



# 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28年1月発行

VOL. **62**

発行：秋田県南部老人福祉総合エリア



チャレンジ・ザ冬  
自然素材を使ったクリスマス工作にて

## 目次 CONTENTS

管理者あいさつ .....	2	生き生き学園 受講生募集 .....	9
エリアレポート .....	3~5	エリアのグラウンド・ゴルフの日 .....	9
~インタビュー~		エリア情報 .....	10
なんでもない毎日を宝物にしよう! .....	6~7	カラダ ココロ つよくなれ! .....	11
エリアから地域へ .....	8	お得なエリアスポーツプラン .....	12

# 地域と共に歩む

管理者 畠山 博



新年あけましておめでとうございます。昨年は、多くの皆様にご利用いただきましてありがとうございます。心からお礼申し上げます。

東日本大震災から5年目を迎えようとしています。被災に遭われた地域では復興住宅等の建設が進み、転居され新たな生活をスタートされた方々がおられます。少しずつではありますが復興に向けて一歩一歩進んでいるように感じられます。

昨年も自然災害や国内外で発生したテロ事件などさまざまなことが発生しました。2015年の世相を表す漢字に「安」が選ばれましたが、今年こそ世界の人が安全な社会の中で平和で幸せな生活が送れるようお願いいたします。

さて、当エリアは昭和63年に秋田県より受託経営を受けてから28年目に入ります。秋田県では100歳以上の高齢者の方が547人で10年前の10倍という報道がありました。高齢化や少子化等による人口減少によりエリアを利用される方々が減少傾向にあります。「超少子化国」といわれる我

が国ではありませんが、地域の人口も減少し続ける中、地域の方々と共に歩むエリアとして「健康の丘おおもり」におけるエリアの果たすべき役割は何かということを実践に受け止め、関係機関と連携を図りながら地域の方々に喜んで利用していただけますよう「夏・秋・冬」のエリア3大イベントのほか、活き活き学園やスポーツ関係等の事業につきましても、生きがいづくりや健康増進に寄与できますよう内容を見直し、利用される皆様に喜んでもらえるよう努力してまいります。

また、北部エリア（大館市）・中央エリア（秋田市）と共に営業活動を行っております。近くにお越しの際は是非ご利用ください。

最後になりますが、エリアの運営を引き続き平成28年から5年間3期目の指定管理を受け運営させて頂くことになりました。これからも、皆様に満足頂けるサービスを心がける所存でございますので、何卒ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

# エリア レポート

— エリアの出来事を  
ちよびりご紹介 —



Report  
4月

## 参加型音楽体操 コンサート

中村嘉奈子氏を講師に招き開催。童謡・唱歌・懐メロ・民謡などを中心に歌と体操を組み合わせることにより、心身を活性化させ、さらには継続することでの認知症予防、リハビリ効果も期待できると好評を得ています。

「懐かしい歌を口ずさみながら、椅子に座りながらできるのでこれなら毎日できそう」と嬉しい感想も寄せられました。



Report  
4・9月



## プール清掃(全換水)

エリア屋内温水プールの水抜き清掃を年2回実施。それぞれ2日間にわたり、プール本体やトイレ、更衣室の隅々に至るまで丁寧に磨きあげました。

がんこな汚れに四苦八苦。中腰での作業に終了時にはくたくたになってしまいましたが、とてもきれいに仕上がりました。

透明度抜群のエリアのプール！ぜひ皆様のお越しをお待ちしております。



Report  
5月

## チャレンジデー

入居施設の利用者様が中心となつてのラジオ、健康体操への参加。また、地域住民の皆様も参加されてのエリア歩こうDAY等のスポーツ関連イベントを今年度も開催。

前回、大阪府柏原市に惜しくも敗

れましたが見事に雪辱を果たしました。結果は横手市86.9%に対し、福岡県大牟田市が67.6%。さらに、**カテゴリー5**での優秀賞を受賞！（最も参加率が高かった人口70,000～249,999人以下の自治体に贈られる賞）今年のチャレンジデーにも期待が高まります。



## 総合防災訓練

横手市消防署ご協力のもと2回実施。災害想定や条件を変更し、それぞれの事態に適切に対応ができるように訓練を積んでおります。当日は職員だけでなく施設入居者様はじめ一般利用者様等のご協力をいただきました。

「備えあれば憂いなし」大原則を忘れず、エリアを利用される皆様の安心・安全の為に努めてまいります。



Report  
6・10月

## スマイル・ ボウリング 大会

経験がなくても、すぐに参加ができて面白い。そんなスポーツをお探しの皆様におすすめなのがスマイル・ボウリングです。

その名の通りボウリングをアレンジしたスポーツで、適度な運動量なので体への負担もほとんどありません。また、個人差が目立たなく、個人の記録が残らない特徴を持っています。

エリアでは定期的に大会を開催しております。一度ご一緒してみませんか？



Report  
5・7・  
10月

Report  
7月

## 普通救命講習



横手市消防署のご協力のもと、講習を実施。講習ではAEDを使用した救急救命法や応急処置等に関する基本的な知識や技術を学びました。

いざという必要な場面で適切に対応できるように訓練を積んでまいります。

コミュニティセンター入口から道路を隔てた小高い丘にはそれぞれ神社と観音堂があります。エリア関係者および近隣地域の皆様の健康と長寿、そして心の平安を願い建立されたものです。

毎年、神社祭、法要を行っております。近くにお出での際は、散策がてらお参りしてみたいはいかがですか？鳥海山もとてもよく見えますよ。



## 幸福神社祭 白衣観音菩薩法要

Report  
7・9月



Report  
6・10月

## 移動講座

生き生き学園「移動講座」は、第1回～男鹿市、第2回～由利本荘市岩城。男鹿市ではなまはげ館、伝承館や入道崎を巡り全国的に有名ななまはげに代表される男鹿地域特有の習俗や祭り等文化に触れました。

特に伝承館のなまはげ実演は圧巻。その迫力は驚きです。岩城地域では天鷲村やワイン城を見学後、防災学習館にて正しい防災意識とその対処法について学びました。

もちろん旅の楽しみお買い物も外せません。それぞれ道の駅（天王・岩城）でのショッピングを行いました。



由利本荘市岩城

Report  
8月

## 夏祭り2015

夏祭りにふさわしい熱気に包まれた夜となりました。

ステージでは、マッキーさんのスーパー大道芸を皮切りに、メインイベント民謡日本一でおなじみの小野花子さんによる民謡ショーで会場は満員に！郷土のスターの実力には脱帽です。

屋外会場では、焼き鳥や枝豆、焼きそばやクレープ等屋台や金魚すくい、おもちゃ販売等の出店が立ち並び会場を盛り上げました。そして、恒例となった打ち上げ花火により賑わいは最高潮に。

今年もたくさんのご来場ありがとうございました。



Report  
9月

## 第27回 エリア杯ゲートボール大会

大森町生きがい交流広場を会場に熱戦を展開。最終10回戦にはどしゃ降りという悪天候の中、前回大会まで3年連続優勝のタッチチームを破って新沢チームが優勝。準優勝が神ノ沢チーム。3位がタッチチームという結果でした。上位3位を由利本荘市勢が独占。

表彰式は参加された皆さんが肩を寄せ合いテントの中で行いましたが、プレーで力を出し切ったさわやかな笑顔があふれていました。今年は快晴のもと競技ができるように期待したいですね。



# エリア レポート

—エリアの出来事を  
ちょっぴりご紹介—



Report  
11月

## おおもり健康まつり& エリア秋の祭典



横手市と共催。活き活き学園を通じての華道、民芸等作品の展示。コーラスや懐メロといった芸能発表に加え、健康相談や横手市立図書館（特設展示）コーナーも設けられました。

また、ロサンゼルスオリンピックの金メダリストである森末慎二氏を講師に招き「緊張とプレッシャー～長生きと健康～」についてお話をいただきました。

また、屋内運動広場では山内芋の子汁の無料配布や健康ドライカレーの試食会やお菓子まきにもたくさんの方が来場。関連イベントとして卓球大会はじめ各種スポーツ大会も開催し、芸術・スポーツ・食とたっぷりと秋を堪能しました。



Report  
9月

## リハビリ健康教室& こども縁日

敬老の日に秋田県立リハビリテーション・精神医療センターと共催。横山絵里子氏を招いての健康講話「健康の源は栄養にあり～よく食べ。よく働く」に続き、リハビリ健康相談を行いました。



また、エントランス・ラウンジでは金魚すくい、輪投げ、くし引き等のゲームや綿あめ、ポップコーン販売などのこども縁日も盛り上がり、幅広い世代の笑顔に会場は包まれました。



Report  
6~10月

## グラウンド・ゴルフ大会

第6回南部エリア杯と健康一番！みんなで楽しむG.G.大会を開催。合計5回、501名の皆様にご参加いただきました。会場のコースの多様さと、ゲームの面白さで好評を得ています。

県南地域にとどまらず隣県からのお越しもあって男女年齢差に関係なく人気上昇中です。

大会終了後も楽しんでいく姿が見られるほど、ゲームの奥深さが感じられます。

## チャレンジ・ザ夏/冬

チャレンジ・ザ夏は新たな体験教室が盛りだくさん。防災キャンプではテントの組み立てやランタン作り、野外料理など。スイーツデコレーションやボンボン蒸気船、芝坊や（植物をあしらった人形）制作。地熱発電所見学や人気に定評のある陶芸教室までたくさんのお子さんの笑顔が見られました。



「頼りがいを見せたいと意気込んでいたのに、子どもの成長している姿に驚かされました」と嬉しい感想もたくさん寄せられました。

冬もそば打ち体験や干支の土鈴制作など注目教室に人気集中。今年も皆様のご参加をお待ちしております。



# 宝物にしよう!

管理事業課(庁舎管理)

総括技能技師 菅原 毅

総括技能技師 遠藤 勉

大友新也  
長沼良一

## □ 普段の仕事の内容を教えてください

菅原「エリアを利用される皆様が安心・安全・快適に過ごしていただくことができるように施設全体の管理や修繕等に加えて、電気・ボイラー等の各種設備の保守・点検等も行っています。」

また、送迎バスの運転や敷地内の環境整備、時季によっては重機等も使用して除排雪を行ったりと幅広い内容となっております。」

## □ 仕事の中で心掛けていることはありますか

遠藤「どんな時でも『確認』を怠ることがないように努めています。設備点検等の際の確認作業はもちろんの事、運転業務などでは『確認＝命を守ること』と捉えていますので毎回背筋が伸びるような気持ちで取り組んでいます。」

その他にも一般のお客様が大事利用されるので、また来たいなと思っていただけるようにユーモアのある接客を心掛けています(笑)」





インタビュー

# なんでもない毎日を

☑ やりがいを感じる時はどんな時ですか

長沼「簡単に環境整備といっても、敷地がとて広いので大変です。それでも作業を終えた時の満足感と、何よりも利用者様の「きれいだね」といった感想や表情が嬉しいです。それが、次の仕事をする時の活力源になっているなど感じる時がありますね。」

☑ ストレス発散にはどんなことをしていますか

大友「やはり休日等に子どもたちと遊ぶことです。一緒になって無邪気に遊んでると童心にかえるようです(笑)。

宣伝「みたいになっちゃいますけど、冬期間で天候が悪くても安心して子どもたちを遊ばせることができますし、お風呂やプールと一日中楽しむことができますのでおすすめです。」

☑ 最後にひとことお願いします

「エリアで過ごされる利用者様の一日一日が、安全で笑顔あふれたものになる為に私たちの仕事があるのだという気概を持って日々の業務に取り組んでいます。」

横手市大森地域という自然に囲まれた風光明媚な地に、お子様からお年寄りまで楽しんでいただける南部シルバーエリアがあります。ぜひ、遊びにいらしてください、お待ちしております！」

かまくらや  
雪のすべり台もあるよ!  
ぜひお越しください。

南部シルバーエリア

# 雪祭り2016

平成28年 **2月6日土**

10:00~

休憩・入浴  
**終日半額!**

お菓子まき **無料** 甘酒サービス **無料**

農産物や加工品 **無料**

・FOG coffee  
〜スペシャルティコーヒー **無料**

豪華景品あり

怪人 X エッグマンからの挑戦状!

ユニちゃんの  
記憶を取り戻せ

詳細・お問い合わせはホームページまたはお電話で

【ホームページアドレス】 <http://www.fukinoto.or.jp/nanbu/index.html> 【電話】 0182-26-3880



## エリアの食のプロ 藤原弘美のほっこりキッチン



1月15日からの小正月は、年末年始の行事も済み、ようやくほっとする時でこの日から3日間は「女正月」とも言われていました。何回も台所に立たなくても良いように大鍋で作り、小正月中食べていました。秋田県内では主に県中央部から北部にかけて作られていましたが、青森県津軽地方でも作られ現地では「けの汁」と呼ばれています。

### 材料

- |          |          |
|----------|----------|
| 大根       | しいたけ     |
| 人参       | 金時豆      |
| さつまい     | ゆり根      |
| 長芋       | ぜんまい     |
| ふき       | (もどしたもの) |
| (塩抜きした物) | 栗の甘露煮    |
| わらび      | じゃが芋     |
| (塩抜きした物) | かつお節     |
| 竹の子      | 昆布       |
| 焼き豆腐     | 塩、味噌適量   |
| 油揚げ      |          |
| ずんだ豆     |          |
| 青豆粉      |          |
| 餅米粉      |          |
| 塩        |          |

※台所にある材料はなんでも使って作る。

### 作り方

- ①青豆粉と餅米粉を合わせ、それに塩少々と水を入れ、よくこねる。これを小判型に丸めて焼きずんだを作る。
- ②煮干し、昆布、かつお節でだし汁を作る。
- ③大根はサイコロ切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
- ④さつまいはやや大きめに切り、金時豆はやわらかく煮る。
- ⑤他の材料は一口大の大きさに切り、大鍋に入れ、だし汁で煮る。
- ⑥がだいたい煮えたら、大根、さつまい、味噌を入れとろ火でゆっくり煮込んで味をつける。
- ⑦最後にずんだやゆり根を入れる。

ワンポイント!

- ごぼうや人参等根菜類を使うことで食物繊維がたっぷり摂れます。風味の良いだし汁を使うと薄味でも美味しくいただけます。
- 食べる時は、その都度小鍋にとり温めて食べましょう。



## 充実のシニアライフをあなたに...



市立大森病院まで  
徒歩3分

入居のご案内  
老人専用マンション

◆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



バランスのとれたおいしい食事  
全室ナースコール完備

空室情報 平成28年1月現在  
単身用 6室空室有り 二人用 3室空室有り

## 苦情解決処理状況について

平成26年度は2件の苦情・相談が寄せられました。内容及び解決結果は下記のとおりです。

結果区分 内容の種類	受付件数	苦情解決結果				
		① 相談 助言	② 紹介 伝達	③ 通知	④ その他	⑤ 継続中
(1) サービス内容 (職員の接遇)	1件	1件	1件			
(2) サービス内容 (サービスの質・量)						
(3) 説明・情報提供						
(4) 施設・設備						
(5) 制度・施策						
(6) 金 銭						
(7) 被害・損害						
(8) 権利侵害						
(9) そ の 他	1件	1件				
合 計	2件	2件	1件			





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。



**受講生大募集!**

# 活き活き学園



手芸教室

## 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・碁、将棋  
コーラス
- 健康づくり..... 太極拳・卓球  
水中運動・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

## エリアのグラウンド・ゴルフの日

## 大会日程

第7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28年6月8日(水) 受付 午前8時~8時30分

健康1番! みんなで楽しむグラウンド・ゴルフ大会

日時 平成28年5月8日(日)・7月13日(水)・8月10日(水)  
9月14日(水)・10月12日(水)

受付 5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)  
社団法人日本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。

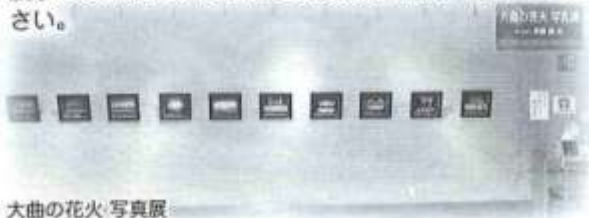


傾斜を活かし、  
変化に富んだコースで  
楽しさ倍増!



# 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します。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。



大曲の花火 写真展



手作り照明・和紙あかり



四季のジオラマ情景展



衣飾リフォーム展



かなもじ展



散歩道の花たち



## おいでよ エリアのプールに!!

### 屋内温水プール 団体様利用 募集中!



NPO法人 秋田スイミングスクール様

25mコースが5コースのプールです。水深は約1m、季節や天候を問わずいつでも快適にご利用いただけます。ラウンジを含め無料Wi-Fiサービスをご利用可能です。スポーツタイマー等プール用品の貸し出しあり。屋内運動広場を利用しての筋力トレーニングやストレッチ等の組み合わせも自由。プールコースレイアウトの変更やバス送迎等についても対応可能。

まずはお気軽にご相談ください。お問い合わせお待ちしております!

ご利用団体様の一部を紹介します

大仙市立大曲中学校 水泳部様・秋田県立大曲高等学校 水泳部様  
秋田県立大曲工業高等学校 野球部様・横手市消防本部様  
NPO法人 太陽の園様

個人・団体の作品問いません。大型作品の場合もご相談ください。



平成27年9月20日  
秋の全国交通安全大会・横手地区  
秋田県立横手城南高等学校 書道部のみなさんによるパフォーマンス

## トレセン プール お風呂 あなたにふさわしい 組み合わせは?



こんな運動時間があります!

### 健康増進タイム

トレーニングセンターに常駐しているスタッフが、個人個人にあわせた安全で効果的な運動のお手伝いをします。

「夕暮れ」健康増進タイム  
随時開催

「日中は仕事や家事が忙しくて運動できない…」そんな動き盛りの皆さんにオススメの時間です!

特定保健指導対象者向け運動指導  
随時開催

メタボリックシンドロームの予防・改善のため、生活習慣改善の必要性に応じて、①情報提供②動機づけ支援③積極的支援のいずれかを健診を受診した方全員が受けられるようになっています。

健康の駅よこて

## 西部トレーニングセンター

☎26-2631

休館日 原則毎週土・日・祝日

設備

トレッドミル、エアロバイク、各種筋トレマシン、その他簡易運動器具

動きやすい服装（ジャージ・内履き）、タオル、飲み物を持って、おいでください!



詳しいスケジュールは、西部トレーニングセンター月間予定表をご覧ください。

※月間予定表・週間予定表は、西部トレーニングセンターで配布しているほか、ホームページからも確認できます。

## 一般水泳教室



### 水泳教室

- ◆開催日/毎週水・金曜日
- ◆時間/午後2時～3時
- ◆料金/4,500円(6回練習)
- ◆対象/18歳以上

### 水中運動教室

- ◆開催日/毎週木曜日
- ◆時間/午前10時30分～11時30分
- ◆料金/4,500円  
(6回練習)
- ◆対象/18歳以上



## こども水泳教室



### 水泳教室〈小学生まで〉

- ◆開催日/毎週水・木・金曜日
- ◆時間/午後3時30分～4時30分  
(年中～2年生)  
午後4時50分～5時50分  
(3年生～6年生)
- ◆料金/3,000円(6回練習)

### 水泳教室〈中学生〉

- ◆開催日/毎週水・木・金曜日(予約制)
- ◆時間/午後4時50分～5時50分
- ◆料金/640円(1回練習)

# カラダココロ つよくなれ!

各種教室のご案内

## 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28年3月16日(水)～18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1日(火)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

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、興味のあるお子さんはぜひご参加ください!



- ◆開催日/火曜日 ※月3～4回程度
- ◆時間/午後4時30分～6時
- ◆料金/1,800円～2,400円(1か月)
- ◆対象/小学3～6年生
- ◆場所/エリア屋内運動広場
- ◆持ち物/ラケット(無料貸出しあり) 運動靴、動きやすい服装



無料貸出しあります!

- 水泳帽 ●ゴーグル ●遊具(ビーチボール・浮輪等)
- ピート板 ●アームヘルパー ●ブルブイ

詳しくは、☎0182-26-3880 南部エリアプール担当まで、お気軽にお問い合わせください。

団体宿泊・スポーツ合宿に最適。  
ご利用大歓迎です!!

お一人様 1泊2食

**¥5,000~** (税込)

一般

宿泊室 **¥5,300**  
休憩室 **¥5,000**

小学生

宿泊室 **¥3,800**  
休憩室 **¥3,700**

バス送迎あり



10名様以上であれば、  
エリアから会場まで送迎  
いたします。(無料・要予約)

運動広場完備



人工芝の運動広場で  
運動できます。

ボリュームある食事



アレルギー体質の方にも対応。  
合宿向けのボリュームある  
食事を提供します!

大浴場完備



広いお風呂でゆったりと  
足を伸ばして  
ご入浴できます。

ミーティングルーム完備



ミーティング会場として  
お部屋をご準備させて  
いただきます。

その他

- 洗濯機利用できます。  
(業務用)
- キャンセル料不要!  
※お食事はキャンセル料をいただく  
場合があります。
- 少人数から大人数まで  
人数に応じた快適な  
お部屋をご用意できます。



秋田県南部老人福祉総合エリア

〒013-0525 秋田県横手市大森町字菅生田245-34

☎0182-26-3880 FAX 0182-26-3882

【ホームページアドレス】 <http://www.fukinoto.or.jp/nanbu/index.html> 【メールアドレス】 [nanbuarea@fukinoto.or.jp](mailto:nanbuarea@fukinoto.or.jp)

■開館時間…9:00~19:00 (プール 10:00~13:00 / 13:30~18:30 入浴時間 10:00~19:00)

■休館日…毎週月曜日 (祝祭日の場合はその翌日)

南部エリア

検索

クリック!!

