

# 教えることは学ぶこと

私の生きがいは詩吟。昭和56年に始め、2つの流派に親しみ腕を磨いてきました。「一日一吟・一詩百練」。毎日吟じ、詩を理解するまで何度も練習を重ねることを大切にしています。

現在は、理事長を務める中央大学の詩吟クラブに、講師として参加。教えることは学ぶことであり、皆さんに指導しながら自分自身の勉強にもつながっています。

腹式呼吸が基本の詩吟は心を豊かにし、体を健康にしてくれます。これからも、皆さんと仲良くしながら、詩吟の勉強を頑張っていきたいです。



奈良多喜雄さん(85)

## 奈良さんてこんな人！

とてもおらかなで思いやりがある人。クラブの参加者一人ひとりに声をかけてくれて、皆さんに慕われています。また勉強家で、詩吟だけでなくいろいろなことを教えてくれます。クラブのメンバーが増えたのも奈良さんのおかげだと思います。



詩吟クラブ  
石田俊子さん

## 中央寿大学

市内在住の60歳以上の方を対象に、生きがいづくりや仲間づくりのため、年6回の月例学習会と14のクラブ活動を行います。

費用 1,500円  
申し込み 3月31日(日) (午前9時～午後5時)までに中央公民館に備える申込書に記入し、費用を添えて  
問合せ 中央公民館  
TEL54-8141

## スポカルきみまち

主に二ツ井地域の住民を対象にスポーツ教室や健康推進講座などを行っています。筋肉貯筋運動教室は、60歳以上の方を対象に毎週水曜日、椅子を使った軽い筋力トレーニング・脳トレなどを行っています。詳細はお問い合わせください。

### 問合せ

事務局 TEL090-8785-8823(藤田)

# スクワットが得意に



齊藤トミ子さん(82)

大病をして足腰に痛みがありました。解消するために運動したいなと思っていた時に誘われたのが、スポカルきみまちの筋肉貯筋運動教室でした。

椅子に座った状態で行うトレーニングが基本。無理なく、マイペースにできるところが私に合っています。教室で習ったトレーニングを家でも続けていて、今ではスクワットが得意になりました。教室に通い出してから、痛みがあっても頑張って動かそうという気持ちが出てきました。自分にぴったりの教室に出合えて本当に良かったです。

## 齊藤さんてこんな人！

齊藤さんを誘って平成29年から教室に通っています。最初からずっと一緒ですが、齊藤さんはずっと若々しいままです。教室のおかげかも。

他の運動教室に比べて楽にできるところが私も気に入っています。他の友達と話すのも楽しみになっています。

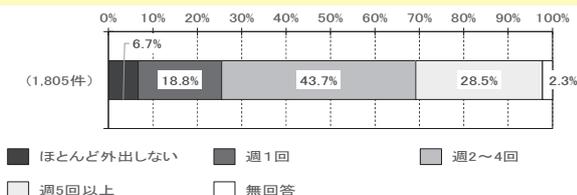


同じ教室に通う  
安井良子さん

# 生きがいづくりで暮らしを豊かで健やかに

市内在住の65歳以上の高齢者を対象に行った「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」によると、多くの方が外出し趣味や友人との交流を楽しんでいることが分かりました。

## ●外出頻度



「週に2~4回」が43.7%で最も多く、次いで「週5回以上」が28.5%となっています。「ほとんど外出しない」は6.7%と最も低い回答です。高齢者の引きこもり防止の観点から、高齢者の外出機会の創出や見守り、安否確認の体制を強化する必要があります。

## ●生涯学習の活動状況

	令和3年度 (2021年度)		令和4年度 (2022年度)		令和5年度 (2023年度)	
	開催数	参加者数	開催数	参加者数	開催数	参加者数
保坂福祉学園	75回	981人	176回	2,266人	116回	1,557人
きらり能代しなやかサロン	9回	166人	15回	261人	2回	41人
松寿大学	0回	0人	3回	98人	0回	0人
社会参加活動講演会	0回	0人	1回	140人	1回	141人
健康づくりレクリエーション交流大会	0回	0人	0回	0人	0回	0人
高齢者芸能発表の集い	0回	0人	0回	0人	1回	127人
いきいきふれ愛の集い	0回	0人	0回	0人	1回	224人

※各年度末現在(令和5(2023)年度は9月末)

「生涯学習の場」や「地域づくり」の拠点として、高齢者施設の利用を促進します。また、保坂福祉学園や健康づくりレクリエーション交流大会などのさまざまな事業の推進を支援するほか、サークル、老人クラブといった勉強会などへ講師を派遣するなど、高齢者の学習意欲の向上に努めています。

市では、フレイル予防教室など、健康寿命を延ばすためのさまざまな取り組みをしています。また、スポーツや趣味のグループ、老人クラブなどへの社会参加も健康寿命を延ばす効果が期待できる方法の一つです。



個人でも読書や絵を描くこともできますので、自分に合った健康寿命を延ばす取り組みを見つけてはいかがでしょうか。

長寿いきがい課  
課長補佐 藤田広樹

## スポット情報



### 高齢者友愛センター

会議や研修などで使用できます。使用料は1時間310円ですが、60歳以上は150円です。

毎週火曜の「チームオレンジさんしゃん」の活動に参加しています。家が近いので歩いて通っています。  
□や頭、全身の体操に取り組んでいます。毎週、仲間に出会えることも楽しみの一つで待ち遠しいです。三田美喜子さん



開館時間 午前8時30分~午後10時  
対象 おおむね60歳以上  
休館日 年末年始  
問合せ TEL89-5530



### 高齢者ふれあい交流施設 ゆっちゃん

梅内地区の源泉を利用した風呂をはじめ、ホールや和室、ミニギャラリーなどを備えています。60歳以上の市民は、通常300円の入浴料が100円。ほぼ毎日利用する人も少なくなく、市民の憩いの場として親しまれています。

ほぼ毎日、風呂を利用しています。腰が楽になります。湯上りにはテレビを見てくつろぎ、仲間がいればおしゃべりを楽しみます。



ニッ荘町在住  
工藤弘光さん

開館時間 午前9時~午後9時  
休館日 月曜日、年末年始  
問合せ TEL88-8426

