



のぼそう! 健康寿命、めざそう! 生涯現役

ヤングシニア 応援ブック



P1 ヤングシニア生きいきプロジェクト特別対談

輝くシニアライフのために。
本音で語る、**今**とこれから。



中村 万里氏
(筑紫女学大学教授)

山際 千津枝氏
(料理研究家)

～人生100年時代、のぼそう健康寿命～
P5 糸島市ヤングシニア生きいきプロジェクト

P7 働くことで見つかる、これからの生きがい

P9 ヤングシニアインタビュー

運動で、いつまでも健康に若々しく。
P13 発見! ヤングシニアスポーツマン

P14 ずっと元気であるために
「健康づくり」を始めよう!



ヤングシニア応援ブック

平成30年1月発行 糸島市健康増進部 介護・高齢者支援課
<https://www.city.itoshima.lg.jp>

TEL.092(323)1111(代表) ※掲載内容は平成30年1月現在のものです

糸島市中老年のためのトレーニングスタートアップ教室 健康運動指導士 平木彰子さん監修

毎日実践! いきいき健康運動

いつまでも元気でいきいきとした生活を送るには、まずカラダが資本です。健康を維持して、趣味や仕事にも積極的に取り組める体をつくりましょう。体づくりの基本は、継続です。毎日少しずつ、そして継続的に運動を実践していきましょう。

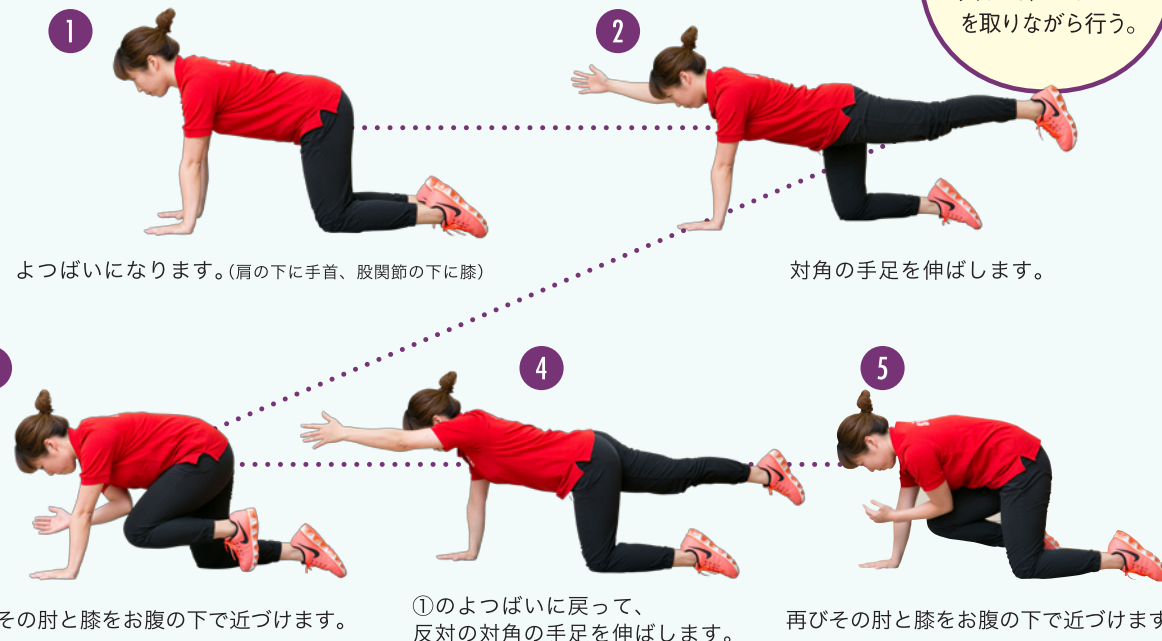
注意点

息を止めない。
はじめは、
1日1セットからでも
OKです。
無理は禁物です!

平木 彰子さん



よつばいバランス運動 各方向5回～10回を1日3セット バランス能力が向上し、転倒予防に効果的!



POINT

腹筋や背筋に力を入れて、バランスを取りながら行う。

肩回し運動 前から後ろ、その反対回し各5回ずつを1日3セット 筋肉がほぐれることで、血液の循環が良くなり、姿勢の保持や肩こりの解消に!



POINT

肩甲骨がしっかりと動くように回す。

輝くシニアライフのために。 本音で語る、**今**とこれから。

特別対談



筑紫女学園大学教授
なかむら まさと
中村 万里氏
(64歳)

昭和29年、糸島市（旧前原町）生まれ。九州大学文学部大学院文学研究科修了。専門は日本方言学、コミュニケーション学。趣味はトライアスロン、アイアンマンジャパンにも出場の実績がある。



料理研究家
やまきわ ちづえ
山際 千津枝氏
(70歳)

昭和22年、北九州市生まれ。短大を卒業後、料理研究家として活動をはじめ、昭和58年「山際生活デザイン研究所」設立。講演会、原稿執筆、行政機関の委員、テレビやラジオのコメンテーターまで活躍の場は多岐にわたる。

料理研究家として活躍し、様々なメディアへの出演も多い山際千津枝先生。そして、糸島市に住みラジオ番組や執筆活動を通して多彩な文化・教養を発信し続ける筑紫女学園大学教授の中村万里先生。
年齢を重ねても、今なお精神的に活躍するおふたりの体験談や日々のライフスタイルを、対談を通してお伝えします。

**若さの秘訣は、「発見や気づき」
心が元気になります**

中村..私の住む糸島市では「ヤングシニア生きいきプロジェクト」がスタートしました。簡単に言うと、健康寿命をできるだけ伸ばし、シニアがいきいきと過ごすことを目指すプロジェクトなのですが、先生はいつまでも若々しく健康で過ごすためには、何が重要だと思いますか？

山際..料理研究家として、まず『栄養・休養・運動の三本柱』の大切さは大前提として伝えたいですね。それに加えて、日々好奇心を持って生活することが大切ではないでしょうか。私は、人から教えてもらった健康法やおいしいお店など、すぐに試してみたい性格なんです。さらに、気になったことはネットで調べたり、実際に足を運んだりします。新しい『発見や気づき』と出会うと、小さな感動が生まれ、心が元気になりますよね。

中村..なるほど。まだまだ自分が知らないこと、経験したことがないことがありますよね。私は、常に手元に辞書や地図帳を置いています。知らないこと、忘れていたことはすぐに調べます。年を重ねると、つい無関心になりがち

ですが、興味や好奇心を持ち、アンテナを張っておくと、素敵な『発見と感動』に出会えます。

**好きなものを食べ、
適度に運動**

山際..中村先生は食事面で気をつけていることはありますか。

中村..料理研究家の山際先生に言うとも怒られるかもしれませんが、私は食べるものに制約をしていません。毎日、朝食後に好きなチョコレイトと小豆類の甘い物を食べますし、その日に食べたいものを食べます。ただ、食べ過ぎたなど、思ったら、エレベーターではなく階段を使うなど、意識的に適度な運動も心がけています。

山際..それは理想的ですね。肥満で健康上に問題を抱えている人は別ですが、ある程度の年齢になったら、ダイエットはおすすめしません。筋力や体力が落ちますからね。それから、どんな食べ物か体に良いか悪いか、神経質になり過ぎる必要はないと思っています。中村先生の「好きなものを食べて適度に運動する」のはとっても良いことです。

中村..それはよかったです。あとは、その季節の旬の食材を食べるようにしています。冬のこの時期は、里芋などを親戚が持ってきてくれるんですが、旬の食べ物は本当においしいですよ。

山際..旬のものは栄養価が高いですからね。味も良いですから、四季を感じながらおいしく食べることが出来ます。食が細くなる私たちシニアには、旬の食材はおすすめです。

**料理は頭の体操、
そして人とつながるツール**

中村..食べることだけでなく、私は料理も好きなんです。年を取ったら、特に男性は料理をしたほうが良いと思います。料理は、食材から完成までをイメージする想像力が必要です。段取りもうまくやらないといけません。こんなに頭を使うことはないですね。

山際..中村先生のおっしゃる通り、料理は創造的な作業です。冷蔵庫の食材を見て作れるものを決定、分量などを計算し、味付けのタイミング、盛り付けへの気配りなど、もはや頭の体操ですよ。それから、料理は人と人を



つないでくれます。料理があれば、テーブルを囲む人たちがいて、そこに団らんや交流が生まれますからね。

中村..同感です。料理は人と心を開き、つながるツール（手段）になります。

山際..シニアの孤食などを耳にすることがありますが、家族でも仲間でも地域の人でも、気の合う誰かと食事をともにする機会を元気なうちから作っておくと良いかもしれませんね。

挨拶と笑顔は最大の コミュニケーション

中村：私は学生に「挨拶と笑顔が大事です」といつも言っています。その成果がどうかかわかりませんが、私のゼミは大学内での就職率が一番なんです。

山際：私は、自分自身が笑顔で過ごそうと心がけるのはもちろんですが、夫を毎日一回は必ず笑わせるようにしています。冗談を言ったり、驚かせたりして、夫の笑いを引き出すんです。

中村：私たちの年齢になると若い頃に比べて、笑顔になる機会が減ってしまう気がします。挨拶と笑顔は最大のコミュニケーション。心がけたいものです。

人は何歳になっても 成長できる

山際：中村先生は、トライアスロンをなさるそうですね。

中村：そうですね。35歳の時に体調を壊した

自分らしく年を重ねたい

山際：中村先生は、今後の目標はありますか？

中村：先のことも大事ですが、「莫妄想（まくもうぞう）」、つまりあれやこれや考えず今に専心徹底したいと思います。よく「過去は変えられない」と言いますが、今の生き方によって過去に対する感じ方を変えられると思います。今を



のを機に健康のためにマラソンを始めました。コツコツ練習をすると少しずつ良いタイムが出て、それから水泳、自転車と意欲が湧いて、アイアンマンレース（水泳3・8km・自転車180・2km・ランニング42・2km、合計226・2km）に出場できるまでに。クロールもできなかったんですが、独学で修得・上達できたことを考えると、人間は何歳になっても成長できるんだということを実感しています。

山際：私も運動が苦手だけど、60歳くらいの時にヘルニアを患ってからヨガに通い始めました。それが功を奏し、症状は改善したんです。今でも毎日、ラジオ体操をするなど、運動は継続しています。自分の気持ちや行動次第で、人間は生きている限り、良い方向に向かえると信じています。何歳になっても



悔いなく自分らしく生きることが大切ですね。山際先生は、これからのように生きていきたいですか？

山際：もう何年も「高齢者問題」と言われ続けていますね。私は「問題」と言われることを残念に思っています。確かに体力は若い頃に比べて落ちるかもしれない。けれど、年を重ねただけ成熟していく部分もあります。経験も知識も増えるので、年を取ることは決して悲しいことではありません。自分の健康に関心を持ち、これからのいろいろなことに興味を持って自分らしく年を重ねていきたいですね。

お知らせ

平成30年3月18日(日)に
伊都文化会館にて、
山際先生、中村先生を
交えてのステージトークを
予定しています。お楽しみに。

詳しくはイベントチラシをご覧ください。

血圧が
気になる方へ
オススメ!

山際千津枝先生のヤングシニアかんたん健康レシピ キャベツと豚肉の煮びたし

材料 (4人分)	キャベツ …… 300g	だし …… 2カップ (400cc)※
	ニンジン …… 50g	酒 …… 大さじ2
	豚肉薄切り …… 150g (A)	砂糖 …… 大さじ1
	※豚肉は、エビや他の肉にかえてもおいしく召し上がれます。分量は変わりません。	みりん …… 大さじ1
		薄口しょう油 …… 大さじ2と1/2
		※カツオでも昆布でも薄い出汁で良いです



献立例
キャベツと豚肉の煮びたし
鰯のフライ
豆腐とワカメのお味噌汁
ご飯

調理時間
20分

作り方

- 1 豚肉は一口大に切り、少量の酒と塩(分量外)で下味をつけておく。
- 2 キャベツは芯をそぎ取りザク切りにする(そぎ取った部分も使う)。ニンジンは皮を剥いて半月の薄切りにする。
- 3 (A)の調味料を煮立てて豚肉、ニンジン、キャベツの順で好みの固さに煮る。

栄養ひと口メモ

豚肉は「タンパク質」としてはもちろん、他の肉類に比べてビタミンB1の含有量が多く、疲れやすい方には意識していただきたい食品です。

新しいことに挑戦できるし、成長できるということは忘れずにいたいですね。

ありのままに 受け入れると楽です

中村：体調のことや仕事のこと、困難に直面した時には、どのように乗り越えていこうと思っていますか。

山際：若い頃は、悪いことが起きると気持ちまで落ち込みがちでした。今は、状況は状況として受け止めます。出来事に自分の気持ちまで引張られることは少なくなりましたね。

気持ちの切り替えも大切です。それから「自分は年を取っている」ということもありのままに受け入れて、大変な時には周りの人に頼って良いと思っています。

中村：私が大切にしている言葉に「如実知見(によじつちけん)」というのがあります。簡単に言うと「ありのままに物事を見る」ということです。先入観にとらわれず、出来事ありのままに受け入れることができれば、日々の生活が楽になるように思います。

プロジェクトの背景

2017年9月末現在の糸島市の高齢者数は2万7920人、高齢化率は27.8%（約4人に1人）です。人口ピラミッド（図1）でみると、団塊の世代の方々が含まれる65～69歳がとて多くなっています。一方、3月末の要介護・要支援の認定を受けている方は4050人で、65歳以上の高齢者全体の14.7%、約7人に1人となっています。

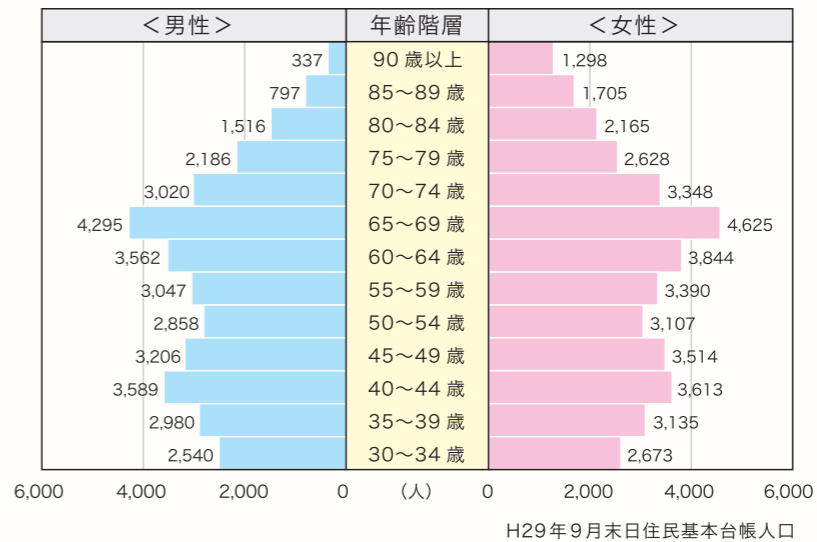
年齢階層別（図2）にみると80～84歳で23.0%の約4人に1人、また、85～89歳で46.9%の約2人に1人の方が認定を受けています。加齢とともに身体的な衰えが生じることは当然のことといえます。

7年後の2025年には糸島市の高齢化率は、33.0%（約3人に1人）に達すると推計されています。今後、さらなる高齢化とともに、介護が必要となる人も大幅に増えることが予想されます。

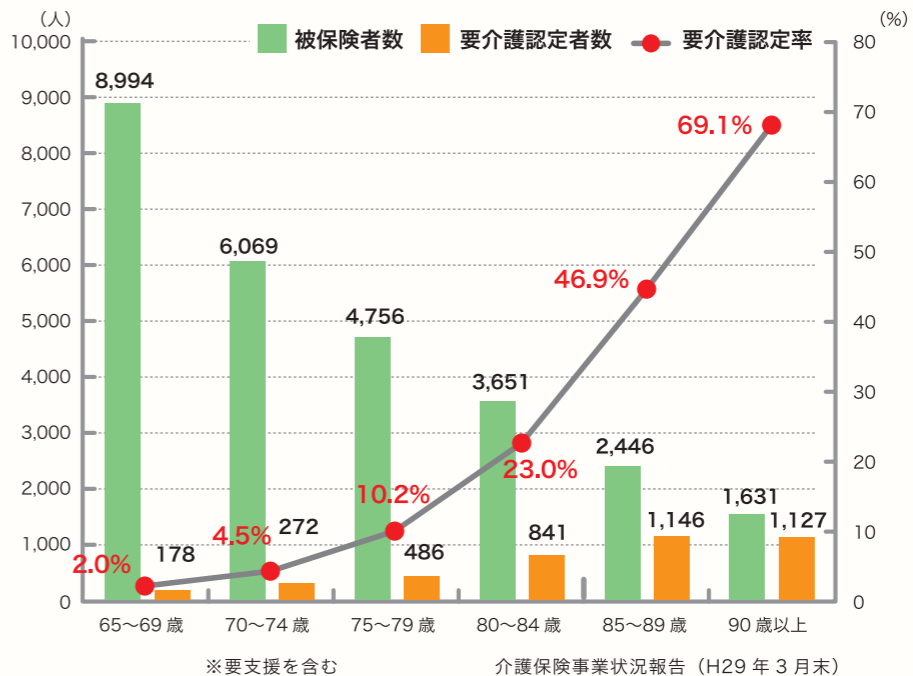
糸島市ヤングシニア生きいきプロジェクト

人生100年時代、のばそう健康寿命

糸島市の人口ピラミッド（30歳以上）（図1）

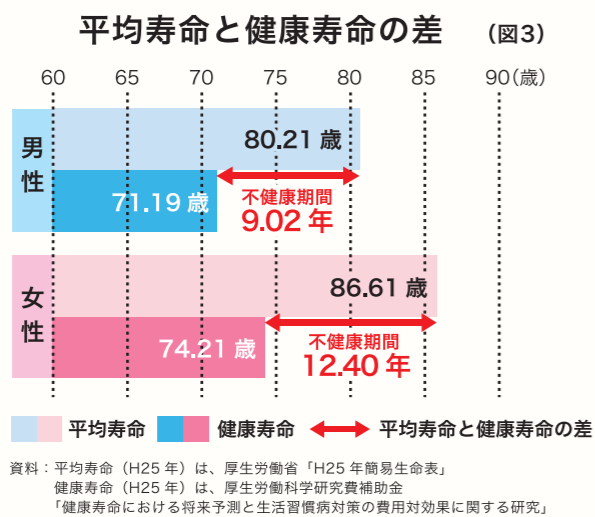


糸島市の年齢階層別要介護認定率（図2）



健康寿命を「ご存じですか

『健康寿命』とは、「健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる期間」のことです。日本人の健康寿命は男性で71.9歳、女性で74.21歳、平均寿命との差は男性で約9年、女性で約12年となっています。（図3）



そのためには、日々の食生活や運動などによる健康づくり活動に加え、趣味・生涯学習・ボランティアなどの生きがい活動、就労活動などが重要な要素になります。

糸島市では、おおむね60歳から74歳までの「ヤングシニア」を対象に、これらの活動の活性化を図るため「ヤングシニア生きいきプロジェクト」をスタートさせました。市民の健康寿命の延伸と生涯現役活躍社会の実現を目指します。

自分らしく、できることから始めましょう。

この冊子は、ヤングシニアの皆さんに健康寿命をのばすことに関心を持ち、自分に合った活動のきっかけを見つけていただくための応援ブックです。

自分らしく元気に年を重ねるため、できることから始めましょう。



【ヤングシニア生きいきプロジェクトシンボルマーク】
ヤングシニアのアルファベットの頭文字YとSを組み合わせてヤングシニアが躍動し、人生を謳歌する様子を表現しています。

糸島市ヤングシニア生きいきプロジェクトとは？

健康づくり活動

食生活・運動・健診受診など

生きがい活動

趣味、生涯学習、ボランティアなど

就労活動

シルバー人材センターやハローワークの活用など

の活性化により

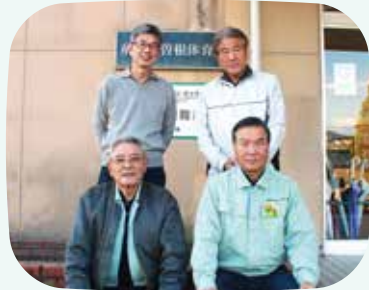
健康寿命の延伸、生涯現役活躍社会の実現

自分らしく、できることから始めましょう！

会員さんの声

曽根体育館管理(管理分野)

- 【仕事内容】 体育館・運動場・野球場の管理・受付
 【業 務】 週2～3日程度
 午前・午後のシフト制



前列左から
 山口 勝征さん(76歳) 前田 薫二郎さん(70歳)
 宮原 周二さん(67歳) 占部 清年さん(69歳)

週2～3日の勤務で、負担にならず仕事ができます。適度な収入につながっていることもありがたいです。この仕事では、施設利用者の方々に楽しく安全に利用していただくことが自分自身の喜びになっています。

糸島市都市公園の管理・運営(軽作業分野)

- 【仕事内容】 施設の管理・清掃・営繕業務
 【業 務】 週2日程度、1日6時間程度のシフト制



左から
 青木 一彦さん(78歳) 澤原 英二さん(65歳)

定年を迎えて家にいるよりも、外で仕事をする機会があることが嬉しいです。体を動かして気分転換にもなるし、みんなで協力して作業をするので男女関係なく友人が増えることも楽しみのひとつになっています。

伊都菜彩(軽作業分野)

- 【仕事内容】 清掃、店内のカゴ整理
 【業 務】 週4～5日、1日2.5～4.5時間のシフト制



左から
 匹田 弘子さん(74歳) 正木 清江さん(72歳)
 吉田 宣子さん(82歳) 西 勝子さん(73歳)
 吉住 和子さん(75歳) 望月 恭子さん(76歳)
 栗山 廣子さん(67歳)

仕事の仲間に会えること自体が楽しみです。お客さんに声をかけてもらったり、褒められることもあり、やりがいにつながっています。

趣味・文化サークル活動も

会員同士の交流等を目的に、さまざまな趣味・文化サークル活動も実施しています。各種活動に参加して新しい仲間をつくってみませんか？



ゴルフ愛好会



手芸サークル

利用してみよう!

糸島市ふるさとハローワーク

糸島市ふるさとハローワークは、無料で職業紹介を行う国の機関です。求人情報は検索用パソコンなどでご覧いただくことができ、求人一覧表や印刷・出力した求人票は持ち帰ることができます。

- <所在地> 糸島市前原中央二丁目14番14号
 旧糸島地区自治会館1階(伊都文化会館南側)
 <電話> 092-321-1610
 <FAX> 092-321-1788
 <営業時間> 平日: 9時から17時まで
 <休館日> 土曜、日曜、祝日及び年末年始

活用してみよう!

糸島市公式就職支援Webサイト

きっとみつかると「糸島しごとさがし」

『きっとみつかると「糸島しごとさがし」』Webサイトは、市内の「求人情報」や「企業情報」などを紹介しているWebサイトです。

- <管理運営主体> 糸島市 商工観光課 商工労働係
 <登録料及び利用料> 無料

<http://itoshima-shigoto.jp>

糸島しごとさがし

検索



働くことで見つかる、これからの生きがい

定年退職後も「元気なのでまだまだ働きたい」「短時間の仕事がしたい」「自分の技能を発揮したい」など、それぞれの体力や意欲に応じた希望を持たれているのではないのでしょうか。

働くことは誰かの役に立つという生きがいにもつながります。自分に合った働き方と出会い、充実した第二の人生を始めませんか。

登録しよう! 公益社団法人 糸島市シルバー人材センター

シルバー人材センターは、60歳以上の健康で働く意欲のある人に向けて、長年培ってきた知識や技術、経験を生かしながら働ける仕事をご紹介します。加入条件を満たす人はどなたでも会員になれます。

【所在地 本所】 福岡県糸島市潤一丁目21番1号 【電話番号】 092-322-5111

加入条件

【次の全てを満たす人】

- ・糸島市に居住する人
- ・原則60歳以上の人
- ・健康で働く意欲のある人
- ・生きがいの充実、社会参加を希望する人
- ・会費を納入した人

入会方法

1. 入会説明会に参加
2. 入会の意志がある場合、入会申込書等を提出

入会説明会(月1回)

- <平成30年の予定>
 ■2月15日(木) 13:30～
 ■3月15日(木) 13:30～
 会場はいずれも本所会議室

※4月以降も毎月15日に
 同会場・同時間にて行います。
 (15日が土・日・祝の場合は翌平日)

キャリアがなくても大丈夫。講習会でサポートします。

いろいろな講習会で、未経験の仕事に挑戦される会員さんをサポートします。「経験がないから」と不安を抱えている人でも安心です。



剪定講習会

仕事一覧

技能分野

- ・植木剪定
- ・大工、左官工事
- ・襖、障子張り
- ・ペンキ塗り
- ・板金仕事



事務分野

- ・一般事務
- ・伝票整理
- ・あて名書き
- ・賞状書き
- ・毛筆筆耕
- ・調査事務
- ・受付



折衝外交分野

- ・ガスの検針
- ・パンフレットの配布
- ・配達



軽作業分野

- ・屋内清掃
- ・組立、加工、検査
- ・樹木消毒
- ・商品管理
- ・農作業
- ・公園管理、除草、草刈り



管理分野

- ・屋外施設管理
- ・駐車場管理
- ・建物管理
- ・物品管理



サービス分野

- <福祉援助サービス>
- ・外出の付き添い
 - ・話し相手
 - ・身の回りのお世話



- <家事援助サービス>
- ・掃除・洗濯・買い物
 - ・食事の支度
 - ・衣類の整理
 - ・引越し時の整理整頓
 - ・留守番
 - ・花の水やり

<子育て支援サービス>

- ・産前、産後のお手伝いと相談
- ・沐浴の援助
- ・登下校の付き添い
- ・外出時の子守や留守番

「鍬も握ったことがなかった 私が、すっかり虜です。」

ファームパーク伊都国(貸農園) / 片岡 光則さん(68歳 / 曾根)



定年退職をした頃、ファームパークの貸農園を知りました。以前は仕事が忙しく、鍬を握ったこともありませんでしたが、今ではすっかり野菜づくりの虜です。

実家を巣立った子どもが収穫に合わせて野菜をもらいにきたり、ご近所さんに配ると「この前の玉ねぎおいしかったよ」などと声をかけてくれるのが嬉しいですね。

小さな種に愛情を注ぎ、立派に実り、食べた人を笑顔にする瞬間を見ると、野菜づくりに生きがいを感じます。つくり方の情報交換など、他の利用者との交流も楽しみのひとつです。

【概要】
場所 糸島市高祖 747-1
区画数 397区画(1区画約30㎡)
※平成 29年3月現在 / 賃借料1区画
1年10,000円〜 / 契約期間4月1日
〜翌年3月31日までの年間契約
【問い合わせ先】
092-322-7661 (ファームパーク
伊都国)



「みんなで楽しめる 場所づくりを目指して」

糸島半島写真クラブ / 森 光生さん(63歳 / 神在三)



「糸島半島写真クラブ」は、趣味の写真を通じて、50代から80代までの会員が集まったクラブです。鑑賞会、撮影会、展示会などを定期的に行っています。毎年、市内で開催

されているボランティアフェアの撮影も担い、地域とのつながりを深めています。

賞を受賞したり、夢中で被写体を追いかける会員のみなさんの精力的な姿を見ると、このクラブを発足して良かったと心から思います。写真が楽しいのはもちろんですが、みなさんとの交流が私の新たな生きがいです。

【活動内容】
・写真鑑賞会や撮影会、展示会の開催
・写真撮影技術の勉強会
・インターネットによる糸島の発信

【問い合わせ先】
092-334-5083 (森)



ヤングシニアインタビュー

趣味やボランティアなどは、いきいきとした心と身体の健康につながります。さまざまな活動を通して得ることができる喜び、楽しみ、達成感、出会いを求めて、一歩踏み出してみませんか。

「読み聞かせ活動で出会った大切な仲間たち」

かむり文庫 / 吉瀬 千鶴子さん(71歳 / 神在四)



中学校の美術教師だった私は、退職後、今まで培った絵の技術を生かして、手作りの紙芝居で子どもたちに糸島の民話を伝えたいと思っていました。そんな時に私が出会ったのが、今の「かむり文庫」のメンバーたちです。「かむり文庫」は児童クラブ、保育園、介護施設、文化祭などで読み聞かせをしたり、一緒に歌をうたったり折り紙遊びをするボランティアグループです。

読み聞かせなどの活動は、みんなで知恵を出し合い、協力することで少しずつですが、上達していきました。その経験があるからこそ、仲間の絆も深まったと思います。

メンバーはとても仲が良く、月に2回の定例会では、次の読み聞かせの会議や発声練習以外にも、賑やかな雰囲気の中、家族の話題からおいしいお漬物の漬け方の話まで、いろんな話題に花を咲かせて活動を楽しんでいます。古く

からの親友のように、遠慮せずに交流ができる大切な仲間です。これからもみんなで力を合わせて、いきいきと活動していきたいです。

【活動内容】
・小学校やデイサービス等での絵本、紙芝居などの読み聞かせ
・オリジナル紙芝居の制作

【問い合わせ先】
092-322-3026 (加布里公民館)



「登山道の保全と健康づくりの一石二鳥」

伊都遊歩道クラブ

井原山や雷山などの登山道の点検や整備を行うのがボランティアグループ「伊都遊歩道クラブ」です。活動内容は、登山マップの制作から案内看板の設置、草刈りなどの登山道の整備まで多岐にわたります。

私たちメンバーの共通点は、山や自然が大好きだということ。保全活動のために、山中を歩き回ることも多いのですが好きなことの延長なので、とても楽しいんですよ。しかも、適度な運動にもなっていますので、健康な体づくりにつながっています。体力がないと続けることができない活動なので、毎日の健康管理にも気を使うようになりました。

仲間とともに季節の草花に囲まれながら活動している喜び、そして、大好きな自然の保全を行っているという大きなやりがいも、私たちの元気の源です。



【活動内容】
・自然歩道管理(草刈りや歩道整備等)
・道標設置
・山ナビBOXの点検と登山マップの補充

【問い合わせ先】
090-7479-6175 (小川)



「子どもの笑顔を守る活動を誇りに思います。」

南風パトロール

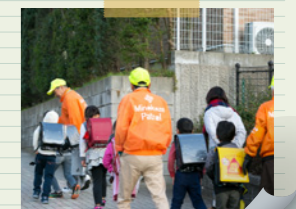
私たちは、南風小学校1年生と一緒に下校する地域の見守りボランティア団体です。毎日、子どもたちの下校の時間に合わせて学校に集合し、通学路ごとに分かれて子どもたちを自宅近くまで送り届けています。通学路は、私たちシニアにとってもちょうどいい運動になる距離なんですよ。

下校中には、学校での出来事などを楽しく話してくれる子どもたち。その笑顔は、明日への活力になります。保護者や先生たちからも頼りにされ、誇りを感じています。進学しても、私たちの顔を覚えていて元気な声で挨拶をしてくれると本当に嬉しいです。



【活動内容】
・小学1年生の下校時の見守り

【問い合わせ先】
092-331-2111 (南風小学校)



「食べることの大切さを、子どもたちに伝えたい。」

農業／大庭 茂彌さん(70歳／泊一)



「こらぼ糸島」の発足当時、その関係者の方から小学校ボランティアの見学に誘われ、子どもたちの楽しそうな笑顔を見て、自分も参加したいと思ったことが「こらぼ糸島」に登録をしたきっかけです。現在は、前原小学校と東風小学校で、児童へ野菜の育て方をボランティアで指導しています。命をいただくことの尊さ、生きていくために食べることの大切さを伝えることも活動のひとつです。

野菜が苦手だった子どもが「自分が作った野菜なら食べられたよ!」と言ってくれた時など、この活動をしていて本当に良かったなと思いました。

糸島市 NPO・ボランティアセンター こらぼ糸島

NPO・ボランティアセンターこらぼ糸島は、ボランティア団体の紹介や、ボランティア団体立ち上げのお手伝いなどを行っています。また、登録団体には会議室や備品の貸出などを行って、活動を支援しています。

「ボランティアを始めたい」、「活動の場を広げたい」という方、ボランティアに興味がある方は、ぜひ「こらぼ糸島」にご相談ください。

【お問い合わせ】 糸島市NPO・ボランティアセンター こらぼ糸島
糸島市前原中央二丁目 14-14-2F
TEL092-324-9181
メールアドレス korabo@city.itoshima.lg.jp
利用時間 火曜～土曜 9時～17時

「みんなの安心を支えるために私にできること」

糸島応急手当普及の会／猿渡 スミエさん(73歳／師吉団地)



以前、民生委員をしていた頃、高齢者が抱える健康上の不安などを耳にすることがありました。そんな方々に安心して地域で過ごしてほしいという思いから、応急手当普及の会に加入しました。

現在は、イベント等で応急救護の講習会をお手伝いしています。AEDの使い方など、知っていれば命を救うことにつながるものが沢山あります。

そのことを伝えると、ほとんどが初めての経験の参加者たちですが、熱心に耳を傾けてくれます。私にできることでみんなの安心を少しでも支えられたらと思っています。

【活動内容】
・一般市民向けの応急手当の普及(止血・心肺蘇生・AED使い方など)
・スポーツイベントにAED隊として参加

【問い合わせ先】
090-5748-2709 (会事務局 原)



「天体を通した子どもたちとの交流が今の生きがい」

いとしま星空ナビゲーター／富山 良兼さん(69歳／神在二)



小学校教師として自然豊かな離島、小呂島に赴任していた頃、夜ごと見上げた満天の星。あの時の感動を糸島の皆さんにも味わってほしくて「いとしま星空ナビゲーター」のメンバーになりました。

主な活動は、星空観望会・講座の開催をはじめ、市内小学校への出前講座、観測した太陽や月の写真で観賞用パネルの作成などです。星空の解説や天体望遠鏡の操作を行い、参加者へ天体の持つ魅力を伝えています。

「おじちゃん、あの星座は何?」「星は何で光っているの?」など、活動の中で子どもたちから、いくつも質問を受けます。子どもたちは、いつも好奇心に満ち溢れています。質問に答えていると、当たり前だと思っていた天体のことも、改めて学ぶきっかけになったりするなど、私が逆に子どもたちに教えられることもしばしばです。

輝く目で夜空を見上げる子どもたちや童心に帰って星座の名前を口にすると、参加者の楽しそうな姿を見ると、手間のかかる事前準備も心を躍らせて取り組むことができます。

天体を通した子どもたちや同世代の方々との交流が、現在の私の生きがいになっています。星が見つないでくれた縁を大切に、今後もこの活動を続けていきたいと思っています。

【活動内容】
・『いとしま天文台』による星空観望会、講座の実施、イベント出展等
・月一回の定例観望会
・生涯学習課の出前講座での観望会



【問い合わせ先】
092-332-2092
(糸島市教育委員会 生涯学習課)

「子どもからエネルギーをもらって、元気でいられます。」

六十爺の会

「六十爺の会」は、小学校の授業の一環として、竹を用いた水鉄砲づくりや竹とんぼづくりを指導して、昔遊びの楽しさを伝えています。中には、自分で遊び道具を作ることが初めての子どももいます。慣れない手つきながら、道具を使い作業に夢中になる子どもたちを見ると、私たちも嬉しくなります。

私たちが、若々しく元気に活動を続けられるのは、地域の子どもからエネルギーをもらっているからです。昔遊びでは、少年時代を思い出し、子どもたちと一緒に遊んでいます。

会員のほとんどが、六十爺の会をきっかけに知り合いました。この年になってできた仲間はかけがえのない存在です。新しく自分の居場所ができたようで、いつまでもこの活動を続けていきたいですね。



【活動内容】
・子どもたちに「昔遊び」(竹とんぼ、水鉄砲、凧等の作り方や遊び方)の指導
・小学校のゲストティーチャーとして「芋の栽培」指導
・公民館講座や子ども会などで「しめ飾り」の作り方指導

【問い合わせ先】
090-3221-7165 (田口)



「学ぶことの楽しさ、大切さを実感」

糸島観光フレッシュ・ガイド

私たちはウォーキングを通して、糸島市の歴史と自然をガイドするボランティア活動団体です。

ウォーキングは自然とのふれあいはもちろんですが、その土地の歴史をアタマに入れて歩くと、新たな発見もあって楽しいですよ。これまで何気なく見過ごしていた古墳や史跡も、その歴史や背景を知ることによって特別な場所になります。

そんな楽しさを伝えるために、平均年齢 70 歳のメンバーは、回を重ねるごとに少しずつガイドの技術を磨き、月一回開催の定例会で行う講座などで糸島の歴史に関する知識を増やしています。

いくつになっても学ぶことの楽しさ、大切さを実感しています。



【活動内容】
・糸島観光資源の再発掘
・訪問者に対する観光案内
・観光 DVD の出前講座

【問い合わせ先】
092-322-2098
(一般社団法人糸島市観光協会)



ずっと元気であるために 「健康づくり」を始めよう!



まずは自分の健康状態を知ることから

毎日楽しく健康に生活するために、まずは自分の健康状態を知ることが大切です。運動は足りているか、食事は偏っていないか、ストレスはためこんでいないかなど現状を知り、健康づくりのために何を始めたら良いか考えましょう。

知ろう!

糸島市健康情報誌

糸島市では、「糸島市健康情報誌」を毎年4月に全戸配布しています。情報誌では健康に関する内容を項目別に分かりやすく紹介しています。また、裏表紙には総合健診申込ハガキがついています。毎年定期的に受診し、自分の健康状態を把握しましょう。



はじめよう!



一人でも気軽に始められる
ウォーキング

いとしまウォーキングマップ

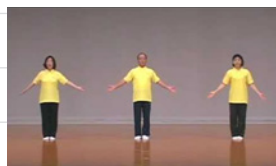


マップでは自然や風景を楽しむコース、歴史や文化を感じるコースなどの全15のウォーキングコースを紹介しています。一般コースと上級者コースがあり、JRの駅や駐車場からスタートできるので誰でも気軽にまわれます。

■平成30年4月より健康づくり課窓口で配布予定

まずは無理なく体を動かしたいという方におすすめ

「転ばん体操1・2・3」(約15分)



誰でも簡単にできる、歩くために必要な筋肉を維持して、転倒しにくい体づくりをするための体操です。

いきいきとした生活を送るため、簡単な運動から始めて健康維持・増進を目指しましょう。

■市HP掲載 [転ばん体操1・2・3](#) 検索
■健康づくり課窓口でDVD販売中1枚500円

学ぼう! やってみよう!



生涯学習情報誌 生きがい作りの情報が満載!

趣味や生涯学習、ボランティアなどの生きがい活動も健康づくりにつながります。

生涯学習情報誌には、健康や運動に関する講座、公民館の催しに関する情報だけでなく、ボランティアやサークルに関する情報も満載です。

■市HP掲載 [糸島 生涯学習情報誌](#) 検索
■糸島市立公民館窓口で配布
■生涯学習課 毎年6月頃発行

いとしま健康大学

いとしま健康大学では「健康のために何かを始めたい」「生活習慣病を予防したい」という人のための講座を開催しています。運動や栄養、介護予防などのテーマに沿った講座がありますので、自分に合った健康づくりを学習することができます。

【対象者】糸島市に住民登録がある人 【申込方法】健康づくり課へ電話
【平成30年度講座予定】栄養講座、男性の料理教室、糖尿病予防講座、水中運動講座等 (詳細は市広報やHPでお知らせ予定)

お問合せ [健康づくり課] 092-332-2069 [生涯学習課] 092-332-2092 [介護・高齢者支援課] 092-332-2070



運動で、いつまでも健康に若々しく。

発見! ヤングシニアスポーツマン



夢は「おじいちゃん」の甲子園「出場」。

糸島スーパーシニアベースボール倶楽部代表 田浦重幸さん(72歳/板持)

グラウンドに響きわたる、はつらつとした掛け声。その声の主は、2017年1月に発足した「糸島スーパーシニアベースボール倶楽部」のメンバーたち。きっかけは、佐賀県鳥栖市のシニア野球チームと地元少年野球チームが試合をする光景を目にし、シニアが子どもと対等に戦う姿に刺激を受けたことと「代表の田浦重幸さんは話します。

まだまだ若い力には負けないという思いと野球を通じた健康な体づくりを目的に、当時58歳から71歳までの15名、平均年齢62.7歳、最高年齢71歳のメンバーが集まりました。現役で働いている人も定年を迎えた人も、キャッチボールしかしたことがない初心者も経験者も、グラウンドの上では平等。一丸となって白球を追いかけます。はつらつとプレイしていま

すが、「最初の頃は、送球が三塁から一塁まで届く選手も数えるほどだったので、まずは体力づくりから始めました」と言います。

練習を重ねるごとに、昔の感覚を取り戻したり、ゴロをうまくさばけるようになったり、なんとか様になってきたメンバーたち。次第に士気も上がり、毎週日曜日の練習の日が待ち遠しくなってきたそうです。

そして、7月、ついに地元の少年野球選抜チームとの試合の日を迎えました。結果は2対1で辛くも勝利。「俺たちまだまだやれるばい」と心地良い爽快感をみんな味わうことができました。勝利という結果が、さらにメンバーの気持ちに火をつけ、ますます元気に、これまで以上に練習にも熱が入ります。練習以外にも日頃の食べ物などにも気を



【問い合わせ先】糸島市浦志二丁目19-5 / 092-322-3445
【担当】田浦重幸 090-8298-8299

つけるようになりました。

夢は、毎年、阪神甲子園球場で開催される『おじいちゃんの子園』に出場すること。

「『おじいちゃん』が先に甲子園行くけん」と孫に言ったら笑っていましたが、私は本気でですよ」と話す田浦さんの表情は高校球児のように輝いていました。プレイボールは告げられたばかり。まだまだ、これからです。

