



南部シルバーエリア

あなたの生きがいと元気を応援する情報誌

平成26年2月発行

VOL. **60**

発行：秋田県南部老人福祉総合エリア

楽しいこといっぱい
エリアに行こうよ!!



水泳教室（屋内温水プール）

目次 CONTENTS

管理者あいさつ	2	生き生き学園 料理教室	6
エリアレポート	3~4	エリア情報	7~9
創・遊・彩~インタビュー~	5	お得なエリアスポーツプラン	10
生き生き学園 受講生募集	6		

3エリアで スクラムを組んで

管理者 高山久俊



立春の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

昨年もまた、自然の猛威を目にする年でありました。猛暑、台風や大雨、土砂災害、そして、雪、雪、雪……。どうぞ今年は穏やかな一年でありますよう、お天気の神様をお願いしたいものです。

さて、昨年5月の新聞に、人口減少についての特集記事が継続掲載されており、当南部エリアが所在する横手市の人口の推移が取り上げられておりました。一部を抜粋いたしますと「横手市は2005年10月の市町村合併で10万人を超え、人口規模で県内第2位の都市となったが、その6年後には大台を割り、今年（2013年）3月末で9万7994人となっている。以前に比べ減少幅が拡大しており、15年ほど前は年5000〜6000人減だったのが、近年は1000人以上減り続けている。」とありました。

さらに遡って、3月27日の日本経済新聞の記事では、「国立社会保障・人口問題研究所は、2040年の人口がすべての都道府県で減少するとの推計を発表した。全国平均で2010年に比べ、16.2%減少する。市町村別では約7割の自治体で10年に比べ、2割以上人口が減る。年少者や働き手が占める割合が減る一方、65歳以上の高齢者が占める割合は大きく上昇する。都道府県別では、落ち込みが最も大きいのは秋田県の35.6%減（予想人口700千人）、次いで、青森県の32.1%減、高知県29.8%だった。」と報じていました。

これらの報道は、まさに、当県における人口減少と少子高齢化が加速的に進んでいくことを示しています。

このような社会背景を、ため息をつきながら

ただ横目で眺めていてはならないと考えております。いまこそ、エリア設立の趣旨に立ち返り、子どもからお年寄りまで誰でも利用でき、特に、高齢者の健康長寿に役立つエリアの機能を存分に発揮し、利用される方々の笑顔と安らぎ、そして、生きがい感を受受できる施設にならなければと強く思っています。

人口減少と少子高齢化を真正面から受け止め、行政や関係機関との協力はもちろんのこと、独自にも魅力ある事業を展開し、それぞれに活動拠点としてご利用いただき、ひいては明るい地域づくりの一翼となるような取組みをしていきたいとも考えております。

前述のエリアが果たす使命を始動してから四半世紀が過ぎました。現在まで培ったノウハウとさらなる企画力を駆使して、新たなサービスの提供に努めるべく、昨年度からは、北部エリア（大館市）、中央エリア（秋田市）との協働で利用者の拡大を目標に、全県一区、さらには、県外の方々も視野に入れた営業展開も図っております。どうぞこれからの当南部エリアを含めた3エリアの事業にご注目いただきたいと思います。

最後に、私が常日頃口にしている言葉があります。それは「利用者あつてのエリア」が基本であるということ。エリアに足を運んでいただき、利用されてこそエリアなのだということ。最大限意識して事業展開を図ることです。一人でも多くの方々に利用していただけるよう、全職員で様々なことにチャレンジしていく一年でありたいと考えております。どうぞ皆様ご期待ください。そして、エリアに足をお運びくださるよう重ねてお願いいたします。



クリーンアップ活動

5月

職員有志により大森公園周辺にて実施。エリアが日頃からお世話になっている大森地域と一緒にキレイにできればという想いから継続して活動しています。また、施設入居者の皆さんにもエリア周辺での活動にご協力いただきました。

移動講座

6月・10月



活き活き学園「移動講座」は、第1回～山形県酒田市（山形歴史探訪）、第2回～湯沢市稲庭町（稲庭うどん・稲庭城のルーツをたどる）。

酒田では、江戸時代『本周様には及びもないが、せめてなりたや殿様に』という唄が流行する程、栄華を誇った本周家を偲ばせる建築や名品の数々に圧倒。湯沢では、郷土の味「稲庭うどん」を存分に味わうとともに、山城・稲庭城の歴史物語に心躍る旅となりました。



高校生福祉セミナー 進路ガイダンス

7月

県南地区の福祉関係への進路を希望、または関心のある高校生を対象に実施。26名の参加がありました。車椅子操作、高齢者疑似体験等では初めての体験に驚きの表情も見られました。



エリア レポート



チャレンジデー

5月

今回は初めて、横手市全体での参加。エリアではスマイルボウリングをはじめ、各種スポーツに汗を流す姿がたくさん見られました。結果は対戦相手の兵庫県豊岡市に1%の差で辛勝。次回も楽しみです。

大森町内駅伝

6月

エリア職員との混成2チームにて、第45回大会に出場。昨年の雪辱を果たし、それぞれ3位・8位という結果でした。選手の日頃からの努力には脱帽です。



エリア レポート

夏祭り
2013 8月

第25回 エリア杯
ゲートボール大会 9月



快晴の中、手に汗握る熱戦が展開。30歳代から90歳代まで世代を超えての真剣勝負。優勝は由利本荘市・タッチチーム。遠方からは仙北市田沢湖町、東成瀬村等たくさんの方々にご参加いただきました。



親子3世代が楽しめる夏祭りをテーマに開催。ものまねショーやマジックショー。お子様も楽しめるダンス&ヒーローショーや風船パフォーマンスが繰り広げられ、屋外屋台コーナーにも行列ができる大盛況。短い夏を彩る、打上花火も印象的でした。

総合防災訓練

6月・10月



横手市消防署（大森大雄分署）ご協力の下実施。地震や火災を想定し、施設入居者・利用者の皆様の参加、協力を頂きました。職員一同、さらに消防技術・防火に対する意識を高め、災害時の安全確保に努めて参ります。

秋の祭典

11月

文化の日には、エリア秋の感謝祭（スポーツフェスタ in エリア）と芸能発表イベントの2本立てで開催。元秋田ノーザンハビネッツ選手の古元悠氏によるバスケット教室には、近隣の小学生が大勢参加し大好評。プロの指導に付添の保護者の皆さんの目も釘付けでした。



また、関連イベントとしての各種スポーツ大会にもたくさんのご来場がありました。

また、関連イベントとしての各種スポーツ大会にもたくさんのご来場がありました。

チャレンジ・ザ 夏/冬

親子ふれあい創作教室を通して、お子さんの新たな一面を発見できたり、成長を感じたという意見が聞かれました。また、「お父さん、お母さんってやっぱりすごい！」とお子さんの尊敬の眼差しが印象的な場面もありました。



陶芸や工作、蕎麦打ち体験等、人気のチャレンジ！ぜひご参加ください。





生きがい 遊 彩 創作館 インタビュー



Q 陶芸にたずさわるきっかけは？

「前任者の退職に伴ってはじめてました。体験教室等の経験はありましたが、自分では予期せぬ出来事に不安・戸惑いの連続でした。そこからスタートし、今年で10年目になります。」

Q 最初から手応えは感じられましたか？

「最初は見よう見まねで、事業団の他施設で研修を受けたり、陶芸教室に通ったりしました。」

Q どんなことに気を使っていますか？



完成を待つ作品が所狭しと並ぶ

「お子さんや初めて体験される方が大半ですので、扱いやすいようにあらかじめこねて伸ばしたり、興味を持って、手に取ってもらえるような題材を考えています。また、制作した物が上手く完成するように窯焼きでは



風や油の量、温度管理（本焼きでは10時間以上）に注意しています。」

Q やりがいを感じるのどのような時ですか？

「やはり何と言ってもここにきて楽しいという言葉。継続して通っていただける事ですね。」

Q 作品について何か意識されている事はありますか？

「電動ろくろは熟練していないので曲がってしまう事があります。自分の感覚、体を大切にしています。が、気持ちに余裕がな



愛猫たっぷりネコ型はし置き

い時、感情の起伏が直に表れてしまいます。」

Q 作品を制作するにあたって何かイメージみたいなものが、発想の原点にあたりるのでしょいか？

「インターネット等で作陶の映像を見て、刺激になったりいろいろと試行錯誤して挑戦してみたいと思っています。その他にも日々の生活の中で、どんな器に盛りつけようかと考えたり、食事に行っても器をじっくりと見て楽しむことが多いです。」

Q 最後に今後の目標を教えてください。

「これからもたくさんの方々楽しさを味わってもらえるように工夫していきます。親子会等で利用の多いお子さんに喜んでもらえるような模様つけや土鈴等の型づくりに取り組んでいきたいです。」



受講生大募集!

活き活き学園

活き活き学園は、生きがいと健康づくりをテーマとした各種の講座です。エリアを会場に行っております。



お茶会



民芸(ちぎり絵)

教室参加費

1回100円(別途、材料費を必要とする教室もございます)。教室によっては、事前のお申し込みが必要となります。お問い合わせください。

創作活動

陶芸・民芸・ちぎり絵

技能習得

料理

趣味活動

お茶会・華道・囲碁・コーラス

健康づくり

太極拳・ゲートボール・卓球・水中運動
ベビースイミング・ヨガ・レクリエーションスポーツ

講座公演

なつメロと踊りの会
語りを聞く会-移動講座活き活き学園
料理教室

おすすめレシピ 鈴木陽子先生のほっこりキッチン

根菜のオイスターソース煮



材料(4人分)

大根	240g	サラダ油	大さじ1
ごぼう	60g	オイスターソース	30g
人参	60g	出し汁	150ml
角こんにゃく	60g	砂糖	大さじ1
生しいたけ	小4個	みりん、酒	各大さじ1
さやいんげん		しょうゆ	大さじ2
又はさやえんどう	40g	片栗粉、水	大さじ1

作り方

- ①大根、ごぼう、人参は乱切り、角こんにゃくはちぎってから熱湯を通す。生しいたけはひと口大に切る。
- ②さやえんどうは筋を取ってから茹でて冷ましておく。
- ③鍋にサラダ油を熱して、大根、ごぼう、人参、こんにゃくを炒め、オイスターソースを回しいれてから出し汁、調味料を入れて煮立ったら火を弱めて軟らかくなるまで煮る。途中で生しいたけを加える。水溶き片栗粉を回し入れ味を調える。
- ④火を止めてからさやえんどうを加える。

料理教室のご案内

3月15日(土) 午前10時~

マクロビオティック料理 玄米ご飯・雑穀コロッケ・すいとん

◆講師/鈴木佳子氏

日本総合医学会 食養指導士
マクロビオティックカウンセラー

◆費用/1,000円(材料費、参加費、保険料)

◆持物/エプロン、三角巾、筆記用具

◆申込み/3月4日(火)~ ◆定員/20名

ドキドキする 陶器づくり教室



陶芸を通して仲間作り、生きがい作りしませんか？
金曜日の午後開催で5月～6月の2カ月コース(初級程度)。
手びねりから電動ろくろまで体験できます。

5月9日[金] スタート!!

教室日 5月9日・5月16日・5月23日・5月30日
6月6日・6月13日・6月20日・6月27日

時間 午後1時30分～4時

費用 1回600円 8回4,800円

初日に全額徴収します。追加粘土代は別途(1kg 500円)

参加対象 大人 **持ち物** エプロン、古いタオル

募集定員 10名 **申し込み** 4月3日(木)～



3エリア共通ホームページができました。
南部はもちろん、中央・北部の情報も満載。
随時、更新中。



秋田県老人福祉総合エリア

検索

エリアのホームページが
ミニチュアです!

あなたの作品をお待ちしています



エリア・ラウンジの展示スペース(ミニミニギャラリー)では毎月作品展を開催中。皆様のお気に入り、こだわりの作品をご紹介ください。展示していただける方はぜひお気軽にお問い合わせください。



古布リサイクル展



ラーメン屋のおやじの鉛筆画展



和紙人形・くす玉人形作品展



横手養護学校作品展



配食サービス

まごころを込めて お届けします



内容

食事の調理が困難な方や栄養管理が必要な方を対象に夕食を配達し、あわせて安否確認を行います。週1~3回まで利用できます。

対象

横手市に住所を有する概ね65歳以上の一人暮らし高齢者、高齢者のみ世帯及びこれに準ずる世帯並びに身体障がい者で、要介護認定で自立もしくは要支援と認定された方。



料金

…1食につき… 市民税課税世帯 500円 非課税世帯等 250円



お申込み先

- 横手市 高齢ふれあい課 ☎35-2134
- 大森地域局 市民福祉課 ☎26-2115
- 大森町 高齢者等保健福祉センター ☎26-4030

充実のシニアライフをあなたに…

入居施設情報

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おいて、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いうのが特徴。市立病院や老健施設・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38室、2人用室6室で、プライバシーに配慮しています。
- ◆利用できる方…60歳以上（夫婦の場合は、どちらかが60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 ☎0182(26)3886

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せるハードとソフトを取りそろえております。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10室、夫婦室7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…60歳以上（夫婦の場合は、どちらかが60歳以上・他方が50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 ☎0182(26)3887

空室情報 平成26年2月現在

- 老人専用マンション 単身用 1室空室有り 二人用 3室空室有り
- 軽費老人ホーム 単身用 4室空室有り 二人用 3室空室有り

Let's play sports カラダゴコロつよくなれ!

ラケットの握り方、素振り等の基礎から練習していきます。ソフトテニスを始めたい方、興味のある方はぜひご参加ください。

- ◆場 所/屋内運動広場
- ◆対 象/小学3～6年生
- ◆料 金/1ヵ月1,000円～1,500円
- ◆日 時/火曜日(午後4時～5時)
※月3回程度
- ◆持 物/ラケット(無料貸し出しあり)
運動靴、動きやすい格好。
- ◆申 込/事前に担当までご連絡ください。



短期水泳教室

春から水泳教室に通ってみたい。
でも水がちょっと怖くて迷っている。
教室ってどんなことするの?
そんなお子さんはどうぞご参加ください。

- ◆開 催 日/平成26年3月26日(水)～28日(金)
の3日間
- ◆時 間/午後3時30分～4時30分
- ◆場 所/エリア屋内温水プール
- ◆対 象/幼児(3月1日現在で年少～年中
児)…12名
- ◆受 講 料/1人2,000円
- ◆申込方法/3月16日(日)よりプールにて直接
申し込みを受付。定員になり次第
締め切ります。



ソフトテニス教室

グラウンドゴルフ大会が年4回の開催になりました

第5回 南部シルバーエリア杯 グラウンド・ゴルフ大会

日時 平成26年6月11日(水) 受付 午前8時～8時30分

健康一番! みんなで楽しむグラウンド・ゴルフ大会

日時 平成26年7月9日(水)・8月12日(火)・10月22日(水)

受付 3日間とも 午前8時～8時30分

- ◆会 場/横手市大森グラウンド・ゴルフ場
横手市大森町字高口下水戸堤1番地内
☎0182-26-2601
- ◆参加募集/グラウンド・ゴルフを愛好し、ルール
とマナーを守って楽しくプレイして
いただける方であればどなたでも!
- ◆参 加 料/600円
- ◆参加方法/参加料を添えて、横手市大森グラウ
ンド・ゴルフ場にて当日大会受付担
当者へ直接お申込みください。
- ◆競技方法/8ホール×4コース(=32ホール)
社日本GG協会公式ルールで行います。
◎雨天決行としますが、荒天の場合は中止となります。

傾斜を活かし、
変化に富んだコースで
楽しさ倍増!



スポーツ団体 宿泊プラン

対象 小・中学生、高校生

各種スポーツ大会・合宿に来られる団体(10名以上)様へ
エリアがバックアップ!

お1人さま
1泊2食

¥5,000

※小学生は

¥4,300

POINT 1

快適なお部屋

コンディションを整える為に
快適なお部屋をご用意(大部屋)



POINT 2

大浴場完備

身体を動かして、汗をかけた
後にみんなでお風呂!



POINT 3

美味しいお食事

ボリュームのあるお料理を
提供します!(ご飯食べ放題)



POINT 4

運動広場完備

人工芝の運動広場で軽く
運動できます。



POINT 5

洗濯機乾燥機完備

プレー後の汚れた洗濯物も
すっきり!(無料)
洗剤、ハンガーあり!



POINT 6

ミーティングルーム
完備

食事会場や試合の研究にお部屋
をご用意させていただきます(無料)
作戦会議などにご利用下さい。



POINT 7

バス送迎します

10名様以上であれば大会
会場に送迎致します。
事前にお問い合わせ下さい。



POINT 8

キャンセル料不要

お部屋のキャンセルは当日
でもキャンセル料は不要です。
ただしお食事の当日キャンセル
はできませんので
ご了承下さい。



南部
エリア

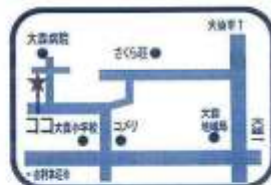
その他、ご相談にあじますので
お気軽に、お電話下さい。



エリアのマスコット
"ユニちゃん"

〒013-0525 横手市大森町字菅生田 245-34

☎0182-26-3880 FAX 0182-26-3882



南部シルバーエリア

検索

クリック!!