



のばそう! 健康寿命、めざそう! 生涯現役

# ヤングシニア 応援ブック

糸島市には、自分らしく元気に年齢を重ねるヤングシニアがたくさんいます。  
趣味やボランティアなど、生きいきとした心と体の健康のために、あなたも活動をはじめませんか？



## 糸島市ヤングシニア 生きいきプロジェクト推進中!

糸島市ヤングシニア生きいきプロジェクトとは、  
おおむね60歳から70歳代の「ヤングシニア」を対象に、  
いつまでも生きいきと活動できる人生のために、健康づくり  
活動・生きがい活動・就労活動を応援するプロジェクトです。

### ヤングシニア活動・交流の場紹介

- P1. 健康づくり
- P3. 趣味・生涯学習
- P5. ボランティア・地域活動
- P6. シニアクラブ紹介



ヤングシニア応援ブック

平成31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31年1月現在のものです

## ヤングシニア生きいきプロジェクト事業紹介

### トレーニングスタートアップ教室

トレーニングスタートアップ教室は、中高年の方でこれから健康づくりを  
始めたい方または運動初心者の方を対象に実施しています。  
都合の良い時に参加できますので、興味のある方はぜひご参加ください。

ストレッチを  
中心としたグループブレスン  
(40分)

トレーニング機器を  
使用した運動

簡単な  
筋力トレーニングの紹介



健康福祉センターあごら (糸島市潤一丁目22番1号)

健康福祉センターふれあい (糸島市志摩初1番地)

曜日 毎週 水・金・土曜日  
(平日の祝日、施設休館日はお休みです)

曜日 毎週 火・木曜日  
(平日の祝日、施設休館日はお休みです)

時間 1回目 9時～11時  
2回目 10時～12時  
3回目 13時～15時 (金曜日のみ)

時間 9時～11時

利用料 1回 210円 (2時間) 1時間超過毎に100円追加

利用料 1回 200円

※事前予約申し込みは不要です。イベント等の開催などにより実施しない場合がありますので、  
広報いとしまカレンダー(毎月15日号)をご確認ください。  
※病院から運動を止められている方は参加をご遠慮ください。

### スポレク広場

軽い運動(体操やニュースポーツ)や手仕事(折り紙など)を中心に活動する交流の場「スポ  
レク広場」を実施しています。笑顔あふれる交流活動は人生を健康で豊かなものにしてくれます。  
興味のある方はぜひお申し込みください。

実施日 毎週 木曜日 10時～12時  
(①4月～6月②10月～3月の2回の期間に分けて実施しています)

平成31(2019)年度実施詳細については、市広報やHPでお知らせする予定です。

会場 介護予防センター はつらつ館(糸島市前原東二丁目2番10号)

対象者 糸島市にお住まいの60歳以上の方で、上記①または②の期間を通して参加できる方

※参加は無料です



### いとゴン食堂

食生活改善のきっかけづくりとして、いとゴン食堂を実施しています。いとゴン食堂では、バラ  
ンスのとれた野菜たっぷりのおいしいお弁当を食べることができます。混み合う場合もありますの  
で事前予約がおすすめです。お気軽にお電話ください。

場所 介護予防センター はつらつ館(糸島市前原東二丁目2番10号)

時間 毎週 月・木曜日(祝祭日休み) 12時～13時30分

金額 500円(税込) 汁物・デザート付き(お弁当の持ち帰りはありません)

予約 はつらつ館へ前日の17時迄に電話申し込み TEL:092-331-8172



### シンボルマークについて

これからの人生を元気に、生きがいを持って生きるヤングシニアを応援する「糸島市ヤングシニア生  
いきプロジェクト」のシンボルマークを市民の皆さんの投票で決定しました。  
シンボルマークは、ヤングシニアを対象としたイベントや事業のチラシ、広報に活用しています。  
シンボルマークを目印にぜひイベントや事業に参加してみてください。

ヤングシニアのアルファベットの頭文字YとSを組み合わせると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。

【問い合わせ先】糸島市介護・高齢者支援課 TEL.092(332)2070



# ヤングシニア活動・交流の場紹介

この情報誌では、いつまでも元気に人生を楽しみたい方を応援し、仲間を募集している団体を紹介しています。学生の頃やっていたことや興味はあるけど始めるきっかけがなかったものなど、少しでも気になる分野があれば、まずは問い合わせてみましょう。生きいきヤングシニアライフがはじまります！

## 糸島レクリエーションクラブ

仲間を作り、一緒に身体を動かす楽しさを伝えたい

簡単なレクリエーションを通じて身体と心の健康を維持してもらおうと、小学校や高齢者施設などを訪問し活動しています。小学校では工作や折り紙教室、高齢者施設では高齢の方や病後の方にも簡単にできる体操などを指導しています。メンバーの年齢層は60代から80代。それぞれの趣味や特技を活動内容に活かしているため、クラブのメンバー間でも新しい趣味を共有することができ、自然に仲が深まっていきます。活動に少しでも興味がある方はどなたでも大歓迎。自身の健康づくりにもつながります。ぜひお気軽にお問い合わせください。



**活動内容**  
・手足を使った簡単な体操  
・ペタンクゲーム

**日時**  
週1回程度

**場所**  
小学校や高齢者施設、福祉施設など

**問い合わせ**  
092-324-9181  
こらぼ糸島

## 健康づくり

## はつらつマイスターズ

地域のサロンに、笑顔と元気をもたらすボランティア団体です

「はつらつマイスターズ」は糸島市健康づくり課が開催する「いとしま健康大学」の介護予防ボランティア講座を受講したメンバーにより構成されたボランティア団体です。介護予防や閉じこもり予防を目的として、地域の高齢者サロンを訪問し『転ばん体操』や脳と指を使ったゲームなど、年齢や性別を問わず楽しめるものを指導しています。初めは活動に消極的だった方が、笑顔を見せてくださったたり、「お友だちができた！」と普段の生活でも交流が広がったことを聞くと、大きなやりがいを感じます。「また来てね！」という参加者の声に、たくさん元気をもたらえます。明るい地域をつくる活動に皆さんも参加してみませんか。



**活動内容**  
・転ばん体操  
・脳と指を使ったゲーム  
・手話やフラダンス

**日時**  
月1回程度

**場所**  
糸島市内の高齢者サロン

**問い合わせ**  
092-321-0727  
代表者 原田 ツル子さん

## PICK UP!

### 転ばん体操

糸島市が介護予防の一環として推進している、転倒しにくい体づくりを目的とした体操です。

### いとしま健康大学

「健康のために何かを始めたい」「生活習慣病を予防したい」という人のために、運動や栄養、介護予防など、年間を通して様々な講座を開催しています。

- 対象者/糸島市に住民登録がある人
- 申込方法/糸島市健康づくり課へ電話をお願いします (092-332-2069)
- 平成31(2019)年度講座予定/水中運動講座、男性の料理教室、介護予防ボランティア講座など(詳細は市広報やホームページでお知らせ予定)

## NAPPIEコー

届け、歌声 男性だけのコーラスグループ

NAPPIEは、New Active Playerの略で、リタイア後も地域で「新たな現役」を目指す仲間が集い、2008年にシニア男声合唱団を発足させました。

歌う楽曲は、童謡から歌謡曲、クラシックまでとバリエーション豊かです。メンバーは29名、平均年齢約73歳です。練習はストレッチ、発声から始まり、2時間経つ頃には心地よい疲労感と、音楽が生む一体感に包まれます。

毎年の定期公演をはじめ、地域イベントに参加したり、高齢者施設を訪問したりして、練習の成果を発揮しています。家族や地域の人たちに歌声を届ける緊張感が、メンバーの若さの秘訣です。

男声独特の低音から太く伸びのあるハーモニーの素晴らしいさを、もっと多くの人に聴いてもらいたいと思っています。参加条件は、歌うことが好きなこと、経験は問いません。男声コーラスの魅力を私たちと一緒に届けていきたいと思います。



**活動内容**  
・自主コンサート開催  
・施設訪問、地域イベント出演  
・呼吸法と発声で健康増進

**日時**  
第2・3・4日曜(10:00～13:00)

**場所**  
前原公民館

**問い合わせ**  
090-9604-7330  
副団長 馬場 邦彦さん

## 可也太極拳

無理なくはじめられます 介護予防にもなる太極拳

太極拳の特徴は、ゆるやかに動き続けることです。ゆっくりと足を運ぶ動作により、片足で体重を支えている時間が長くなります。その動きが足腰を鍛え、基礎体力と平衡感覚を養うことにつながります。上半身も、自然に呼吸をしながらゆったり流れるように動くので、全身運動としても効果的です。ストレッチや体幹を鍛えるトレーニングも取り入れています。筋力をつけることで転倒防止、介護予防にもつながる内容となっています。リハビリを目的として通われる方もおられます。

一緒に活動する仲間ができることも、やりがいの一つ。初めは難しいと感じる方もおられますが、丁寧に指導しますので初心者の方も安心してくださいます。無理なく、楽しく体力づくりを始めませんか。



**活動内容**  
・太極拳による体力づくり  
・ストレッチなどによる簡単な体幹トレーニング

**日時**  
第2・3・4水曜 (9:45～12:00)

**場所**  
健康福祉センターふれあい

**問い合わせ**  
092-327-2490  
代表者 岸原 喜久代さん

## はまゆう卓球

楽しく続けられる卓球で 心も体も健康に

試合に出ることではなく、健康のために体を動かすことを目的に活動しています。メンバーは定年後の運動不足解消に始めた人や病気をきっかけに健康づくりを始めた人、もともと運動が好きなど様々です。先生は一人ひとりに基礎から丁寧に教えてくださるので初心者でも安心です。練習を重ねる毎に上達を実感できるので、とても嬉しいですよ。

長さ約2.7m、幅約1.5mの卓球台は、一見小さく感じるのですが、ラリーを続けると右へ左へ、運動量はかなりもの。ピンポン玉の跳ねる音やスマッシュへの歓声が響く中、メンバーと笑いあう瞬間は、心のリフレッシュにもつながります。

卓球は心理戦と言われるように、頭も体も使う種目。体力と集中力も無理なく養うことができるスポーツに、あなたもチャレンジしてみませんか。



**活動内容**  
卓球練習

**日時**  
毎週金曜(14:00～16:00)

**場所**  
引津公民館

**問い合わせ**  
092-328-0855  
引津公民館

## 健康づくり



### パッチワーク可也

おしゃべりしながら  
マイペースで制作しています



パッチワーク歴30年の先生に教わりながら、会員それぞれが作りたいものを自分のペースで制作しています。「何を作ろうかな？」と本を眺めたり、色合わせや生地選びなど、みんなで相談し合うのも楽しいひとときです。パッチワークの魅力は、完成した時の満足感。一針、一針、細やかな時間の積み重ねで、作品が出来上がると喜びもひとしおです。出来上がった作品は自分で使ったり、家族にプレゼントしたり、年一回開催される公民館の文化祭で発表もしています。自宅に眠っている昔の着物や思い出の衣類をリメイクして、世界で一つだけの素敵な作品を作りませんか。

会員が制作したポーチ



**活動内容**  
・パッチワーク制作  
・裁縫全般  
・文化祭で発表する作品制作

**日時**  
第2・4木曜 (13:00 ~ 15:00)

**場所**  
可也公民館

**問い合わせ**  
080-1712-2494  
代表者 西崎 千草さん

### 糸島そばの会

そば打ちで、  
おいしく楽しい趣味を



2007年に発足した「糸島そばの会」。メンバーは約30人で、毎回自分たちでそばを打った後は、茹でたのそばをすすりながら楽しい時を過ごします。季節ごとに異なるそば粉を使うことや、メンバーが持ち寄る薬味によって、舌で四季を感じる事ができます。室温や湿度によって水や打ち粉の量を変えたり、配合の違いで打ち方を変えたりと、趣味といっても本格的な工夫が必要な魅力の一つです。地域の文化祭では「そば打ち体験」を開催。子どもから大人まで多くの参加者で賑わい、地域交流にも貢献しています。参加者の方々の「楽しかった」という言葉や「おいしい!」と喜んでくれる家族や友人の期待に応えるため、一心にそば打ちに没頭していますよ。実は結構体力も使うそば打ち。健康づくりのためにも、おいしく楽しいそば打ちを始めたい方はぜひ一度参加してみてください。



**活動内容**  
そば打ち

**日時**  
①第2・4火曜 (10:00 ~ 13:00)  
②第2土曜 (10:00 ~ 13:00)

**場所**  
①可也公民館 ②波多江公民館

**問い合わせ**  
090-3412-6485  
葉丸 春巳さん

### 一貴山水彩画サークル

描きたいと思う気持ち  
が、  
才能です



最初はうまく描けなくて当たり前。まずは自由に描き始めて、絵を描くことを好きになってください。このサークルでは「描きたい」気持ちこそが、才能だと考えているからです。実際に描いてもらった絵を見て、色の入れ方や重ね方、筆遣いなどを丁寧に教えてもらえるので、みなさんどんどん上達していますよ。水彩画は、どなたでも簡単に始められます。写真を撮る方、自然の中でのスケッチをもとに描く方、ルールはありません。締切もありませんので、自分のペースで進めていきます。先生や仲間と語り合い、楽しみながら続けられます。今後、糸島の民話を絵本にする活動も始める予定です。描きたい方の参加をお待ちしています。



**活動内容**  
水彩による絵画制作

**日時**  
第2・4水曜 (10:00 ~ 12:00)

**場所**  
一貴山公民館

**問い合わせ**  
092-325-0151  
一貴山公民館

### アルマンドマンダリン倶楽部

趣味の音楽で素敵な仲間をみつけませんか



60代〜70代のメンバーを中心に21名で活動しています。男女比はちょうど同じくらい。ご夫婦で参加されている方や定年退職後の趣味として始められる方もおられます。倶楽部では、全体練習の前に譜面の読み方指導など1時間半の初心者向けレッスンを行っています。初心者にも上達するまで丁寧に指導しますのでご安心ください。また、楽器の貸出しもありますので楽器をお持ちでない方も参加いただけます。練習は大変ですが、音楽好きが集まっているのでとにかくみんな仲が良く、和やかな雰囲気。演奏会に呼ばれたり、高齢者施設に演奏に行ったりと、人前で演奏する機会があることで練習にも気合が入ります。涙を流して聴いてくださる方もいて、とてもやりがいを感じます。新しい趣味や楽しみながら続けられる趣味を探しておられる方は、ぜひお問い合わせください。

練習はいつも真剣



**活動内容**  
マンドリン・ギター合奏

**日時**  
第2・4木曜 (19:00 ~ 21:00)

**場所**  
前原公民館

**問い合わせ**  
090-6635-7662  
代表者 藤井 好三郎さん

### やさしい英会話

先生お手製のテキストを使って、文法を中心に学んでいます。「英会話」というよりは、ごく初級者向けの英語教室です。まずは、基本から学びたいという方のご参加をお待ちしています。

**活動内容**  
英語学習

**日時**  
第1・2・4木曜 (9:30 ~ 11:00)

**場所**  
深江公民館

**問い合わせ**  
092-325-0234  
深江公民館

### 糸島ひよっこ踊りの会

高齢者施設や地域のお祭り、祝い事で、ひよっこ踊りなどを披露しています。楽しんでくださる方々の笑顔は大きなやりがいです。伝統芸能や地域貢献に興味のある方のお問い合わせをお待ちしています。



**活動内容**  
・ひよっこ踊り、民舞、カラオケなどの練習  
・高齢者施設などへの慰問

**日時**  
第1・3火曜 (19:00 ~ 21:00)

**場所**  
南風公民館

**問い合わせ**  
090-3011-9985  
代表者 川上 辰男さん

### 生きがい作りの情報が満載! 生涯学習情報誌

糸島市内で開催されるイベント・講座・その他催しものの情報のほか、市内で活動するサークル・ボランティア団体や市内の生涯学習施設の情報を1冊にまとめた情報誌です。

- 市HP掲載 [糸島 生涯学習情報誌](#) 検索
- 生涯学習課 毎年6月頃発行
- 糸島市立公民館窓口に設置しています





### 伊都国の森づくりの会

#### 糸島の自然を守りながら 自分自身も元気に

糸島の森林を守る活動を通じて、自然を身近に感じる市民を増やそうという想いから生まれた団体です。50代から80代まで幅広い年齢の山好きが集まっています。

主な活動は、市民イベントで植樹した木々を手入れしながら育林していくこと。市民を対象に『山案内』や『きのこ菌打ち』などのイベントも開催しています。

自分たちで植えた木々が育っていくことは大きな喜びですし、何より森が育成されていく様子には夢があります。仲間と共に自然を満喫しながら、澄んだ空気の中で身体を動かすことはもちろん、大好きな糸島の自然を守っているというやりがいも心身に活力を与えてくれます。身近な植物について様々な発見や学びが得られることも楽しみの一つですね。

山が好きな方、糸島の自然の中での活動に興味がある方、仲間と共に森づくりに参加してみませんか。



木々への添え木作業

**活動内容**  
・植樹した木々の管理(草刈や添え木など)  
・森林に関するイベント開催

**場所**  
糸島市内

**問い合わせ**  
092-324-9181  
こらぼ糸島

### 糸島市愛犬の会

#### 愛犬と一緒に、 地域を見守る優しい目

発足当初、6名から始まった会ですが「安全な地域づくり」に賛同してくれた人が続々と仲間になり、今では283名のメンバーが活動しています。

メンバーはそれぞれ、緑の反射リード票やビブスをつけて愛犬を散歩させながら子どもたちの登下校を見守っています。この「わんわんパトロール」の活動中に不審者を発見し、危険を未然に防いだことで糸島警察署から感謝状をもらったメンバーもいます。

また、子どもたちへ向けた防犯教室も開催。分かりやすい寸劇を通して、防犯意識を高めてもらいたいと思っています。

愛犬を通して生まれる子どもたちとのコミュニケーションが、私たちの元気の源。会費は一切不要です。無理なく自分のペースで、お気軽にご参加ください。



**活動内容**  
・犬の散歩を通じた地域の見守り活動  
・飲酒運転撲滅、振込詐欺の注意喚起、交通安全の啓発

**場所**  
糸島市内

**問い合わせ**  
092-324-0227  
代表者 飯田 勝義さん



### 朗読ボランティアあめんぼ

参加者募集中

朗読ボランティアとして、幼稚園や保育園、デイサービスを訪れています。また、「糸島市社協ニュース」を録音し、CD(テープ)を視覚障がい者へ送付しています。

**活動内容**  
①幼稚園や保育園での絵本読み聞かせ  
②デイサービスでのお話会(紙芝居披露)  
③「糸島市社協ニュース」朗読録音

**日時**  
①毎週火曜②第3金曜③偶数月

**場所**  
糸島市内

**問い合わせ**  
092-324-1660 糸島市社会福祉協議会

### 朗読ボランティアせせらぎ

参加者募集中

「広報いとしま」を朗読したCD(テープ)を作成し、視覚障がい者へ送付しています。目の見えないうちに、生活に関する情報を伝えるという大切な役割を担っています。録音作業は、会員がそれぞれのパートを自宅で行うので、自分のペースで取り組めます。

**活動内容**  
・「広報いとしま」朗読録音  
・CD(テープ)編集

**日時**  
第2・3金曜  
13:30~17:30

**場所**  
健康福祉センターあごら

**問い合わせ**  
092-324-1660 糸島市社会福祉協議会

### シニアクラブ

#### 地域の身近な所で 多くの会員が 活動しています

シニアクラブは、おおむね60歳以上の高齢者が、それぞれの地域で自主的に組織した団体です。地域の仲間づくりを通して、健康づくりや生きがい活動、社会奉仕活動などに取り組んでいます。

活動内容は地域ごとに異なりますが、グラウンド・ゴルフやウォーキングなどの健康づくり活動、防災、歴史などをテーマにした研修会や平和学習などの教養活動、小中学校での課外授業や防犯パトロールなどの社会奉仕活動、敬老会やカラオケ大会などの親睦活動など多岐にわたっています。地域とつながり、多くの会員が生きいきと活動しています。



人気のグラウンド・ゴルフ



人権の花いっぱい運動  
~コスモスの種まき~



昔遊びを次世代へつなげよう  
~独楽遊び~

### シニアクラブに入りませんか？

糸島市シニアクラブ連合会は、107のシニアクラブと約6000人の会員で構成されており、市と連携して、シニアクラブの活動を応援しています。また、シニアクラブ間、会員間相互の親睦を図るため、スポーツ大会などのイベントも開催しています。ここ数年は、各シニアクラブのサークル活動支援にも力を入れており、ダーツやカラオケなどみんなでワイワイ楽しめるものから、グラウンド・ゴルフやベタンクなどのスポーツ系、地域貢献としての町内清掃や花壇整備など様々なサークルが活発に活動しています。

シニアクラブには、趣味やボランティアなどの生きがいづくりやスポーツなどの健康づくりにつながる活動の全てがあります。未加入の方はぜひ会員になっていただき、シニアクラブの活動を通して、仲間や地域とつながり、毎日の生活を生きいきと送ってほしいと思います。

加入の申し込みは、直接シニアクラブにご連絡いただくか、下記までお問い合わせください。

**問い合わせ** 092-324-1660 / 糸島市シニアクラブ連合会事務局 (糸島市社会福祉協議会内)

#### 糸島市シニアクラブ連合会主催のイベント

##### タオル贈呈

タオル贈呈のため毎年施設訪問を実施。シニアクラブ会員のみならずから集まった、心のこもったタオルをお届けしています。

##### スポーツ大会

毎年秋に開催しているスポーツ大会。グラウンド・ゴルフとベタンクの2部門があり、各校区のシニアクラブから代表選手が出て競います。

##### 作品展

作品展では、シニアクラブの会員のみならず制作された絵画や写真、書道作品等を展示。多くの力作が集まります。

### 糸島ハートの会

抗がん剤などによる副作用で脱毛された方に使っていただく帽子を、手触りのいいタオルを使って、手縫いで心をこめて作っています。

一緒に活動していただける方を募集しています。作業は一緒に行いますので、未経験の方でも大歓迎です。



**活動内容**  
帽子制作

**日時** **場所**  
毎月1回 ころぼ糸島

**問い合わせ**  
①090-3667-8148  
代表者 松崎 智美さん  
②092-324-9181  
ころぼ糸島