



あなたの生きがいと元気を応援する情報誌

# 南部シルバーエリア

ふれあいタウン

平成16年1月1日発行

vol. **40**

## 謹賀新年



本年もどうぞよろしく  
お願いいたします。

生きがい創作館 陶芸作品  
型流しによる申の置物

### もくじ

### CONTENTS

- 秋の祭典2003.....②~③
- エリアの元気レポート.....④~⑥
- エリア情報.....⑦
- エリアPR ほか.....⑧





# 2003秋の祭典2003

開催日 11月2日(日) 作品展示 10/28~11/3



華道教室作品



太極拳



卓球大会



菊花展



コーラス



囲碁



# 秋の祭典

生き生き学園の活動、表の場としての「秋の祭典2003」が今年も盛大に開催されました。

十月十七日の開幕大会を皮切りに、卓球、レクリエーションスポーツ、ゲートボール等各教室の大会が行われました。

十一月二日は、表彰式に続き、コーラス、太極拳、踊りの会などの発表の他、展示即売会やお茶会などが行われました。

コミュニティセンター玄関ホールなどを会場に、陶芸、民芸、書道、華道、切り絵、木工など各教室の作品二百六十点余りの作品が所狭しと展示されました。

会場の一角では、健康運動指導士の高橋孝幸さん（秋田県心身障害者コロニー勤務）を講師に迎え「健康教室」を開催しました。

恒例の大森町園芸クラブによる第三十二回大森町菊花展がコミュニティセンター玄関前を会場に開催され、秋の祭典に華やかさを添えてくれました。

新企画として、十月二十八日から十一月三日まで雄勝町秋乃宮で博物館を開館している油谷満夫さんの協力で「大正昭和の玉手箱」をテーマに昔なつかしい雑貨や生活用品を展示しました。皆さんの記憶の扉を開けた博物館でした。



健康教室



秋乃宮博物館展示



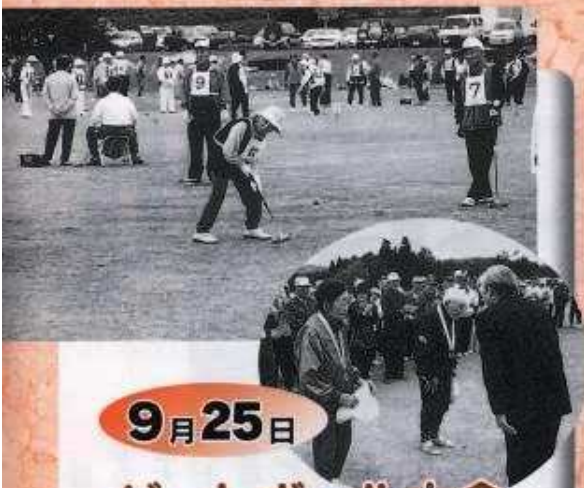
お茶会



# エリアの 元気な レポート

11月15日～16日

いきいき長寿あきた2003ねんりんユニオン  
いきいきシルバー作品展  
(秋田県長寿社会振興財団主催) 奨励賞受賞  
十一月十五日、十六日の両日、秋田市で  
開催された作品展の工芸部門に応募した鶴  
谷安蔵さんの陶芸作品「染付けふくろう」  
が奨励賞に輝きました。  
鶴谷さんはエリア利用のたびに生きがい創  
作館陶芸室で創作活動に取り組んでいます。  
皆さんもエリアでの創作活動に挑戦して  
みてはいかがでしょうか。



9月25日

## ゲートボール大会

9月25日、泉南地域と由利郡内の  
21市町村から44チーム、270名の参  
加を得て開催しました。

小雨降る中、各チームとも雨具を身  
につけてのプレーが続きました。時間  
が経つにつれコートに水が溜まりだし、  
途中で中止となってしまいました。

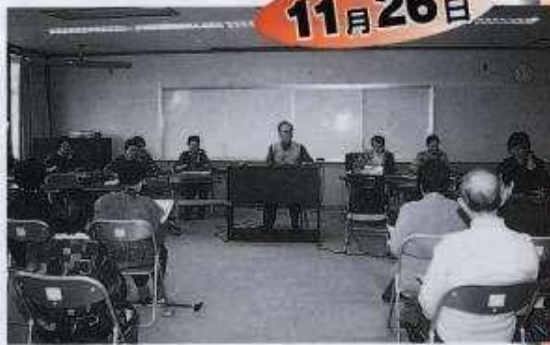
途中でゲームが終了したことを惜し  
みつつ、来年は好天の下で行えること  
を願って大会を終わりました。

## 心の通う(歌謡)会

十一月二十六日に今年二回目を開催し  
ました。

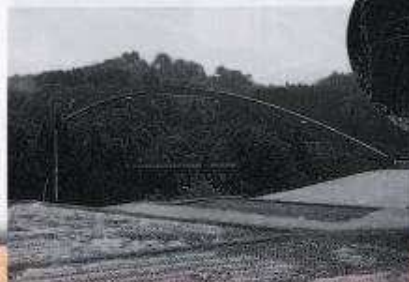
今回は、高橋裕さんの指導する大正琴  
サークル「レインボー」の方々も一緒  
になり盛大に開かれました。会場の真ん中  
に高橋武三さんの演奏するエレキトーン、  
十一名の大正琴の皆さん、そして参加者  
の皆さんもカステネットを手にし、唱歌、  
童謡、歌謡曲の演奏に合わせ歌を楽しん  
でいました。皆さんも一緒にいかがです  
か。

11月26日



移動講座 10月15日

今年の生き生き学園移動講座は、10月15日、  
紅葉の始まりかけた皆瀬村方面に出掛けました。  
地域の方々や入居者の方々54名が参加し、皆  
瀬ダムを見学のあと、渓谷に架かる宇宙大橋で  
は色づき始めた紅葉を楽しみ、昼食は皆瀬牛  
のステーキ、特産のそばに舌鼓をう  
ち楽しい一日を過ごしました。





**9月30日 話を聞く会**

9月30日、横手市在住の高橋はじめ氏を講師に、秋田の“むがっご”を聞かせていただきました。高橋氏は昭和60年にNHK東北ふるさと賞を受賞し、県内外で活躍しています。笑いの中にも教えを説いている“むがっご”を参加者皆さんで楽しみました。



**リハビリ健康教室**

九月二十六日、秋田県精神医療リハビリセンターと共催で開催しました。千田所長による「高齢者によくある病気について」と題した講演の後、理学療法士による各種測定をもとに医師から個別にアドバイスなどありました。



**9月26日**

**11月1日**

**スポーツチャンバラ**

十一月一日、エリア屋内運動広場を会場に、県南スポーツチャンバラ大会が行われました。昨年に続き二回目の今年は、地元保育園の園児が多数参加し、安全防具とソフト剣を手にしたちびっこ剣士の勇士が見られました。会場内に応援の声が響き渡っていました。



**老人の歯の健康教室**

今年も秋田県歯科医師会と共催で「老人の歯の健康教室」を10月19日に行いました。さまざまな事例の写真を例にして、日々の歯の手入れ方法や医師による検診や相談に多数参加してくれました。



**10月19日**







10月7日～

## 訪問介護員養成研修

十月七日から約二カ月間（一三〇時間）行われた訪問介護員養成研修（二級課程）の閉講式が行われました。

前半の講義から基本介護実習、緊張感を持つての現場実習も終了し、十一月二十八日、当エリア管理者から修了証書が授与されました。

受講生からは今後この取得した資格を生かした仕事に就きたいなどの感想がありました。今後の皆さんの活躍を期待しています。



## 防災訓練

10月23日

横手平鹿組合消防、大森町消防団第三分団の協力を得て今年度二回目の防災訓練を実施しました。いつ発生するか分からない地震を想定し、避難誘導訓練、消火訓練を行いました。利用者や入居者の安全を目指し、真剣な訓練となりました。



## 県立図書館出前講座

11月5日、エリアを会場に「楽しく読み聞かせ」をテーマにした出前講座が開かれました。子供読書支援センター相談員、加々谷佐紀子氏のお話しに続き、ボランティアグループ「アリボの会」の皆さんによる人形劇を交えた楽しい読み聞かせがありました。





健康のススメ

腰の痛い人、あつまれ!! (日常生活での注意事項) パート3

物を持ち上げようとして、あるいは運ぼうとして、腰に痛みを経験した方も多いと思います。腰にやさしい、痛みの出にくい持ち運び方を覚え、そのやり方を習慣化し、腰痛を予防しましょう。

物を持ち運ぶとき



上半身を倒して持ち上げようとすると、腰にすべての重みがかかる。また、腕を伸ばしたり、体から離して荷物を持つのもよくない。

物を持ち上げるときには、片足を少し前に出し、膝を曲げてしゃがみこむように抱え、この姿勢から膝を伸ばす。運ぶときには、なるべく肘を曲げて、腕の力を使うようにする。

ポイント

- 腕の力を使って荷物を持たば、背筋などの負担が減り、腰を傷めにくい。
- 腰をねじらずに持ち上げる。

物を動かすとき



重い物を後ろ向きに引き出すと、背筋を使うことになるので、腰の負担が大きくなる。

前向きに押ししているときは、主に腹筋を使う。そのため、腰にかかる負担は軽減する。

ポイント

腕や足などの筋肉を意識して使うようにすると、腰にかかる負担が軽くてすむ。

ふれあいセンターからのお知らせ

1～3月の行事予定

- 1月**
- 8日⊕ 新春将棋大会
  - 9日⊕ ふれあいゲートボール大会
  - 11日⊕ 第20回大森町ちびっこ綱引きなわとび大会
  - 17日⊕ キッズクラブ「ふれあいピック! なんでもかんでも」
- 2月**
- 7日⊕ 冬のバンパーピリヤード大会・円形卓球大会
  - 14日⊕ ふれあいビデオ観賞会
  - キッズクラブ「何からできているのかな?」
  - 21日⊕ ふれあいビデオ観賞会
- 3月**
- 13日⊕ キッズクラブ「フェアウェルパーティー」
  - ボランティアご苦労さん会
  - 20日⊕ 大森町子ども会リーダー養成講習会

●参加したい方、お問い合わせは●  
子どもと老人のふれあいセンターへ ☎0182(26)3520

エリア

- 2月7日 エリア雪祭り
- 3月13日 温水プールレクリエーション大会
- 3月下旬 活き活き学園閉講式

行事予定





軽費老人ホーム入居のご案内

■施設の概要：自然豊かな景勝の地にあつて、世代間交流・地域交流の場コミュニティセンターと棟続きとというのが特徴。町立病院や老健施設・特別養護老人ホームなど福祉施設が隣接した福祉ゾーンの一部に位置しています。居室は単身三十八室、二人用室六室で、プライバシーに配慮しています。

■利用できる方：六十歳以上（夫婦の場合は、どちらかが六十歳以上）で、日常生活が自分ででき、利用料を納入できる方。

■問い合わせ先：軽費老人ホーム  
☎〇一八二二六三三八八



老人専用マンション入居のご案内

■施設の概要：奥羽山脈と鳥海山を彼方に望み、豊かな老後を健やかに過ごすハードとソフトを取りそろえてあります。趣味活動や生涯学習への参加も含め、多様なスタイルの生活が可能です。居室は単身十室、夫婦室七室で、プライバシーに配慮した造りになっています。

■利用できる方：六十歳以上（夫婦の場合は、どちらかが六十歳以上・他方が五十歳以上）で、入居一時金及び月々の生活費の支払いが可能な方、身の回りのことが一人でできる方。

■問い合わせ先：老人専用マンション  
☎〇一八二二六三三八七



**空室情報**

- 軽費老人ホーム 一人用 1室空室有り
- 老人専用マンション 一人用 2室空室有り H15.12.26現在



親子会・子供会など  
団体のお客様大歓迎!

コミュニティセンター 料金のご案内

**宿泊料** ●チェックイン…午後4時 ●チェックアウト…午前10時

	宿泊のみ	1泊2食付
大人	3,000円	5,520円～
小学生	2,200円	4,720円～
幼児(3歳以上)	1,100円	3,620円～

※料金には大浴場での入浴が含まれます。

**休憩料** ●午前9時～午後5時

1回券	1人につき	回数券	6回券
大人	600円	大人	3,000円
小学生	300円	小学生	1,500円

※料金には大広間での休憩と大浴場での入浴が含まれます。

屋内温水プール

- 1回目…午前10時～午後1時
- 2回目…午後1時30分～午後4時30分

1人1回につき		
1回券	大人	500円
	高校生	350円
	3歳児から中学生まで	200円
6回券		
回数券	大人	2,500円
	高校生	1,750円
	3歳児から中学生まで	1,000円

施設利用料

- 午前9時～午後5時

	利用の単位	料金
会議室	1時間	1,300円
研修室		
視聴覚室		
屋内運動広場 (ゲートボールコート)	1時間	430円

善 意

10月、岩手県水沢市に本社を置く東亜リース株式会社、株式会社東亜工機様より心暖まるご寄付を頂きました。利用者の皆様のため活用させていただきます。ありがとうございました。

**編集後記**

2004年もエリアの活動と情報を写真をとおして紹介していきます。今年もよろしくお祈りします。