

MBCテレビ 毎週水曜日10:28~10:35放送中!

国保で  
HOT情報

# 元気の秘訣は、生活の一部に とけ込んだ健康づくり

枕崎市・宇都あかつき会

——あかつき会の活動が始まったのはいつからですか？

桜山本町宇都公民館に、「宇都あかつき会」の皆さんのが集まりました。こちらでは、月1回、楽しく語らいながら和気あいあいと、手芸や歌、体操を楽しんでいます。本会が健康づくりのノウハウを紹介しがアレンジを加えて、手作り感のある活動を行っています。国保でHOT情報では、そんな宇都あかつき会の活気あるふれあいサロンの様子を取材し、7月25日と8月1日の2週にわたりお伝えしました。

## 元気の源

この日は、間もなくやつてくる

七夕のために、笹かざりとちぎり絵づくりから取り組みました。手と頭を使って、楽しく語らしながら一つのものをつくり上げる、それが元気の秘訣のようです。活動のきつかけや内容について、あかつき会の山崎寿耕会長はじめ、宮崎末弘さん、岩田登さんにお話を伺いました。

山崎会長／基本的にはお年寄りの集まりですが、若い人も参加できますよ。年齢は80歳前後の方が多いですが、60歳台の方もいます。人数は現在23人で活動しています。

山崎会長／今から3年前です。毎月第2火曜日を選んで、楽しい会を開いています。

——あかつき会のメンバーはどのような方々ですか？

山崎会長／基本的に年寄りの集まりですが、若い人も参加できますよ。年齢は80歳前後の方が多いですが、60歳台の方もいます。山崎会長／そうですね、地域、集落の方々がみんな、私たちの活動に注目しています。これからますます楽しくなりそうですね。



頭上に掲げる七夕の笹かざり



和気あいあいと、ちぎり絵作成に取り組む様子

——あかつき会の活動が始めたのですか？

——活動をおおしてご自身が感じていることはありますか？

——あかつき会の活動が、皆さんのが元気になっていますね。

山崎会長／みんなが集まつて何かいいことがないかと話しているうちに、国保連合会のつてで、このような会があることを聞き、自分たちもやつてみたいと思つて始めました。

人形や犬のぬいぐるみを指しながら、「（手に持ったキューピーを）国保連合会が手袋や毛糸等、手芸の材料を準備してくれるので、職員や保健師の方々に教わりながら作っています。もう3年間も作っていますよ。これがあるから待ちきれずに皆さんのが集まる。とても明るい会です。

——大きなちぎり絵も作っている  
ようですが、皆さんのはいか  
がですか？  
**岩田さん**／皆さん初めての体験で  
すが、それぞれ思い思い、とても  
膝が立たなかつたり、腕が上がら  
なかつたりしますが、それなりに  
適度な運動ができるのですよ。

に皆さんと一緒に作るのがとても待ち遠しいです。早く仕事を終わわせて公民館に来るのを楽しみにしています。だからなお一層仕事にも勢が出ますね。

ここで、あかつき会の活動拠点となっている宇都公民館の山崎初男館長、天達勇副館長、上原栄徳会計書記にお話を伺いました。



完成したちぎり絵と一緒に。左上から時計まわりに「田植」「茶つみ」「枝の太木」「立神」

——活動を始めてから、健康面に何か変化はありましたか？

宮嶋さん／はなし　たてたゞ分科会  
の体操ですが、家に帰つてからも  
しているので、体調がよくなつて  
きました。手足の健康も守れて  
ると思います。年をとつてくると

宇都あかつき会では、手袋や牛乳パック等、身边にある材料を使って様々な手芸品も作っています。これまで作成した作品について、天達スミ工さんと松元富子さんにお話を伺いました。

月1回が待ち遠しい

健康にも良くてす。完成したものは、農業祭に出し、その後は公民館に飾ります。

次に、歌や体操で体を動かした  
若者に負けないパワー

ごつくりに挑戦しました。そして、毎日は夏の恒例行事、そつめん流し。そうめんを流す竹は、皆さんがこの日のために竹林から切り出してきたものです。お椀も麺つゆも全部手づくりです。



毛糸や手袋、松ぼっくり、紙のひも等で作った作品の数々

——あかつき会で、初めて作った作品は何ですか？

松元さん／キューピー人形です。皆さんと話しながら作るとあつと、いう間で、20分くらいで出来上がりりますよ。友達にもたくさん作つてあげました。病院の窓口にも飾つてあるそ�うです。

——皆さんの活動を見ていかがですか？

人生の先輩としても良い見本で、昔からのしきたりを大切にし、古いものを活かしながら若い人を引っ張ってくれて、とても勉強になります。



荷造り用のヒモを使った手かご作り。形を整えるのは難しいですが、頭の体操になります。足踏やお風呂に行くときに使うのが楽しみです

—あかつき会の皆さんと普段交流することはありますか？ また、お話ををしていて何を感じますか？  
上原会計書記／集落の作業やグラウンドゴルフ等一緒にしています。皆さん元気なお年寄りですよ。また、色々なことをこなしですかね。こちらが勉強させられることや教えられることが多いです。

### 健康づくりが生活の一部

そうめんを楽しくいただきながら、参加者の皆さんにお話を聞くと、「体操したり、手芸をしたり、守る枕崎市市民健康課の畠中道夫課長にお話を伺いました。

—枕崎市で行っている健康づくりには、どのようなものがありますか？ 畠中課長／特別なことをしているわけではなく、他の市町村と同じようなことを行っていますが、例

年をとおして色々なことをしているから、毎回が楽しみ。感謝の気持ちでいっぱいです」という元気な声が返ってきました。今回の活動も「皆で作って、皆で味わう」健康づくりにびつたりの催しでした。

ここで、あかつき会の活動を見守る枕崎市市民健康課の畠中道夫課長にお話を伺いました。



リズム体操：脳と手足、思い通りに動くかな？

えば、9月の救急の日に医師会と連携して市民健康教室を開いたり、さわやかウォーキング大会や、そのほか集落ごとに健康体操などを行っています。



竹林から切り出したばかりの竹を削って、そうめん流し。お椀も麺つゆも、心のこもった手作りです

あかつき会の皆さんにとって、この活動自体が生きがいであります。この生活の一部になっていました。今後も、参加者全員が心身ともに健康あることを目指して、さまざまな健康づくり活動を続けていくそうです。

—枕崎市で行っている健康づくりには、どのようなものがありますか？ 畠中課長／特別なことをしているわけではなく、他の市町村と同じようなことを行っています。

あかつき会の皆さんにとって、この活動自体が生きがいであります。この生活の一部になっていました。今後も、参加者全員が心身ともに健康あることを目指して、さまざまな健康づくり活動を続けていく



そうめん流し後にインタビュー「今日はとても楽しく、そうめんもおいしかったです。あかつき会は元気でまとまりがあり、常に笑いが絶えません」

# 投げて、打って、走って ソフトボールでますます元気

日置市 ● 楽楽シニアソフトボールクラブ



楽楽シニアソフトボールクラブの皆さん。笑顔を忘れず、楽しみながら、すがすがしい汗を

暑い日差しが照りつける日曜日の朝、日置市伊集院町の妙円寺中央公園に、楽楽シニアソフトボールクラブチームの皆さんが集まりました。こちらでは、60歳から75歳までの方々が参加して、毎月第1および第2日曜日に練習を行っています。国保でHOT情報では、暑さに負けず元気にスポーツで汗を流しているシニアのソフトボールクラブの様子を取材し、8月22日にお伝えしました。

## ソフトボールを楽しむ 人生を楽しむ

楽楽シニアソフトボールクラブチームの参加資格は、4月1日で

1満59歳を越えていることです。練習は月2回が基本ですが、大事な試合が近づくと毎週1回行っています。クラブができたのは去年の3月、現在13人で活動しています。

比較的新しいチームですが、メンバーの絆は固いようです。チーム

結成のきっかけや健康づくりとのつながりについて、柳田明徳監督、愛甲昇キヤブテン、田平正夫マネージャーにお話を伺いました。

——現在、チームの雰囲気や練習の様子はいかがですか？

柳田監督／病氣をする人もいないし、この暑さにも負けず練習に参加してくれる所以助かります。8月に九州大会の県予選があるので、それに向けて一生懸命練習しているところです。

——健康を維持するために、ソフトボールはどのような役割を果たしているですか？

愛甲キヤブテン／月2回の練習にトボールをしています。私も毎晩数十分歩き、ストレッチもしますから、1時間ぐらいは運動しています。ソフトボールをすることで健康増進が図られていますね。

チーム名は、ソフトボールを楽しみ、人生を楽しむということでお楽しみ、「楽楽シニアソフトボールクラブ」と名づけられました。そして、チームのモットーは「健康づくり」、「仲間づくり」、「生きかいでいく」とし、ソフトボール以外でも、会員同士の相互連携を深め、健康で生き生きとした人生を送ることを目的にしているとのことです。皆さんの若々しさの秘訣は、そんなところに隠されているのかもしれません。

平成20年10月には、鹿児島県で「ねんりんピック」が開かれます。みんなが元気な参加でできることを目指して、ますます練習にも力が入りそうです。

満59歳を越えていることです。練習は月2回が基本ですが、大事な試合が近づくと毎週1回行っています。クラブができたのは去年の3月、現在13人で活動しています。

比較的新しいチームですが、メンバーの絆は固いようです。チーム

結成のきっかけや健康づくりとのつながりについて、柳田明徳監督、愛甲昇キヤブテン、田平正夫マネージャーにお話を伺いました。

——このチームの発起人は田平さんなんですね。

田平マネージャー／最初、ソフトボールが好きな人が5、6人いて、声をかけたら「やってみよう」という雰囲気になり、強い力で体をおされたという感じです。私が発起人というより、みんなの力で始めることになりました。更に呼びかけたら13人集まつたので、3月に発足式を行い現在に至っています。