

ひのかみ

第18号

いつまでも この町で 笑って暮らそう



目次 (表紙: 鳥上むらくも会 園児と一緒に)

鳥上幼児園環境整備ボランティア活動)

三成地区老人クラブ再始動

布勢地区等の活動状況について (町老連副会長) ... 2

『70歳が老化の分かれ道』 (鳥上) ... 3

～三成いきいきクラブ再生報告～

あれから8年?! やっと動き出しました! (三成) ... 4

サロン活動について (三沢) ... 5

馬木健康クラブの現況について (馬木) ... 6

阿井地区老人クラブの活動 (阿井) ... 7

令和4年度横田悠遊クラブ日帰り研修旅行 (横田) ... 8

『災害ボランティアセンター立ち上げ訓練』

に参加して (亀嵩) ... 9

～一服のお茶～ に思うこと (布勢) ... 10

全国で紹介された八川寿会の目指すところ (八川) ... 11

三成地区老人クラブ再始動・布勢地区等の活動状況について

奥出雲町老人クラブ連合会 副会長 内田正男

昨年から、副会長を仰せつかっていますが、飛田忠会長の補佐役として精一杯努めますのでよろしくお願い致します。

高齢になり、月日が経つのを早く感じ、今年も半年が過ぎ去りました。本年度はコロナ感染症もどうやら落ち着いて来たようですが、まだまだ先行きは不透明です。

奥出雲町老人クラブ連合会では、この度、三成地区老人クラブが8年振りに『三成いきいきクラブ』として再発足され、100名以上の会員が入会されました。この立ち上げには、長年にわたりご尽力頂いた、前連合会長の鈴木紘一様と三成地区の世話人様のご努力の賜物であり、心から感謝し、お喜び申し上げます。

さて、ここで地元の布勢地区の活動についてご紹介したいと思います。布勢地区の老人クラブは佐白寿会・馬馳寿笑会・上三所長寿会の3つの単位クラブがあり、以下の活動を行っています。

上三所長寿会は、毎週土曜日午前中にペタンク競技を行っています。雨天や冬季間はハウスの中で練習することで年間を通した介護予防・集いの場の活動を行っています。

馬馳寿笑会では、毎年6月に布勢公民館周辺の清掃と剪定作業などボランティア活動を行っています。

佐白寿会は、毎年、玉雲寺の副住職曾根慎吾様の講話(坐禅の功德)をお願いしており、会員一同毎年楽しみにしております。坐禅は、他の宗教にも良いそうです、今は椅子に腰掛けて、高齢者の精神修行と考えます。

布勢地区老人クラブとしては、グラウンド・ゴルフ競技を年間10回程度開催したり、会員の協力のもと、地元の神社清掃等環境整備ボランティア活動を積極的に行っています。

また、平成26年6月、佐白温泉長者の湯に、奥出雲町の名産「トガの木」を30本(高さ約1,8m)記念植栽。また令和3年5月には玄関正面に10本を植栽。更に令和5年6月にも8本を植栽する活動も行いました。

布勢地区でも会員の減少は課題であり、数年前に諸般の事情で老人クラブが解散した八代地域を含め、老人クラブの再発足や会員募集を今後も重点課題として取り組んでいき、三成地区の様に『再発足』と言う嬉しい報告を目指していきたいと思います。

今年、コロナ感染が収まり、三成地区も久しぶりに参加する『奥出雲町ふれあい運動会』が盛大に開催出来ますよう祈っています。

県老連『活動賞』を受賞しました！！

今年度布勢地区老人クラブが県老連『活動賞』に選ばれました。この賞は、県内の老人クラブ活動の優良事例に対して島根県老人クラブ連合会から贈られます。

布勢地区老人クラブ(布勢)

布勢地区老人クラブでは、ペタンクやグラウンド・ゴルフなどスポーツ活動を通して健康づくり・介護予防活動を行っています。また、公民館や神社などの環境整備ボランティア活動を行っています。



↑ペタンクやグラウンド・ゴルフの競技風景

老人クラブってなに？



老人クラブとは一地域を基盤とする高齢者の自主的な組織ですー

●活動の目的

仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うと共に、その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

●会員

入会を希望する高齢者で**おおむね60歳以上**の方を対象としています。

●組織

日常的に声を掛け合い、歩いて集まることの出来る小地域の範囲で組織しています。

老人クラブになぜ入るの？

これからますます高齢化が進む中においては、身近な地域の中で高齢者同士がつながりあって、お互い支え合うことが今後ますます必要となります。これまでこういった組織に属したことがない方も気軽に無理のない範囲で参加してみませんか。

老人クラブでは、多様な活動内容の中には旅行や趣味活動やスポーツなど楽しい活動もたくさんあります。

一緒に笑顔あふれる毎日を過ごしましょう♪

老人クラブへ入会したら身体年齢が10歳若返る。
会員の中には、老人クラブ活動へ参加したことで身体年齢が10歳以上若返った方も。そのあなた。入会待ってます！

80歳をとおに過ぎた私には遅すぎた出会いの単行本ですが、高齢者には誰もの関心事でもあると思い参考になればと思い取り上げてみました。

作者は元医師で高齢療養の現場に30年以上携われ、医学上からの体験を通したベストセラーになっています。

「人生100年時代に70代はターニングポイント」要約すれば下記の通りです。

- ・70代は老いと闘える最後のチャンス。
- ・70代には様々なリスクがある。
- ・70代に身につける習慣がその後の人生を救う。
- ・肉を食べる～男性ホルモン減少防止～
- ・陽の光を浴びる。
- ・働くことは老化防止の最高の薬。
- ・脳の老化を防ぐのは生活の中の「変化」が必要。
- ・寝たきりにならない転倒リスクの減らし方。
- ・長生きしたければダイエットしてはいけない。
- ・おいしいものを食べて免疫カアップ。
- ・70代に人付き合いを見直そう。
- ・趣味は働いているうちにつくろう。
- ・70代の運動習慣のつくり方
- ・運転免許は返納してはいけない。
- ・認知症は病気ではなく老化現象の一つだ。

まだ沢山の文面がありますが70代が老化の大切な初期となるようです。

最後に、『歳をとって優しくなることが幸せへの近道』と結んで有ります。

少しでも参考になれば幸いです。



一日研修で島根県警交通
管制センターへ訪問しま
した！
堀川遊覧船にも乗船♪



鳥上むらくも会の活動紹介



鳥上むらくも会
絵手紙教室の作品

～三成いきいきクラブ再生報告～

あれから8年!!やっと動き出しました!

三成いきいきクラブ 会長 山本勝昭

平成27年三成地区老人クラブが解散し、町の中心にポツンと空白地帯を描いて8年。

町老連の歴代会長や関係者からの再始動の叱咤激励を再三受け、何としても今年は期待に応えようと、幾度となく途切れた世話人会を人選新たに再構築しました。

これまでの立ち上げ準備会や発起人会又、世話人会の協議を振り返り反省点を整理し、『三成地区老人クラブ再始動!!地域を元気にする同志を募集します』のチラシを2月に全戸配布し、世話人が会員募集をしようと決定しました。これには三成地区民生児童委員の協力を願いました。

総会の期日を4月18日に決めての行動であり、期日の迫るプレッシャーや世話人の不安の声に内心びくびくしながら、最悪でも世話人プラスα(30名程度)を期待しました。



「案ずるより産(生)むが易し」で総会時には会員が40名を超えました。7月中に100名を超え現在115名の会員数となり安堵し、一層会員獲得に弾みをつけるに至りました。

しかし、総会開催後の加入者が圧倒的に多く、役員、会則、事業計画等の周知徹底が行き渡らず「どんな会か?」とのお叱りの声があり、役員が一層気を引き締めて取り組む事となりました。

今年は、奥出雲町老人クラブ連合会の行事に積極的に参加することを目標にし、今後は行ける範囲での「集いの場」開催への基盤づくりに取り組んでいく事とします。

街のあちこちで①定期的な集い(サロン活動)②趣味の会(文化・スポーツ活動)等互いに協力し「知恵」を出し「汗」を掻いて、自分たちで手軽に取り組めるクラブを目指して行きます。

皆様方のご支援・ご指導を切にお願い申し上げ再出発の報告といたします。



サロン活動について

三沢老人クラブ副会長 長谷川 豊

令和 5 年となり、新型コロナウイルス感染予防対策が見直されました。それに伴い三沢地区老人クラブ連合会活動も以前の様に行事が活発になって参りました。

しかし、今後もコロナウイルスには注意が必要であることは同じで、基本の手洗いうがいにより生活には気を付けなければなりません。

さて、今回は下鞍掛自治会の活動についての取組みを話したいと思います。当自治会のクラブは、平成 27 年にサロン活動を開始。目的は健康体操、頭の体操、茶話会の開催となっており、生きがいと健康づくり、地域との社会活動等により明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることとしています。



↑下鞍掛三寿会の会員

本年度の取組みは、毎月月末の金曜日を定例会として、脳トレ、軽体操、ストレッチ、レクリエーション、茶話会の開催を計画しています。脳トレでは、あてはめ計算式、鏡文字を使った熟語づくり、間違い探し等の脳活問題、講師によるリズム体操やボッチャなどの指導を受けます。

軽体操とストレッチは毎回実施しています。定例会以外の競技へ積極的に参加をするように心掛けています。奉仕作業は三沢神社境内清掃、小学校関係、公民館関係、その他への協力する様になっています。

以上、活動について主なものを書きましたが、課題が多くあり気持ちを引き締めて取り組まなければならないと思っています。今後の活動を如何に維持できるかが大きなテーマとなっています。

一人暮らしの会員さんへの対応について配慮が必要であるかなど課題は尽きません。私は会員の中でも若い方であり、会の勉強不足を痛感しますが、一つでも課題をクリア出来る様努力したいと思います。



↑クリスマス会の様子

馬木健康クラブ 会長 飛田 忠

馬木健康クラブ会員は現在104名です。平成24年度の記録によると会員200余名とあり半減ということになりました。当時の活動記録を見ると総会・敬老会・新年会等動員数も多く活発であったことが伺えます。

ゲートボールクラブは県内は元より全国大会にも参加しています。

今後は更なる超高齢化社会が続いていきます。会員は減少したが今までと違った活動の仕方が求められます。外で行うグラウンド・ゴルフ、ペタンク、室内で行うフレイル体操、笑いのあるサロンに参加し高齢者同士の交流を深めます。

以下、最近の活動状況を紹介します。

1) 馬木地区氏神様の清掃活動 (八幡宮は毎月1日・天満宮は毎月15日に決めて行っています)



小馬木八幡さんグループ



大馬木天満宮さんグループ

2) 6/30 庭園部 (樹木や生垣の剪定グループ)



3) 7/20 フレイル予防講演会 (講師:生涯現役コーディネーター落合孝行氏)



終始笑いの絶えない楽しい講演会となりました



阿井地区老人クラブ事務局

阿井小学校の向いの小高い丘は、昔阿井中学校があった場所です。高岩が丘と呼ばれ、多くの中学生が登り通った懐かしい高台です。多い学年は百名を越す三クラス編成もありました。昭和48年の仁多中学校発足とともにその姿を消しました。去年は記念すべき仁多中学校発足50周年でした。現在この地には、旧仁多町の誘致企業である「東洋製鉄」が優良企業として稼働しています。



↑旧阿井中学校のあった『高岩が丘』



■カウンターウェイトを加工する様子

パワーショベルやクレーンなど建設機械の車軸後部に取り付ける「カウンターウェイト（重り）」を製造しています。いわゆる鋳物製品で、グループ企業合わせて国内シェア70%を誇っているトップクラスの企業です。この70%の内の40%部分は仁多工場が担っているようで、鋳物製造の主力工場だと言えます。

この会社は、町内に住む私たちの活動に深くかかわっている企業です。毎年11月には、「阿井地区東洋製鉄杯ペタンク大会」を主催して頂いています。またその日には、合わせて健康体操も実施し会員の健康づくりをもご支援頂いています。会社は「企業の社会貢献」を重視し、様々な取り組みをして頂いています。

昨年12月の記念すべき第10回の講演会には、東洋製鉄本社から常務取締役藤井正夫氏（建設時の仁多工場長）が来町して、仁多工場建設から今日までの様々なエピソードを語って下さいました。建設協議のため初めて訪れたのは平成元年の三成愛宕祭りの日であったこと。翌日の現地視察のこと、県知事との合意書の交換、稼働時の

↑藤井正夫氏
（東洋製鉄常務取締役）

リーダー育成のための京都工場研修のこと、地元業者を選定しての工場建設のことなど、豊かな内容

でした。聴講した会員のほとんどが、共感を持って聞いたのではないかと思います。

様々なところで地域支援してもらっていることに感謝し、わかっていなかったふるさとの出来事をわたしたちがしっかりと受け止め、次世代へつなぐ必要があるのだとつくづく思いました。

さあ、次の活動に向かっていきましょう。



↑研修会の様子（あいコミュニティセンター）

横田悠遊クラブ 事務局 岩佐重信

横田悠遊クラブ有志21名は、新型コロナ感染症がやや落ち着き、行動制限も緩和された11月23日(水)“日帰り研修旅行”に出かけました。次年度で運行終了が決定した、トロッコ列車「奥出雲おろち号」を利用しての旅を計画していましたが、昨今の「おろち号」人気で指定席券の入手が困難な状況でやむなく普通列車での研修となりました。

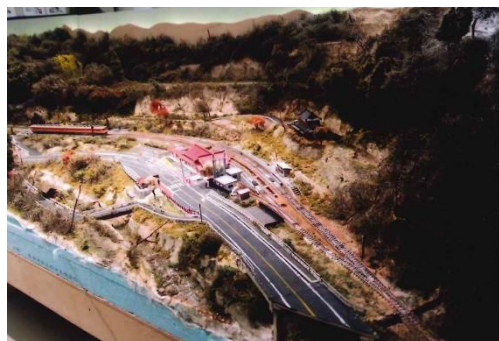


↑令和5年度で運行終了の『おろち号』

当日は秋も深まり小雨が降る肌寒い日でしたが、チャーターしたバスで各地区の参加者を集め、三井野原駅に向かいました。9時46分発普通列車に乗り込み、木次駅まで約2時間の旅の始まりです。

三井野原駅を出発しループ橋を眺め坂根駅に差し掛かるころ、運転手さんからスイッチバックの観光案内が始まりました。いつもより多い乗客を相手に、説明にも幾分力が入っていたように感じました。そして八川駅を過ぎ横田駅に近づく頃には、皆さん缶ビールを片手に気分も絶好調。「(JRを利用するのは)久しぶーだのー」とか車窓から見える景色に「ここはどこ、あそこはどこ」とまるで童心に帰ったような騒ぎ様でした。一般の乗客も数人いましたが、さぞかし迷惑だったことでしょう(ごめんなさい)。やがて列車は三成駅に到着。三成駅には今シーズン最後の運行日となった「おろち号」が待ち合いの為停車中でした。満員の乗客にみんなで両手を振って精一杯の歓迎をし、相手も手を振って答えてくれましたが、こちらの乗客の多さにさぞかしびっくりしたことでしょう(一体何事だい?)。そして見慣れた風景を後に木次駅に到着したのが11時28分。あっという間の2時間でした。

木次駅に到着すると国民宿舎「清嵐荘」の送迎バスに乗り換え一路湯村温泉へ。ゆっくり温泉に浸った後は待ちに待った久々の大宴会です。おいしい料理と沢山のお酒を戴き、さらに原口悠遊クラブの名(迷?)司会者によるカラオケで大盛り上がり、こうして楽しかった研修旅行が無事終了しました。



皆様も四季折々に美しいふるさと奥出雲の自然を JR 木次線に乗って再発見してみませんか?何か…きっと見つかりますヨ!!

←出雲坂根駅のジオラマ(鉄の彫刻美術館)

「災害ボランティアセンター立ち上げ訓練」に参加して

亀嵩高齢者クラブ 会長 土屋武雄

地球温暖化の進展が今日では、沸騰化ともささやかれ、最近の気象災害は甚大となった。

今年も梅雨末期の豪雨よる、冠水、陥没等各地で続出した、お盆を前にゆっくりした台風6号がやっと抜けたと思ったら今度は台風7号が接近。そんな折、標記の訓練要請に初めて参加し、大変有意義であった。



↑台風7号による被害（鳥取県）

新型コロナが5類に下げられ、安心して子供や孫が帰省してくると思ったのに。また我慢かも。忍従的な人であっても堪忍袋の紐がいつか切れないか心配だ。

訓練を通じて、何時私達の地域が前出の様な激甚気象による被災に遭遇するかを考えていた。この度は、災害を受けたと仮定して「災害対応マニュアル」のボランティア対応チームの中のマッチング係を担当したが、待機中のボランティアに直接声をかけ、迅速に手を挙げてもらい班の編成してもらった。そして班員の方に5項目の「オリエンテーション」をする。こんな流れの役目だったが、地域状況の解らない他地区からのボランティアからは、次から次と質問攻めに遭うことと必定。そこを上手く説明する必要があるが一朝一夕では^{こな}熟す自信がなく、訓練を重ねる必要性



↑災害ボランティアセンター立上訓練の様子

を感じた。折しも遭遇している台風7号による交通網寸断、壊滅的な洪水等々の混乱が長引かないことを祈り、併せて米国ハワイマウイ島での山火事の一時も早い鎮火を願い、訓練の反省、感想の一端として筆を置きます。

～ 一服のお茶 ～ に思うこと

布勢地区老人クラブ 酒井 恭子



先日、高尾小学校の生徒さんの落語を聞く機会に恵まれました。見事で感動しました。言葉を組み立てることは極めて大事な事だと思います。それが成長期に習得できることは、生涯がとても豊かなものになると信じます。

さて、終了後、一服・・・茶室にお招きして薄茶を差し上げることになりました。

子どもたちの興味は、もっぱらお菓子とにじりぐち躰り口

から見える池の鯉、それはそれで楽しんでもらえ

てよかったです。



以前、私たちの世代は、一服する、休憩をする、たばこをする、そこにいつもお茶がありました。生活の何事にも手間ひまかけて労力がかかる、それが当たり前の暮らしでした。

しかし、次世代あたりから身の回りがどんどん加速的に合理化され便利になりました。そして日常の一服のお茶も、急須や土瓶や湯

飲み茶わん等が影を潜め、インスタントコーヒー、ペットボトル、紙コップになりました。

快適で、楽になったんですね・・・

今とても、世代間の交流、共に関わり合うことが大事だと、私は思います。

日常の中の、ちょっとした作業、少しでも関わり一緒に汗をかく（例えば：氏神様を拝んだり、一緒に清掃、庭の草取り等々・・・）そして一服、そこに以前のようなお茶がある。

縁側で、あるいは神社の境内で、木陰で、集って共に一服する。こうした中で言葉だけでは表せないとても大事で大切なことを伝え合うことが出来るように思えるのです。

～本当に大切なことは、目に見えない～

一服のお茶・・・これもまた相互の大切な支援ではないかと考えます。



昨年度の広報誌「ひのかみ」に八川寿会の活動が県老連の活動大賞を受賞したことが紹介されましたが、これがさらに反響を呼んで昨年はいろいろな機会で紹介して頂きました。

その一つは、2022年12月に山陰中央新報の日曜版「しまねすまいる」に老人クラブ特集記事として一ページ全紙を割いてわら工芸部とともに小学校、幼稚園の児童・園児との交流活動、交通安全運動や新しく始めた送迎ボランティア活動など私共が取り組んでいる活動が紹介されました。

また、2022年4月には県の「くにびき学園（定年退職が第2の人生を迎えるために学習する社会研修機関）」の教科に組み入れていただき、一日研修でわら工芸部や郷土資料館を公開、説明をいたしました。

そして、今年1月17日には県老連の代表者が松江市において開かれた際に八川寿会の活動が2022年の全国老人クラブ連合会の活動賞を受賞したことの報告があり、賞状の伝達がありました。

その後、本年全国老人クラブ連合会の機関誌1月号の表紙に写真入りで活動が紹介され全国都道府県に配布されました。

これらのことは、私共にとっては大変うれしいことではありますが、いろいろな課題を抱えながら、日々ささやかな活動を重ねている姿の一端を見て頂いたものでありまして、浮足の立つようなものではありません。

私達は、今人生の中で社会の主要な役割を終え、最終の3分の1、つまり終活の20~30年間の生き方を探しながら日々を過ごすさ中ではないでしょうか。

毎日、目標をもって動き、何かのために役立つ充足感を老人会の活動に見出すことはとても大切なことではないでしょうか。

現職の時代に多くの人に支えられた恩返しや第二の人生に生きがいを目指す人、軽スポーツなど



で健康で長生を目指す人も多いと思います。このような老人会の活動にご理解を頂き多くの方が加入されるようお願いをいたすものがあります。なお、今年は、コロナ感染症が終息に向かえば、会員全員が顔を合わせることが出来る研修会のほか恒例の敬老の日祝賀会や忘年会を開催してお互いの健康を^{こころ}寿ぐ機会をつくりたいと検討をしております。

←八川寿会わら工芸部員と作品

しまねすまいる days vol.7

手作り注連縄、県内外の神社から人気

八川寿会

地域の交通手段確保へ送迎事業も開始

「かんたんテレビ電話」を始めよう! 20,000円 / 15,000円

LeChien

0120-351-025

しまねスマイル days Vol.7

作品の紹介



七月の旬会より
(夏料理)

手作りの	風わたる	出雲平野の	客ありて
トマトジュースに	石垣に蛇	風入る	素麺流しの
ピザづくり	蛇ながながと	夏料理	竹を伐る
矢部 英子	堀江 瑞枝	内田 三子	重親 利行

きやらばく俳句会(鳥上地区)

毎月楽しく！詠んでいます!!



スクープ!

『ひのかみ』命名の由来!!

町老連広報誌「ひのかみ」の命名の由来について、創刊号発刊当時の理事(当時八川地区代表)古澤幸久さんからお話を伺いました。

〈古澤さんのお話〉

平成18年6月、奥出雲町合併に伴って「奥出雲町老人クラブ連合会」が発足し、同年9月18日の敬老の日には町老連広報誌の創刊号を発刊することになりました。広報誌の命名にあたり様々な意見が出ましたが、「奥出雲の旧称は簸上三郡(ひのかみさんぐん)と言われており、出雲の国の源は、斐伊川の上流にある簸上(斐乃上)の地ではないか。」と言う意見が決め手となり、簸上と斐乃上の両方の意味を込めて平仮名で『ひのかみ』に決まりました! ※調査:松原委員 協力:宝田好俱さん(鳥上むらくも会)

ひのかみ

←創刊当時表紙に使われた題字は馬木地区の(故)高橋勇二さんの自筆。

編集後記

立秋とは名ばかりの厳しい暑さが続いています。いかがお過ごしでしょうか。

広報『ひのかみ』には毎号各地区の特色ある活動状況を載せていただきありがとうございます。

今年のトピックスは何よりも三成地区が8年の空白を乗り越え、見事再生!『三成いきいきクラブ』として復活できたことです。再生にお骨折りを頂いた関係者の皆様には心から感謝を申し上げます。

人口減少、超高齢化が進む奥出雲町の活性化には老人クラブの力は欠かせません『いつまでもこの町で暮らそう』の下で。(忠)

事務局	古井 将貴	板垣 憲三	岩佐 重信	松崎 敏江	白名 里巳	福田 充雄	松原 房夫	磯田 繁治	委員	大本 祥子	若槻 光彦	副委員長	飛田 忠	委員長	『ひのかみ』編集委員
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----	-------	-------	------	------	-----	------------

町老連総会 久しぶりに9地区揃いました。

5月26日(金)。カルチャープラザ仁多において奥出雲町老人クラブ連合会総会を開催しました。

当日は、8年ぶりに町内9地区から役員・代議員が集まりました。

また、総会の後には研修会と懇親会も行い交流を深めることができました。



←研修会「楽しい終活について」と題して、行政書士を講師にグループワークを行いました。



→数年振りの懇親会♪

奥出雲町老人クラブ連合会

島根県仁多郡奥出雲町三成260-1 (社協仁多事務所)

電話:0854-54-0800 情報:31-0800