

おもしろいね！が、きっとみつかる。

シニア世代の地域デビューを応援！
～アッティーヴォ～

attivo

みやシニア
活動センター
通信 vol.15

(平成 25 年 9 月発行)

ねんりんピック栃木2014特集号

弓道



インディアカ



健康
マージャン



太極拳



サッカー



咲かせよう！ 長寿の花を 栃木路で
この秋はスポーツ・文化・健康と福祉の祭典
「ねんりんピック栃木2014リハーサル大会」へ
でかけてみませんか？



ねんりんピックってなあに？

「ねんりんピック」は「全国健康福祉祭」の愛称で、60歳以上の方々を中心として、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることができる総合的な祭典です。平成26(2014)年の第27回全国健康福祉祭「ねんりんピック」は、栃木県で開催され、宇都宮市では、「インディアカ」、「弓道」、「健康マージャン」、「サッカー」、「太極拳」の5種目の交流大会の開催が予定されています。今回は、このうち4種目について突撃取材をしてきました！

「attivo (アッティーヴォ)」とは、イタリア語で「活動的な、行動的な」という意味です。

来年のねんりんピックは「栃木県」で開催されます！

シニア世代の皆さんのパワーで盛り上げましょう！

栃木県弓道連盟 (取材先 田切康夫 副理事長)

取材：田所特派員
佐藤特派員



【田切副理事長】

栃木県弓道連盟では、現在、男性7名、女性4名が、週1回、栃木県体育館で練習をしているそうです。今回のインタビューに先立ち、田切副委員長から、まずは競技ルールについて簡単に説明いただきました。弓道は、5名(男性4名、女性1名、内1名は75歳以上)でチームを作り、一人4本づつ計20本矢を放ち、的に当たった数によって勝敗が決するそうで、28m先の的を射るのが「近的」、60m先の的を射るのが「遠的」ということです。

田切副委員長のお話では、弓道は、構え方、足の角度、弓の引き方、引くときの手の角度など、基本に忠実に行う方が上達するそうですが、単に的を射ることだけでなく、体配(弓道の諸動作等)も大切だそうで、このため、自己流にならないよう、稽古するときは3人でするのが良いとのことでした。

また、弓道は「礼に始まり礼に終わる」奥が深い競技で、特に、弓に対して“澄ましの心(弓道における心構え)”を持つことが大切とのことでした。

来年のねんりんピックでは、「主催者として栃木に来てくださる方をおもてなしし、快く弓を引いて頂いて、地元に戻って貰いたい。」とのことでした。

○ 問い合わせ先：理事長 津浦智雄 Tel 028-685-3411



栃木県健康マージャン推進実行委員会

(取材先 高村和夫 委員長)

取材：古谷野特派員
清水特派員



煙草の煙の中で男たちが卓を囲む、そんなイメージを頭に描きながら会場のドアを開けたとき、今までのマージャンに対する認識とはかけ離れた風景が広がっていました。静かな雰囲気の中で卓を囲んでいたのは、女性が3卓、男性は隅のほうで1卓。

聞けば、会員の7割が女性で、最高齢は88歳の女性と聞いて、さらに、びっくり！

高村委員長のお話では、「自分に厳しく・人に優しく」を会員に徹底し、楽しくゲームが出来るように、マナーの悪い方は、お断りするとの事で、初心者や女性の方も安心して参加できそうです。また、体力はあまり使いませんが、楽しみながら頭や指先を使い、卓を囲む中からの交流もあり、シニア世代には最適なゲームと感じました。

今、苦勞していることは健康マージャンを広く知ってもらい、参加者を少しでも増やしていくことだそうです。シニア世代の新たな生きがいづくりに、健康マージャンは如何ですか？との事でした。

○ 問合せ先：WAC(ワック)とちぎ Tel 028-637-2488《月・水・金の午前中》



【高村委員長】(写真右)



シニア特派員が聞いた!
ねんりんピックにかける想い

栃木県サッカー協会 (取材先 福田治 シニア委員長)

取材：佐藤特派員
田所特派員



【福田理事(シニア委員長)】

来年のねんりんピックは、開催県ですから、2チーム出場する中のどちらか片方は、ブロック優勝を狙うなど勝ちに行きたいと思っています！2012年に行われた「ねんりんピック宮城」では、Eブロック2位という成績を残しました。大会は静岡のチームなど強豪も参加しますが、選手の方の長年培ってきたサッカー技術やチームワークでプレーを展開していきたい、と熱くお話ししてくれたのは、栃木県サッカー協会 シニア委員長の福田さん。

「ねんりんピックは、あくまでも交流の場で、基本的には大会の目的である親睦を深めることを基軸に、何よりケガをしないよう調整をしていきたいと思っています。」と淡々とお話頂きましたが、伝わる雰囲気からは、勝利への意欲が漲っていました。

読者の皆さんに一言！というお願いに対し、「各県を代表するチームが出場しますから、勝敗も一喜一憂です。是非、多くの皆様のご来場をお待ちしています。」とのことでした。
○ 問い合わせ先：Tel 028-684-6900



栃木県武術太極拳連盟 (取材先 高山守夫 理事長)

取材：清水特派員
古谷野特派員

練習会場の戸を開けると、40人程の女性が、太極拳独特のスローな動きの形練習に余念がなく、男子の姿が見当たらない。

形練習は姿勢を保ちゆっくりが原則、筋肉や関節を動かし動作に合わせて呼吸もゆったりとした自然体に行うのが太極拳の真骨頂！

今回、取材に協力いただいた栃木県武術太極拳連盟では、世代間を問わず楽しむことができるスポーツとして普及に努めており、特に高齢者にとっては、過激な運動ではないスポーツとして健康推進に役立つということでした。



現在、県の太極拳愛好者は、3千人程で、交流会には、1.5百人位が集まり、1チーム6~7人で、各々のチームが選曲したリズムで形を競いあうそうです。

栃木県代表チームは、毎年、大会で上位を占め、注目されている存在だそうで、来年の「ねんりんピック」では、「千年の祈り」を選曲し、期待に反しないよう一丸となって練習に励み、優秀な成績を収めるよう頑張っていくとのことでした。

○ 問い合わせ先：Tel 028-655-0685

ねんりんピック栃木2014・リハーサル大会開催情報（宇都宮市）

平成26年10月に開催される「ねんりんピック栃木2014」の本大会に向け、宇都宮市を会場とする5つの競技団体と市が協力して、市内各所でリハーサル大会を開催します。一般観覧ができますので、是非、応援にお出かけください！

交流大会種目	開催日時	会場
健康マーじゃん	平成25年10月20日(日) 午前9時～午後4時30分まで	宇都宮市雀宮体育館 ▶ 南町6-3
サッカー	平成25年11月23日(土)～24日(日) 午前10時30分～午後2時30分まで(予定)	宇都宮市河内総合運動公園 ▶ 白沢町1791-3
インディアカ	平成25年12月 8日(日) 午前9時～午後4時まで(予定)	宇都宮市河内体育館 ▶ 中岡本町3225

* 弓道・太極拳のリハーサル大会は終了いたしました。

平成25年度 第1回 シニア講演会を開催しました。

みやシニア活動センターでは、今年度第1回目となるシニア講演会を、7月26日(金)に宇都宮市総合福祉センターで開催しました。今回は、シニア世代がいつまでも若く、心身ともに若さを保つにはどうしたらよいか？『笑うが勝ち』『笑いが万能薬』『美容も健康も、笑って楽しく』をテーマに、《笑いの花咲か講師》こと、藤原秋子さんを講師にお迎えし、実践参加型の楽しい講演会を開催しました。

受講された皆さんの感想



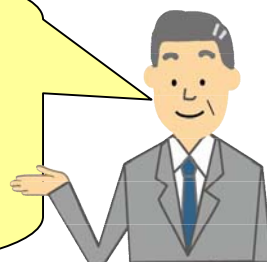
講演会の様子（満員御礼でした）

- ・ 時間が短い位で楽しく過ごせたと同時にとても身につき心にも響きました。少しずつでも出きるだけ実行していきたいです。
- ・ 楽しかったですよ。皆で参加がいいですね。また受けて！ 笑っぱなしの講座でした。
- ・ こんなに沢山の人が来るとは思っていませんでした。皆さんのパワーを感じることができて更に更にパワーをもらった様に思いました。

《事務局からのお願い》

「みやシニア活動センター通信」を御覧になった、御意見・御感想をお聞かせください。今後の参考とさせていただきます！

また、事務局では、「みやシニア活動センター通信」に掲載するシニア向けの活動などの記事の取材や紙面の編集をお手伝いいただける「シニア特派員」も募集しています。シニア特派員に関するお問合わせや、御意見・御感想につきましては、下記までお願いします。



○ 発行／編集 みやシニア活動センター（宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課）

住所：宇都宮市中央1丁目1-15 宇都宮市総合福祉センター8階
電話：028-639-8585 ファクス：028-639-8575
ホームページ：http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp