

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

岩手の「いきいき元気人」

◆『晨武館』館長・菅崎吉雄さん(花巻市)

わわれら「三陸サポートーズ」

◆ボランティアグループ『もやいの会』(宮古市)

これが、元気な岩手をつくる活動だ!

◆滝沢市商工会青年部主催の『チャグ婚』

知って得する! 財団情報

元気暮らしのためのQ&A

◆年齢よりも若く見られるための工夫

【さあ、支えあおう!】



Vol. 7 2014

勇仁智

晨 武



●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】

長く楽しむスポーツ「剣道」を 地域へ、次世代へ。

『農武館』館長・菅崎吉雄さん(花巻市)

「健康な心身づくり」を目指す

岩手県剣道連盟会長の菅崎吉雄さんは、30年以上前に私設道場『農武館』を開き、地元の小学生を指導しています。もともと中学校の体育教師として剣道を教えていましたが、地域でより幅広い世代に教えると自宅隣に道場を開設。その後、自宅から少し離れた現在の場所に移設して、週4回指導しています。

道場の壁には数えきれないほどの賞状が貼られ、優勝旗も多数。実は同館は岩手県内屈指の強豪で、昨年は岩手県代表として全国道場少年剣道大会、全国スポーツ少年団大会等にも出場しています。

「剣道は相手との精神的な関係で左右される」と話す菅崎さんの稽古は、「間合」にのつとつた技を重視。一方で、「健康な心と体をつくること」を心がけて指導しており、特に、「くじけない心」「仲間を思いやる心」を育てたいと考えています。

厳しい中にも
アットホームな雰囲気

稽古は低学年と高学年の2グループに分かれおり、前半は30分、後

半は一時間。「短時間で集中してやるのがモットーです。低学年は初心者に近いので、遊び感覚で剣道に親しんでもらうようにしておらず、学年が上がるにつれて厳しく指導しています。あいさつなどの礼儀作法も、低学年にはあまりしつこく言わないそうです。

「子どもは『見て育つ』ので、私が直接言わなくとも、先輩たちがきちんとやるのを見て自然に真似をするんですよ」と話す菅崎さんは、子どもたちと一緒に稽古をするのがとても楽しいとのこと。「元気をもらっています」と笑顔を見せます。

低学年の子どもたちも、稽古が終わると菅崎さんの周りに集まり、楽しそうな様子。ピンと張り詰めた空気が流れている中にも、どこかあたたかいアットホームな雰囲気が感じられます。

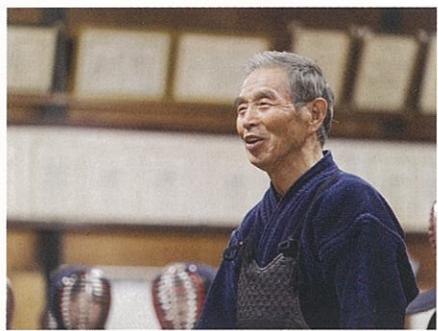
60年近いキャリアを誇りながら、「何十年やってもゴールがない。それほど奥が深いものなので、生涯を通じて楽しめる」と剣道の魅力を語る菅崎さん。本年度の岩手県民長寿体育祭剣道大会で60歳以上の参加者が前年よりも増えたことを喜びつつ、今後子どもの入門者がさらに増えることを願っています。



高学年の部の稽古には20数人が参加。道場には熱気があふれています。



大会前とあっていつも以上に気合いが入っていた一本稽古の様子。



『農武館』館長岩手県剣道連盟会長の菅崎吉雄さんは八段。時には笑顔を交えつつ、優しく指導しています。



壁一面に貼られた賞状と多くの優勝旗が、同館の強豪ぶりを物語っています。

被災地でがんばる、
被災地のためにがんばる

「三陸サポートーズ」 わかれ



この日の参加者は約40人。6つのグループに分かれて「思い出語り」を楽しみました。

昔を語り合う「回想法」で 高齢者に楽しい場を提供

宮古市のボランティアグループ「もやいの会」は、市内の65歳以上の高齢者を対象にグループ回想法を実施しています。回想法とは、これまでの人生の経験や出来事を思い出してもらうことによって脳の活性化や社会生活の意欲向上につなげるものです。これをグループごとに楽しく語ってもらうのが「グループ回想法」です。現在日本福祉大学教授で当時岩手県立大学教授だった野村豊子先生が、平成17～19年に宮古市で研修会を実施。その受講生有志が平成21年4月に同会を立ち上げました。研修会は専門的な内容でしたが、「受講生の皆さんがとても熱心だったので、会の設立やその後の活動もうまくいっていると思います」と野村先生。それに対して会長の佐々木美佐穂さんは、「実は私たち会員自身が、会員同士や参加者との語り合いを楽しんでいるんですよ」と魅力を語ります。震災以降は会員18人で旧宮古市の仮設住宅をすべてまわり、高齢者に回想法を実施。そのため取材時のグループ回想法に参加した住民の中には会員と顔なじみの人もいて、始まる前からおしゃべりに花が咲いていました。この日は「昔の遊び」をテーマに語り合いが行われ、あちこちから笑い声が聞こえるほど。終了時には参加者から「乐しかった」「懐かしかった」という声もあがっています。今後は助成金を活用して旧田老町や旧川井村まで足を伸ばしたい、と意欲を燃やしています。



会の名の「もやい」は宮古の漁師言葉で、「(船を)つなぐ」の意。活動には野村豊子先生(前列左から3番目)や市職員などがサポートに入ります。



「昔話に花を咲かせる」というテーマにかけてテーブルに飾られた花の絵。



設立当初から会長をつとめる佐々木美佐穂さん。参加者との昔話を楽しんでいるそうです。

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、「一・出会い応援事業」の助成を行っています。具体的には、男女の出会いや「婚活（結婚相手を探すための活動）」のイベントなどの開催に助成しており、ここではその助成金を活用して婚活イベント『チャグ婚』を開催している滝沢市商工会青年部を紹介します。

滝沢市商工会青年部主催の

『チャグ婚』

取材時は、過去3回のイベントのデータをもとに打ち合わせが行われました。

いわて』で開催し、男女の参加者が乗馬やバーベキューで交流しました。

これが好評だったことから、翌年は夏に、スイカを食べたり、同市の花火製造会社の協力で花火を打ち上げるなど、滝沢市ならではの「夏祭り」スタイルで実施。そしてその年

滝沢市商工会青年部が主催している婚活イベント『チャグ婚』は、同市を代表する行事「チャグチャグ馬の若者を元気に！」を目的に活動していた青年部では、部員の中に独身者が多かったこともあり、「結婚相手を探す人を応援するイベントをやろう」と婚活事業部を立ち上げて企画したのがはじまりです。

商工会青年部主催イベントとして「滝沢市のピーアールにつなげる」ことも目的の一つだったので、イベントは「馬」や同市の特産品「スイカ」などをキーワードに考案。その結果、平成25年秋の第1回チャグ婚は、乗馬や引き馬など馬とのふれあい体験ができる施設『馬っこパーク



今年秋の『チャグ婚』の様子。乗馬や引き馬、馬車などを楽しみました。

は秋にも、第一回と同じ会場・内容で開催しました。

「本来は年に一回の開催なのです
が、夏のイベントは限られたスタッフ
で会場の設営からやるなど苦労が
多く、反省点も少なくありませんで
した。そこで昨年と同じスタイルで
もう一回やってみようということに
なったんです」と、『チャグ婚』の
発案者で、婚活事業部のリーダーで
ある関晃宏さんは振り返ります。

こうして実施した3回の『チャグ
婚』のカップル成約率は、なんと4
割超。何より参加者からは毎回、「安
心して参加できる」「コンプライア
ンスがしっかりしている」「スタッ
フが同世代なのでアットホームな雰
囲気」と好評で、それが口「ミで広
がることで次回の参加者が絶えず、
イベントの継続につながっています。

また、第1回の内容を企画した時
には、関さんたちスタッフがあらか
じめ乗馬などを体験し、楽しいこと



「女性が企画しているということで参加する女性により安心感を与えたい」と考えた関さんは、新しく女性部員を増やしたとか。

それ以上に関さんたちにとってう
れしいのが、『チャグ婚』の参加者
が青年部に入部し、その一部が婚活
事業部の部員になったこと。『チャ
グ婚』を始めた2年前には30数人
だった青年部が、現在はなんと約80
人もいるそうです。「青年部では『若
者を元気にしよう』ということが活
動目的の一つなので、自分たちの活
動を見て入部してくれたことに達成
感を感じる」と関さんは喜びます。

ところで青年部が活用した助成金
は、最長で3年まで受けることが出
来るもの。そこで3年目である来年
度の開催に向け、関さんは婚活事業

イベント参加者が青年部に 入部するなどの「効果」も

を確認してから実施しました。この
ような参加者の立場に立った運営も、
高い評価につながっているようです。



馬とふれあいながら交流する参加者。再婚希望者も対象なので、子ども連れの参加者もいました

店で食事をしながら交流する「街」
の2種類がありますが、青年部
の活動目的やこれまでの参加者の意
見を考慮した結果、「イベント「コン
」のスタイルで継続することになりま
した。また、参加者からのアンケー
トをもとに開催時期を検討するなど、
参加者にとってより魅力的なイベン
トを目指しています。

「見事結婚したカップルが青年部
に入部して活動し、その子どもも成
人後に地元で働きながら青年部で活
動してくれる。こうしたサイクルが
できあがって、滝沢市の人口増加や
活性化につながるとうれしいです
ね」と関さんは夢を描いています。



来年度の開催に向けて打ち合わせをする婚活事業部の部員。左からリーダーの関晃宏さん、部員の高橋奈央さん、佐々木美輝さん、細川真吾さん、西島学さん。



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/>

いわて保健福祉基金からのお知らせ

いわて保健福祉基金では、平成27年度第1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 | 助成金額 | 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 | 10万円~30万円 | ▶締切日 平成27年2月2日(月) ▶交付決定 平成27年4月中旬 |
| | (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 | ・初年度のみ 5万円~30万円 ・次年度以後 5万円~15万円 | ▶締切日 平成27年2月15日(日) ▶交付決定 平成27年3月下旬 |

- 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/>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27年度第1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・交付決定 |
|--------------------|-----------------|--|----------|--|
| 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 | ▶締切日 平成27年2月2日(月) ▶交付決定 平成27年4月中旬 |
| | 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 | ▶締切日 平成27年2月2日(月) ▶交付決定 平成27年4月中旬 |

なお、助成金の申請を検討されている方を対象に、コーディネータ研修会を1月下旬に開催いたします。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、ご注意ください。(但し、以前研修を受けた場合は免除も可能ですのでお申し出ください。)

- 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/>でもご覧いただけます。



◆洋画の部 最優秀賞
菊池 洋さん(奥州市)「小樽の夜景」



◆彫刻の部 優秀賞 大城富蔵さん(久慈市)「ふくろう・梟一番い」
※ねんりんピック栃木2014で銅賞を受賞



◆工芸の部
優秀賞
田表祐子さん
(久慈市)
「暖簾」



◆写真の部 最優秀賞
板垣弘清さん(花巻市)
「最北の瞳」

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> 小岩井農場 3名様 「大人のクッキー」



※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27年1月末日

■当選発表

商品の発送(平成27年2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7号
読者アンケート」係

ねんりんピック栃木2014に 岩手県選手団155名が参加！

去る平成26年10月4日(土)から7日(火)までの4日間、栃木県宇都宮市を中心に14市6町で開催された第27回全国健康福祉祭 ねんりんピック栃木2014に、岩手県全域から155名の選手が23種目に参加し、全国の選手と競い合いました。競技当日は台風の接近により荒れた天候でしたが、全国の方々と交流を深めて帰郷できました。

主な成績は、次のとおりです。

| 競技種目 | チーム名等 | 部 門 | 成 績 |
|-------------------|---------------|--|-----|
| マラソン | 高槻くみ子 | 10km 女子70歳以上の部 | 優 勝 |
| 水 泳 | 宮野るみ子 | 60歳～64歳の部 女子50m背泳ぎ 50mバタフライ | 優 勝 |
| | 門口 雄 木皿 宏子 | 60歳～64歳の部 男子25mバタフライ 70歳～74歳の部 女子50m背泳ぎ 25m背泳ぎ | 優 勝 |
| | 宮野 愛子 | 80歳以上の部 女子50m背泳ぎ | 準優勝 |
| 団 番 | 藤野 薫 | 個人選 かんぴょうブロック | 優 勝 |
| ターゲット・ バード・ゴルフ | 中公加代子 | 個人選 シニアの部 | 準優勝 |
| 弓 道 | | 決勝トーナメント進出 | 第3位 |
| 将 棋 | 小島 常明 | 個人戦 茂木城ブロック | 第3位 |
| 卓 球 | | 3位グループ決勝トーナメント進出 | 準優勝 |
| 剣 道 | | 決勝トーナメント進出 | 優秀賞 |
| ソフトバレー ボール | | 3位グループ決勝トーナメント進出 | 優秀賞 |
| ウォーキング | | 6位入賞 | 優秀賞 |
| インディアカ | | 男女混合の部 | 優秀賞 |

◆美術展

彫刻部門 大城 富蔵 「ふくろう・梟一番い」

銅 賞



岩手県選手団に横断幕が手渡されました。

宇都宮市立陽光小学校の皆さんがあんまり岩手県選手団を応援してくれました。



陽光小学校の皆さんと一緒に入场しました。

岩手県民長寿文化祭作品展入選作品のご案内

平成26年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)で日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門の作品展を開催しました。各部門の入選作品のうち、上位2点を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、その作品の一部を紹介します。

●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 60代の女性です。若い人と付き合う機会が多いので、自分の見た目が気になります。年齢よりも若く見られるためには、どのような点に工夫したら良いのでしょうか。



パーソナルビューティーセラピスト
顔筋メソッドセラピスト
『Beauty Ma'am』代表
遠藤みまさん



顔映りの良い、きれいなパステルカラーを身に着けると、若々しく見えます。

「若さ」を印象づけやすいのが、服の色です。60代以上の女性ではベージュや茶色、グレーなど暗い色の服を選ぶ傾向があります。うすいピンクや紫など、きれいなパステルカラーを取り入れると良いでしょう。特にストールなど顔まわりに持つてみると、顔映りが良くなれることがあります。若く見られたいからと、派手な印象を与える、鮮やかすぎる赤や黄色などの色を選ぶ人もいますが、日本人は年齢とともに顔の色がくすむ傾向があるので、似

合う人は少ないもの。これを機に、自分に本当に似合う色を探してみてはいかがでしょうか。

A1 パステルカラーを身に着ける

制作・発行／公益財団法人いきいき岩手支援財団〒020-0015盛岡市本町通3-19-1 岩手県福祉総合相談センター13F 電話019-626-0196
制作／株式会社東北博報堂 スタッフ／赤坂環・及川デザイン室 岩根大輔・いわねタシオ・小池写真事務所・高橋美里・木戸グラフィック 印刷／川口印刷工業株式会社

A2 口角を上げて「笑顔感」を演出

60代以上の女性を見ていてもう一つ気になるのが、ファンデーションの色。自身の肌色よりも白いファンデーションを選んでいる人が多い気がします。確かに白い方が「お化粧感」が出ますが、実はこれは逆に老けて見えるもの。首や手の色を合わせながら、自分で「少し暗いかな」と感じるくらいの色を選んだ方が良いでしょう。ファンデーションの色を抑え、ほんのりチーク（頬紅）を付けば、若々しい印象になります。

60代以上の女性を見てもう一つ気になるのが、ファンデーションの色。自身の肌色よりも白いファンデーションを選んでいる人が多い気がします。確かに白い方が「お化粧感」が出ますが、実はこれは逆に老けて見えるもの。首や手の色を合わせながら、自分で「少し暗いかな」と感じるくらいの色を選んだ方が良いでしょう。ファンデーションの色を抑え、ほんのりチーク（頬紅）を付けば、若々しい印象になります。

ヘアスタイルも重要です。頭頂部や前部分にボリュームを出すことが大切で、例えば横の髪を持つきいて前髪を厚くしたり、ヘア剤を使って立たせたり。頭

の筋肉は使わないとするもの。それでは口角も下がるので、日頃から引き上げるよう、意識したり「自分の指で上げるマッサージ」も試してみましょう。マッサージをする時には鏡を見ながらやること。この「鏡を見る」と習慣づけると、美意識が高まります。



頂部に空気を入れるようにブローすることもおすすめします。また、どんな人でもすぐに始められるのが「笑顔感」、つまり口角を上げること。これは好感度がアップするだけでなく、若々しく見えます。ところが、顔

J A バンク岩手は、がんばる子どもたちを応援しています!



優勝したヴェルティサッカースクール岩手U12



大会中は多くの好プレーが見られました。



食べ物の大切さについても学びました。

J A バンク岩手 ちよきんぎょカップ2014を開催しました。(89チーム参加)

J A バンク岩手
<http://www.jahiwate.or.jp/jabankin/>