

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」

◆岩手県スポーツ吹矢協会(一関市)

われら「三陸サポーターズ」

◆認知症にやさしい地域支援の会(陸前高田市)

これが、元気な岩手をつくる活動だ!

◆「心輝く造形あそびプロジェクト からふる」の
造形あそびとふれあいあそび

知って得する! 財団情報

元気暮らしのためのQ&A

◆体力作りに気軽なスポーツは?

いきいき あそび

Vol. 10 2015

【さあ、支えあおう!】



公益財団法人いきいき岩手支援財団

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」

岩手県スポーツ吹矢協会（一関市）

健康・安全なスポーツ吹矢の普及を目指して、楽しく活動。



「設立のきっかけは、スポーツ吹矢が、来年開催される希望郷いわて国体のデモンストレーションスポーツに指定されたこと。国体当日は会場の一関市に100人集まってもらい、競技会を開催するのが目標です」と会長の萩田進さんは意欲を燃やします。

ストレス解消、脳トレなど健康効果も

年齢・性別・障がい問わず手軽に楽しめる

スポーツ吹矢は、円形の的をめがけ、息を使って矢を放つスポーツで、1998年に日本で生まれました。高い運動能力や腕力は不要なので、年齢・性別・障がいを問わず、手軽に楽しめる点特徴の一つ。また、矢の先端には丸い玉が付いているので安全です。しかも、腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせた独自の呼吸法で行うことから、様々な健康効果が期待できます。

そんなスポーツ吹矢の普及とともに県民の健康増進・生きがいづくりを目的に、平成25年4月に設立されたのが、岩手県スポーツ吹矢協会です。メンバーは普及のために、財団の助成金を活用して県内各地で体験会を開催し、的を支える「台」を設置。それ以外にも、依頼があると出向き、ボランティアで体験会を開いています。その結果、現在会員は約170人まで増え、各地でサークルも誕生しているほどです。

萩田さんの地元・一関市では、現在65名の会員が市内6カ所でサークル活動を展開しています。そのうちのひとつで2年前から活動している村中誠さんは、「喫煙で呼吸が苦しくなったので体験会に行ってみたら、おもしろくてはまりました」とにっこり。同様に活動する阿部洋子さんは、「的に当てるためには、集中力や精神力が必要。ですから的への当たり具合で、その日の体調や精神状態がわかるんですよ」。また、一関なのはな支部の副支部長で、指導員として各地の体験会に参加している佐藤義雄さんは、「的に当てるという爽快感でストレスが解消されるうえ、自分で得点を計算するので脳のトレーニングにもつながります」と健康効果をアピールします。

「会員のほとんどは、活動で出会った人たち。ゲーム感覚で楽しみながら仲間づくりもできます」とスポーツ吹矢の魅力を語る萩田さんは、生涯スポーツとして「継続してもらおう」ことを願っています。



スポーツ吹矢には、独自の呼吸法を取り入れた基本動作があります。これが「健康効果」の秘密。



息を吸いながら、矢を入れた筒の的に向け、一気に吹いて矢を放ちます。左手で筒の先を支え安定させるのがポイント。

12年のキャリアを誇る会長の萩田進さん。同会の活動を通して地域スポーツの可能性を実感し、今年7月NPO法人「総合型地域スポーツクラブ」を立ち上げたとか。



矢の先端には小さい玉が付いているので、誤って傷つく心配がなく、安心。



競技会などでは、1ラウンドに5本の矢を吹いて点数を競います。昇段試験もあり、会員の励みになっています。



認知症にやさしい
地域支援の会

(陸前高田市)

被災地でがんばる、
被災地のためにがんばる
「われら」
「三陸サポーターズ」



取材時に行われた『認知症カフェ』で、参加者と談笑する会長の菅野不二夫さん。

理解・予防を重点に置き、
認知症にやさしい
地域を目指す

陸前高田市の『認知症にやさしい地域支援の会』は、平成19年4月に設立されました。きっかけは、「認知症にやさしい町づくり」を目指して同市が開催した住民参加型の会議。これに参加した住民の有志5人が、「認知症の人とその家族を、地域で見守って支えていこう」と会を立ち上げたのです。

設立後、認知症ケア専門士や介護福祉士なども会員として加わり、認知症について理解してもらうための講演会や、介護相談などを行う『認知症介護家族の交流会』を開催。いきいき岩手支援財団の助成金を得てからは、外部の専門家を招いた講演会も開催するようになりました。さらに3年前からはNPO法人と共催で、認知症の人や家族以外の市民も参加して一緒におしゃべりや歌などを楽しむ『認知症カフェ』を実施しています。

会長の菅野不二夫さんは、「当初『カフェ』と『交流会』を毎月交互に実施していましたが、介護相談よりも認知症への理解・予防に重点を置くことと、2年前から『交流会』の要素も含めた『カフェ』に統一し、これを毎月実施することにしたんです」と説明します。

震災直後は『交流会』ができる場所がなくなったことから、自宅を改修して開催するなど奮闘した菅野さん。今後も、地域包括支援センターなど他の機関・団体と連携しながら活動を継続し、最終的には、認知症だけでなく他の病気の人も住民全体で見守るやさしい地域社会づくりを目指しています。



参加者は40人以上で、大学生から高齢者、施設関係者などさまざま。グループに分かれておしゃべりを楽しんだり、相談し合います。



カラオケを楽しむ参加者の皆さん。



この日は会員により、運転免許返上を勧める寸劇も行われました。

これが、元気な岩手を つくる活動だ！

岩手県の少子対策を推進する目的で設立した「いわて子ども希望基金」。いきいき岩手支援財団ではこの基金の運用益を活用し、各種講座・イベント等の開催事業、子育て支援事業、児童の健全育成を支援する人材の養成事業など「地域子育て活動支援事業」に対して助成しています。今回は平成25年度からこれを活用している団体『心輝く造形あそびプロジェクト』からふる』の活動を紹介します。

造形活動を通じて 子どもたちの「心」を応援

『心輝く造形あそびプロジェクトからふる』は、造形活動を通じて、困難な状況にある子どもたちや過酷な経験をした子どもたちの「心」を応援する団体です。

代表で、盛岡でアトリエを主宰している美術家の片岸なお子さんは、東日本大震災後に大槌町の幼稚園でワークショップを開催。それが好評だったことから、「単発ではなく継続して支援しよう」と平成25年4月に同団体を立ち上げました。以来、被災地である三陸沿岸や福島県の子どもたちのために、造形あそびや屋内外あそび、おやつ作りなどのワークショップを開催しています。

「活動内容は、要望や現場の状況に合わせて決めています。例えば福島の子どもたちは、原発のために屋

『心輝く造形あそびプロジェクトからふる』の 造形あそびとふれあいあそび



片岸さんたちに教わりながら、夢中で作り続ける子どもたち。

外で遊んだり屋外の葉1枚にも触れない時があったので、岩手県内で放射線量が不検出の地域の枯葉を集めて持って行き、それを使って宝探しをしました。子どもたちはとても喜び、心から楽しそうに遊んでいたんですよ」と片岸さんは顔をほころばせます。

取材時は、大槌町安渡地区にある『子ども夢ハウスおおつち』で活



カラフルなプラスチック粘土を鍋の湯であたため、好きな形に作ります。違う色の粘土を組み合わせたり、ペンで模様を付ける子ども

●さあ、誘ってみよう!●

動。ここは山口市の社会福祉法人が震災で家族や遊び場をなくした子どもたちのために設立・運営している場所。放課後や夏休みなど長期休み中の居場所になっています。片岸さんたちは昨年4月から毎月1〜2回通って活動。ハウスの運営スタッフは、「定期的に通ってくれるので、子どもたち一人ひとりのことを覚えて接してくれて安心。しかも遊びのアイデアが豊富なので、助かっています」と信頼を寄せます。

活動の中で片岸さんたちが心がけているのが、「どんな表現であっても決して否定しないこと」。作品は子どもの内面や「心」を表しているからです。

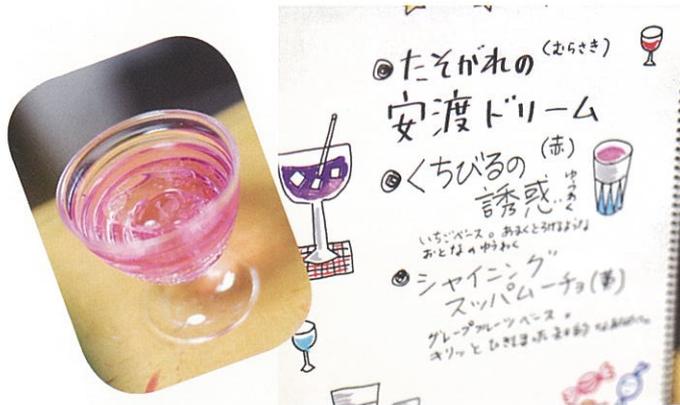
「学校教育においてはどうしても『評価』が入り込みますが、美術や音楽は本来評価できないもの。ですからここでは作品を良い悪いと評価したり、『こつした方が良い』などと指導しないんですよ」と片岸さんは説明します。



楽しそうに遊ぶ子どもたちにやさしいまなざしを向ける片岸なお子さん。「作る人や描く人が楽しそうだと、それだけで観る人の心を動かすことができるんです」。

喜びで心が満たされると不安や悲しみから解放される

片岸さんとともに活動しているのは、片岸さんが主宰するアトリエの生徒や美術家仲間など。その中の一人、板垣崇志さんは、花巻市の社会



カクテル風ジュースは、内容だけでなく名前にも工夫を凝らしています。写真は一番人気の、いちご味の「くちびるの誘惑」。



スタッフの板垣崇志さんが作るカクテル風ジュースに、子どもたちは興味津々。

福祉法人運営の美術館に勤めながら『からふる』の副代表として活動しています。活動を通して子どもたちの日常生活にふれるようになったため、子どもたち一人ひとりのことを考える時間が増え、「接し方」に対する考えも変わったといいます。

この日の活動の一つ「子どもカクテルバー」と称したジュース作りでは、バーテンダーとして活躍。子どもたちは「バー」が開店する前から興味津々で、「次はこれが飲みたい!」「僕も作ってみたい」と楽しそうです。

一方、2〜3年生の女子が集まっ



ている部屋では、プラスチック粘土を鍋の湯であたためてやわらかくし、ペンダントヘッドやオーナメントを作る「造形あそび」が行われました。さまざまな色の粘土が揃っている中で、子どもたちは次々と何個も作っていきます。「かわいい!」「今度はイルカにしよう」と夢中で作る子どもたちの集中力に驚かされます。

片岸さんによると、同ハウスに限らず支援先の子どもの活動に参加していく中で、話す声や書く字が大きくなったり、髪の毛で隠していた目を出すようになったり、目と目を合わせるようになったりと変化があるとのこと。

「私たちが目指しているのは、『子どもたちの心が喜びや楽しさでいっぱいになり、不安や悲しみから解放される瞬間』です。それが積み重なることによって、子どもたちの中に未来への希望を抱く力が育まれると思うのです」と片岸さん。そのためにも、今後も定期的な活動の継続を誓っていました。



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・いわて子ども希望基金からのお知らせ

いわて保健福祉基金、いわて子ども希望基金では、平成28年度第1次募集を次のとおり予定しています。例年よりも時期が早まっていますので、ご注意ください。

基金名	事業区分	助成対象事業	助成金額	募集期間(予定)	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～300万円	平成27年11月下旬頃～平成27年12月末日 (消印有効)	平成28年4月初旬頃
	(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 ○次年度以降 5万円～15万円	平成27年12月中旬～平成28年2月中旬	平成28年3月下旬頃
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27年11月下旬頃～平成27年12月末日 (消印有効)	平成28年4月初旬頃
	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27年11月下旬頃～平成27年12月末日 (消印有効)	平成28年4月初旬頃

○対象となる事業は、平成28年4月から平成29年3月までに行われる事業です。

但し、ご近所支え合い活動助成以外は報告書の提出期限が当該年度末から3月20日に変更になる予定がありますので、ご注意ください。

○締切後、それぞれの区分において審査委員会が行われます。また、i・出会い応援事業の要望を検討されている方を対象に、コーディネータ研修会を開催する予定です。

●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)

●11月下旬頃から当財団のホームページ <http://www.iwate-silverz.jp/>でもご覧いただけます。

高齢者なんでも相談 シルバー110番のご案内

高齢者の皆さん、ご家族の皆さん、暮らしのなかで困っていること、悩んでいること、知りたいことなどはありませんか? 岩手県高齢者総合支援センターでは、高齢者何でも相談「一般相談」として月曜～金曜日の午前9時～午後5時までシルバー110番を開設しています。また、専門相談では、法律・人生・認知症に関する相談に各専門家が対応しますので、ひとりで悩まずお気軽にご相談下さい。相談は無料で秘密は厳守です。

☎フリーダイヤル **0120-84-8584**



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) 今回の企画に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 「元氣暮らしのための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11月末日

■当選発表

商品の発送(平成27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10号
読者アンケート」係

平成27回 岩手県民長寿体育祭を開催しました

今年も岩手県、岩手県老人クラブ連合会と当財団が主催する岩手県民長寿体育祭を開催しました。8月24日(月)に金ヶ崎町で開催したゴルフ交流大会から始まり、9月25日(金)に盛岡市で実施したグラウンド・ゴルフ交流大会まで全14種目を行いました。

なかでも、毎年9月上旬に盛岡市みたけの岩手県営運動公園で開催している「いきいきシニアスポーツ大会」では、県内全域から集まった選りすぐりの選手団約4500人が11地区に分かれ、徒競走、リレー、玉入れ等の競技で熱戦を繰り広げました。主な成績は、次のとおりです。

順位	市町村名	点数
第1位	北上地区	904点
第2位	盛岡地区	868点
第3位	奥州地区	844点



開会式
選手宣誓! 正々堂々と競い合うことを誓います。

長寿リレー
各地区から選抜された選手が全力で走ります。

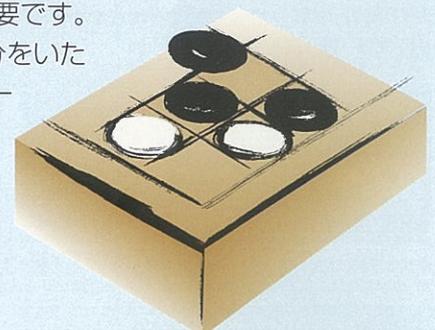


岩手県民長寿文化祭・囲碁大会参加者募集

今年も岩手県民長寿文化祭囲碁大会を開催します。競技は競技大会の部、ふれあい大会の部、級位者大会の部の3部門に分かれて行います。参加対象者は概ね60歳以上の方ですが、ふれあい大会、級位者大会の部は60歳未満の方でも参加できますので、是非ご参加ください。参加費は無料ですが、事前申し込みが必要です。(お弁当を希望の方のみ、当日実費分をいただきます)詳しくは財団のホームページをご覧ください。

電話019-626-0196までお問合せください。

- 日時: 平成27年12月6日(日)
- 場所: 農林会館(盛岡市菜園)



退職後に体力づくりを始めたいと考えています。いろいろな人と交流を楽しみながら、気軽にできるスポーツはないでしょうか。



◆回答者

公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団
振興課企画班長

田中二郎さん



A1 おすすめは、
いま人気の
「グラウンド・ゴルフ」

いま、ご質問者のようなシニア世代の間では、気軽に楽しめる「ニュースポーツ」が人気です。新しく考案されたり既存のものをアレンジしたりスポーツなどの総称で、当事業団でもその中の10種のスポーツの道具を無料で貸し出ししています。その中でおすすめなのが、「グラウンド・ゴルフ」です。スタートマットにボールを置き、ゴルフのように「ホールポスト」に向かってクラブで打って、ポストに入れるまでの打数を競い合うものです。ゴルフ同様プレー中はよく歩くうえに、ゲーム感・スポーツ

感もあり、他の人と交流も楽しめます。さらに、ホールポストを立てるだけでプレーできるので、運動場や河川敷、公園などどこでも手軽にプレーできます。まずはお住まいの自治体に、道具の貸し出しやサークル活動などについて問い合わせると良いでしょう。岩手県営運動公園でも定期的に練習会・交流会を開催しているので、盛岡地域の方はお問い合わせください。

A2 専用ボールを使った
サービスを利用

もっとも手軽な健康づくりといえばウォーキングを思い浮かべますが、より運動効果の高いものとしておりといえはウォーキングを思い浮かべますが、より運動効果の高いものとしており

専用のボールを持って歩く「ノルディックウォーキング」は、一般的なウォーキングよりも運動効果が高いといわれています。



おすすめなのが「ノルディックウォーキング」です。スキーのストックに似た専用のポールを持って歩く運動で、上半身を動かすことから一般的なウォーキングよりも心拍数が高くなるといわれています。

当事業団では平日午前中に「スポ振ぶんちクラブ」を開催しており、毎週月曜日は県営運動公園で「ノルディックウォーキング」が行われています。ポールも貸し出ししていますので手ぶらで気軽に参加でき、参加者で集まって一緒に歩くので交流も深めることができます。



ホールポストを立てるだけで、どこでも手軽にプレーできる「グラウンド・ゴルフ」はおすすめ。

※岩手県スポーツ振興事業団主催のグラウンド・ゴルフ練習会および「スポ振ぶんちクラブ（ノルディックウォーキング）」については電話019(641)1128（県営運動公園）までお問い合わせください。

第10回エコツーリズム大賞「大賞」受賞! / 第8回産業観光まちづくり大賞「観光庁長官賞」受賞!

ガイド付きツアー「小岩井農場物語」

ガイド同行・小岩井農場の歴史と現在をめぐる。
小岩井農場めぐり

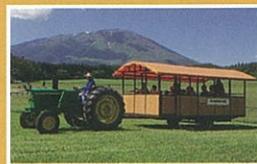


非公開の生産現場プラス、登録有形文化財を巡るバスツアー。よりご参加しやすいように新しいコースになりました。所要時間約45分の【歴史編】と【現代編】約70分の【総合編】が運行されます。

●開催期間/4月17日(金)~毎日運行 ●料金/「歴史編」・「現代編」小学生以上800円、「総合編」小学生以上1,000円(いずれも入場料別途、未就学児はご乗車できません)

ガイド同行・どなたでも参加できる、自然散策。

トラクターバスで行く自然満喫ツアー



小岩井農場で大活躍のトラクターがけん引するバスに乗り、非公開の森林エリアを巡ります。所要時間約40分の【ショートコース】と約60分の【ロングコース】をご用意しています。

●開催期間/4月17日(金)~毎日運行 ●料金/「ショートコース」大人800円、子供200円、「ロングコース」大人1,000円、子供500円(いずれも入場料別途)