

Vol. 18

島根の特産品等が当たる!

**読者  
プレゼント  
実施中!**

# しまね smile days すまいる デイズ

いくつになっても健康で心豊かに暮らすための情報誌

学びの日々と仲間が  
「人生の宝物」に。  
くにびき学園修了式



- くにびき学園** 地域でシニア力発揮へ!  
東西校 修了式・マイスター称号授与式 / 東部校 振り返り会 / 西部校 見本市
- 老人クラブ** 20年以上続くボランティア活動 雲南市老人クラブ連合会木次町支部
- ねんりんピック** いよいよ10月開催! 県代表 雲南市バウンズボール同好会

## 東部校 振り返り会



東部校33期生による「前期課程の振り返り会」

## くにびき学園

すでに地域で実践も  
1年の学習成果発表

島根県社会福祉協議会が運営する「くにびき学園」。シニア世代を対象に東部、西部の2校が設けられ、前後期2年課程で地域の現状や課題を学んでいます。昨秋入学した東部校33期生による「前期課程の振り返り会」が7月5日、松江市津田町のいきいきプラザ島根であり、1年間に学習した中からテーマ別の6グループに分かれて成果発表を行いました。



子ども食堂を運営する卒業生(右)と一緒に調理実習

「地域づくり・人づくり」のグループは、地区外の人と田んぼの草刈りを行い、米作りと農村の景観を守る活動に取り組む雲南市吉田町の宇山地区の「里山照らし隊」について発表しました。地域課題の草刈りの担い手を地区外の人に「草刈り応援隊」として協力を求めた結果、地元女性を作る昼食や地域の環境に触れ、地区のファンが増えていくとして、「高齢化、人口減少は県内各地の共通課題。宇山地区の関係人口の活用は地域づくりのヒントになる」とまとめました。

「子ども食堂・子育て支援活動」を取り上げたグループは、5人のうち2人がすでに地域の子ども食堂運営に関わっていると紹介。「くにびき子ども食堂」を想定して、資金調達から人材確保までシミュレーションしたマニュアルを提案しました。民生委員をしている出雲市の小林春美さん(71)は、現地学習をきっかけに地元で子ども食堂開設準備を進めているといい、「幅広い子どもたちの居場所づくりの活動に広げていきたい」と意欲を示しました。

# くにびき学園

## 西部校 見本市



私も卒業生！  
一緒に活動  
しましょう！



シニア世代に活躍の場を見つけてもらう見本市

見本市に参加した樹冠ネットワークの皆さん

### 地域が期待 “シニア”力！

学園生と地域団体情報交換

くにびき学園西部校の公開講座「人生100年時代の生きがいやりがい活動見本市」が、浜田市野原町のいわみーるで開かれました。地域活動を目指す学園生

「樹冠ネットワーク」(樋口千代子代表)は活動例として、タケノコでメンマを作ったり、切り出した竹をチップや炭にして活用する荒廃竹林対策を紹介。卒業生の武安みな子さん(大田市)は「地域課題に楽しみながら向き合えます」とアピールしました。

と、シニア人材を求める団体をつなげる目的で3年前から催しています。この日は学園生や市民ら約60人が参加し、地域で活動する8団体のブースを回って情報交換。地域で活躍する学園出身者も多く、後輩たちに参加を呼び掛けていました。

しまね海洋館アクアス(浜田、江津市)のアクアサポーターでも卒業生が活躍しています。佐々木真紀子さん(浜田市)、山下由美子さん(浜田市)は同館の梶谷恵美学芸員とともに参加し「子どもたちの体験学習の補助や読み聞かせなど活動は多彩」「自分自身もリフレッシュできますよ」と呼び掛けました。



黄色のシャツが  
アクアサポーター  
の目印！



エプロンシアターで活躍する山下さん

左から佐々木さん、山下さん、梶谷学芸員

## くにびき学園公開講座

くにびき学園では、地域課題について関心を持っていただくとともに、本学園の学びを広く県民に知っていただくことを目的として公開講座を開催します。

受講料  
無料

日時 令和6年10月8日(火)  
午後1時～午後2時45分

本会場 いわみーる  
(浜田市野原町1826-1)

※オンラインにより県内14会場でも開催します。

講師 東京都立川市  
大山自治会  
相談役  
佐藤 良子氏



演題 住民自治によるまちづくりの視点  
～孤独死ゼロへの大山自治会の挑戦～

申込 くにびき学園東部校  
TEL 0852-32-5981

申込締切 9月27日(金) 24時まで



# くにびき学園

## 「仲間とともに」地域活動へ決意新た くにびき学園で修了式・称号授与式



「くにびき学園」東部校第32期生と西部校第31期生の修了式が7月下旬、松江、浜田両市で行われ、2年間の学びを終えた30人が社会参加への新たな一歩を踏み出しました。修了生に加えて卒業生20人が、今後地域の担い手としてさらなる活躍が期待される「わが島根づくりマイスター」の称号を授与されました。



島根県社会福祉協議会（小林淳一会長）が運営するくにびき学園は、おおむね60歳以上を対象にした学びの場。実践的な現地学習や地域団体との交流などを通じて、積極的に社会参加する人材の育成を進めています。

修了式では、東部校の久保田一朗校長、西部校の室崎富恵校長が修了証書を授与。「一緒に学んだ仲間とともに、積極的に地域活動に参加されることを期待します」（久保田校長）、「島根の活性化は皆さんにかかっています。ぜひ行動に移してください」（室崎校長）とエールを送りました。

修了生代表の東部校の原光潤さん（75）＝飯南町＝、西部校の山平恵祥さん（67）＝大田市＝は答辞で「学ぶことは何歳になってもいいと思える、居心地の良い仲間作りの場でした。今後親交を深め、互いに励まし支え合いながら、地域の発展に微力ながら全力を尽くします」（原さん）、「地方の現状や問題点、素晴らしさを再確認し、今後の活動に役立つものを見つけていきたいと思います。これからがスタート。学園で学んだ知識、経験を無駄にすることなく、地域活動に取り組みます」（山平さん）と力強く決意を述べました。

### message

体力と知恵を振り絞った体育祭と文化祭、深夜まで語り合った比田温泉合宿、松山道後温泉への修学旅行など思い出は尽きません。仲間との出会いに恵まれ、年齢差を超えて助け合い、行動する楽しさを味わえた2年間でした。現地学習で現場の熱を体感できたのも貴重な経験。美郷町のイノシシ対策は印象深かった。私も含めすでに地域活動を始めている同期も多くいます。積極的に活動していきたいと思っています。



東部校32期修了生  
明里 健一さん(72)  
松江市

長年看護師の仕事をして、退職後は地域のことが全く分からず戸惑いました。くにびき学園入学は長年の夢でしたがなかなか実現できず、20数年越しで叶った2年間の学園生活でした。地域が学べるのはもちろん、仲間との出会いが何よりの宝物。学習を通じて「何歳からでも挑戦できる」と自信が持て、授業や見本市で知った「おたがいさま益田」など複数の地域活動を始めました。これからも地域でささやかなお手伝いができればと思っています。



西部校31期修了生  
清水 朝枝さん(86)  
益田市

島根県健康福祉部高齢者福祉課

# 75歳以上の方



協賛店から/

## 生涯現役証

で

# お得な特典

が

## 受けられます!



たとえばこんな特典があります



**例1**  
料金を割引!



**例2**  
ポイントを付与!



**例3**  
ドリンクサービス!

協賛店(101店)の  
情報については  
県ホームページで  
確認できます



CHECK!

※令和6年5月末現在

生涯現役証 検索

### 対象者

次の2つの要件をいずれも満たす方

- ① 島根県内在住の満75歳以上の方(申請日現在)
- ② 現在も下記の活動を行っておられる方

- 農林水産業、商工業等の生産活動
- ボランティア活動
- 地域活動
- スポーツ、レクリエーション活動
- 文化活動等

### 申請方法

ご本人、推薦者から郵送・FAXで申請書を送るだけ!  
翌月(原則)にはお手元に証が届きます。

※推薦にはご本人の同意が必要です。

### お問い合わせ先・申請先

〒690-8501 島根県松江市殿町1番地  
島根県健康福祉部高齢者福祉課  
TEL:(0852)22-6522 FAX(0852)22-5238

交付者数  
延べ4,221名  
(令和6年7月末現在)



健康長寿しまねマスコットキャラクター「まめなくん」

### 生涯現役証とは

島根県では、高齢者の方々が健康で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に向けた取り組みを進めています。この取り組みの一環として、75歳を超えても元気な方々に知事から「生涯現役証」を贈り、これまでの取り組みに敬意を表し、今後の活躍を激励します。

## 老人クラブ

生きがいで「心も健康」に  
20年以上続く高齢者施設との交流

雲南市老人クラブ連合会木次町支部

雲南市老人クラブ連合会木次町支部  
まっただかずお  
(松田三雄支部長) は、地元の特養

老人ホームさくら苑との交流活動を22年間続けています。現在は入所者の清拭に必要なウエスづくりが活動の中心。長年の活動が認められ昨年度、島根県老人クラブ連合会の「活動賞大賞」を受賞しました。



吉井寿クラブ

交流のきっかけは2001年に発足した女性部。翌02年から、入所者のお茶会の手伝いや話し相手として訪問活動を始めました。3年後の05年からは個人情報保護法の施行で面会ができなくなったため「友愛ウエスづくり奉仕活動」としてウエスづくりを始めました。

近年は布の不足により布の調達も担当し、男性会員を含めた活動に発展。コロナ禍以降は同苑での作業が困難となり、現在は15の単位クラブごとに作業し、それぞれが届ける方法をとっています。

中谷上、中谷下の2自治会で組織する中谷友愛クラブ(18人)は今年、久しぶりに集まって作業をしました。為石豊会長(82)は「コロナ禍のため各家での作

業が続いていましたが、やはりみんなで集まって作業できると楽しい」と話します。



中谷友愛クラブ



里方寿会

業が続いていましたが、やはりみんなで集まって作業できると楽しい」と話します。

吉井上、吉井下の2自治会による吉井寿クラブ(30人)は今年初めて、会員以外の隣所にも布の提供を呼び掛けました。室下義富会長(76)は「活動に関わってもらおうことで、より広く施設の大切さを周知したかった。今後も老人クラブの活動としてだけでなく、幅広い運動にしていきたいですね」と話します。

同支部の石田盛喜代事務局長(79)は老人クラブに入るメリットを「活動を通じて健康づくりや仲間が増えるだけでなく、地域や人のために貢献することもでき、生きがいになり『心の健康』にもつながる」と指摘。会員の減少が課題で「ぜひ多くの人に参加して、関わってほしい」と呼び掛けています。

# ねんりんピック

## 雲南市同好会中心に県代表4チーム バウンスポール交流大会

60歳以上を対象にしたスポーツと文化の祭典「第36回全国健康福祉祭」とり大会(ねんりんピック)はばたけ鳥取2024が10月19〜22日、鳥取県内で開催されます。バウンスポール交流大会には雲南市バウンスポール同好会(高木薫会長)を中心とする男女各2チーム、計4チームが県代表として出場します。



雲南市バウンスポール同好会の皆さん



ねんりんピックに向けて練習にも熱が入る(写真はいずれも雲南市加茂町のB&G海洋センター)

バウンスポールは1チーム3人が高さ75センチのネットを挟んで向き合い、卓球のようにバウンドさせたボールを手のひらで打ち返す競技。コートはバドミントンとほぼ同じ広さで、ビニール製の軟らかいボールを使用し、老若男女が親しめます。1975年、屋内でできる、体に優しい軽スポーツとして考案されました。

鳥根県では2003年に加茂町バウンスポール同好会(当時)が発足。翌04年中国地区大会への参加がきっかけで、考案者と親交があった同会事務局長の日野勝己さん(72)を中心に普及に尽力してきました。現在は雲南市内の50〜80代16人と小学生2人の計18人のほか、松江市、益田市に広がりつつあります。今年2月に県協会も発足し、大会に向けて士気が高まっています。

最年長の細木俊樹さん(80)は6年前に心臓病の手術を経

て復帰し「ラリーが続くとけっこうハード。いい運動になりましたし、リフレッシュできます」と笑顔で話します。

競技普及に尽力してきた日野さんは「フレイブル予防にもなるし誰でも楽しめるスポーツ」と魅力を語り、県協会の高木幸男会長(64)は「ねんりん

ピックで鳥根チームが活躍し、競技人口が増えるきっかけになれば」と意気込んでいます。

◆出場4チーム(敬称略)

高木一男・細木俊樹・古川裕伸▽高木幸男・高木薫・日野勝己▽高木恵子・片寄幸江・池田久江▽野々村三重子・永瀬早苗・中林ゆかり

### ねんりんピックはばたけ鳥取2024 交流大会開催地(県内19市町村・29種目)

