らし高齢者の増加が見込まれるなかで、高齢者が身近な地域での生活が継続できるようにするためのサービス類型です。その地域密着型サービスのうち、小規模多機能型居宅介護支援事業所と、グループホーム（認知症対応型共同生活介護事業所）は、ケアの質の向上や、より地域に拓かれた事業所をめざし、自己評価や外部評価（第三者による評価）を行うことが義務付けられており、当財団は、県から評価機関の指定を受け外部評価を行っています。

評価結果は、インターネット上で公開されていますので、「いきいき岩手支援財団」ホームページの「地域密着型サービス外部評価」→「評価結果の閲覧」からご覧ください。

なお、「サービス評価」について知りたいことなどがありましたら、お気軽に当財団までお問い合わせください。

●お問い合わせ
評価公表・研修グループ
TEL.019-613-8123



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、写真の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た「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・優秀賞の12作品を「ねんりんピック栃木2014美術展」に出品しました。



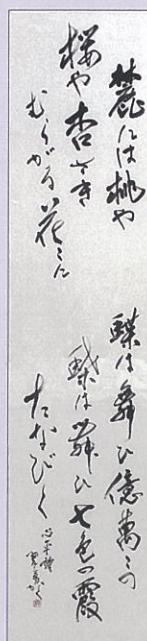
◆日本画の部 優秀賞
菊地正義さん(盛岡市)「蓮」



◆彫刻の部 最優秀賞
梅村拓士さん(花巻市)
「増長天」



◆工芸の部 最優秀賞
松尾郁子さん(盛岡市)
「江口(衝立)」



◆書の部 優秀賞
伊藤信子さん(一関市)
「草野心平詩」

●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

Q 子ども(幼児)が夜なかなか寝てくれなくて困っています。朝はいったん起きますが活動的ではなく、昼寝も長めで、いわゆる「昼夜逆転生活」に近いです。どうしたら改善できますか。



前潟保育園
地域子育て支援センター
保育士
清水市子さん



晴れいたら
午前中はできるだけ外へ連れ出し、散歩や身体を動かす遊びをさせましょう。

子どもを寝かせるために親(大人)が子どものために「寝られる環境」をつくつてあげなくてはいけません。そのためにはまず、朝の習慣づけや昼間の過ごし方が大切になります。

朝は同じ時間(6~7時頃)に起こし、カーテンを開けて太陽の光を浴びさせましょう。脳は太陽の光を

浴びることで、「朝」を認識します。その後、顔を拭いたり着替えをさせることで、朝の習慣づけをします。

午前中は、晴れていれば少しでも外に出て、散歩や元気な遊びをさせましょう。そうすれば、昼食

を食べ終ると自然にほどよい眠りを感じます。その流れで昼寝をさせますが、

A1 朝は太陽の光を浴びさせる

そうすれば、寝る前も朝同様、脳に「夜」を認識させることができます。そのため、パジャマへの

夕食や入浴の時間も重要です。夕食は午後7時30分前には終わらせたいものです。入浴も、就寝時間の1時間くらい前までには済ませましょう。時々、「遅くまでお父さんの帰宅を待つて、お風呂に入れてもうつ」という話を聞きますが、それでも子どもの体内時計が狂ってしまいますので、避けたいですね。

A2 夕食や入浴の時間に注意

時間が1~2時間くらいが適当で、遅くとも午後3時までは起こすことがポイント。それ以上寝かせていると、夜に寝つくのが遅くなる可能性があります。ただし個人差があると思いまして、時間は目安にして調整してください。



夜寝る時には部屋を暗くすること。明るいと「昼間」と勘違いします。

着替えや歯磨きなどを習慣入り、電気を消します。もし寝かせる前に絵本を読んだりお話を聞かせたい場合は、必要な灯りだけ点けましょ。終わったら、灯りを消して部屋を暗くすることを忘れずに。

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29回 JAバンク岩手ゲートボール大会(開催日:8/28・29)】 【第9回 JAバンク岩手グラウンド・ゴルフ大会(開催日:9/17)】

「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.新しいわ・J.A.いわて中央・J.A.いわて花巻・J.A.岩手ふるさと・J.A.江刺・J.A.おおぶなと・J.A.いわて平泉・J.A.岩手中央酪・J.A.岩手県信連

まちのみんなの
JAバンク岩手
<http://www.jaiwate.or.jp/jabank/>