

＼ いきいきシニア・ふるさとライフ /

# しまねすまいる days デイズ smile days vol.2

## 老人クラブ

- 2 井野高齢者クラブ
- 3 老人クラブ会員紹介 飛野弘二さん

## 豊かな人生の学び舎「くにびき学園」

- 4 アカペラーズ
- 5 くにびき学園卒業生紹介 小山由都里さん

## ねんりんピック

- 7 太極拳チーム「くすのき」

「しまねすまいるdays」は、健康で楽しいセカンドライフを送るのに役立つ情報や、創作発表の様子を紹介。元気に明るく活動する島根県内の人や団体の姿を通じ、人生100年時代の生き方の参考となる情報を発信します。



【発行】山陰中央新報社  
 【企画・取材】島根県高齢者福祉課、島根県社会福祉協議会、山陰中央新報社  
 この情報紙は一部、島根県の委託を受けて制作・発行しています。

## さあ、テレビ電話を始めよう。

本体価格  
**20,000** 円

**通話料  
 無料!!**



テレビ電話  
 専用端末

7インチ  
 タブレット

- ♪ ルシアンは、簡単操作でいつでもテレビ電話ができるインターネット電話です。
- ♪ ワンタッチで発信でき、ご年配の方もお気軽にお使いいただくことができます。
- ♪ 離れてお住まいのご家族とも顔を見ながらお話しできますので、音声電話にはない「嬉しい」「楽しい」時間をお過ごしください。



▲スマホのかたは  
 こちらから

**1週間無料貸出中!!**

詳しくは資料を請求・お問い合わせください。

株式会社 アイ・コミュニケーション

**0120-351-025**  
 (09:00~17:00土日祝を除く)



マイク  
 スピーカー  
 内蔵

かんたんテレビ電話  
 【ルシアン】

# Le Chien

# そば、ヒマワリ 遊休農地活用し地域活性化

## 井野高齢者クラブ (浜田市三隅町)



8月には満開のヒマワリで黄色に染まる野山嶽の畑。「高齢者の元気は地域の元気」と声をそろえる井野高齢者クラブのメンバー

### 井野高齢者クラブ(浜田市三隅町)

浜田市三隅町井野地区内の「殿河内・春日クラブ」「上今明・ino神明クラブ」「下今明・長生クラブ」「芦谷・寿会」の高齢者クラブ4団体が2011年、地元野山嶽の遊休農地活用を目的に結成した。

員の交流の場とするだけでなく、観光振興や地域活性化につながる事業を展開しています。島根県社会福祉協議会の助成事業を活用してあずまやとトイレを設置し、山頂への登山道を整備するなど周辺整備も着々。活動経費は全額そばの収益などで賄っており「会員の健康づくりになるし、収入になるのでやりがいになる。我々の活動が地域活性化に向けた観光資源にもなっていければ」と泉川会長(79)。この場所で60年間葉タバコを生産し、そば栽培を提案した初代会長三浦和男さん(82)は「この畑が多くの人でにぎわっているのはうれし」と笑顔で話します。



会員や地域住民が集まって「そば花見会」を楽しむ

美しい棚田風景で知られる浜田市三隅町井野地区。高齢化率が6割近く、人口減少と過疎化が進行するこの地区でひときわ存在感を放っているのが、平均年齢80歳の井野高齢者クラブ(泉川晋作会長、104人)。「高齢者の元気は地域の元気」を合言葉に、地元特産の「嶽(だけ)そば」やヒマワリを育て、地域経済や交流の輪を広げています。

## 地域再生へ広がる夢「いずれは若い世代に」

井野高齢者クラブ発足のきっかけは、標高220mの野山嶽にある約50haの広大な遊休農地の活用。2011年、3地域の高齢クラブが結集し、野山嶽周辺で明治期ごろから栽培され、昭和天皇にも献上された地元名物「嶽そば」の栽培をスタートさせました。栽培農家が減り減産していた名物を「自分たちが後世に伝えよう」と盛

り上がり、開墾から収穫、販売、イベント開催まで一丸となって活動。地元道の駅やそば店でも販売が始まりました。13年には休会していた上今明集落の高齢者クラブが復活して加わり、15年にそば収穫後の畑でヒマワリ栽培も開始。帰省者が多いお盆に満開になるヒマワリ畑は地区内外から多くの人を訪れる観光スポットに。会

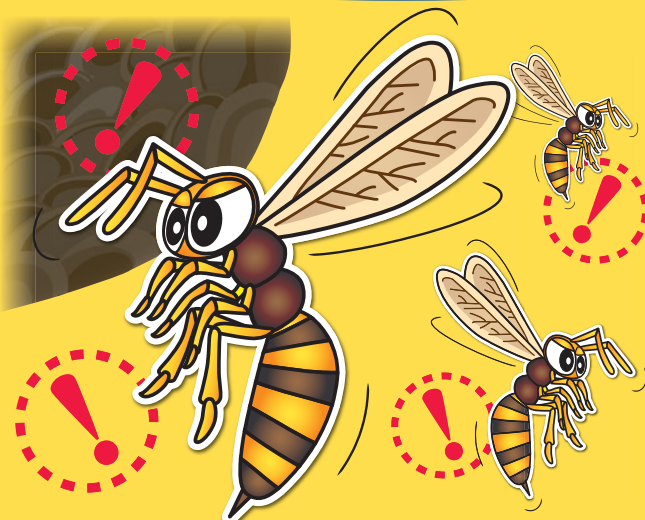
員は「若い世代にも親しんでもらい、我々の活動もいずれ若い世代に引き継いでもらえれば」と期待しています。ライバーや草刈り支援などの活動にも力を入れる前々会長の丸山千尋さん(71)は「若い人たちは仕事もあって忙しい。60、70代はまだまだ元気。高齢者が率先して地域活動に取り組みたい」と意欲を語ります。定年退職後関西からUターンした事務局長の河形正昭さん(78)は「幼いころから親しんだ野山嶽は故郷の原風景」と

## 老人クラブ

地域を基盤とするシルバー世代の自主的な組織で、おおむね60歳以上の方を会員の対象としています。準会員や協力会員制度を取り入れ、60歳未満の方も参加しているクラブもあります。生涯現役でいきいきと暮らすための生きがいづくり、健康づくり、仲間づくり、住みよい地域をつくる地域づくり(貢献活動)など、それぞれの地域で様々な活動をしている団体や人を紹介します。

ハチを見かけたら  
巣づくり警報!!  
近寄らず触らず

# ハチの駆除



ハチの駆除はプロにお任せ下さい!

Kodama 快適な生活環境を科学する

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(鳥取県002-鳥根県002)  
公益社団法人日本しるあり対策協会会員/公益社団法人日本ベストコントロール協会会員

株式会社 **コダマサイエンス**

■本社/鳥根県松江市西嫁島2-8-23 TEL(0852)43-0852 FAX(0852)43-0866

■松江営業所/TEL(0852)26-6757 ■鳥取営業所/TEL(0857)28-6336  
■江津営業所/TEL(0855)52-6852 ■倉吉営業所/TEL(0858)26-6910  
■益田営業所/TEL(0856)22-5390 ■米子営業所/TEL(0859)32-1272  
■隠岐営業所/TEL(08512)2-2471 ■広島営業所/TEL(082)842-7238

0120-0852-66

詳しくはホームページをご覧ください! コダマサイエンス 検索

# 休耕田でホンモロコ養殖、宿泊施設も整備

## 飛野弘二さん



ホンモロコの養殖場。「自分たちが楽しみながら、地域活性化や世代間交流の取り組みを促進したい」と話す飛野さん

### 飛野弘二(とびの・こうじ)さん

浜田市三隅町井野在住。関西の電気工事会社を退職後、60歳でUターン。2013年春に再発足した上今明集落の高齢者クラブ「ino(いの)神明クラブ」の立ち上げメンバーで、井野高齢者クラブのアドバイザー。2013年10月から浜田市議。

「楽しくやらないと続けられない、  
楽しいから続けられる」

全国的に老人クラブや会員数が減少するなかで、浜田市三隅町井野地区の上今明集落では7年前、休止していた高齢者クラブが「ino(いの)神明クラブ」(丸山千尋会長、会員15人)として新たに発足しました。飛野弘二さん(75)はこの立ち上げメンバー。「楽しくやらないと続けられない、楽しいから続けられる」をモットーに、ホンモロコの養殖や宿泊施設整備などの事業を次々と具体化させています。



上今明「ino(いの)神明クラブ」のメンバー

60歳の定年を機に、関西から生まれ故郷の浜田市三隅町井野地区上今明集落にUターン。40年ぶりの古里は「人口減少と高齢化で、元気がないと感じました」。現在集落は33世帯人口61人、3人に2人が65歳以上とさらに高齢化が加速。「高齢者が頑張らなくては地域は守れない」との意を強くしました。2013年から市議として市政に関わる一方で、同年地元で立ち上げた「ino神明クラブ」の中心メンバーとして活動を本格化させていきます。

目を付けたのがホンモロコの養殖。琵琶湖固有種の淡水魚で、料亭で高値で取り扱われ、県内外で養殖が広まっています。地元で増加している休耕田活用と収入源確保という一石二鳥を目指してクラブに提案。先進地旭町の生産グループからノウハウを教わり、一昨年、休耕田に山の湧き水を引き込んで養殖池を整備しました。昨年からは試験的に地元飲食店への出荷を始め、いずればUターン促進につなげたい」と構想を描きます。

さらに昨年、養殖場近くに宿泊施設「自然荘友楽」も整備。ゲートボール場跡地の休憩棟を借り、寄付金を募って会員やボランティアの手でリフォームしました。跡地も活用し、そば打ち会や花見会など地元の交流拠点として利用するほか、県外移住者の同窓会や募参り帰省の宿泊施設として貸し出す計画も。

「いずれもUターン促進や交流人口・関係人口の拡大による地域活性化が目標」と飛野さん。ホンモロコ養殖場近くに昔懐かしい五右衛門露天ぶろも手作りして整備し、今後はホンモロコ釣りやタケノコ狩り、イチジク収穫やジャム作り、流れ星観測、田植え、稲刈り、そば打ちといった体験メニューを用意し、地区外からの体験型観光客呼び込みたいと夢は広がります。「挑戦は始まったばかり。みんな高齢者の道を通る。自分たちが楽しみながら、地域活性化や世代間交流の取り組みを一層促進し、地域の中で存在感のある老人クラブを目指したい」。古里の未来を思う力強い言葉と笑顔で、地域を牽引しています。

## 人生折返し 将来の暮らし方を考え始めてみませんか。

「人生100年時代」という超長寿社会の中では、50歳を過ぎてもようやく折り返し点。子育てや住宅ローンなどから解放され、退職後の楽しく充実したセカンドステージが始まるのもこれからです。アクティブな高齢期の夢のある暮らしを実現し、さらにその次の介護への備えをするのは今です。これからの暮らし方をしっかりと見据え、明るいシニアライフを実現しましょう。



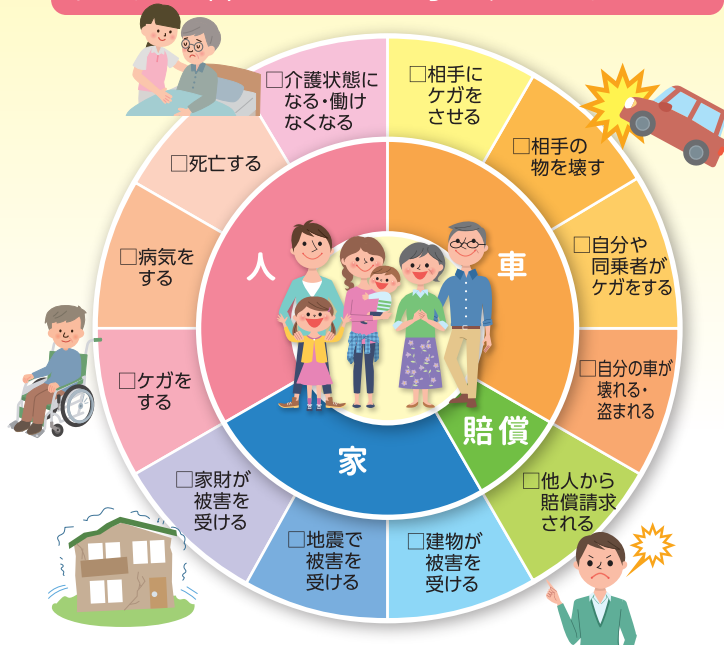
松江店 〒690-0015 松江市上乃木4-33-13  
TEL(0852) 28-0180 FAX(0852) 28-0182

出雲店 〒699-0631 出雲市斐川町直江4888-4  
TEL(0853) 72-0876 FAX(0853) 72-7078



<https://www.meiji-hokenclub.co.jp> E-mail info@meiji-hokenclub.co.jp

### あなたの暮らしは360°守られていますか？



身の回りのリスクをチェックしてみましょう。

## アカペラーズ



地元の介護老人保健施設で歌声を披露するアカペラーズのメンバー

### アカペラーズ

くにびき学園西部校卒業生によるシニア混声合唱団。イタリア語の「ア・カペラ(無伴奏)」が名前の由来。メンバーは70～80歳代の32人(男7人、女25人)。佐々木宣之会長。指導は元くにびき学園教務主任の橋本英樹さん。

## 結成20年、全国レベルの大会にも

# いきいきと歌って老いを突跳ねる

「いきいきと歌って老いを突跳ねる」がスローガン。くにびき学園西部校(浜田市野原町)を拠点に練習を積み、ステージ発表や施設慰問、地元コーラスグループとの交流など活発な活動を続けています。名前通り無伴奏で歌うのが特徴で、全国レベルの大会も数多く経験。今年、結成20周年を迎えました。

## 豊かな人生の学び舎「くにびき学園」

島根県社会福祉協議会が運営する「くにびき学園」は、60歳以上(※原則)の方の学びの場です。2年間の修学期間中に講義や実習、現地学習を通して、幅広い知識や専門的な技術を習得するほか、学友会行事(学生自主活動)などにより学年を超えた新たな仲間を得ることが出来ます。地域の中で役立ちたいという思いを持ち、学びと仲間づくりを通じ、いきいきと活動する卒業生や同好会を紹介しています。

くにびき学園西部校の11期生を中心に、在校生と卒業生で2001年に結成しました。翌年、島根県西部健康フェスティバルに出演することになり、無伴奏の方針を決め、グループ名としました。しかも、暗譜が基本です。これによってメンバーの集中力が向上、姿勢も良くなりました。指導者の橋本英樹さんは「グループの一体感が増しました。暗譜は脳のトレーニングにもなる」と効用を話します。

す。初めての県外での大きな舞台。事前審査に合格しての出場でした。メンバーは、練習の成果を出し切り達成感に浸るとともに、全国レベルの合唱を聴き、その魅力を再確認しました。翌年には、音楽が縁で都市交流している長野県中野市のフェスティバルに参加。その後も鹿児島県、奈良県での国文祭や山口県でのねんりんピック、鳥取市100曲マラソンなど毎年のように県外の催しに参加していま

5年ごとにコンサートを開催。15周年には「我がアカペラーズ希望の歌」を作り、披露しました。「朝日の山脈 夕陽の港」メンバー全員が詞を持ち寄り、歌詞をまとめた。テーマ旋律は副会長の森口成子さんが提案。橋本さんが補作・作曲を行い完成しました。この間に江津市のチャリティコンサートや益田市の音楽祭にも参加しました。地元の高齢者施設などへ訪問も続けています。

転機となったのが13年に山梨県で開かれた国民文化祭です。持ち歌は70曲余り。毎年入学式では、新入生を歌で歓迎します。東部校の卒業生による「うたごえクラブ」(今直治会長、28人)との交流は、09年にスタート。総勢50人余りが集い合唱で交歓します。交代で当番を務め11回続きましたが、今年は、コロナウイルス感染防止のためやむなく中止しました。普段の練習にもさまざまな制約があり、メンバーはマスクを外して精一杯歌える日を心待ちにしています。

### 一生にわたって備えられる介護保障

<b>ポイント1</b> 一生にわたる介護保障で不安の高まる高齢期も安心です!	<b>ポイント2</b> 公的介護保険制度に連動したわかりやすい保障です!	<b>ポイント3</b> 介護共済金(一時金)はご自宅の改修などの初期費用に役立てられます!*
--	--	--

**ご契約例** 共済金額 500万円

① 公的介護保険制度に定める要介護2～5に認定されたとき\*\*  
② 所定の重度要介護状態になったとき\*\* (JA共済独自基準)

介護共済金 **500万円**

**一生にわたる介護保障**

- 病気・災害により所定の状態になられた場合、以後の共済掛金はいただきません。
- 介護医療保険料控除の対象となります。\*\*\*

※1 「共済年金支払特約」の付加により年金方式でお受けいただくことも可能です。 ※2 責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限り。 ※3 2020年1月末現在の法令等に基づきます。



## 介護共済

ご加入いただける年齢40～75歳

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際は「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

はじめて共済 **検索** **ウェブサイトから**  
<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp> **「0」といえる家」の各共済の資料請求・お申し込みができます。**

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)  
 電話番号: **0120-536-093**  
 受付時間: 9:00～18:00(月～金曜日) 9:00～17:00(土曜日)  
※日曜日、夜間および12月29日～1月3日を除きます。 ※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。 ※電話番号はおかけ間違いのないようご注意ください。

# 40代で大学入学「学びは生きがい」

## 小山由都里さん



### 小山由都里(こやま・ゆとり)さん

松江市大垣町在住。1995年消費生活アドバイザー資格を取得し、2004年から12年間松江市の消費・生活相談室の相談員。16年くにびき学園東部校社会文化科に入学、27期学友会会長に就任。松江市民生児童委員、同市男女共同参画推進委員、同市秋鹿地区社会福祉協議会副会長など歴任。



「学び続けることは楽しい」と話す小山さん(写真前列中央)。社会文化科の同期会「27しゃぶんの会」の仲間と一緒に参加する「出雲風土記を読む会」

40代半ばで大学生になり、難関の消費生活アドバイザー資格試験に挑戦するなど「やりたいと思ったことに一つ一つチャレンジしてきました」という松江市大垣町の小山由都里さん(71)。「地域の歴史文化を学びたい」と、70歳を前にくにびき学園東部校の社会文化科(当時)の門をたたいたのは4年前。卒業後も同期の仲間たちと交流を続け、歴史文化の学修、清掃ボランティアなどの社会貢献活動に力を注いでいます。

## 学園の経験生かし社会貢献

「このままでいいのかな」。そんなふうに思うようになったのは40歳を過ぎたころ。21歳で結婚。主婦をしながら事務の仕事が続け、日々の生活に不満はないものの、何か物足りなさを感じていました。ちょうど「消費生活アドバイザー」に興味を持ち始めた時期。「とりあえず資格取得の目標に向かって挑戦してみよう」と奮い立ちました。

幅広く消費問題を学ぶ目的で45歳の時、県立島根女子短期大学(現県立大学)の科目等履修生に。「チャレンジするなら早い方がいい」。夫の言葉に背中を押され、翌年仕事も辞めて同大学家政科(生活科学専攻)に社会人入学を果たします。2年後の卒業時は48歳。資格試験にも合格し、その後松江市消費・生活相談室

の相談員に採用されました。「大学と試験勉強の両立は大変でしたが、目標に近づいていけると思うと頑張れました。やりがいある仕事にも出会え、あの時挑戦して本当に良かった」と振り返ります。

くにびき学園入学は相談員を退職後間もなく。相談員時代に講師を務めたことがあり「学ぶ意欲があれば何歳からでも新しい世界が広げられる」という学園の活動に魅力を感じていました。社会文化科では講義や県内の遺跡を巡る実地研修をはじめ、サークル活動や運動会、学園祭などの行事も印象深かったといい「歴史文化を学び、故郷への愛着が深まりました。学び続ける楽しみは生きがい。地域を超える新たな仲間との出会い、つながりは何よりの財産になりました」

と語る言葉に、充実した学園生活の様子が伺えます。卒業後は科の同期21人で「27しゃぶんの会」を結成。学園で学んだ知識や経験をもとに地域貢献を図るとともに親睦を深めながら研修旅行や熊野大社でのボランティア活動を行っていきます。また、「出雲風土記を読む会」などの講座をグループで受講したり、料理やゴルフのサークル活動で交流を続けています。

今後の目標は地域貢献活動の充実。「在学中、民生児童委員のなり手が不足していることを知りました。民生児童委員をしている同期も多く、情報交換している中で、新たに就任した人もいます。学園で学んだこと、仲間とのつながりを生かしながら、それぞれが住む地域での活動に広がってほしいですね」と話し合っています」と小山さん。新たな挑戦は続きそうです。

豊富な特典が満載

SUN SAN CLUB  
さんさんクラブ

# さんクラブゴールドカード



さんさんクラブ会員証としても使えます

### ・キャッシュバック1%

ご利用額の1%を請求時にキャッシュバック(現金還元)  
例:1月にカードショッピングのご利用があったら、翌2月の請求分で1%現金還元します。

### ・カード利用で年会費無料

初年度年会費無料。カード利用(年1回以上)で次年度の年会費が無料になります。  
※但し、カード利用がない場合は年会費3,000円(税別)が請求されますのでご注意ください。

### ・空港ラウンジサービス ・海外、国内旅行保険サービス

### ・メンバー限定優待割引Club Off(クラブオフ)

### ◆事務局からのお知らせ◆

現在お申し込みからカードがお手元に届くまで、約3週間かかっております。カードご利用の方は早めにお申し込みをお願いします。また、カードご入会月を含めた6か月後から、ご利用明細書発行手数料として、一通あたり100円(税別)をご負担いただきます。「SC-Webサービス」にご登録いただくと、ご利用明細書の郵送は停止され、発行手数料はかかりません。「SC-Webサービス」のご利用をお勧めします。



### お申し込みはこちら

下記URLまたは左のQRコードから、アクセスしお申し込みください。

<http://ww2.sanin-chuo.co.jp/goldcard>

※お申し込み可能な方は18歳以上、76歳未満のさんさんクラブ会員

### お問い合わせ

●クラブ会員申し込み、カード入会方法について

山陰中央新報さんさんクラブ事務局

TEL:0852-32-3392 ■10:00~17:00(土・日・祝日除く)

<http://ww2.sanin-chuo.co.jp>

さんさんクラブ

検索

●カードの発行、利用状況などについて

山陰信販コンタクトセンター

TEL:0859-32-7331 ■9:30~18:00(土・日・祝日除く)

【さんさんクラブゴールドカードについて】  
所定の審査により入会のご希望に沿えない場合もございます。  
個人情報保護方針に従って厳正に管理し、適切に取り扱います。

お元気に活動されている75歳以上の方へ

知事から

# 「生涯現役証」 をお贈りします!!

## 対象者

県内に在住する満75歳以上の方(申請日現在)で、農林水産業や商工業などをなさっておられる方、ボランティア活動や地域活動、スポーツ・レクリエーション活動、文化活動などを行っておられる方

## 特典

協賛店で料金割引やポイントなどの特典を受けることができます。

## 申請方法

- ご本人、推薦者(ご家族、ご親戚、ご友人などご本人様の同意を得られた方)からお申し込みいただけます。
- 申請書にご記入の上、郵便又はファックスにより下記の送付先までお送りください。
- 申請書は島根県高齢者福祉課や市町村高齢者福祉担当課などにご用意しています。県のホームページからダウンロードすることもできます。

## 受付期間 随時受付

※原則申請のあった月の翌月にお送りします。  
※推薦の場合は、推薦者に「生涯現役証」をお送りします。



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめなくん



お礼やプレゼントとして  
お渡しするのはいかがですか?

- 記念日に、おじいちゃん・おばあちゃんへ
- 地域活動などで普段お世話になっている方へ
- 小学校等の登下校での見守り隊の方へ
- 趣味を共にしている友人の方へ



### お問い合わせ先・送付先

〒690-8501 島根県松江市殿町1  
島根県健康福祉部高齢者福祉課  
電話 0852-22-5204 ファックス 0852-22-5238

島根県では、「健康長寿日本一」を目指して、明るく生きがいを持って生活できる社会づくり、県民との協働による生涯現役社会づくりの取り組みを進めています。

詳しくは

生涯現役証

検索

ギフトの相談窓口  
フジキ  
山陰名産  
梨ギフト

全国発送承り中

- 承り期間:9月3日(木)まで
- お届け期間:8月28日(金)頃~9月中旬頃

お電話でのご注文も承っております

送料 県内・中国地方 500円(税込)

関西・四国・九州650円 中部・北陸750円  
関東・信越850円 東北1,000円  
北海道・沖縄2,000円(全て税込)

松江学園通り店 ☎0852(31)8000 出雲店 ☎0853(21)8000 米子店 ☎0859(38)5141  
松江田和山店 ☎0852(25)1251 安来店 ☎0854(22)1600 大田店 ☎0854(84)0330

ギフトの相談窓口  
フジキ  
since 1974

鳥取県東郷産  
二十世紀梨



鳥取県倉吉産  
新甘泉



東郷湖畔を囲む園地は梨作りに適し、みずみずしくて甘く酸味のバランスが抜群です。

- 承り期間:9月3日(木)まで
- お届け期間:8月28日(金)頃~9月中旬頃

2kg	3L(6玉)	3,300円(税込)
5kg	2L(16玉)	4,900円(税込)
7.5kg	2L(24玉)	6,300円(税込)

早生品種の中では最高クラスの甘さ。豊富な果汁と甘さが特徴です。

- 承り期間:8月27日(木)まで
- お届け期間:8月28日(金)頃~9月上旬頃

1.8kg	3L(5玉)	3,500円(税込)
5kg	2L(16玉)	4,700円(税込)
5kg	4L(12玉)	5,000円(税込)

倉吉産二十世紀梨、浜田産赤梨もごございます。ご来店お待ちしております。



左記、フジキ各店にこちらの記事持参で、梨をご注文頂くと  
**20世紀梨ティー(1個)プレゼント!!**  
(20世紀梨のドライフルーツと果皮をブレンドした甘い香りの紅茶です。)



# 体を動かし介護予防、心身リラックス効果も

ねんりんピック



練習に集まった「くすのき」の7人。「ゆったりした動きで体幹強化ができる太極拳は高齢者にもおすすめです」と持田さん(写真手前)

## 太極拳チーム「くすのき」

### 2年連続ねんりんピック

転倒防止やひざ痛軽減などの介護予防にも役立つ健康法として、高齢者人気が高まっている太極拳。一昨年、昨年の2年連続で「ねんりんピック」に出場した出雲市のチーム「くすのき」は、出雲太極拳協会(公田仁志代表)に所属する平均年齢69歳の女性7人グループ。メンバーは「心身の健康づくりのために楽しく、長く続けたい」と日々の練習に励んでいます。

出雲市内では公田代表らの指導で太極拳教室が開講され、約200人が参加しています。

「くすのき」は、レベルアップ目的の専修科コースの受講者から選抜。昨年の和歌山大会に向けては、太極拳の国際的スタンダードである「簡化24式太極拳」をもとにオリジナルの表演や選曲をアレンジし、各教室のほかに週2回集まって練習を重ねました。競技人口が少ない島根県ですが、50チーム中35位と健闘しました。

監督兼選手としてチームを牽引した出雲市知井宮町の持田和子さん(75)は太極拳歴23年。腰痛改善を目的に、編み物教室の経

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている全国健康福祉祭は、60歳以上の方々を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典です。多彩なイベントが開催され、地域や世代を超えた交流の輪が広がっています。スポーツや文化活動を通じ健康で心豊かな暮らしを送る人や団体を紹介します。



昨秋開催の「ねんりんピックの国わかやま2019」に出場した「くすのき」メンバー

#### 太極拳チーム「くすのき」

出雲太極拳協会に所属する女性7人が、ねんりんピック出場を目指して結成したチーム。  
《メンバー》持田和子・北井真弓・岡村美津子・山崎喜美・斎藤恵子・糸賀玲子・吉田英子(敬称略)

営や子育てで多忙な日常の気分転換にもなればと軽い気持ちで始めましたが、今では週2、3回練習に参加するほか、公田代表の指導助手を担うことも。ねんりんピックは個人では4回目の出場。「他人と競わず自分のペースで、無理せず楽しく、ゆっくり取り組んで、70、80代でも上達できるのが太極拳の魅力です。レベルが高い他県の表演を目の当たりにして、大きな刺激になりました」と大会を振り返ります。

始めて18年という同市姫原町の斎藤恵子さん(66)は「運動は苦手ですが、太極拳は自分に合っていたと思います。肩こりが改善し、体調もよくなりました。これからも続けたい」。同市大島町の糸賀玲子さん(65)は19年目。「経験や練習を重ねる程成果が現れるのがうれしいし、やりがいです。練習後のおしゃべりの時間も楽しいですね」と話します。

コロナウイルス感染症対策で休止していた教室などの活動は徐々に再開。今年のねんりんピックは中止になりましたが、持田さんは「県や市、地域の関係者の皆さまに大変お世話になり、出場できたことを感謝しています。個々のレベルアップで、またねんりんピック出場を目指したいですね」と意気込みを話してくれました。

# 令和につなぐ 不味のこころ

## 70年ぶり修復の茶室「菅田庵」を特集

70年ぶりに修復された大名茶人・松平不味公ゆかりの茶室「菅田庵」(国重要文化財・松江市菅田町)を特集。同茶室のなりたちや歴史、修理の概要などを専門家が解説し、紀行作家による見どころ紹介も加えました。いずれも写真をふんだんに掲載しています。また、不味公没後200年を記念して、2018年1月から同12月まで山陰中央新報で連載した「平成不味伝」「花で巡る茶事12カ月」を収録。今も息づく不味の心と茶の湯文化を紹介しています。

### 山陰中央新報連載 「平成不味伝」「花で巡る茶事12カ月」も収録

●B5判、112ページ オールカラー

定価:本体1,400円+税(送料別途)

ISBN978-87903-239-3

#### 第1章 不味ゆかりの茶室・菅田庵

- 菅田庵そのなりたちと歴史(藤間寛)
- 菅田庵向月亭ほか1棟保存修理の概要(布施直樹)
- 菅田庵を訪ねて(伊藤ユキ子)
- 茶室と茶事の起源と変遷・茶事の心得(筒井紘一)

#### 第2章

平成不味伝(山陰中央新報取材スタッフ)

#### 第3章

花で巡る茶事12カ月(半澤鶴子、伊丹二夫)

令和につなぐ  
不味のこころ



編集・発行 山陰中央新報社



# 子育て・孫育てにはピッタリな

# リフォームをしよう!



島根県の子育て世帯に朗報です!  
今年5月、「しまね長寿・子育て安心住宅リフォーム助成事業」に「子育て配慮改修」が新設されました。子育て・孫育てに関わる人は、リフォーム助成の対象になる可能性があります。令和3年2月15日までの募集ですが、予算がなくなり次第受け付けは終了のため必見です!

子育て負担の軽減や、安全で安心な子育て環境を整備するためのリフォームが対象です。

## 対象者

## 助成金額

18歳未満の子ども 妊娠中の方

**子育て世帯**  
(※満18歳の子どももしくは、満18歳となった最初の3月31日を迎える子ども)

同一公民館の区域  
または直線距離で5km以内なら  
どちらの家も助成対象です

**子育て世帯が近居する 親世帯**  
(※親世帯…親・子・孫の三代で、子からみて父母、孫からみて祖父母に該当する世帯。)

一戸あたり 上限

**30万円**

※30万円以上の助成対象工事費で3分の1以内の額

※諸条件については下記の広告またはHPをご覧ください。

## 助成の対象となる工事の一例

1 子どもや妊婦にとって安全・安心な環境をつくる工事

2 子どもの健やかな成長を支える環境をつくる工事

3 快適に子育てできる環境をつくる工事

転倒防止のため床の貼り換え

キッチンの広さと使いやすさの確保

掃除がしやすい仕上げや設備への改修

防犯性の高い玄関ドアに取り換え

リビングの広さと使いやすさの確保

雨の日や花粉の多い日でも洗濯物を干せるスペースの確保

助成される  
限度額が  
増える可能性も!



最高80万円まで!

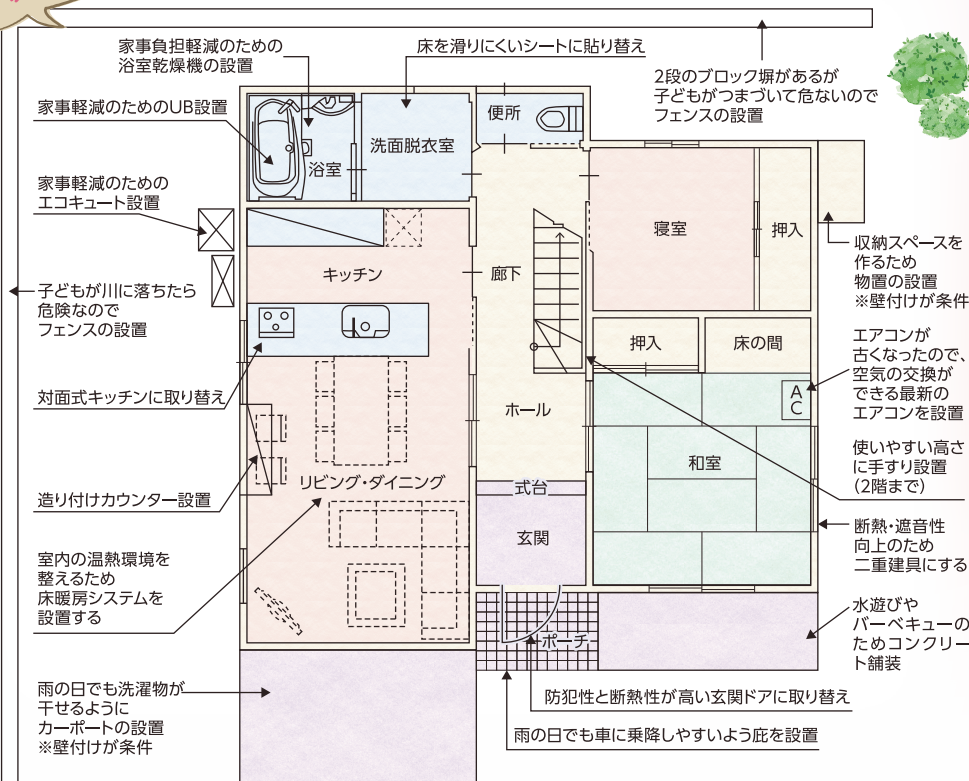
条件  
子育て世帯とその親世帯が同居・近居する場合 **+10万円**  
●既に同居・近居している場合だけでなく、工事完了後に同居・近居する場合も対象です。

条件  
空き家バンク登録住宅を購入して改修する場合 **+10万円**  
●県内の市町村により運営などが行われている空き家バンクに登録されている住宅。

条件  
部分的耐震改修等を行う場合 **+30万円**  
●昭和56年5月31日以前に着工された住宅で、子育て配慮改修に併せて、部分的耐震改修または全体の耐震改修を実施する場合が対象です。  
●「耐震診断」を実施し、上部構造評点が1.0未満の住宅であって、改修工事後に「特定居室が部分的耐震性能を有する」または「建物全体が上部構造評点1.0以上となる」住宅である必要があります。

こんな所も対象です!

子育て応援制度なので、柔軟に対応ができます!



募集期間

令和2年5月11日～令和3年2月15日

※予算がなくなり次第、受け付けは終了になります。  
※工事が令和3年3月15日までに完了予定のものに限ります。

対象住宅

昭和56年6月1日以降に着工された島根県内の既存戸建住宅

- 昭和56年5月31日以前に着工された住宅は、耐震診断が必要です。  
※耐震診断により上部構造評点が1.0未満であれば、一定の補強をする必要があります。  
※耐震性を確認できた住宅又は今回の改修に併せて部分的耐震改修などを行う住宅は対象となります。
- 過去に「しまね長寿の住まいリフォーム助成事業」及び「当事業」による補助を受けていないこと。

その他条件

★着工前の申請・審査が必須になります。

- ★別棟となる増築は、補助の対象となりません。
- ★工事施工者が、島根県内に本店を有すること。

### しまね住宅総合相談員について

リフォームに関するご相談は、島根県建築住宅センターが養成、登録を行っている「しまね住宅総合相談員」にお尋ねください。住まいづくりの専門家が、無料で相談を行います。

登録者の名簿は、HPを検索 [しまね住宅総合相談員](#)

助成事業のお申し込み・まずは、[しまね住宅ネット相談](#) お問い合わせ [メールによる相談をご利用ください。](#)

<https://system.shimane-bhc.or.jp/guest/mail> 島根県建築住宅センター

(一財)島根県建築住宅センター業務課まで。  
窓口または郵送でも受け付けています。  
〒690-0842 松江市東本町2-60 すままちプラザ2階

FAX 0852-25-9581 TEL 0852-33-7268 (直通 業務課)  
(受け付け時間午前9時から午後5時※土・日・祝日、年末年始定休)

人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根をつくる

**島根\*創生**  
SHIMANE SOUSEI

島根県土木部建築住宅課 住宅企画グループ 〒690-8501 松江市殿町1【南庁舎4階】 TEL0852-22-5226