

ひのかみ

奥出雲町
大切なものを
奥にある。OKUIZUMO



顔の見える関係づくり「集いの場」

人と触れ合うことが「元気の源」です。

お茶を飲みながら、気軽に皆と話し合える「場」を提供したいとの思いから、三成いきいきクラブでは自治会や常会ごとに「集いの場」を企画・開催しています。

健康学習を行ったり、漬物を持ち寄り食べ比べたり、昔の写真を参加者で鑑賞したり、たまには一杯…。まずは、集うことからスタート。



目次 (表紙：三成いきいきクラブ)

フレイル予防で健康長寿を延伸しましょう (町老連会長) …	2
環境美化活動 (鳥上) …	3
伝統を守り地域貢献 (横田)	
令和 6 年度横田悠遊クラブペタンク大会	
・ 幼児園との交流会について (横田) …	4
八川寿会の新役員体制が発足して (八川) …	5
むかし むかし あるところに (馬木) …	6

ああー楽しかった！ (布勢) …	7
再スタート (三成) …	8
高齢者クラブ活動について (亀嵩) …	9
ジジとパパのふるさと学習 (阿井) …	10
トロッコ列車に乗って (三沢) …	11

フレイル予防で健康長寿を延伸しましょう

奥出雲町老人クラブ連合会 会長 飛田 忠



この度、令和6年度奥出雲町老連総会に於いて令和4年、5年に引き続き奥出雲町老人クラブ連合会会長としてご承認を頂きました。副会長の布勢地区内田副会長と共に向こう2年間精一杯努めて参ります。よろしくお願いします。

令和5年度奥出雲町老人クラブ連合会の活動を振り返って感じたことを述べてみますと何よりも三成地区の老人クラブ復帰により、『三成いきいきクラブ』が始動し、全町すべての地区が老人クラブに参加できたことです。100人超の会員増強が出来たこと、11月のふれあい運動会ではコロナ感染症後初めての大会で各地区気合を入れた大会となりましたが三成地区が優勝、断トツの結束力を感じたものです。令和6年度の事業は既に6月7日第19回ペタンク大会が行われ、約100名と多数の参加を頂き和やかに且つ、熱戦が展開されました。今後各種事業が多くの方の参加により、所謂フレイル（虚弱）にならない生活環境を整えていけるものと考えます。



また、全国の高齢者の健康維持のため、最近急速に普及しているスポーツにグラウンド・ゴルフが最適と言われています。島根県老人クラブが会員増強と会員同士のふれあいの大切さを狙った県大会が今年で7年目を迎えています。当老人クラブも県と同じ年から大会を取り入れ、町内でも多くの高齢者が男女問わずプレーを楽しんでいます。特に社協の主催する【つなぐ】グラウンド・ゴルフ大会が4年前から毎月1回グリーンヒルさとうで行われています。毎回70名から100名を超える参加者で賑わいます。毎試合ごとに全く知らない人と組み合わせをするため、最初は戸惑いを感じますがプレーしている間に打ち解け、最高の友人が出来ることとなり、高齢者にとって【歩く】【集中できる】【会話が楽しめる】【新しい友人が出来る】などなど良いことづくめと言ってよいスポーツだと思います。私たち老人クラブの活動を支援していただいている社協主催の企画でもあり大いなる参加を希望します。



グラウンド・ゴルフは団体競技ではなく個人の技を磨くことによって達成感が得られるため、己の心と身体を磨く格好の認知症対策にもなるかもしれません。

終わりに、奥出雲町では超高齢化が到来する前に、高齢者の通い場サロン、見守り支援、日常生活支援、健康づくり教室、介護支援等様々な仕組みを構築し、フレイルにならないための環境づくりを支援していただいています。住み慣れたこの地で生涯を全うしようとしている私たちにとって魅力溢れる老人クラブを作る必要があり、

会員一人一人が老人クラブの主催するイベントに大いに参加し交流の場を広げていただきますようお願い申し上げます。

鳥上むらくも会の事業の一環として、環境美化活動を行っています。

鳥上小学校は他校より 1 年早く閉校をしました。昨年までは、庭木の剪定、草刈り、草取りを行っていましたが、今は手入れもなく、児童もいないこともあり荒れて寂しい気配を感じています。

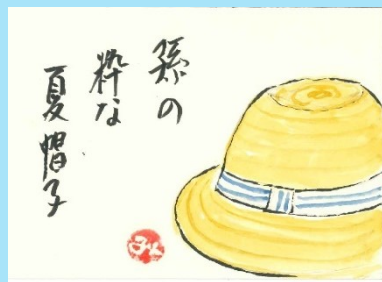
また、老人クラブ活動の拠点となっている公民館の掃除を夏と冬に行っています。特に鳥上地区は県境にも近く、不法投棄の多い地域となっており、鳥上むらくも会で不法投棄の見廻り活動を 7 月と 11 月の年 2 回実施しています。数年前までは投棄物が多かったですが、近年は意識が高くなり、不法投棄が随分減りました。また、むらくも会役員から「不法投棄禁止の看板を建ててはどうか？」との意見があり、1 年掛かりで準備をしてこの度、4 カ所に設置しました。

しかし、^{ひとけ}人気も少なく、カーブの多い場所等では『ポイ捨て』が見受けられます。自分たちの町ですので美化の意識をより高めましょう！

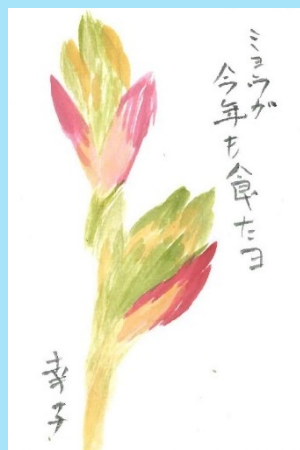


看板設置の様子

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



作品の紹介

花柄を 選ぶ鼠や ころもがへ

きやらばく俳句会 (鳥上地区)

ソロで弾く ビオラ洩れゆく 夏木立

ゲタの音 パツと広がる 蝌蚪^{かど}のむれ

逝く人を 惜しむがごとく 梅雨の空

※蝌蚪…おたまじゃくし

重親 利行

内田 三子

堀江 瑞枝

矢部 英子

六月の句会より



毎月楽しく！詠んでいます!!

横田悠遊クラブ 会長 杠 洋二

横田悠遊クラブは、去る 5 月 30 日雲南地域防犯連合会総会の席上で、地域の防犯活動に貢献したとして、石飛防犯連合会長（雲南市長）と春日雲南警察署長の連名の表彰状を受領しました。

これは、小学校児童の登下校時の挨拶運動を兼ねた見守り活動、また世代間交流として小学校児童との昔の様々な遊びを通しての交流、そして幼児園児と一緒にやるとんど焼き・野菜苗の植え付けなどの活動、更には高齢者の交通安全教室や実技講習会の開催などを長年に亘り取り組んできたことが認められたものです。

横田悠遊クラブの基礎を築かれた諸先輩に感謝と敬意を表すると共に、これからも会員一同地域社会に貢献する良き伝統を守り、健康で明るく諸活動に取り組んでいく所存です。



令和 6 年度横田悠遊クラブペタンク大会・幼児園との交流会について

大曲寿会 会長 藤原定行

横田悠遊クラブの令和 6 年度の 2 つの取組みについて報告します。

まず、会員みんなが心待ちにしていた最初の行事、ペタンク大会について。今年度のペタンク大会は、5 月 26 日（日）横田運動公園で開催され、横田地区から 8 チームが参加しました。

4 チームの総当たりのリーグ戦を行ってから、その順位同士で対戦を行い、1 位から 8 位までの順位を決めました。

各チームとも、ペタンクの一投ごとに歓声が上がり、爽やかな汗を流しました。他地区の旧友と交友を温め、9 時から 12 時までアツと言う間に時間が過ぎました。

大曲寿会は強敵揃いの中で力及ばず 1 勝もできず最下位に終わりましたが、慰労会ではどのチームよりも盛り上がりました。

横田幼児園との世代間交流につきましては、鳥上むらくも会と共に協力して活動を行っています。野菜苗の植え付け交流は、5 月 28 日（火）幼児園児 13 名、横田悠遊クラブ 3 名、鳥上むらくも会 4 名、公民館 5 名、幼児園の先生と共に行いました。

あらかじめ、悠遊クラブの会員により整地・施肥・畝を用意した園内の畑で、大きな声であいさつをした後、13 人の園児を中心にしてマルチを張りました。園児たちは話をしながら自分が育てたい野菜苗を手に取り、悠遊クラブ会員の手を借り、汗をいっぱい掻きながら苗を植えました。



孫が小さい頃、一緒に畑作業をしたのを思い出しました。小学生になった孫は、収穫以外は興味を持たなくなったので…。

僅かな時間でしたが、楽しい時を過ごしました。

令和6年度は役員改選の年に当たり、去る6月6日
八川コミセンで地区幹事総会が開催され、令和5年度
事業報告・会計決算、令和6年度事業計画（案）・予算
（案）が承認されました。

その後、3期6年に亘り会長を務めてこられた小早



↑令和5年10月23日寿会・敬老の日
（社協・古井氏を講師に迎えて）

川貞利会長から会長を辞任したい旨の申し出があり、役員選考委員会が開かれ選考の結果、別表
の役員体制が提案され、原案の通り承認されました。

永い間、会長を勤められました小早川貞利様には心よりお礼を申し上げます。大変ご苦勞様で
した。今後も軽スポーツの協力をお願いします。

八川寿会も新入会員が少なく、なかなか活発な活動ができず悩んでいますが、限られた会員で
“楽しい寿会”をめざし会員相互の親睦を深め、健康で家族や地域に迷惑をかけず生活し、八川
地区振興の一助となる寿会をめざし、地道であるが活動を続けていきます。

（別表）令和6年度八川寿会 役員名簿 （R6年度～R7年度）

役員・委員名	氏 名
会 長	山 内 博 文
副会長	板 垣 憲 三
	恩 田 正 幸
代表幹事（八川）	佐 伯 強
// （下横田）	松 原 とみ子
// （大 谷）	薦 川 孚 生
（兼）広報編集委員	板 垣 憲 三
（兼）事務局長	恩 田 正 幸



八川寿会の活動

←幼稚園や小学校と協力した交通安全ボランティア活動を行っている。

八川寿会の活動

→わら工芸部。35年間継続してわら工芸を通じた伝承活動を行っている。



今から 50 年以上も遠い昔、馬木という山里に古くから伝わる日本昔話や馬木地区に伝わる民話を大切にしているおじいさんやおばあさんが住んでいました。



演目『3人の願い事』の様子

あれから顔ぶれも少しずつ変わってきましたが、今でも馬木小学校と高尾小学校へ読み語りにせっせと通い、また 1 年に 1 回民話劇を披露しています。

演目は金言寺の大銀杏にまつわる『鬼の

面』、昔話で語られる『うりこ姫』や、花嫁行列が華やかな『3人の願い事』、また和尚さんの子狐への情け深さを演じる『太鼓と子狐』などいくつかの演目があります。いずれも古くから伝わる道具を舞台に効果的に並べ、着物や袴などの衣装を身にまとい演じています。



齢を重ねて台詞が遠くへ飛んでしまうこと

もしばしばですが阿^{あうん}の呼吸で演じています。これからも楽しんで行きたいものです。

こっぱし こっぱし



今年閉校となる高尾小学校
の児童と記念撮影

長者サロンは、布勢地区高齢者福祉事業として令和 2 年度より毎月 1 回行っています。会員数は約 30 名ほどですが会員にとってはお楽しみと憩いの場になっています。

ご近所さんとの往来も少なくなってきた昨今、たまには懐かしい人とお喋りをしたり、体を動かし賑やかに食卓を囲むことで健康長寿の郷づくりを目指しています。

利用者さんの人気は、地元のコーラスやアマチュアバンド、大正琴、民謡教室等による生演奏の鑑賞です。



そして、たまには遠足の気分でお花見や紅葉狩りに出かけて歓声をあげたり、思い出話に花を咲かせます。「あぁー今日も楽しかったわ！」の声を聞くことがスタッフの何よりの喜びです。

これからも、長年地域の為にご尽力いただいた高齢者の皆様の笑顔が溢れる奥出雲の郷であるように願っています。

なお、このような活動ができますのも奥出雲町社協のご協力や、町の地域いきいき活動推進事業助成金を頂いているお陰と感謝申し上げます。



三成いきいきクラブ 事務局長 川西一夫

昨年4月に三成いきいきクラブが再スタートして1年になりました。120名の会員に参加いただき活動内容も町老連主催の各スポーツ大会参加することと小さな「集いの場」を始めること、二つの重点テーマで再スタートを切りました。

スポーツ大会は「ふれあい運動会」優勝(5種目中4種目が2位以上)と素晴らしい成績でした。グラウンド・ゴルフ大会は男性の部優勝、女性の部2位、3位と好成績でした。ペタンク大会も予選リーグ突破、決勝トーナメント敗退と久しぶりの参加をおおいに楽しみました。

第2のテーマの小さな「集いの場」も各地域で少しずつ産声を上げています、その中で私の居る上三成下自治会のいきいきクラブ立ち上げについて報告します。

最初に世話役5人で相談し、場所と内容、日時、募集方法など検討しました。自治会には集会所がありません、会場は歩いて行ける距離、バリアフリー、トイレ等考えて奥出雲庁舎タウンホールを借りることとしました。(その後1回、2回、3回と同ホールを借りる)しかしながら、食べ物の持ち込みや、大声や歌うことが禁止と使用方法には制限があります。

自治会には、回覧板で参加を募り、多くの方にご参加を頂きました。内容は以下の通りです。



思い出の写真(30~50年前の写真)・漬物談義



社協の指導で楽しく認知症予防・軽スポーツ体験



役場総務課防災管理係の渡部係長の能登半島地震災害派遣体験談を伺い、防災について学びました。



自治会保健推進委員と協力して自治会より飛び出して阿井の一味同心塾で実施しました！

今後、皆さんの笑顔と元気が喜びですが、世話人の負担を軽くして、自治会とも協力し、無理なく継続できるよう活動していきたいと思ひます。

会員の皆様に「交通安全を！」のクラブ活動に参加して頂き、大変ありがたい経験を授かりました。まずもって厚く御礼申し上げる次第でございます。

本年7月8日に実施された「交通安全教室」の会合において、皆様に挨拶したことで、今日の高齢者が必要とする4つの対策を話したところですが、今度は1つ追加して5つの対策の重要性を述べてみます。

『健康』『交通安全』『特殊詐欺』『熱中症』に、追加した『担い手不足』の事象であります。これら全ての事が最近の年寄りに課せられた厳しい課題と心得ています。

世間話をお聞きしますと、まず病院通い、薬の服用等身体苦痛の訴えです。医者様の発言は「齢と共に衰えますからね。」と慰められるところですが、誠に残念なことです。

2番目は加齢による目・心・体の『心身の変化』が事故を招くことになる訳です。交通事故で死亡した方の半数以上が高齢者です。誰かの日常が奪われている。悲しい思いをする人を生んでいる。誠に危ない事です。



交通安全教室の様子

3番目はいわゆる『オレオレ詐欺』。最近は、SNSで勧誘される『投資・ロマンス詐欺』が急増中とのこと。

4番目は熱中症です。異常気象から生ずる高温多湿により昼夜問わずの高齢者に多発して救急搬送の増加を招くことになる訳です。

5番目は、集落における地域づくりに係る地元重要産業の農林業ですが、多数の農家は担い手不足に手をこまねいています。『第6次農家所得補償金交付制度』の維持が危ぶまれている状態。耕作放棄地増大で地域崩壊の増大に拍車がかかる（如何に限界集落突入の防止）。

健康対策としては、日頃からの栄養摂取や運動・体操、社会活動参加等々一層充実し、生活習慣を良くして生活習慣病予防対策を全うしましょう。

交通安全対策は日頃から事故に遭わない為に、自分の弱点と注意点を知っておき



↑交通安全教室で配布された特殊詐欺注意喚起チラシ

ましょう。そして、変わっていく心身に合った交通安全行動に心掛けましょう。（過信運転・ながら運転の防止・反射材の着用）

各種特殊詐欺対策は、『儲け話、有名投資家名、貯金口座等』の話は詐欺と疑い反応しないことが求められます。

熱中症対策は、日中野良作業時は休息と飲み物摂取を欠かさず、屋内でもエアコン、扇風機等を活用し熱中症アラート情報を注視しましょう。

担い手不足対策は非常に難題ですが、出来る限り地域に若者の定着を図る必要があるため、豊かな田舎の良さや自然環境の素晴らしさをPRする必要があります。普段から自らがそれらの環境循環型農作業実践の全うを目指し頑張ることと、素晴らしさの宣伝に努力する必要があると思います。



玉峰山と田んぼ

阿井地区老人クラブ事務局

櫻井家といえば「VIVANT」のふるさと乃木家の本家。昨年一世を風靡した福澤克雄監督が選んだドラマのロケ地。江戸中期に建設された母屋をはじめ土蔵を含む建物群は国の重要文化財に認定され、また不昧公が名付けた岩浪の滝が落ちる庭園は国の名勝に指定されている。昨年「VIVANT」放映後、8月盆明けからは全国各地から多くの観光客が訪れ、遠くは青森県や鹿児島県から飛行機とレンタカーを使って訪問した方もいたという。



櫻井家 14 代当主誠己氏

今年の阿井地区老人クラブの学習会は奥出雲観光の中核をなす、この櫻井家の 14 代当主から、鉄師頭取を務めた櫻井家のたたら製鉄を中心としたお話を伺うことにした。聴衆のほとんどがたたら製鉄の詳細を耳にするのは初めてだったようで、終始熱心に耳を傾けた。

お話の内容は①たたら場と大鍛冶場のちがい→鋤と銚を作るのがたたら場であり、そこから板鉄や割鉄などいわゆる包丁鉄をつくるのが大鍛冶場だということ。近江の國友の鉄砲鍛冶集団年寄り役「國友藤兵衛一貫斎」が「鉄は出雲・播磨のものが良い。出雲の菊一という鉄があるが、これが最も良い鉄である。」と高く評価し、鉄砲づくりにはなくてはならない製品であったことなどのエピソードも紹介された。②たたら製鉄は鉄師を中心として農・鉱工・林業が一体となった地域経営システムであった→砂鉄をとった跡地で農業を営み（農業）、炭焼きによって山を管理し（林業）、砂鉄をとって鉄をつくり、それを鍛えて優れた製品を作った（鉱工業）。③櫻井家本拠地は、山内集落を形成し多くの人口をかかえていた→最も人口が多かった明治初期には、戸数 100、人口 400 余の集落が存在しており、今からは想像すらできない賑やかな都会地であった事実。



学習会参加者の様子

最後に阿井地域のたたら製鉄の変遷を江戸初期から大正末まで、さらに終戦前 10 年間の角炉操業についての説明も受けた。

塙団右衛門に始まる櫻井家の歴史、広島可部から高野へ、そして呑谷・石畑・内谷へ移り住み、江戸中期に現在の屋敷を建設、松江藩候を迎えることができる有力者となった経緯を知ることができた。

当主のお話の内容は参加者にとって驚くことも多く、櫻井家が地域を支える重要企業であったことを実感するものだった。

わたしたちはふるさとのことを知っているようで、実はよくわかっていないところがある。地域の歴史、地域に伝わる伝承、祭りの行事の起こりなどを子や孫に伝えることができるジジババでありたいとつくづく実感した。

三沢地区老人クラブは、これまで毎年実施していた会員交流会を『コロナ』の影響で中止していましたが、4年振りに再開し、11月でラストランとなる『トロッコ列車』に乗ることとしました。

しかし、三成駅から備後落合駅の往復を計画しましたが、既に客席が少なく、参加人員を制限し、片道切符となり備後落合駅からの乗車となりました。



車内の様子

ジオラマを使った説明の様子
←永橋則夫氏

備後落合駅では元 JR 機関士の永橋則夫様から冬期の出雲坂根駅スイッチバックの苦労話、木次線・芸備線は中国山地を走る蒸気機関車はトンネルが多く排煙で大変であった、また、備後落合駅は2線が合流し山陰と山陽の物流路線で商人の交流もあって大変賑わったと『ジオラマ』を用いて備後落合の歴史等をユーモア豊かに説明いただき、上りのダイヤで三井野原～

出雲横田駅、そして、多数の会員が通学時を思い出す『^{たんだん}反谷トンネル』を経て出雲三成駅へと。有意義な会員交流と楽しい1日となりました。



おろち号とハイ、チーズ



県老連『活動大賞』を受賞しました！！

今年度馬木健康クラブが県老連『活動大賞』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。

馬木健康クラブ（馬木）

馬木健康クラブでは、コロナ禍以降の高齢者の活動の場として消防団の分団毎に小地域サロンを行い、顔の見える範囲での健康づくり・介護予防活動を行いました。

5分団の活動の様子→
スカットボール大会♪



←3分団の活動の様子
みんなでバグー♪

2年間よろしく願いいたします！

5月24日、横田コミュニティセンターにおいて奥出雲町老人クラブ連合会総会を開催し新役員が決定いたしました。

奥出雲町老人クラブ連合会 新役員名簿

連合会長	飛田 忠	連合副会長	内田正男
理事	内田正男	布勢地区代表	
理事	山本勝昭	三成地区代表	
理事	土屋武雄	亀嵩地区代表	
理事	影山豊幸	阿井地区代表	
理事	田部英年	三沢地区代表	
理事	松崎敏江	鳥上地区代表	
理事	杠 洋二	横田地区代表	
理事	山内博文	八川地区代表	
理事	飛田 忠	馬木地区代表	
理事	長谷川公子	仁多支部女性代表	
理事	加納とみえ	横田支部女性代表	
監事	川角久志	仁多支部選出	
監事	佐伯君雄	横田支部選出	
任期：令和6年4月1日～令和8年3月31日			

編集後記

三成いきいきクラブは再スタートして1年が経ちました。町老人クラブ主催の各スポーツ大会への参加と、小さな『集いの場』を目標に活動してまいりました。「ひのかみ」編集に当たり各地区の特色ある活動を見聞きて、今後の活動に向けて大変良い勉強になりました。（一夫）

『ひのかみ』編集委員										
		委員長		副委員長		委員				
事務局	//	//	//	//	//	//	山根	畑	川西	飛田
古井	加納	板垣	岩佐	系原	福田	若槻	富則	美紗子	一夫	忠
将貴	治江	憲三	重信	健二	充雄	光彦				

一球入魂！今年もペタンクでいい汗かきました！

6月7日（金）すばーく仁多において、第19回奥出雲町老人クラブ連合会ペタンク大会を開催しました。当日は昨年よりも10チーム多い29チーム（約100名）の参加があり、参加者は熱中症に注意しながら熱戦を繰り広げられました。

結果は以下の通りです。 原口悠遊クラブAの皆さん

順位	チーム名（地区）
優勝	原口悠遊クラブA（横田） ※2年振り2回目の優勝。
準優勝	佐白寿会C（布勢）
第3位	寿敬クラブ（阿井）
第4位	上三所A（布勢）



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

ホームページ：<https://okuizumo-syakyo.com/rojinclub>

※右のQRコードを読み取って最新情報をcheck

