

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」

◆第28回全国健康福祉祭やまぐち大会

われら「三陸サポーターズ」

◆北上機械鉄工業協同組合(北上市)

これが、元気な岩手をつくる活動だ!

◆『猫山交流倶楽部』の
健康・生きがいづくり事業

知って得する! 財団情報

元気暮らしのためのQ&A

◆風邪やインフルエンザの予防・対処法は?

いきいき

Vol. 11 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」

岩手県選手団 大健闘!

第28回全国健康福祉祭やまぐち大会

参加23種目中9種目で入賞

10月17日から20日まで山口県で開催された第28回全国健康福祉祭やまぐち大会「ねんりんピックおいでませ!山口2015」に、岩手県から選手団158人が参加してきました。

同大会は、生きがいづくりと交流を目的に行われています。期間中は連日夏日となり、岩手県選手団にとっては厳しかったのですが、一人も体調を崩す人はおらず、予定どおり23種目の競技に参加。日頃の練習の成果を発揮した結果、下の表のとおり9種目で入賞することができました。

なお、同時に開催された美術展の洋画の部において、山田町の山根ノブ子さん(72歳)が、厚生労働大臣賞を受賞しました。

28日には入賞した選手のうち4人が岩手県庁を訪れて、千葉茂樹副知事に活躍を報告。千葉副知事は「健康づくり、生きがいづくりで中心的



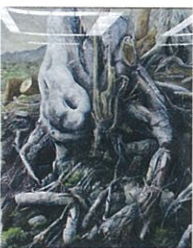
選手団の報告会にて。

出発に先立って行われた県旗授与式。



熱戦を繰り広げたソフトテニス。

4位入賞を果たしたグラウンド・ゴルフ。



洋画の部で
みごと厚生
労働大臣賞
に輝いた山
根ノブ子さ
んの作品。



体力の限界に挑んだマラソン。

な役割を担ってもらいたい」と期待しました。

うれしい反面、次回への雪辱も

報告会では、4人が一人ひとり大会の感想を述べました。

マラソン5km女子70歳未満の部で

3位に入賞した岩泉町の佐藤裕子さん(61歳)は、ねんりんピックには初出場ながら、全国スポーツ・レクリエーション祭に3回出場経験のあるベテラン。「2位と競り合ったので悔しかった。次回はもっと上位で入賞したい」と雪辱を誓っていました。

5人1組でウォークラリーに参加した紫波町の横澤繁さん(73歳)は、過去に3回出場しており、そのうち2回は準優勝。それだけに今回は優勝を目指したそうですが、「今回も準優勝で残念」と悔しそうでした。

盛岡市に住む80歳の小保内英子さんは、女子80歳以上の50m背泳ぎで1位、25m背泳ぎで2位と背泳ぎの2種目で入賞。水泳は健康管理のた

めに60歳を過ぎてから始めたそうです。「ねんりんピックにはこれまで4回出場していますが、初めての金メダルでうれしい。大会ではおもてなしがすばらしく、オリンピック選手の気分が味わえて感激しました」と笑顔で話していました。

同じく水泳の男子75〜79歳50m自由形で3位、25m自由形で5位の佐々木芳夫さんは、現在78歳。「一昨年のねんりんピックの時よりも1秒以上タイムを縮めることができた。75歳まで仕事をして、その後週4回トレーニングしていたので、その成果が出たのかなと思う」とうれしそうでした。4人とも、次回の活躍に向けて意欲を燃やしていました。

■主な成績

競技種目	チーム名	成績
◆スポーツ交流大会		
テニス	岩手県	優秀賞
ゴルフ	岩手県 個人戦 60〜64歳	高橋忠春 9位
マラソン	岩手マスターズ 5km女子70歳未満の部	佐藤裕子 3位
◆ふれあいスポーツ交流大会		
グラウンド・ゴルフ	岩手県 佐々木精一	4位
ウォークラリー	イーハトーブいわて	準優勝
サッカー	岩手60	銅メダル
水 泳	岩手県	男子75〜79歳50m自由形 佐々木芳夫 3位
		25m自由形 5位
		女子80歳以上50m背泳ぎ 小保内英子 1位
		25m背泳ぎ 2位
アーチェリー	希望郷いわて 個人戦30Mリカーブ	金澤武治 5位
◆美術展		
洋画の部	山根ノブ子	厚生労働大臣賞
	小田原アエ子	銀 賞

北上機械鉄工業協同組合

(北上市)

「三陸サポーターズ」

被災地でがんばる、
被災地のためにがんばる

「われら」



陸前高田市で開催したイベントで、巣箱作りに挑戦している子ども。

未来を担う子どもたちに
ものづくりの楽しさを
伝えたい

北上機械鉄工業協同組合は、北上市内の金属関連の製造・メンテナンスの法人5社からなる組織で、昭和37年に設立されました。製造業者として、未来を担った子どもたちにもものづくりのおもしろさを体験してもらいたいと、以前からいきいき岩手支援財団の助成金をもらって、市内の子どもたちを対象にしたイベント『エコ・ものづくり体験まつり』を開催していましたが、今年からは同様のイベントを大船渡市や陸前高田市などの沿岸地域でも実施していきます。

イベントの特徴は、1回30分前後の体験コーナーを15、16種類そろえて、一人が数種類を体験できるようにしていること。例えば、竹細工作り、巣箱作り、フラワーアレンジメント、EM石けん作りなど、伝統的なものから現代の子どもたち向けのものまで、バラエティに富んでいます。また、体験料は100〜500円、それぞれのブースには仕切りを設置していない点もポイント。これにより、子どもたちは気軽にものづくり体験の「はしご」ができます。さらに、3講座を体験するとビンゴカード1枚がもらえるシステムも。そのため、子どもたちは平均5、6種類を体験するそうです。

「私たちはボランティアですが、子どもたちの楽しそうな様子を見ているとやりがいを感じます」とは事務局の昆野清一さん。理事長の斎藤一雄さんも「これからも継続していきたい」と決意をにじませています。



「イベントは組合員同士の交流にもつながっています」と話す理事長の斎藤一雄さん。



餅まきや餅つきなど、体験以外にも楽しめるものを用意。



取材時の体験コーナーは16。男子も女子も楽しめるよう、内容を工夫しています。

これが、元気な岩手を つくる活動だ！

「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」を目的として、国が設立した「いわて保健福祉基金」。財団ではこの基金の運用益により、高齢者の保健福祉や地域福祉の増進を図るために民間団体等が行う営利を目的としない事業に対して、助成金を交付しています。今回は、3年前からこれを活用して活動している団体『猫山交流倶楽部』をご紹介します。

様々なイベントを開催し
高齢者の社会参加を促す

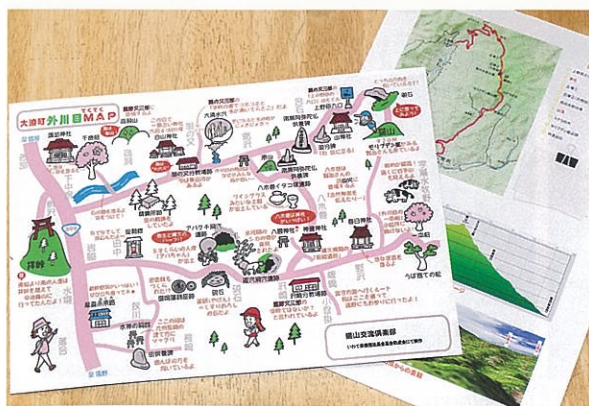
一説には宮沢賢治の童話『風の又三郎』の舞台ともいわれる花巻市大迫町の外川目地区。ここに残る文化資源の再発掘と記録保存、地区のシンボルである猫山の整備、それらを活かしたイベントなどを通して地域の高齢者の健康促進・生きがいづくりを目指しているのが、『猫山交流倶楽部』です。

会長の浅沼利一郎さんは、『早池峰賢治の会』会長として早池峰周辺における宮沢賢治の足跡を調査研究する一方、早池峰山に3000回以上も登った経験を活かし、登山やトレッキングのガイドもつとめています。その中で、猫山のトレッキングコースに標識やマップがなく不便さを感じたことから、平成25年に、標識を立てるなどの整備とコースマップ

健康・生きがいづくり事業 『猫山交流倶楽部』の



長沢林道のウォーキングコースを散策するイベントで、紅葉シーズンを迎えた里山の自然を満喫。



写真右は平成25年に、猫山のトレッキングコースに立てた標識。『堅沢ログハウス同好会』の協力により、完成しました。写真左は平成25年に作成した猫山のトレッキングコースマップ(右)と、外川目地区の散策マップ。

●さあ、誘ってみよう!●

「こちらの事業も町外からの観光客にはもちろん、住民からも喜ばれました。コース整備や整備後のトレッキング、ウォーキングには地元の方々も参加したり協力してくれたので、その点で、高齢者が外に出たり社会参加する機会につながったと思います」。

さらに今年は、古民家での介護予防講習会開催という、これまでとは少し趣向が異なるイベントにも取り組みました。この講習会には、ふだんトレッキングなどを行わない高齢者も参加したため、地域の実情に合った高齢者の健康づくりを多様に考えていくという点で成果が大きかったといえます。



トレッキングのガイドの際には、地域に残る史跡や宮沢賢治との関わりの話も交えながら案内するという浅沼会長。

「外川目地区の両端は10km以上も離れていて広いため、自分の集落以外のことを知らないという住民が少なくありませんでした。ですからこうした様々なイベントは、他の集落のことを知るきっかけにもなると住民には好評なんですよ」と浅沼会長は説明します。

地域の活性化のため 広がる連携の輪

同倶楽部の活動にはもう一つ、「人的交流の活性化を目指す」という目的があります。そのためイベントを行う際には、専門知識や技術を持つ個人、地域団体などに協力してもらい、それぞれの得意分野を持ち合いながら知恵を絞り、地域の人も地域外の人も一緒に楽しく充実した活動となるよう、毎年新たな志向を取り入れてチャレンジしています。

例えば、冊子の作成にはNPO法人日本YOGA連盟に、スノーシューによるトレッキングには、滝沢市在住の登山ガイド・大友晃氏に協力してもらったとのこと。またこのスノーシューのイベントには、地



スノーシューを履いて森の中を散策するイベントでは、多くの参加者に冬の里山の魅力を体験してもらいました。

元・大迫町の地域団体『堅沢ログハウス同好会』と女性グループ『里山の会』も携わり、それぞれ熊汁と郷土料理をふるまいました。さらにこれらのイベントをきっかけに団体同士の連携や参加者間の交流が生まれ、今年度は、日本YOGA連盟と『堅沢ログハウス同好会』『里山の会』のコラボレーションによる古民家での介護予防講習会が実現。これが成功したことで、古民家での新たなイベントの企画や、郷土料理とヨガのコラボレーションでまた何かできないかなど、関わった団体それぞれから、来年度に向けて意欲的なアイデ



介護予防講習会では、郷土料理を通して食生活の改善レクチャーも。



町内の古民家を活かした介護予防講習会は、今までトレッキングなどの屋外のイベントには参加しない女性たちにも、好評でした。

アがわき出ています。

「猫山交流倶楽部の活動が活性化することもうれしいのですが、それ以上に、様々な団体の活動の輪がこの地域で広がっていくことは本当にうれしいですね」と浅沼会長。

今後もうこうした交流の継続を図りながら、地域の高齢者がいきいきと暮らせる環境づくりを目指して活動を展開することを誓っていました。



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/>



『いきいき岩手』結婚サポートセンター「i-サポ」オープン!

平成27年10月1日から盛岡市と宮古市の2か所に i-サポ がオープンしました。岩手県と県内の全市町村、関係団体が協力して開設したもので、いきいき岩手支援財団が運営しています。

i-サポでは、利用者が会員登録することにより1対1の出会いの機会を提供し、理想のパートナー探しをサポートします。

利用にあたっては、会員登録が必要です。対象者は結婚を希望する20歳以上の独身で、県内に居住している方などです。

会員登録にあたってはパンフレットに添付されている入会申込書に記入、必要書類を揃えていずれかの i-サポへ電話で予約されてからご持参ください。申込書はホームページからダウンロードすることもできます。会員登録料は1万円で登録日から2年間有効です。入会後は、登録料以外の費用はかかりません。

また、i-サポ では出会いの応援団や、結婚を応援する企業を募集しています。

詳しいお問合せは

【i-サポ盛岡】 〒020-0024 盛岡市菜園1-3-6 農林会館6階
TEL 019-601-9955 FAX 019-601-9956
開所時間：平日10:00～19:00 土日：9:00～18:00
休日：祝日、お盆(8月13日～16日)、
年未年始(12月29日～1月3日)

【i-サポ宮古】 〒027-0052 宮古市宮町1-3-5 陸中ビル3階
TEL 0193-65-7222 FAX 0193-65-7223
開所時間：平日10:00～19:00 土日：9:00～18:00
休日：火曜日、祝日、お盆(8月13日～16日)、
年未年始(12月29日～1月3日)
【ホームページ】<http://www.ikiiki-iwate.com/>



認知症セミナーの開催

近年、認知症についてTVや雑誌で取り上げられたり、身近に感じるようになってきていますが、その症状や対応の仕方についてはまだあまり知られていません。

岩手県高齢者総合支援センターでは、認知症を正しく理解し、本人や家族、介護者の想いを知る事によって誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、認知症セミナーを開催します。

主 催：岩手県、岩手県高齢者総合支援センター（いきいき岩手支援財団内）

共 催：公益社団法人認知症の人と家族の会岩手県支部

期 日：平成28年2月12日(金)13:00～16:00(予定)

会 場：岩手県民会館中ホール(盛岡市内丸)

定 員：400人

参加費：無料

申込み方法：FAX、メール、はがきに お名前、市町村名、電話番号、をご記入のうえ、
「岩手県高齢者総合支援センター」へお申込みください。

【お問合せ先】 〒020-0015 盛岡市本町通3丁目19番1号 岩手県福祉総合相談センター3階

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> 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28年1月末日

■当選発表

商品の発送(平成28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11号
読者アンケート」係

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。

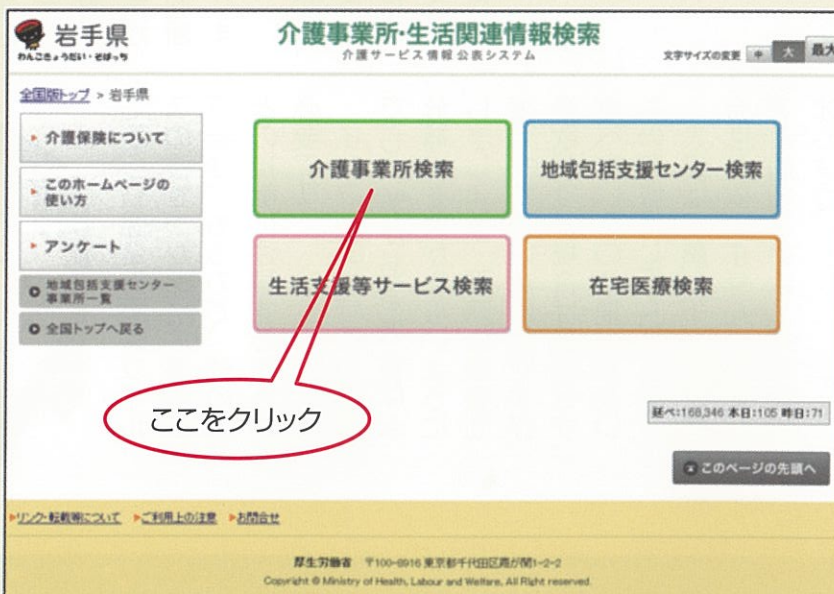
当財団では、岩手県から「岩手県指定情報公表センター」の指定を受け、事業所・施設から報告のあった情報を『介護サービス情報公表システム』で公表しています。

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 (基本情報) 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 (運営情報) 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、住まいから探す、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！



風邪やインフルエンザが流行する季節です。
それぞれの予防法と対処法を教えてください。



◆回答者

一般社団法人岩手県医師会常任理事
和田内科医院院長

和田利彦さん

A1 共通する予防法は3つ

風邪やインフルエンザの予防法として、共通するところが3つあります。1つはふだんから体調をととのえておくこと。睡眠と栄養を十分にとり、免疫力を高めておくことが大切です。

2つめはうがいや手洗いの徹底です。特に、外から帰ってきたら忘れずに。手洗いには石けんを使ったほうが良いでしょう。

3つめは、今のような流行期にはできるだけ人混みを避けること。やむを得ず出かける時には、マスクを着用しましょう。

そしてインフルエンザに関しては、予防接種が重要です。特に高齢の方はイン



風邪やインフルエンザの予防には手洗いが大切。石けんを使ってしっかり洗いましょう。

A2 兆候があったら早めに受診を

フルエンザにかかると重症化しやすいので、早めの接種をおすすめします。

「風邪やインフルエンザにかかったかも」と感じたら、早めに医療機関で受診しましょう。特にインフルエンザの場合は専用の薬を服用することが必要。それも発熱後48時間以内の服用が原則ですので、兆候があったら自分で勝手に判断せず、医療機関で受診しましょう。

インフルエンザの場合は、他の人にうつさないようマスクを着用し、できるだけ他の人と接触しないようにすること。また熱が下がっ



熱がある時には水分補給を欠かさず。

てからも翌2日間はいくらかの排せつがあり、感染の可能性があるので、他の人との接触に注意することが必要です。

インフルエンザでも風邪でも、熱がある場合は水分補給を欠かさないようにしましょう。同時に栄養も摂ってもらいたいのですが、食欲がない場合は無理せず、食べたいものや消化が良いものを優先してください。

入浴は、熱が下がった場合はかまいません。ただし湯冷めしないよう気を付けましょう。

2015 小岩井ウィンターイルミネーション 銀河農場の夜

KOIWAI WINTER ILLUMINATION

東北最大級 星と光の競演

2015年 11.21(sat) - 2016年 1.3(sun) イルミネーション点灯時間 16:00~20:00 ■入場料／大人(中学生以上)600円、子供(5歳~小学生)300円

■お問い合わせ／小岩井農場 〒020-0507 岩手県岩手郡平石町丸谷地36-1 TEL.019-692-4321