

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信

特集: 芸術の秋・スポーツの秋
切り絵サークル「コスモス」



フラワータウン市民センターで月1回活動する、切り絵サークル「コスモス」。サークルでは、メンバーがそれぞれ家で進めてきた作業の続きに没頭する。それぞれのペースで作業を進めるが、目指すゴールは一緒だ。コスモスは年4回市内の展示会に参加しており、この日は9月13日～16日に開催された、第41回三田市民きりえ展（郷の音ホール）を目指し作品づくりに取り組んでいた。先生が1人ひとりの作品を見てまわり、直接指導してくれるので、月1回の活動日は貴重な学びの場となっている。



夫婦共通の趣味を持つと、会話も増える

難しそうに思われる切り絵だが、初心者の方は先生の描いた下絵をもらって、小さなサイズの作品から始めていけるので、誰でも気楽に参加できるそうだ。「初めは簡単なものからやっていくので大丈夫ですよ。写真の上にトレーシングペーパーを重ね、写すことができるので絵が苦手な人でもできます。」と切り絵を始めて2年の山下さんが笑顔で教えてくれた。山下さんは、ご主人と一緒に切り絵を始めた。作品づくりが思うようにいかず「もう無理〜!」と言いながらも、ついサークルに顔を出してしまうという。サークルに行けば仲間と話ができて、作品に対する意見も聞けるので、それが刺激的で楽しいそうだ。「毎日が日曜日だった生活に、リズムができました。夫と共通の趣味ができて夫婦の会話も増えましたよ。」と笑顔で話してくれた。



夫婦で切り絵を始めた山下さん。三田市民きりえ展に出展しました

切り絵を通して、アクティブに行動

切り絵を始めて約15年の土肥さんは「失敗しても裏からでんぷん糊を貼るなどして修復できます」「外を歩いていて、目に入る景色が『この景色は切り絵にしたらどの様になるだろう』と考えながら歩くのが楽しい」と話してくれた。創作をするうえで風景や建物などの写真を撮る機会が増えるため、切り絵をきっかけとしているんな場所に足を運び活動的に過ごせるそうだ。

最後にコスモスをまとめる代表の八木さんから力強いメッセージをもらった。「切り絵は手先を使い、計画を立てて作品を作り上げていくので認知症予防にもなると思います。どんどん外に出て、人としゃべって、ぜひいきいきとした人生を送ってほしいです!」

第4月曜13時～15時 フラワータウン市民センターで活動中
問い合わせ 090-3723-9599(代表 八木)



コスモス代表の八木さん

いきがい応援バンク

登録者
募集中

あなたの経験やスキルを活かして活動しませんか?



「いきがい応援バンク」とは?
いきがい応援プラザ～HOT～が運営する人材バンクです。様々な経験やスキルを持つ概ね55歳以上のシニアの方々を対象に人材情報を登録し、登録者と市民の皆さんを結びつけることで、シニアの方々の生きがい探しや社会貢献を応援しています。

得意な分野で登録してみよう!
たとえば・・・

詳しくはいきがい応援プラザ～HOT～のホームページをCheck!

- パソコン・法律など専門知識
- 体操・料理書道・楽器
- 農業・園芸の指導など



『ほっとHOT通信 第38号』をお読みいただきありがとうございます

「一番好きだった記事」や“今夢中になっていること”など、「あなたにとっての日常の特ダネ」を下記回答フォームにてぜひお聞かせください!また、ご意見、ご感想があればお聞かせください♪
今後の記事制作の参考にさせていただきます。

(いきがい応援プラザ～HOT～スタッフ一同)



シニアのための いきがい応援セミナー 参加無料

「リフレッシュ体操」
ストレッチ、筋カトレーニング、有酸素運動、リラクゼーションをバランスよく組み合わせたエクササイズです♪
講師
●インストラクター
●スポーツトレーナー
かわべ のりこ
川邊 規子さん

10月31日(木)
時間: 10時30分～12時

場所: まちづくり協働センター 多目的ホール2
期限: 10/17(木)まで 定員: 20名
対象: 概ね55歳以上の市内在住者
持ち物: 受講証、飲み物、汗拭きタオル、あればヨガマット(バスタオルでもOK)
※動きやすい服装とシューズで
申込: 住所・氏名・電話番号・年齢を下記の申し込みフォームまたは窓口、ハガキ、FAXのいずれかでいきがい応援プラザ～HOT～までお申し込みください。



申し込みフォーム

※参加の可否については申し込み締め切り後、文書でお知らせします
※応募者多数の場合は抽選となります

「確定申告スマホ教室」
スマホで簡単にできる確定申告の方法を税務署職員がレクチャーします!

12月3日(火)・12月4日(水)

(1日3回実施) ※3回とも同じ内容です
①10時15分～11時45分
②12時30分～14時
③14時30分～16時



場所: まちづくり協働センター 講座室
期限: 11/18(月)まで 定員: 各20名
対象: 概ね55歳以上の市内在住者でスマホとマイナンバーカードをお持ちの方、かつスマホの基本操作が可能な方

持ち物: 使用されているスマートフォン(マイナンバーカード読取可能機種)マイナンバーカード
申込: 右の三田市ホームページで内容確認し、お申し込みください。



三田市ホームページ

※参加の可否については申し込み締め切り後、メールでお知らせします
※応募者多数の場合は抽選となります
※申し込みの際に入力いただいた個人情報は兵庫税務署に共有され、当セミナーに関する連絡および統計資料作成以外の目的では使用しません



24い高8-023A4

いのち 生命の貯蓄体操

フラワータウン市民センターで行われている「生命の貯蓄体操」の木曜教室に伺った。「生命の貯蓄体操」は、東洋医学をもとにした「丹田呼吸法（下腹を意識した深い呼吸法）」と「運動法」、「食養法」によって自律神経を整え、内臓を活性化させて自然治癒力を高める体操だ。この日もみんなで一つひとつの動作を確認しながらゆっくりと身体を伸ばし、丹田より「ハーッ」と勢いよく発声。この発声により息が勢いよく吐き出され、気血の巡りがよくなり自律神経が整うという。インナーマッスルも鍛えられ、体操が終わる頃には全身がポカポカするそうだ。



10年ほど前から通う吉村さんは「体操を終えるとスッキリする。ここに来たら人とのコミュニケーションがとれるのも楽しみ」と話してくれた。「母親の介護で溜まった疲れがあったが、体操を始めてからリラックスできるようになり、母親とよい関係でいられるようになりました」と清々しい笑顔で答えてくれたのは、同教室に通う巽己（たつみ）さん。お二人とも体操を始めてから風邪をひきにくくなったそうだ。

「1、2回の体験では分からなくても何回か来て体験してもらえたら」と指導員の石田さん。基本的な動作が中心なので、運動が苦手な人も無理なく取り組める。道具も不要で、自宅ですべてできる。

必要なのは、自分の身体と向き合い、身体と対話する時間だ。身体の痛みや疲れ、緊張などのサインを見逃さず、「今」対応することで将来に渡って健康を維持することができる。

フラワータウン市民センター

- ・月曜教室 毎週月曜 9時30分～11時
- ・大空教室 毎週月曜 11時～12時30分
- ・木曜教室 毎週木曜 13時30分～15時

友が丘自治会館

- ・友が丘教室 毎週月曜 14時～15時30分

問い合わせ 090-5651-1947(石田)

リフレッシュ体操カフェ

「リフレッシュ体操カフェ」は、ゆりのき台地域活動協議会が運営するカフェの一つで、立ち上げたのは川邊規子さん。フィットネスのインストラクター経験を活かして独自にアレンジした体操を指導している。地域で何かできないかと思ったのがきっかけ。体操は川邊さんのリードに従えば誰でも簡単にできる。「身体も心も気持ちよくなっていたきたいです。予約制ではないのでリフレッシュ体操の実施日に来ていただければ飛び込みでも大丈夫です」と門戸は広い。

「月2回の運動がきっかけで日々の運動習慣につながればいいと思っていますが、月2回のこのカフェでしか運動をしない人もいますよ」と笑顔で話してくれた。ほとんどが60歳代、なかには80歳を超えているメンバーも。みんなにこやかに穏やかな人たちがばかりだ。

姿勢がよくなったと言われ、身体の動きも意識するように

「姿勢を気にするようになって猫背が改善され、姿勢がよくなったと子どもから言われました」「体力維持をする意識が芽生えました」「体操の後、お茶を飲んでコミュニケーションをとるのが楽しいです」「普段歩く時の足の踏み出し方やよりよい身体の動きを意識するようになりました」と、参加者からのお話を伺い、「身体を動かすこと」「体力維持を意識すること」「みんなとコミュニケーションをとって楽しむこと」すべてが揃ってフレイル予防につながるんですねと川邊さんに投げかけると、大きくうなずかれた。

川邊規子さんのセミナー情報は裏面をCheck!!

ゆりのき台小学校内 ゆりのき交流室 基本開催日時：第2、4火曜10時～12時
正確な開催日は下記ゆりのき台地域活動協議会HP「ゆりプラ」内イベントページをご確認ください。HP「ゆりプラ」 <http://yurinoki.club>



川邊さんのリードにも熱が入る



リフレッシュ体操で身体も心も気持ちよく

モルック「三田市老人クラブ連合会」



誰でも勝つ可能性がある、モルック

「狙いを定めて思い通りスキttlに当たった時の“コーン”という木の音は、たまらなく気持ちがいいんです」そう言って差し出してくれたモルック（木の棒）は、積み木のような優しい手触りだった。「木の棒を投げるだけなので、初心者でも勝つ可能性があるのが魅力ですね」その魅力に惹かれてのめり込んでいく人が多いという。



数字の書かれた12本のスキttlを倒して得点を競う

「みんなで作戦を立てるので自然とコミュニケーションが生まれます。人と交流ができて仲間が増えますよ」と、にっこり。「投げる」以外にも倒れたスキttlを立てに行くことで、「歩く」「しゃがむ」など、適度な運動量にもなるようだ。藤村さんは、作戦を立てることや点数を計算することで脳のトレーニングにもなると実感している。

初心者でもできて、やればやるほど上手くなる

モルックの投げ方は、中心を持って腕を振り子のようにして投げるのが基本だが、バックスピンをかける方法や、縦に持ってスキttl1本だけに狙いを定める方法などもある。投げ方以外にも、どこを狙えば相手チームより有利にゲームを進められるかなど、戦略が大切だ。しかし、それらを知らなくても楽しめるというのがモルックであり、やればやるほど上手くなるのもモルックだ。

気になる方はまず、体験会から覗いてみるのがおすすめ。「思いっきり投げて楽しんで！スキttlを倒した時の爽快感は忘れられません」モルックの楽しさを知り尽くす藤村さんは、笑顔で締めくくってくれた。



～10月・11月モルック体験会～

日時：10月25日（金）・11月26日（火）13時30分～16時

会場：三田市総合福祉保健センター 多目的ホール ※警報発令で会場が避難所となる場合は中止となります

問い合わせ 三田市老人クラブ連合会 079-559-6366（土日祝・水曜は休み）