

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」

◆特定非営利活動法人いなほ(盛岡市)

われら「岩手サポーターズ」

◆生きがい人形劇団どっこいしょK(釜石市)

これが、元気な岩手をつくる活動だ!

◆『冬の華わらびの会』

知って得する! 財団情報

元気暮らしのためのQ&A

◆アウトドアレジャーの注意点

# いきいき あんたが

Vol. 13 2016

【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」

特定非営利活動法人いなほ (盛岡市)

# 地域の子どもと高齢者をつなぐ 交流支援活動



「にらめっこ」で遊ぶ、緑が丘ひまわり保育園の園児たちと「これからだ倶楽部」のメンバー。



高齢者が折り紙で駒を作る様子に、子どもたちは興味津々。



約1時間30分の交流中は、子どもも大人も笑顔が絶えませんでした。



交流支援活動を通して、現代の子どもたちが抱える問題に気づいたという佐藤昌幸さんは、盛岡市と滝沢市で「こども食堂」の運営も始めました。

## 保育園の行事に 高齢者が参加して交流

『特定非営利活動法人いなほ』は平成27年、年齢や障がいの有無に関わらずすべての人の「居場所」づくりを目的に、盛岡市で設立されました。代表理事の佐藤昌幸さんを中心に、東日本大震災の被災者支援、高齢者の生きがいづくりのサポート、障がい者の理解につながる講座開催など様々な活動を行っています。

代表的な活動の一つが、保育園児・幼稚園児と地域の高齢者の交流支援。昨年度、滝沢市に避難している被災高齢者と地元の認定こども園の子どもの交流イベントを開催したところ、被災者にも子どもたちにも喜ばれたことから、今年

度からは盛岡市の緑が丘ひまわり保育園でも開催しています。

緑が丘ひまわり保育園で第1回の交流イベントが行われたのは7月7日。保育園の七夕行事に、シニアサークル「これからだ倶楽部」のメンバー7名が参加し、歌や手遊び、折り紙づくりなどを一緒に楽しみました。行事が終わって帰るメンバーたちに、「また来てね」と手を振る子どもたち。メンバーたちからも、「ふだん子どもと遊ぶ機会がないので楽しかった」「次回もまた来たい」という喜びの声があがりました。

## 「地域で生きがいを持って暮らす」を目指して

元岩手県社会福祉協議会の職員だった佐藤さんは、震災後の被災者支援活動で、地域の子どもたちと高齢者の交流は核家族の子どもたちにとって貴重な経験となり、高齢者にとっても生きがいづくりや外出・社会参加につながることを実感。また、このような地域内交流は定期的に行われることで互いの信頼関係が高まると考え、今後3年間は、滝沢市と盛岡市などでそれぞれ年4回の活動を予定しています。

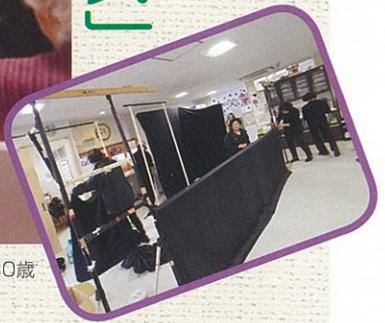
「交流がきっかけで、近所づきあいが始まることもあります。年齢に関わらず、地域で生きがいを持って暮らすことは幸せだと思うので、そこに力を添えたい」と抱負を話す佐藤さん。

さらに今後は他の地域での実施も計画し、準備しているところです。



# 「岩手サポーターズ」 「われら」

岩手でがんばる、  
岩手のためにがんばる



## 生きがい人形劇団 どっこいしょK

(釜石市)

民話「吉里吉里坂のきつね」の公演。セリフなどの音声はあらかじめ録音したものを流し、それに合わせて人形を動かします。

大がかりな舞台設置も自分たちで行います。平均年齢80歳とは思えないほど、動きが機敏です。

### 仲間や観客との一体感を やりがい・生きがいに 20年以上活動し続ける

平成5年、岩手高齢者大学の人形劇クラブのメンバー有志によって釜石で結成されたのが、「生きがい人形劇団 どっこいしょK」です。当初は60代の団員約20人で活動していましたが、高齢化や東日本大震災の影響で、現在の団員は平均年齢約80歳の10人。それでも精力的に、保育園や幼稚園、福祉施設等で毎年10回前後の公演を続けています。

もともとは地元釜石市に伝わる民話を演目にしていましたが、平成20年から保健行政と協働で「うつ病対策人形劇」にも挑戦。地域の公民館などで公演しています。そしてこの活動は同年、内閣府が設置する「エイジレス・ライフ賞」の表彰を受けました。

公演で使う人形はもちろん、小道具、舞台装置などすべて団員の手作り。作業の担当は特に決まっておらず、得意な人が率先して動きます。そんなチームワークの良さが、20年以上も継続している秘訣の一つ。また何より、観客が笑顔で観ている音楽に合わせて手拍子をしてくれることが、団員のやりがいや生きがいにつながっています。

今年度からは新しい試みとして、人形劇のあとにハンドベルを演奏。音に合わせて観客に歌ってもらい、「一体感」を楽しんでいます。震災では多くの人形や小道具が津波に流されましたが、「生き残った人形たちに励まされて復活できた」と座長の千葉勝美さん。今後もこれを継続するために、若い世代の入団に期待しています。



この日初披露というハンドベルの演奏。会場はあっという間に盛り上がりました。



自分が担当する人形を手に持った団員の皆さん。

# 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」を目的に、国が地方交付税として設置したのが「いわて保健福祉基金」です。いきいき岩手支援財団ではこの基金の運用益により助成金を交付しており、一部を特別枠「近所支え合い活動助成金」として、高齢者の活動や高齢者を支える活動などに交付しています。今回は、その助成を受けている『冬の華わらびの会』の活動を紹介します。

## 陶芸教室で 様々な交流を目指す

陸前高田市の陶芸教室『冬の華わらびの会』は、市内小友町に住む60代・70代の女性10人によって平成26年12月に設立され、翌年4月から活動しています。主な活動は月2回の陶芸教室と、年2回の介護施設の慰問。また陶芸教室で制作した作品は、市民芸術祭や町民文化祭などに出版しています。

指導するのは、陶工房『遊炉』の佐藤ます子さんと善治郎さんご夫婦。二人はもともと東京に住み、趣味で陶芸を楽しんでいましたが、善治郎さんの退職後に二人の故郷である陸前高田市に移住して陶芸教室を開こうと、退職前年の平成22年に市内米崎町に自宅兼工房を建てました。

「故郷といっても何十年も離れていたの、陶芸を通じて地域の人た

## 『冬の華わらびの会』

### 高齢者の生きがい探しの陶芸教室



作業終了後は、次回使う粘土を「菊練り」して、空気を抜きます。成型作業と違って、リラックスした様子。



教室名の由来となった「ハナワラビ」。ユニークな猫の顔の鉢は、ます子さんの作品です。

ちと交流しようと考えたわけですから」と善治郎さんは説明します。

ところが建てたばかりの自宅兼工房は東日本大震災で流出。その後、同市に支援に来ていた愛知県の陶芸家グループと出会い、後押しされたこともあって、平成25年10月に現在の小友町に自宅兼工房を再建し、移住しました。

ちょうどその頃、町民文化祭が開催されるので、自分たちが作った陶芸作品を出展した一人。するとそれを見た町民の女性から、「自分も陶芸をやってみたい」と言われました。

「実は小友町は、被災しなかった住民と被災して自主再建した新住民が混在する地域で、両者の間に交流

●さあ、誘ってみよう!●



『冬の華わらびの会』の会員と、佐藤さんご夫婦(後ろ中央)。

教室後の「サロン」も  
会員たちの楽しみに

「こうして様々な交流の場として、『冬の華わらびの会』が立ち上がったのです。」

町民文化祭で二人に「陶芸をやりたい」と声をかけたのは、会長の志田愛子さん。もともと陶芸に興味があったことから、小友町で一緒に手芸を楽しんでいた仲間にも声をかけ、



会員に指導する佐藤ます子さん(右写真中央)と善治郎さん。取材日は成型作業とあって、会員の皆さんの顔は真剣そのもの。

その仲間が町内の知人を誘うなどして、現在の会員が集まりました。その際、材料費などの負担が大きいくことが問題となりましたが、財団から助成を受けることで解決。こうして始まった陶芸教室は昨年度は18回開催され、今年度は13回を予定しています。教室そのものももちろんですが、その後に、持ち寄った料理やお菓子でお茶を飲みながらおしゃべりする「サロン」の時間も、会員たちの楽しみになっています。

ちなみに教室名の「冬の華わらび」は、秋に花のような胞子が成長し、冬に黄金色の花を咲かせる山野草「ハナワラビ」から名付けたもの。

「私たち高齢者は、春、夏、秋を通り過ぎた『冬』。でも冬のハナワ



成型した作品の一部。このまま乾燥させ、次回に取っ手などを付ける予定だとか。

らびのように花を咲かせて輝こう、という願いを込めたものです」と志田さんはほほえみます。

孤立や引きこもり防止、  
生きがいにつながった

「陶芸の魅力は、一握りの土から何でも好きな形をつくることのできることに。そして作る楽しさだけでなく、使う喜びが得られる点だと思います」と話すのはます子さん。東京で陶芸の指導者の資格を取得し、同会で「先生」として教えるます子さんは、「自分なりのアイデアを出しているいろいろな作品づくりに挑戦している会員の皆さんから元気をもらい、勉強させてもらっています」とうれしそう。また、ます子さんをサポートしながら教える善治郎さんも、「陶芸教室のおかげで、地域に溶け込む

ことができました」と喜びます。

一方、会員の皆さんからは、「仕上がった時の達成感が格別」「今日は陶芸教室の日だなあと朝から楽しみにしている」「仲間が集える場所があるということがうれしい」「店で売られている器をじっくり見るようになり、新しい楽しみができた」といった声があがっています。会員の中には一人暮らしの女性もおり、孤立や引きこもり防止にも役立っているとのこと。また、難聴で家庭内孤立していた人が教室の仲間に参加し、会話に参加して笑顔を見せるようになった、というケースもあります。そんな同会の活動は、ユニークな地域の支え合い活動をたたえる『ソーグランプリ』で、昨年度グランプリを受賞しました。笑顔が絶えない同会の活動が今後も継続されることを、全員が願っています。



工房の窓際には佐藤さんご夫婦の作品がびっしり。可愛い表情に癒やされます。



# 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.silverz.or.jp/>

## 来年はあなたも参加してみませんか?

今年も平成28年6月3日(金)から同月5日(日)まで、盛岡駅西口にある盛岡市民文化ホール(マリオス)4階の展示ホールで、作品展を開催しました。

この作品展は、毎年、岩手県、岩手県老人クラブ連合会と当財団が主催している「岩手県民長寿社会健康と福祉のまつり」の一環として開催しているもので、主に県内に在住する60歳以上の方を対象に日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門の作品を展示しており、今回は県内各地から152点が出品されました。

入選作品のうち、最優秀賞、優秀賞の2作品は、今年10月に長崎県で開催される第29回全国健康福祉祭ながさき大会の美術展に岩手県代表として出品されます。

出品数：152点

出品者：男性71人、女性81人

最高齢者賞 男 長谷部伊平(93歳) 工芸 北上市  
女 小原ウメ(95歳) 書 盛岡市

## 第28回作品展を開催しました!

### ◆受賞者一覧

部門	賞	題名	出品者名	市町村
日本画	最優秀賞	けしの花	松田津多子	盛岡市
	優秀賞	牡丹	関 尚子	山田町
	優良賞	道すがら	佐野恭子	盛岡市
洋画	最優秀賞	記憶から…再生へ	小田原アエ子	奥州市
	優秀賞	朝の買い物 「ねむいワン」	佐々木 斉	盛岡市
	優良賞	春の気配	菊池 洋	奥州市
彫刻	最優秀賞	面 獅子口	高橋喜夫	北上市
	優秀賞	毘沙門天	梅村拓士	花巻市
	最優秀賞	まべち川	内野公子	二戸市
工芸	優秀賞	青春の長角笛	新堀裕二	盛岡市
	優良賞	半月弁当箱 「アカンサス」	高橋幸雄	奥州市
	最優秀賞	式子内親王のうた	伊藤信子	一関市
書	優秀賞	小倉百人一首より	藤原節子	花巻市
	優良賞	大器晩成	高橋菁子	二戸市
	最優秀賞	気合を入れて	相沢正吉	金ヶ崎町
写真	優秀賞	私しのファッション	松橋 正	盛岡市
	優良賞	和み	星 岩男	盛岡市



作品展会場風景



◆日本画の部 最優秀賞



◆日本画の部 優秀賞



◆洋画の部 最優秀賞



◆彫刻の部 最優秀賞



◆工芸の部 最優秀賞



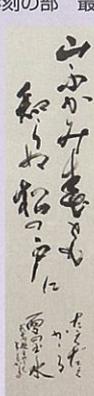
◆写真の部 最優秀賞



◆洋画の部 優秀賞



◆彫刻の部 優秀賞



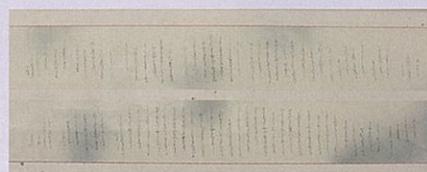
◆書の部 最優秀賞



◆工芸の部 優秀賞



◆写真の部 優秀賞



◆書の部 優秀賞

## 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>

みたけの園  
工房 来夢

「マグネット4点セット」



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「岩手サポーターズ」」  
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28年10月末日

■当選発表

商品の発送(平成28年11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13号  
読者アンケート」係

## スポーツを始めてみませんか?

# 平成28年度 岩手県民長寿体育祭を 開催します

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、今年も県内各地で開催します。開催期間は本年7月から9月にかけて全14種目を開催します。

参加対象者は、主に60歳以上で岩手県内に在住の方ですが、種目によって参加の要件が異なりますのでご注意ください。また、既に募集を締め切っている種目もありますので、当財団のホームページからご確認ください。会場の見学や応援は大歓迎です。

種目	開催日	会場
1 卓球	8月27日(土)	岩手県営武道館大道場
2 テニス	9月10日(土)	岩手県営運動公園テニスコート
3 ソフトテニス	9月11日(日)	岩手県営運動公園テニスコート
4 ソフトボール	8月27日(土) ～8月28日(日)	石鳥谷ふれあい運動公園
5 ゲートボール	8月24日(水)	矢巾町国民保養センター
6 ペタンク	8月21日(日)	遠野市立遠野東中学校グラウンド
7 ゴルフ	9月12日(月)	岩手ゴルフ倶楽部(紫波町)
8 弓道	9月3日(土)	岩手県営武道館弓道場
9 剣道	7月30日(土)	岩手県営武道館剣道場
10 グラウンド・ゴルフ	9月19日(月)	日居城野運動公園(花巻市)
11 ターゲット・ バードゴルフ	9月4日(日)	和賀川ふれあい広場(北上市)
12 太極拳	8月28日(日)	岩手県営武道館大道場
13 バウンドテニス	8月7日(日)	岩手県営武道館大道場
14 いきいきシルバースポーツ大会	9月3日(土)	岩手県営運動公園陸上競技場



今年の秋は、トレッキングやキノコ採りなどアウトドアレジャーを楽しみたいと思っています。注意点を教えてください。



◆回答者  
岩手県キャンプ協会  
理事長兼事務局長  
澤村憲照さん



服装は長袖・長ズボン・帽子が基本。首にタオルを巻き、靴は足首が隠れるタイプがおすすめです。

「首」「足首」「手首」を保護します。手袋(軍手も可)もあると便利です。持ち物は、水またはカフェインの入らないお茶、食料、雨具、新聞紙、葉など。カフェインの入ったお茶は利尿作用があり、水分補給になりませんのでご注意ください。

今年には熊の出没や被害が多い年です。熊鈴を持参し、出会ったら目をそらすか、静かに後ずさりして距離を離していくのが鉄則です。熊

もうひとつ注意していただきたいのが、天候の変化です。特に山では朝に晴れていても午後から急変することが多く、雷の発生もあります。秋は日暮れも早いので、早めに昼食をとって下山することをおすすめします。

A2 熊だけでなく蜂にも注意



持参する食料は、おにぎりなどの主食のほか、あめ玉や羊羹などを用意すると良いでしょう。

い蜂でも静脈を刺されると危険な状態になりますので、「首」「足首」「手首」を保護する服装が基本になります。蜂も逃げるものを追いますので、飛んできたらその場にしゃがんで通り過ぎるのを待ちましょう。

は逃げるものを追う本能があるので、逃げ出さないでください。そして熊よりも山で被害が多いのが、蜂です。小さな

A1 一人では行動しない

ご質問の方は初心者の方ですので、まず一人では行動しないようにしましょう。特に里山のトレッキングやキノコ採りでは登山道以外の道を歩くこともあるので、迷いやすいもの。グループで計画し、詳しい人に案内してもらいましょう。次に服装ですが、長袖・長ズボン・帽子が基本です。できれば首にはタオルを巻き、靴は足首が隠れるくらいのもので履いて、「首」「足首」を保護します。手袋(軍手も可)もあると便利です。

みんなの力で! JAバンク岩手は、皆様のいきいきセカンドライフを応援しています!

第6回JAバンク岩手パークゴルフ大会を開催し、多くの皆様にご参加いただきました。



緊張の1打!!



団体優勝 チーム カエデ



さわやかに真剣勝負!



ナイスショット!

【開催日:7月6日 場所:さくらの湯 パークゴルフガーデン(奥州市水沢区)】

“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。

JA新いわて・JAいわて中央・JAいわて花巻・JA岩手ふるさと・JA江刺・JAおおふなど・JAいわて平泉・JA岩手中央路・JA岩手県信連

