

団塊シニア世代!! セカンドデビューのすすめ

Vol.

9

2014.07

なが
さき

ダンカーズ

★★★★★★★★★ Baby-boom generation! Recommendation of the second debut.



特集

長崎市西部総合スポーツクラブ

「貯筋運動」～貯蓄するならお金より筋肉!
健康寿命を伸ばすスポーツ教室を開いています!

- まちなかダンカーズ
「ながさき笑いヨガ」倶楽部
代表 岩本千恵子さん
- ダンカーズしょっと/中村嘉孝さん、濱田温子さん

市民意識調査にみる団塊シニア世代の運動・スポーツDATA考

講座・イベントに参加しよう!

ダンカーズチョイス

- ・健康肉食のススメ
「長崎和牛・出島ばらいる」フェア
- ・「健康づくり推進員」養成講座
- ・2014 長崎居留地まつり
- ・集まれ!飛び出せ!団塊ブレンズ
- ・平成26年度長崎伝習所「自分新化講座」
2014 福地茂雄プロデュース編 Part II
～創造の達人達～
- ・講座「シャンソンで元気になりましょう」
- ・「認知症サポーター」養成講座



「貯筋運動」～貯蓄するならお金より筋肉!
健康寿命を伸ばすスポーツ教室を開いています!

長崎市西部総合スポーツクラブ



梅雨の晴れ間が広がった金曜日の朝。会場に集まった60歳以上の参加者は、専用の個人カルテを確認し、体重や血圧を測ってから、大きな声で「桃太郎」を歌い、その健康教室ははじまった。開始前からおしなげに花が咲き、和気あいあいとした笑顔いっぱいスタートだった。

地域の子どもたちの
スポーツ教室から
はじまったクラブ

花園町の西城山校区西部自治会公民館で、高齢者向けの「貯筋運動」という道具のいらぬ筋力トレーニングを行う健康教室を開いているのは、「長崎市西部総合スポーツクラブ」だ。週休2日制にともない文部科学省の委託を受け平成17年にスタートした、子ども対



遊びながらスポーツに親しめる子ども向け教室

象の「にししろっ子元気広場」というスポーツ教室が、このクラブのそもそもの始まり。

現在も西城山小学校を主会場に、小学生から大人まで楽しめるソフトボール、バドミントン、ビリヤード、グラウンドゴルフの教室が開かれている。教室の代表には長年スポーツ少年団に関わっていた宮崎武洋さん(70歳、現クラブマネージャー)が就任。宮崎さんは3年間の委託終了後に会費制の「長崎市西部総合スポーツクラブ」を設立し、指導者を育成しながら、高齢者向けの健康運動教室開催など、クラブの活動範囲を広げている。



宮崎武洋さん

体験・勉強しながら自身も
楽しみ成長する指導者たち

宮崎さんは、高校時代に野球部、県学校給食会に勤めていた現役時代にはソフトボール部に入っていた経験を生かして、ソフトボール教室の指導をして



遊びながらスポーツに親しめる子ども向け教室

いる。背筋がピンと伸びて、日焼けした若々しい笑顔が印象的だ。教室をはじめたころ「ぼく達は楽しみに来ているのに、なぜ監督は怒るの?」と子どもたちに質問されたという。そこで、ドイツ留学中に体育授業で学んだ子ども達の自由に任せる教育法を思い出した。ドイツ人体育指導者の「子ども達はできる。日本では教えすぎ」という言葉だ。そこで、指導法を変更。

「それ以来、勝ちにこだわらなくなりました。全員をゲームに出場させ、サインも出さない。小学生は元気に走り回ればいい。子ども達が楽しければいい。教室の指導者は子ども達がケガしないように注意するだけ。だからあまり試合には勝てませんが」とさわやかに宮崎さんは笑う。
会場の中央で「貯筋運動」を指導す

長崎市西部総合スポーツクラブ

【貯筋運動教室】

日時：毎週金曜日 10時30分～11時30分
 会場：西城山校区西部自治会公民館
 参加費：月 500円

【にししろっ子元気広場】

主に西城山小学校で開催しています。
 会員であれば大人も参加できます(個人会員年間2,000円+保険料)
 (ファミリー会員年間3,000円+保険料)。

【お問い合わせ】

TEL/FAX 095-862-1813 (宮崎武洋クラブマネジャー)
<http://nishishiro.digi2.jp/index.htm>

るのは、健康運動実践指導士・貯筋運動指導士の山崎咲美さん(55歳)。専業役員をしていたときに宮崎さんから声をかけられ、「にししろっ子元気広場」のレクリエーション担当をしたことがきっかけとなり、資格を取ってクラブの指導者の道を歩むことになった。



山崎咲美さん



無理のない簡単な運動で筋肉の老化を防ぐ貯筋運動

「教室に来るご近所の高齢者に友達のように接してもらえ。友達がたくさんできて楽しいです。資格を取るために勉強した高齢者の健康知識が今役立っています」山崎さんはやりがいを感じる。

指導者としていつも心がけていることは、「高齢者相手なので健康面に配慮しながら指導する。ケガをさせないように、細心の注意をしながら指導すること」なのだそう。

毎週行われるこの「貯筋運動」に参加しているのは、60代から90代までの20～25人の高齢者。みなさんご近所同士だ。教室が終了して、後片づけやモップがけをするのは参加者の仕事だが、その動きの軽やかで身軽なこと。「よかったです！楽しかった！」と言いつつあいながら、皆さんにこやかに家路についていた。

クラブ運営の苦労について宮崎さんにたずねてみると、「現在ボランティアの指導者が15人いますが社会人の指

求む！ 団塊シニア世代の参加！



子どもとシニアが一緒に楽しめるグランドゴルフ教室

現役時代にスポーツ経験のある団塊シニア世代の皆さん！いかがですか？第二の人生として、宮崎さんや山崎さんのように、地域のスポーツ教室の指導者の道を目指してみるのもいいかもしれませんね。

指導者は仕事が忙しいので、子ども達の時間と合わない。そのために指導者が少ないのが悩みです」との答えが返ってきた。「クラブがきちんと経営できる体制にして、わずかでも指導員に報酬を払いたい。いい指導者を集めるには報酬が必要ですから。それから、団塊シニア世代(特に男性)の会員や指導者をもっと増やしたいのです。今年から西城山校区西部自治会会長も務めているので、スポーツやイベントを通して、この町に住んでよかったといわれる町にしたいですね」宮崎さんは抱負をこう語ってくれた。



貯筋運動のスローガンが書かれた幕



「ながさき笑いヨガ」倶楽部代表

岩本千恵子さん

いわもと ちえこ
(61歳)



笑う体操をすると、プラス思考の前向きな姿勢になります。有酸素運動なので血行がよくなり、爽快感が得られます。脳の活性化やストレス解消、悩み解消につながりますよ!

笑う顔には福来たる！「笑い」の健康効果を引き出す 元気と笑顔の伝道師

「イエーイー！ やったー、やったー、イエーイー！ いいぞー、いいぞー、イエーイー！」

会場いっぱい明るく元気な声が響き、とびっきりの笑顔が弾ける。

団塊シニア世代も多く参加している、この「笑いヨガ」体験会を主催するのは、元氣と笑顔の伝道師である岩本千恵子さんだ。

「笑いヨガ(ラフターヨガ)」とは、インドのカタリア医師が考案した健康体操。岩本さんは「ユーモアや冗談、コメディィを使って笑うのではなく、体操として笑っているうちに、本物の笑いと同じ、と脳が感じて、健康に効果を発揮するものです」と説明。悩みやストレスをかかえている人が多く参加しているが、近年医学的にも免疫力がアップするなど、笑いの健康効果が注目されているそうだ。

化粧品会社を52歳で早期退職した岩本さんが、いろいろな勉強を始めたときのこと。リハビリ中の夫を介護するなかで、互いのイライラが募っていたころに、たまたまインターネット検索で「笑いヨガ」を見つけて、ふと興味がわき、福岡でリーダー養成講座を受講。それからしばらくして「笑いヨガ」を実

践している知人に勧められ、ティーチャー養成講座を東京で受講した。

その際に自身が体験した効果を広めようと、平成23年に「ながさき笑いヨガ」倶楽部を設立し、体験会をはじめた。以来、県内各地で体験会や講座を開き、岩本さんが育成した県内のリーダーは80人を超えるという。

これからの抱負について、「男性のリーダーを増やしたい。それから、赤ちゃん、子ども、高齢者、障がい者など、あらゆる人々をひとつの会場に集めて、笑いヨガを紹介したい」と岩本さん。

体験会に参加した定年退職後の男性は、「最初はなかなかとけ込めないが、いざはじめてみると楽しくなり、どんどん積極的になっていく」という。そんな団塊シニア世代に向けて、岩本さんは「難しく頭で考えないで、子どものころの気持ちになりましょう。体験会に来て、子ども時代にかえって、あのころの楽しかった気持ちと一緒に思い出しませんか」というメッセージを送ってくれた。



リーダー養成講座の認定書を持ってにっこりの体験者

データ

「ながさき笑いヨガ」倶楽部

長崎市中島2-9-2-804 TEL/FAX 095-826-7649

E-mail: c3t94w@bma.biglobe.ne.jp

体験会は第2・第4水曜日、第1日曜日、第3土曜日
10時30分～11時30分。会場は大黒町の交通会館
(県営バスターミナル)3階「えきまえ」いきいき広場。
参加費500円。



「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい」。
元気な笑顔になっていく「高齢者講座」の参加者

「まちなかダンカーズ」とはいきいきしたセカンドデビューを実践している団塊シニア世代をご紹介します。



元気な団塊シニア世代の合言葉 「ダンカーズしよっと?」

経験を活かして実現、長崎でのセカンドデビュー。
国際観光都市・長崎の魅力、出島から発信!

中村 嘉孝さん
(67歳)



東急ホテルチェーンの
ホテルマンとして40年間、
全国を回り、平成24年
にかつての赴任地であっ
た長崎へ戻りました。現
在は出島の中にある内外倶楽部レストランで、営業統
括マネージャーとして働いています。四季それぞれの素晴
らしさに恵まれた長崎の良さを、一人でも多くのお客様に
お伝えできればと、日々頑張っています。

今年10月、「長崎がんばらば国体2014」が開催
されます。実は私も国体の出場経験者なんです。種
目はサッカー。私が出場した「第20回岐阜国体」開
催当時は、「蹴球」と呼ばれていました。生まれ故郷・
佐賀県の代表として出場したのですが、その時受けた
歓待の感激を今でも忘れることができません。今の
私は、選手を迎え入れる立場。その昔私が受けたよ
うに、選手たちを精一杯おもてなしたいと思ってい
ます。

人生の先輩たちの笑顔が何よりの励み。
介護施設でのお手伝いが私の活力の源です!

濱田 温子さん
(70歳)



高校卒業と同時に
上京し、働きはじめまし
た。その後結婚して転
勤族の夫とともに各地
方を回りました。最後
の赴任地は大分県で、イノシヤタヌキがしよっちゅう
顔を見せる、とてもどかな所でした。のんびりした暮
らしは楽しかったのですが、3年前に夫が亡くなり、平
成25年に長崎に帰ってきました。

ヘルパーの資格を持っていますので、経験を活か
した仕事ができればと思い、介護施設で手伝いをさせ
ていただくようになりました。これが私のセカンドデ
ビューですね。デビュー直後は不安もありましたが、最近
は入所者のかたから「楽しかった〜。ありがとう!」と、お
礼を言われることもあり、充実した毎日を過ごしてい
ます。近い将来には介護サロンを立ち上げたいという
希望も持っています。故郷で実現したセカンドデビ
ュー。長崎に戻ってきて本当に良かったと思っています。

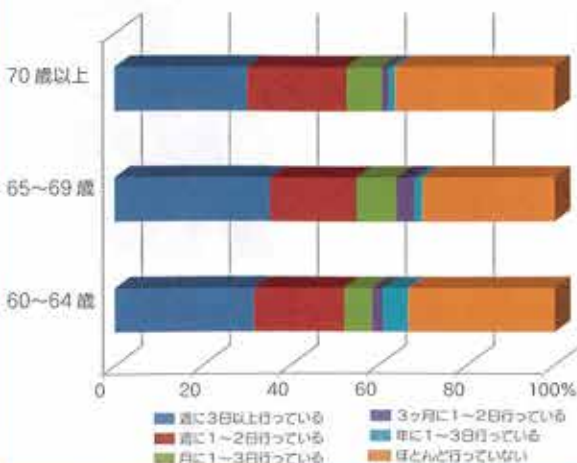
市民意識調査にみる団塊シニア世代の運動・スポーツDATA考

60歳代の52~54%は、週1~3日以上運動やスポーツを行っているが、
30~33%はほとんど行っていないようです。

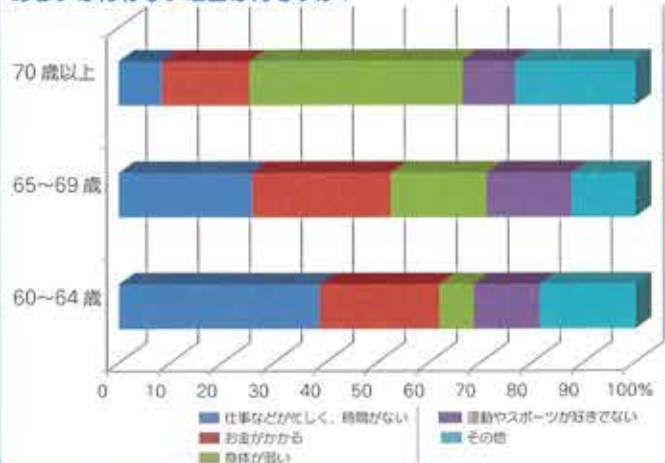
身近で、楽しい運動から始めませんか! ウォーキングは手軽にできる運動です。

出典:【平成25年度市民意識調査】長崎市都市経営室

この一年間に運動やスポーツをどの程度行いましたか?



運動やスポーツを行う際に、困っていることや妨げになっていること、
あるいは行わない理由は何ですか?





健康肉食のススメ

「長崎和牛・出島ばらいろ」フェア

長崎市内には、三重・茂木地区のわずか8戸の農家だけで生産されたブランド和牛「長崎和牛・出島ばらいろ」があります。

「長崎和牛・出島ばらいろ」は、鮮やかな薔薇色の肉色とバラ肉が厚いことが特長で、肉の旨みに関わる脂肪酸がバランスよく含まれたお肉です。

65歳以上が全人口の4人に1人を占める超高齢社会の日本では、「粗食=健康」というイメージが定着していますが、近年では、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンの宝庫である食肉こそが、体の基礎をつくり、免疫力をアップさせ、病気を予防する効果があると言われ、健康肉食が注目されています。

8月1日(金)～31日(日)には、S東美・Sスマート・STAY全店で、「長崎和牛・出島ばらいろ」フェアを開催しますので、この機会に「長崎和牛・出島ばらいろ」を食べてみませんか？



「長崎和牛・出島ばらいろ」消費拡大実行委員会

(事務局:長崎市水産農林政策課)

[お問い合わせ] TEL.095-820-6562

■開催期間:8月1日(金)～31日(日)

■場 所:S東美・Sスマート・STAY全店

「健康づくり推進員」養成講座

～自分にあった活動で、健康づくりや生きがいづくりをはじめてみませんか～

健康的な食生活の普及や運動などを通じて、地域の健康づくりに貢献している各ボランティア団体の養成講座です。

現在までに長崎市内にある9団体が健康づくり推進員として活動しています。

今回は2団体が養成講座の受講者を募集しております。この機会にぜひお申込みください。

	食生活改善推進員	ロードウォークサポーター	
主な活動内容	料理教室の開催やイベントでの健康的な食生活の普及活動	ウォーキングによる健康づくりを普及する活動	※他にも「精神保健福祉ボランティア(精神障害者の社会復帰・社会参加を支援)の講座が予定されています。詳しくは、長崎市地域保健課(095-829-1153)へお問い合わせください。
開催日時	9/18、10/2、10/24、11/5、11/19、12/3 (13:00～16:30)	①9/22 ②9/29 ③10/6 (10:00～12:00)	
会 場	長崎市民会館	①②アマランス ③市役所別館地下1階機能回復訓練室	
申込先 (担当課)	長崎市健康づくり課 (TEL.095-829-1154)		

2014 長崎居留地まつり



グラバー園をはじめとしたまつり会場は、異国の雰囲気が残る南山手・東山手界隈の広いエリア。クイズやスタンプラリー、大パズルなどのイベント、バグパイプや龍踊りなどのパレードやコンサートなどの催しものがあり、夕方からはグラバー園でビアガーデンを楽しめます。

■開催期間:9月20日(土)・21日(日)
(9月初旬から各種イベント開催)

■場 所:南山手・大浦一帯・出島・グラバー園・長崎港松が枝国際ターミナル
居留地商店街・孔子廟・長崎歴史文化博物館
(タイアップイベント) ほか

長崎居留地まつり実行委員会

[お問い合わせ] 長崎市コールセンター TEL.095-822-8888

市民参加型イベント&ラジオ生ワイド番組

集まれ!飛び出せ!

団塊フレンズ



毎週、共感をよぶテーマで懐かしい青春の思い出などを語りあいます。自由参加なので申し込みは不要です。当日、直接スタジオへおいでください。一緒に楽しみましょう!

■日時:毎週土曜日 12:00～13:50

■会場:NBC別館アープホール
(長崎市上町1-35 桜町電停下車)

創造

2014 福地茂雄プロデュース編 Part II

の達人達

カエル・カワル・カクスル

自分新化講座

全6回

第4回長崎伝習所特別講座

 <p>第1回 9月19日(金) 19:00～21:00 アサヒクレイブ ホールディングス株式会社 取締役 福地 茂雄 「読書がもたらす豊かな人生」</p>	 <p>第2回 10月30日(木) 19:00～21:00 語り部・かたりすと 元NHKキャスター 平野 啓子 「心・身体・語り部・平野啓子～ 日本美再発見！ 語りへの誘い～」</p>	 <p>第3回 11月26日(水) 19:00～21:00 デザイナー イラストレーター 水戸岡 鋭治 「デザインは公共のために」</p>	 <p>第4回 12月17日(水) 19:00～21:00 湯布院・玉の湯代表取締役社長 桑野 和泉 「九州・観光まちづくり」</p>	 <p>第5回 1月15日(木) 19:00～21:00 プロデューサー 残間 里江子 「創造のための プロデューサー感覚」</p>	 <p>第6回 2月12日(木) 19:00～21:00 ファッションデザイナー 小篠 ゆま 「現代のライフスタイルへ ファッションデザイナー からの提案」</p>
--	--	---	--	--	--

◎対象 一般・学生(高校生・大学生)全自由席
◎受講料 前売券4,000円(全6回分) 当日券1,000円(学生500円) 各回
◎販売開始 7月22日(火)
◎販売場所 長崎市民活動センター(長崎伝習所事務局)・長崎市役所(本館B1F生協売店)
長崎ブリックホール(1Fチケットカウンター)・浜屋プレイガイド

会場:長崎ブリックホール国際会議場
長崎伝習所事務局
【お問い合わせ】TEL.095-829-1125

講座「シャンソンで元気になりましょう」

この講座は、いわば「フランス語版の歌声喫茶」。誰もが一度は耳にしたことがあるシャンソンの名曲を、カタカナルビ付きの歌詞カードを見ながら、楽譜にとらわれることなく、みんなで歌います。
講師・ナタリーさんの翻訳による歌詞も魅力的で、受講者は自分の人生に歌を重ね合わせて楽しむことができると好評です。

開催日:9/27,10/25,11/29,12/13,1/24,2/21(全6回) いずれも10:00～12:00
会場:長崎出島和蘭商館2階
参加費:6,000円(1回1000円・前納)見学OK(事前連絡のこと)
※テキスト(CD付き)代 500円
講師:大宮司ナタリー



講座「シャンソンで元気になりましょう」
【お問い合わせ】TEL.090-8395-8400
(サポートスタッフ加藤さんまで)

「認知症サポーター」養成講座



【認知症サポーターとは】
認知症サポーターは、「なにか特別なことをする人ではありません。認知症について、正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。たとえば、日常生活の中で、認知症の方が困っているのを見かけたときに、ちょっとした心配りをしていただく等、自分のできる範囲で手助けをしていただく人のことです。認知症サポーターには、地域住民、地元企業の社員や小・中・高校生など様々な人がいて、全国に499万人(H26.3月末)を超える認知症サポーターが誕生しています。
【参考】長崎市の養成状況◎認知症サポーター数:21,791人(H26年3月末)

【認知症サポーター養成講座の内容】
つぎの内容を盛り込み、60～90分の講義や劇等を交えながら実施します。
・認知症とは何か ・認知症の症状とは
・認知症の人への対応、家族の支援
・サポーターとしてできること など

10名以上の団体で申込みができます。講座実施のご希望の「日時」と「場所」をご指定ください。



※講座のお申込みは、高齢者すこやか支援課まで。
※認知症サポーター養成講座を受講した方には、サポーターの目印として「オレンジリング」をさしあげます。



長崎市高齢者すこやか支援課(地域支援係)
【お問い合わせ】TEL.095-829-1146(直通) FAX 095-829-1345

ながさきダンカーズ倶楽部

団塊シニア世代セカンドデビューを応援する
《プラットホーム》です

長崎市民が選ぶ市民活動
ランタナ大賞2013
「奨励賞」を受賞!

高齢社会の担い手として

「団塊シニア世代」

意欲や
能力を
活かす!



これまで
第一線で
活躍して
きた経験を
活かす!

外に出ようよ! “ダンカーズしよっと?”
みんなと一緒に応援します!

- ★豊富な経験を活かし、「仲間づくり」や「出番づくり」
- ★これから定年、まだ高齢者と呼ばれたくない世代の「居場所づくり」

仲間づくり・出番づくり ～みんなで後押し～



月例会に参加しませんか?

- ・開催日: 8月21日、9月18日、10月16日
(毎月第3木曜日)
- ・時間: 18:00~20:00
- ・場所: 市民活動センター「ランタナ」会議室(予定)
- ・参加費: 500円(終了後、自由参加の居酒屋交流会あり。実費負担)
- ・参加申込み: 080-6421-6026(中田)

「ながさきダンカーズ倶楽部」についてのお問い合わせ
[お問い合わせ] TEL. 090-2557-4393 (井手)
・ホームページ <http://www.dankers.justhpb.jp/>

ダンカーズ

検索

ながさきダンカーズ

編集長 おすすめ

BOOK

Essay

「愛は運動量である」

糸山 景大

著者サイン入りで
10名の読者へ
プレゼント



糸山影大(かげひろ)さんは1944年生まれの70歳。長崎大学の名誉教授であり、ダンカーズ倶楽部の創立以来のメンバーでもある。硬い肩書とは違って、気さくで楽しくて優しい。何より歌を唄うことが大好き。自ら作詞作曲した「子守唄」もある。

ダンカーズのメンバーが楽しみにしている糸山先生の講座がある。「愛は運動量である～恋愛の力学的考察～」という。これまで倶楽部の開設記念、1周年、2周年例会と、節目の特別講義は毎回好評を博している。

「貴方変わりはないですか。日ごと寒さがつのります。着てはもらえぬセーターを、寒さこらえて編んでいます。…」と存じ、阿久悠さん作詞で都はるみさんの大ヒット曲「北の宿から」である。糸山さんは、恋愛講座の取っ掛け

にこの曲を歌う。工学博士であるからして、黒板にはいくつかの恋愛に関する数式が書き並べてある。思う男性のために、寒さをこらえてセーターを一生懸命に編んでいる女性の切なさといじらしさをして、やはり「愛は運動量である」と説く。

糸山式恋愛の力学的考察は、この運動量からスタートして、団塊シニア世代の恋愛論へたどり着く。大切なものは互いに「共感」すること。難しければ数式は飛ばし、事例で登場する歌謡曲、フォークソングの世界からも自分なりの恋愛論を見いだせることが楽しい。

糸山さんがこれまで発表した数編のエッセイと恋愛論を収めた自家版「Essay」小冊子を著者サイン入りで10名の読者へプレゼントします。印刷、製本もすべて手作り。もちろん非売品です。ご希望の方は、折込アンケートから応募ください。

ながさきダンカーズ通信

毎週土曜日に正午から始まるラジオ番組「集まれ!飛び出せ!団塊フレンズ」が面白い。スタートして四ヶ月。公開生放送の番組は、団塊シニア世代の交流の場にもなってきた。ここから、なにかが生まれ、長崎が元気になっていく予感がする!(編集長)

昨年、「あぐりの丘を元気にしようプロジェクト」活動に参加。老若男女が集まり、様々な知恵や工夫が湧き出ている。あぐりの丘を市民の憩い

の場に復活したい。我々はオリーブを植えてオリーブの丘にしようと、大きな夢の実現に一歩踏み出した。(N)

夏生まれの私は夏が大好き。大汗をかいても、冷や汗をかいても、汗をかくのはそんなに気にならないし。だって、エアコンに頼らなくても、大好きな生ビールと冷酒が美味しいのもやはり夏だから??(M)

沖永良部島に行ってきました。サトウキビとジャガイモと黒糖焼酎の島です。農業の後継者もけ

っこういて、活気はないけど南国特有のユッタリズムがあり、素直にイイなあ、と思いました。(Y)

目標の「晴耕雨読」も、ジメジメの梅雨空続きでドクドクの毎日。晴れ間には生命力旺盛な雑草との格闘で、土曜日の「団塊フレンズ」にも参加できず、畑でラジオを聴いている。「晴耕雨読」になりそうだ。(O)

ダンカーズのおかげで、友達の平均年齢がぐくっと上がった。本や映画の話も楽しいが、団塊世代が青春真っ只中の頃、私は小学生。記憶の底を掘り起こすのもまた楽しい。(けい)

発行元

ながさきダンカーズについてのお問い合わせは下記までご連絡ください。

特定非営利活動法人 新現役の会長崎センター/長崎市 市民協働推進室

〒850-0022 長崎市馬町21-1 TEL.095-829-1125

※ ホッチキス針にご注意ください。