

華の会 十年の歩み

(平成27年1月~令和7年1月)

華の会

脳トレ筋トレ

ボケ防止

腹をかかえて

笑顔いっぱい

奥井美智子	高橋真理	小中綾子	林純子	森山玲子	勝部佐智子	岡田千鶴子	藤原廣子	福田芳子
-------	------	------	-----	------	-------	-------	------	------

目 次

お祝いのことば

支え合って自分らしく生きる 島根大学名誉教授 塩飽邦憲・・・1

華の会の活動に拍手 出雲市社会福祉協議会長 渡部英二・・・2

華の会「10年の歩み」に寄せて

出雲市役所医療介護連携課長 板井隆三・・・3

大好きな華の会 健康運動指導士 藤原雅子・・・4

設立 10 周年を迎えて

古志コミュニティーセンター長 増田健吉・・・5

表 彰 状 6

活動計画 7

会員の想い 17

活動の写真 25

資 料 40

編 集 後 記

支え合って自分らしく生きる

華の会「10年の歩み」に寄せて

島根大学名誉教授

塩 飽 邦 憲

高齢社会と高齢者の暮らし

高齢者を支える若壮年人口は減少の一步をたどり、核家族化も急速に進み、地域での生活継続が難しくなりつつあります。出雲市でも、高齢者の割合は、令和 2(2020)年にすでに 30%を超えている上に、高齢者の中で後期高齢者が前期高齢者を上回る状態です。2000 年から始まった介護保険制度により、障害を持ってサービスを利用して暮らすことができるようになりました。また、これらのサービスは、障がい高齢者の社会的な孤立を防ぎ、それまで多かった高齢者の自死を半減させました。

支え合って自分らしく生きる

高齢者の一番の願いは、いつまでも地域で暮らし、身の回りのことを自分でできることです。年とともに体力や気力が衰えてきます。しかし、介護サービスだけでは高齢者の不安や生きがいの喪失感などは完全には解消しません。一人でできないことがあっても家族や知人、友人の助け、場合によっては医療や福祉のサービスを借りながら地域で暮らし続けたいものです。

幸い、大都会と異なり、出雲市では、地域のつながりが保たれ、広い家屋や農地を保有する家庭が多く、趣味を楽しみ、地域の人たちと喜びや生きがいを分かち合うことが比較的容易です。華の会のように、高齢者自らが学び、互いに得意な事を活かし、役割を発揮して支え合うような自律的な取り組みが必要とされています。地域活動の盛んな古志地区でも先進的な活動を進めてこられた皆様のご活躍が末永く続くことを祈念してやみません。

華の会の活動に拍手

出雲市社会福祉協議会

会長 渡部 英二

「華の会」10 周年おめでとうございます。

認知症患者は、今や全国で 500 万人。今後さらに増加していくと見られています。そのため、国では『認知症になっても共に生きる共生社会づくり』を目指し、昨年、認知症基本法が制定されました。そのような中、古志地区では 10 年も前から、「心と身体の活性化をめざし、楽しみながら認知症予防に取り組む」という目標を掲げ、華の会の活動がスタートしました。「楽しみながら認知症の予防に取り組む」という考え方と共に、時代を先取した取り組みに心から敬意を表したいと思います。

さて、認知症に関しては、平成のはじめごろから「高齢に伴う呆け」の問題として取り上げられ、全国で最も注目されていたのが出雲市での取り組みでした。福祉分野では、地元古志地区に拠点を置く、ことぶき福社会の槻谷和夫理事長の取り組みです(その後、国で高齢者のグループホームが事業としてみとめられるようになったのは、ことぶき園の取り組みからです。

一方、医療分野では本市のエスポアールいずもクリニックの高橋院長の取り組みが全国で注目されていました。槻谷理事長、高橋院長の取り組みに共通するのは「認知症の人の尊厳を守る」という考え方が貫かれていることです。当時、ことぶき園やエスポアールには全国から多くの視察があり、その取り組みが全国に報道されたのを良く憶えています。

そのころの古志地区では、保健師や看護師のみなさんが高齢者世帯を訪問、健康づくりに取り組む活動(たしか、すずらんの会という名前だったと記憶しています)も多方面から注目されていました。

みんなが生き生きと楽しく活動する、それが地域に暮らす人々の幸せにつながる～なんとすばらしいことでしょう。

華の会のみなさまが、この先も健康に留意され、活動されることを心から念じております。

華の会「10 年の歩み」に寄せて

出雲市健康福祉部
医療介護連携課長 板井隆三

華の会の皆様におかれましては、これまで 10 年間に渡り、心と身体の活性化を目指して、認知症予防に取り組まれていることについて、心より敬意を申し上げます。また、本市としても介護予防に関する事業を通じて、華の会の立ち上げ時から携わらせていただいたことについて、大変光栄に思っております。

華の会が 10 年という節目の年を無事に迎えられたのも、活動に参加される方やご協力されている皆様が一丸となって、体操、脳トレ、茶話会、趣味活動等の多様な活動や、小学生や専門学校生等との多世代交流について、趣向を凝らしながら楽しく取り組まれてきた結果の賜物であると感じております。

さて、本市では今後高齢化が進展する中においても、「住み慣れた地域で支えあい、自分らしく安心して暮らし続けられる地域社会の実現」を目指し、高齢者に関する施策を総合的かつ計画的に推進しております。そのためには、平均寿命の延伸に合わせて、健康寿命も延伸させていく必要があります。高齢者の社会参加や介護予防に関する活動は今後ますます重要となってまいります。

本市としても、華の会のように地域住民が主体となってこれらの活動に取り組む「通いの場」を各地域で確保していくとともに、その活動が持続できるよう支援していけるよう、様々な施策を講じてまいりたいと思っております。その中において、華の会がこれまでの活動で培われた経験やその知見の集大成である本誌については、行政としても見習うべき点が多々あるものと存じます。本市としても皆様方が一層発展的な活動に取り組めるよう、必要な検討と対応を進めてまいりたいと思います。

結びとなりますが、このような大変貴重な資料を作成いただきました華の会の皆様方へ心より感謝申し上げますとともに、華の会の末永い活動の継続と皆様方のご健勝とご活躍をお祈りいたします。

大 好 き な 華 の 会

健康運動指導士
藤 原 雅 子

華の会の皆様、活動 10 周年、誠におめでとうございます。
体と心の活性化教室で 7 回体操指導をさせていただいてから、早いものでもう 10 年が経つんですね。7 回のうち 1 回はウォーキングの回があり、雨が降りそうな肌寒い天気でしたが、皆様と一緒に古志地域を楽しく歩いたことを今でもはっきりと覚えています。

体と心の活性化教室を終了される際に、自主グループとして「華の会」を立ち上げられ、その後も毎月 1 回、皆様と一緒に体操させていただいていることを、大変嬉しく思います。中には体調を崩され、退会された方もいらっしゃいますが、10 年間継続してこられたことは、皆様の日々の頑張りや仲の良さに尽きると思います。

華の会の素晴らしい点は、月 2 回開催の内、1 回は参加者の皆様提案で楽しいイベントを実施されていることです。ウォーキングや、絵手紙作成、クリスマス会など、年間の予定表を頂く際に、いつも羨ましく眺めております。また、私も長年、体と心の活性化教室やその後の自主グループに携わっておりますが、自主グループで記念誌を作成されるということは初めての経験です。それほど皆様にとって華の会が内容の濃い、充実した会となっていることに、今回改めて感銘を受けました。

私事ではありますが、この 10 年の間に 2 度の出産を経験しました。その際はお休みを頂き、大変ご迷惑をお掛けしました。その後、皆様に「子供さんは元気ですか?」「大きくなりましたね」と、いつも気にかけていただき、大変心強く感じております。ありがとうございます。

これからも、元気で楽しい華の会の活動を楽しみにしております。
益々のご健勝を心よりお祈りもうしあげ、お祝いの言葉とさせていただきます。

設立10周年を迎えて

古志コミュニティセンター

センター長 増田 健吉

このたび、華の会が設立 10 周年を迎え、記念誌を発刊されることを心よりお祝い申し上げます。

華の会の皆様は、2014 年に開催された高齢者向けの「健康長寿の会」に参加し、バランスの取れた食事や適度な運動について学ばれました。その後も活動が続けたいという声上がり 2015 年 1 月からも継続して認知症予防の活動をされたと伺いました。

現在は、月に 2 回、コミュニティセンターの集会室に集まり、手芸やウォーキング、軽スポーツなどを楽しんでおられます。健康運動指導士による脳トレ体操も行われ、皆様の笑い声がセンター全体に響いている様子はとても楽しそうです。また、年に 1 回実施される「ファイブ・コグ検査」という高齢者向けの認知機能検査を受けることで、自身の認知症予防にしっかりと取り組んでいる姿勢は、これからの超高齢化社会において素晴らしいお手本となることでしょう。

さらに、2022 年度からは出雲市駅の南にある出雲医療看護専門学校の「地域・在宅看護論」の授業の一環としてのフィールドワークを受け入れておられます。このフィールドワークでは、地域の方々と交流し、教科書では学べない貴重な体験を提供されています。参加した学生からは、「実際に話を聞くことで、多くのことを学びました。」「華の会の皆様さんとお話を通じて、健康的な生活のためにやっていることをたくさん知ることができました。」という感想が寄せられています。華の会のメンバーも、若い方々と一緒に活動することで新たな刺激を受けられているようです。

華の会がこれまでの 10 年間にわたって活動され、学ばれたことを今回の記念誌に綴られ、出雲市役所や古志コミュニティセンターに提供していただけるとお聞きしました。この記念誌が今後の認知症予防のための貴重な資料として活用されることを願っています。

最後に、会員の皆様がますます健康でご活躍されることをお祈り申し上げます。

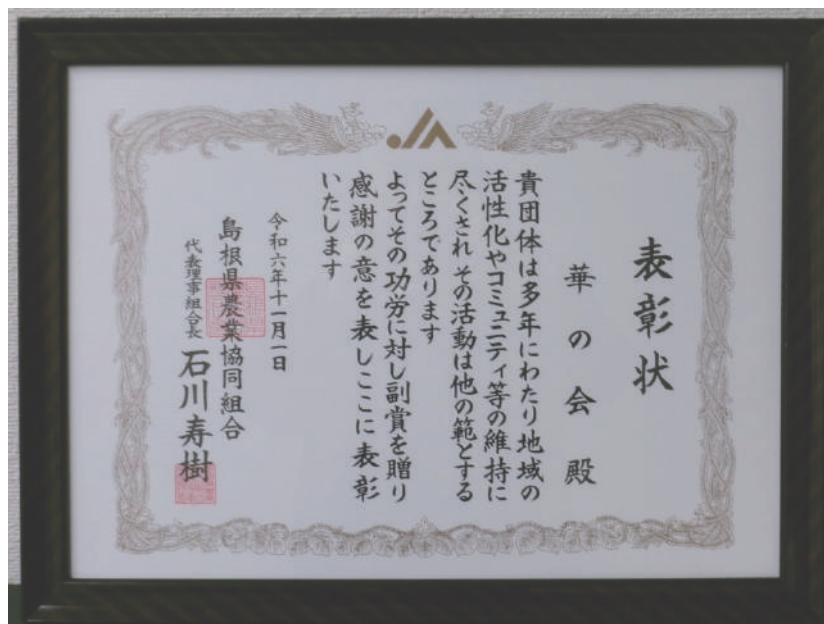
出雲圏域健康長寿しまね推進会議表彰

平成30年12月18日



島根県農業協同組合表彰

令和6年11月1日



華の会 平成27年度 活動計画

活動日：第2・4木曜日 10時～11時30分

4月9日	放山ウォーキング	4月23日	健康体操(藤原先生)
5月14日	おやつ作り(上野先生)	5月28日	健康体操
6月11日	輪投げ・スカットボール	6月25日	健康体操
7月9日	脳トレ	7月23日	健康体操
8月13日	お休み	8月27日	健康体操
9月10日	脳トレ	9月24日	健康体操
10月8日	ウォーキング(花の郷)	10月22日	健康体操
11月12日	輪投げ・スカットボール	11月26日	健康体操
12月10日	クリスマス会 (料理・プレゼント交換)	12月24日	健康体操
1月14日	古志・出雲弁カルタとり	1月28日	健康体操
2月11日	お休み	2月25日	健康体操
3月10日	反省会	3月24日	健康体操

* 毎月第4週10時～11時 藤原雅子健康運動指導士による体操

華の会 平成28年度 活動計画

活動日：第2・4木曜日 10時～11時30分

4月14日	ウォーキング	4月28日	健康体操（藤原先生）
5月12日	おやつ作り	5月26日	健康体操
6月9日	軽スポーツ	6月23日	健康体操
7月14日	脳トレ・軽スポーツ	7月28日	健康体操
8月11日	お休み	8月25日	健康体操
9月8日	唱歌トレ・脳トレ	9月22日	健康体操
10月13日	ウォーキング（花の郷）	10月27日	健康体操
11月17日	交流会（神門）	11月24日	健康体操
12月8日	クリスマス会 （料理・プレゼント交換）	12月22日	健康体操
1月12日	正月遊び （かるた・羽根つき・福笑い）	1月26日	健康体操・石鯛の絵付け
2月9日	認知症予防のテスト	2月23日	健康体操
3月9日	反省会・来期の計画	3月23日	健康体操

* 毎月第4週10時～11時 藤原雅子健康運動指導士による体操

華の会 平成29年度 活動計画

活動日：第2・4木曜日 10時～11時30分

4月13日	ウォーキング(花の郷)	4月27日	健康体操(藤原先生)
5月11日	おやつ作り	5月25日	健康体操
6月8日	軽スポーツ	6月22日	健康体操
7月13日	講演会	7月27日	健康体操
8月10日	お休み	8月24日	健康体操
9月14日	手仕事	9月28日	健康体操
10月12日	ウォーキング	10月26日	健康体操
11月9日	脳トレ(藤原先生地図)	11月23日	勤労感謝の日
12月14日	クリスマス会 (料理・プレゼント交換)	12月28日	健康体操
1月11日	正月遊び (かるた・お茶会)	1月25日	健康体操
2月8日	軽スポーツ	2月22日	健康体操
3月8日	反省会	3月22日	健康体操

* 毎月第4週10時～11時 藤原雅子健康運動指導士による体操

華の会 平成30年度 活動計画

活動日：第2・4木曜日 10時～11時30分

4月12日	ウォーキング(土手周辺)	4月26日	健康体操(藤原先生)
5月10日	おやつ作り(坂根先生)	5月24日	健康体操
6月14日	軽スポーツ	6月28日	健康体操
7月12日	お休み	7月26日	健康体操
8月9日	講演会	8月23日	健康体操
9月13日	手仕事	9月27日	健康体操
10月11日	軽スポーツ	10月25日	健康体操
11月8日	平田サンレイク (ピザ作り)	11月22日	健康体操
12月13日	クリスマス会 (料理・プレゼント交換)	12月27日	健康体操
1月10日	正月遊び (かるた・お茶会)	1月24日	健康体操
2月14日	ファイブ・コグ検査	2月28日	健康体操
3月14日	反省会・新年度計画	3月28日	健康体操

* 毎月第4週10時～11時 藤原雅子健康運動指導士による体操

華の会 令和元年度 活動計画

活動日：第2・4木曜日 10時～11時30分

4月11日	ウォーキング(花の郷)	4月25日	健康体操(藤原先生)
5月9日	おやつ作り(山本先生)	5月23日	健康体操
6月13日	軽スポーツ	6月27日	健康体操
7月11日	脳トレ・折り紙	7月25日	健康体操
8月8日	講演会(小中氏)	8月22日	健康体操
9月12日	文化祭の作品作り (ちぎり絵)	9月26日	健康体操
10月10日	軽スポーツ又はちぎり絵	10月24日	健康体操
11月14日	平田サンレイク (ピザ作り)	11月28日	健康体操
12月12日	クリスマス会 (調理実習・山本先生)	12月26日	健康体操
1月9日	正月遊び (かるた・お茶会)	1月23日	健康体操
2月13日	脳トレ・ゲーム (豆つまみ等)	2月27日	健康体操
3月12日	反省会・新年度計画作成	3月26日	健康体操

* 毎月第4週10時～11時 藤原雅子健康運動指導士による体操

華の会 令和2年度 活動計画

活動日：第2・4木曜日 10時～11時30分

4月9日	ゲーム・お茶会	4月23日	健康体操（藤原先生）
5月14日	おやつ作り（坂根先生）	5月28日	健康体操
6月11日	軽スポーツ （ウォーキング）	6月25日	健康体操
7月9日	講演（ヤクルト）	7月30日	健康体操
8月13日	お休み	8月27日	健康体操
9月10日	絵手紙（ハガキ）	9月24日	健康体操
10月8日	ウォーキング（花の郷）	10月22日	健康体操
11月12日	スカットボール・輪投げ	11月26日	健康体操
12月10日	クリスマス会 （調理実習・山本先生）	12月24日	健康体操
1月14日	新年会 （かるた・お茶会）	1月28日	健康体操
2月11日	お休み	2月25日	健康体操
3月11日	お食事会・反省会 新年度活動計画	3月25日	健康体操

* 毎月第4週10時～11時 藤原雅子健康運動指導士による体操

華の会 令和3年度 活動計画

活動日：第2・4木曜日 10時～11時30分

4月8日	新年度活動計画・お茶会	4月22日	健康体操（藤原先生）
5月13日	花の郷ウォーキング	5月27日	健康体操
6月10日	軽スポーツ	6月24日	健康体操
7月8日	講演 （ヤクルトについて大雨のため中止）	7月22日	健康体操
8月12日	お休み	8月26日	健康体操
9月9日	絵手紙	9月30日	健康体操
10月14日	長寿体操（嘉田先生）	10月28日	健康体操
11月11日	軽スポーツ・輪投げ	11月25日	健康体操
12月9日	折りづる・お茶会	12月23日	健康体操
1月13日	新年会・カルタとり	1月27日	健康体操
2月10日	新年度活動計画・役員改選	2月24日	健康体操
3月10日	お食事会・反省会	3月24日	健康体操

* 毎月第4週10時～11時 藤原雅子健康運動指導士による体操

華の会 令和4年度 活動計画

活動日：第2・4木曜日 10時～11時30分

4月	新型コロナのため中止	4月	新型コロナのため中止
5月12日	令和3年度会計報告 令和4年度活動計画	5月26日	健康体操
6月9日	認知症について(塩飽先生)	6月23日	健康体操
7月14日	レクリエーション	7月28日	健康体操
8月11日	お休み	8月25日	健康体操
9月8日	ヤクルトのお話	9月22日	健康体操 (出雲医療看護専門学校より見学に)
10月13日	ウォーキング	10月27日	健康体操
11月10日	折り紙	11月24日	健康体操
12月8日	演奏をきく(小中様)・茶話会	12月22日	健康体操
1月12日	正月遊び(カルタとり)	1月26日	健康体操
2月9日	脳トレ・ゲーム(豆つまみ) 市役所より取材・体力測定	2月23日	健康体操
3月9日	反省会 新年度活動計画	3月23日	健康体操

* 毎月第4週10時～11時 藤原雅子健康運動指導士による体操

華の会 令和5年度 活動計画

活動日：第2・4木曜日 10時～11時30分

4月13日	ウォーキング(花の郷・弁当)	4月27日	健康体操(藤原先生)
5月11日	ウォーキング(土手) 雨(ゲーム)	5月25日	健康体操
6月8日	軽スポーツ(ボッチャ)	6月22日	健康体操
7月13日	お休み	7月27日	健康体操
8月10日	レクリエーション	8月24日	健康体操
9月14日	講演(介護保険)太田桂子氏	9月28日	健康体操 (出雲医療看護専門学校より見学に)
10月12日	軽スポーツ(ウォーキング)	10月26日	健康体操
11月17日	奥出雲おろち号の旅	11月22日	健康体操
12月14日	交流会(花びし)	12月28日	お休み
1月11日	茶話会・ゲーム	1月25日	健康体操
2月8日	検査(ファイブ・コグ)	2月22日	健康体操
3月14日	反省会 新年度活動計画作成	3月28日	健康体操

* 毎月第4週10時～11時 藤原雅子健康運動指導士による体操

華の会 令和6年度 活動計画

活動日：第2・4木曜日 10時～11時30分

4月11日	5年度報告・6年度活動	4月25日	健康体操（藤原先生）
5月9日	ウォーキング（土手） 雨（ゲーム）	5月23日	健康体操
6月13日	軽スポーツ（ボッチャ）	6月27日	○健康体操
7月11日	講演 （認知症サポーター養成講座）	7月25日	○健康体操
8月8日	レクリエーション（絵手紙）	8月22日	○健康体操
9月26日	10年誌の話し合い	9月12日	健康体操
10月10日	交流会（コテージ多伎）	10月31日	健康体操
11月14日	10年誌の話し合い	11月28日	健康体操
12月12日	料理（クリスマス会）	12月26日	健康体操
1月9日	茶話会・ゲーム	1月23日	健康体操
2月13日	10年誌の作成・まとめ	2月27日	健康体操
3月13日	反省会 新年度活動計画作成 10年誌完成パーティ	3月27日	健康体操

* 毎月第4週10時～11時 藤原雅子健康運動指導士による体操 ○印 市より派遣

糸半

福田 芳子

華の会いつも何ともいえぬやさしい
笑顔の藤原会長さんのこあいさつで
始っています。月一回は藤原運動
指導士さんの頭を使い体を動かす
元気になっています。もう一回は年周
計画にもとずき顔彩と使って藤原
さんの指導で絵手紙又うちわに書い
たり小中先生の認知症の講義を受け
たりファイブクラブ検査を受け前年の
自分と比較しまだ大丈夫かと
思ったり散歩にはいまり古志町の

社会勉強をしたり時には軽スポーツで
笑ったり実に楽しい集まりです。

最近心に残っているのがトロッコ列車

奥出雲号に森山さんのお骨ありで

実現し私は六十年ぶりの木次線の

思い出多々、良い旅でした。ありがとうございました。

何より嬉しいのが毎回皆様にご声かけを

頂きとてもいい気持ちで帰宅しています。

今の私にとって切り離せない華の会です。

頑張ろう！、ようこそお願ひします。



「華の会」に参加して

岡田 千鶴子

令和6年4月から参加しました。毎月2回自主活動と健康活動をやります。藤原健康運動指導士さんによる脳トレ・筋トレはとても楽しく頑張ろうという気持ちにさせてくれます。運動後の爽快感は格別です。また、いつも笑いの絶えない仲間との集いは、心身共に元気にしてくれます。

老後を最後まで現役として過ごすために、華の会は貴重な場であると確信しています。どんな時でも、自分の気持ちと正直に向き合い、ありのままの自分でありたい。初めて体験することや苦手なこともワクワクしながら楽しみたい。そして、毎日、一生懸命に生きて後悔のない生活を送りたいと思います。

「華の会」に入会させていただき心より感謝とお礼を申し上げます。



楽しいひととき

森山玲子

十年一昔と言いますが、私にとつては
 アツという間の十年でした。月二回の活動での
 出会い、みんなに会うのが待ちどおしく、楽しい
 ひとときを過ごすことが出来ました。
 私は年二回の神戸川の土手、花の郷への
 屋外でのウォーキングに出かけ、みんなと



おしゃべりし合ったり、
 花の名前を言い合ったり、
 すれ違った人と話したりして、
 そろそろ、シートを広げ、いつもの
 楽しいおしゃべりと笑いで、
 ひとときを過ごします。
 私はこの光景が大好きで、
 ついカメラのシャッターをきります。
 これから足腰に負担をかけない
 ウォーキングが楽しみなよう。



私達の十年

林 純子

十年前に華の会と命名し、発足しました。

月二回、水・木曜日・水・木曜日です。

年作業で作品づくり・ゲルム・ウォーキング

(土手・しまぬ花のさと)・藤原雅子先生の

指導による健康体操・平目のサン

レイクでピザの作り方を教えてもらい

ピザがまにまきをくべて本格的に作り

皆んなで試食し、おいしかった事を覚えて

います。そのほか調理実習が

二月にはアイブコブの脳検査・とても

だれでも経験することのないことを

やってきた十年でした。

とても幸せな日々でした。



勝部佐智子

いつもやさしくまをめて

くださるリーダー・自主計画

時など一生懸命お世話をして

くださる方・会計をしっかりと

管理してくださる方・それに

賛同する我々・みんなが

相まうとても良いグループに

なっています。コロナ時も頑張り

ました。元気のある楽しく続い

ているグループです

今の頃にか10年が過ぎました

又、前に向って出発です!!



笑顔いっぱい

小中 綾子

「体と心の活性化教室」のスタッフの一人として参加したのが皆さんと出会いの始まりでした。古志地区の教室は、とてもまとまりがよく、笑顔で暖かい皆さんと一緒に活動をしたいな。と参加する度に思っていました。そして、自主活動「華の会」の立ち上げと同時に参加を決意しました。それからアツという間の10年でした。

これまで続けてこられたのは、皆さんの寛大なお心の賜物です。新型コロナ感染時期はコロナ支援のためお休みすることが多かったのですが、そんな時でも何も言わず自由にさせて頂いた上、逆にお疲れ様と笑顔で声を掛けて下さったお陰です。

活動内容の一番は、2年に一度認知症検査(ファイブ・コグ)に併せ早口ことば・豆つまみ・洗濯ばさみ等の検査を行います。自分の認知度を知り今後の生活や活動の目安にしています。保健師さんからは、古志地区の皆さんは、お元気ですよ。と褒めていただいています。コミュニティーセンターから活動を広げ去年は、森山さんのお骨折りで木次線トロッコ列車の旅が実現しました。私にとって人生〇〇年、生まれて初めての木次線初乗車がトロッコ列車となり、紅葉に彩られた景色や列車内で食べた鯖寿司弁当の美味しさに大感激でした。

今後も、広がりを持った活動と素晴らしい先輩の皆さんを目標にさせていただきながら1年1年を大切に参加させて頂きたいと思っています。



華の会と私

高橋 真理



華の会では皆さんにたくさんのおしえていただい、仲よくしてもらいました。集まって楽しく頭と体を動かすのですが、皆さんに会うのがうれしく休まず参加してました。

ところがその十年の間に頑健なはずの夫がえくなり、ちやうど外に出ることと会うことがおっくうになりました。しばらくして声をかけ外へつれ出してくれたのが、小学からの同級生、勤めていたころの同僚、そして華の会の方でした。華の会はいちも集まる場所、いつも人がいることでもうれしいことでした。人と人とのつながり、とても助けられていることを実感し、私はあきれたと、しみじみ感じています。今後ともよろしく願います。

思 い 出

奥井 美智枝

あっという間に 10 年の歳月が経ちました。思い出を辿れば体と心の活性化教室の参加者の有志で始まりました。私は、退職したばかりで、地域の皆様との係りが少なく不安でいっぱいでしたが、皆様の笑い声と笑顔で接して頂き楽しく活動することが出来ました事を感謝しています。

会の名称を決めるにあたり花の名前など色々意見が出ましたが「はなやかな」会で「華の会」に決まりました。

活動は、月を 2 回料理教室、講演会、絵手紙、健康体操など個人では出来ない体験を沢山させて頂いています。

特に思い出深い体験が秋、送迎バスに乗り遠足気分で行ったサン・レイク研修でのピザ作りに挑戦した事です。生地作りをする人・窯の温度を 400 度～500 度に到達させる為薪を焼べる人、皆さんと協力して作り会食した時の美味しさは格別でした。あまりにも楽しかったので翌年続けて行ったほどでした。

これからも皆さんと、たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑い元気で活動しましょう。





健康体操 藤原先生

平成 27 年 4 月



健康体操 藤原先生

平成 27 年 4 月



石ケン デコバージョン

平成 28 年 1 月



1 分間真剣な顔です

脳トレ 洗濯バサミ 黒豆つかみ

平成 28 年



神戸川ウォーキング

平成 29 年 4 月



神戸川ウォーキング 古志コミュニティセンター

平成 29 年 4 月



ウォーキング神戸川堰堤

平成 29 年 4 月



ウォーキング神戸川堰堤

平成 29 年 4 月



出雲市健康づくりグループ表彰

平成 30 年



健康体操

令和元年 7 月



平田サンレイク ピザ作り

令和元年11月



平田サンレイク ピザ作り

令和元年11月



平田サンレイク

令和元年11月



平田サンレイク

令和元年11月



クリスマス 正月料理

令和元年 12 月



クリスマス 正月料理

令和元年 12 月



クリスマス 正月料理

令和元年 12 月



出雲医療看護専門学校

令和 4 年 9 月



出雲医療看護専門学校

令和4年9月



花の郷 ポカポカ天気

令和5年4月



花の郷

令和5年4月



花の郷

令和5年4月



奥出雲おろち号

令和 5 年 11 月



奥出雲おろち号

令和 5 年 11 月



奥出雲おろち号

令和5年11月



奥出雲おろち号

令和5年11月



ボッチャ

令和 6 年 6 月



絵手紙 うちわ

令和 6 年 8 月



絵手紙 うちわ

令和 6 年 8 月



いいおかお!!

令和 6 年 11 月



スカットボール



クリスマス・正月料理





スイーツ作りに取り組む華の会の会員

調理で楽しく脳活性化

華の会(古志)



認知症の予防を目的にしたサークル「華の会」(藤原広子会長)が出雲市古志町の古志コミュニティセンターで活動している。70代を中心とした会員15人が月2回、折り紙を使った脳トレや調理などを楽しんでいる。

寒天とイチゴを材料にし

す。藤原会長(80)「同」も「保健所が行う認知症検査でも効果が出ており、続けていきたい」と手応えを感じている。

(井上雅子)



たぜりや、カスタードプリンなどを作る「スイーツ作り」では、素材や調味料の分量を決めるといった過程が脳を活性化させ、認知症予防につながるという。和気あいあいとした雰囲気

気で活動する会員は、サークル名の通り、人生を華やかにするという思いで取り組んでいる。森山玲子副会長(74)「出雲市古志町」は「毎日が楽しみ。無理のない範囲で活動したい」と話



発行所
山陰中央新報社
松江市殿町383
郵便番号 690-8668
電話 総合案内 0852(32)3440

購読お申し込み

☎0120-49-2550

■受付時間
午前9時30分～午後5時30分
(日曜、祝日、年末年始除く)



ホームページ

<http://www.sanin-chuo.co.jp/>

記念号外



山陰中央新報 家族や、知人…新規購読者を紹介してプレゼントをゲット!!

新規購読者紹介キャンペーン

山陰中央新報を新規に購読していただける方を
ご紹介していただければ、

感謝の気持ちを込めて、

**5,000円相当の
カタログギフトを
プレゼントします!**

さらに 新規購読者
ご本人にも、
**1,000円分の
VJAギフトカードを
プレゼントします!!**

お問い合わせ

山陰中央新報社読者局 電話 **0852-32-3426**
新規購読者紹介キャンペーン係

山陰の“ひと”と“まち”をつなぐ
山陰中央新報の会員組織「さんさんクラブ」
協賛店のさまざまなサービス・特典が受けられるほか、
会員だけのおトクな情報やプレゼントも盛りたくさん。
ぜひ、ご家族そろって会員登録してください。

会員募集中
入会金・年会費 **0円**

暮らしが
もっと楽しく

おトク+お役立ち
情報GET!!

特典は
どんどん充実

“山陰中央新報”と“あなた”をつなぐ

さんさんクラブ
SUN SAN CLUB

お申し込み
お問い合わせ

TEL0852・32・3390

〒690-8668 松江市殿町383 中央ビル1階
午前10時～午後5時(土・日・祝日除く)

主食・主菜・副菜を揃えて

☆ご飯（主食）

☆野菜の豚肉ロール（主菜）

熱量 188 kcal たんぱく質 9.2 g 塩分 1.6 g

《材 料》4人分

豚肉ロース薄切り	8枚
じゃがいも	1個
人参	1/2本
さやいんげん	8本
小麦粉	少々
油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2

《作り方》

- ① じゃがいも、にんじんは1センチ角の棒状に切り、固めに茹でる。さやいんげんも茹でる。
- ② じゃがいも、人参、さやいんげんをそろえて、豚肉で巻き、小麦粉を薄く振りかける。
- ③ フライパンに油を熱し、④を入れて焼く。
- ④ 豚肉に焦げ色がついたら一旦取り出し、フライパンの油をふき取りする。
- ⑤ フライパンにしょうゆ、酒、みりんを合わせて煮立て豚肉を入れてからませる。
- ⑥ 少しさめたら斜めに切り分ける。

☆里芋のねぎみそ和え（副菜）

熱量 31 kcal たんぱく質 0.9 g 塩分 0.4 g

《材 料》4人分

里芋	400 g
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
青ネギ	少々

《作り方》

- ① 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、柔らかくゆでる。
- ② みそと砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③ 合わせたみそでゆでた里芋と細かく切った青ネギを和える。

～認知症になっても笑顔で暮らせるまちづくり～

認知症ケアフォーラム

in
いずも

基調講演

第1部

**認知症とともに：
これからの生き方・支え合い方**
～やさしい地域をいっしょにつくろう～



講師

認知症介護研究・研修東京センター

研究部長 **永田久美子氏**

講師プロフィール

千葉大学大学院看護学研究科修了。認知症の本人の声と力を大切に、よりよい暮らしを地域で一緒に創りだしていくための地域の人材・チームの育成、地元の力を活かしたやさしい町づくり、本人自らが声をあげ誰もが暮らしやすい社会を目指す当事者組織「日本認知症本人ワーキンググループ」の活動をしている。

シンポジウム

第2部

テーマ：**認知症になっても自分らしく暮らしていくための
支援と地域づくり**

① 古志地区の住民主体の取組

華の会

代表 **藤原 廣子氏**

すずらの会

代表 **川上 礼子氏**

② 認知症疾患医療センターの取組

しまね認知症疾患医療センター

看護師 **若槻 律子氏**

③ 認知症サポート医会の取組

佐田診療所

所長 **土谷 治久氏**

助言者

認知症介護研究・研修東京センター

研究部長 **永田久美子氏**

コーディネーター

医療法人 エスボアール出雲クリニック

院長 **高橋 幸男氏**

平成29年 **12月2日(土)**

午後1時30分～4時30分 出雲市役所1階 くにびき大ホール

●主催/出雲市 ●共催/フーリングいずも

●後援/出雲地域認知症グループホーム連絡協議会・出雲地域介護保険サービス事業者連絡会・島根県・出雲医師会
出雲市歯科医師会・しまね認知症疾患医療センター・認知症の人と家族の会島根県支部・出雲市認知症キャラバンメイト連絡会
社会福祉法人出雲市社会福祉協議会

手話通訳
あり

申込不要
参加費
無料

事務局/出雲市医療介護連携課 TEL.0853-21-6106 FAX.0853-21-6749

平成29年度 認知症ケア・フォーラム 【平成29年12月2日開催】



華の会

代表 藤原廣子

体と心の活性化を
目指し、楽しみなが
ら認知症予防に取り
組んでいます。

今年で六年目になります。月二回の活動内容は、自主活動と健康体操の二本立てで行っています。自主活動では、ウォーキング、調理実習、手仕事、サンレイク研修など。健康体操では、藤原健康運動指導士さんによる脳トレ、筋トレなどを行っています。毎回365歩のマーチで始まり、時々間違えながら和やかに活動しています。脳の活性化もさることながら、何よりみんなが楽しみながら活動しています。活動内容がバラエティーに富んでいて、メリハリがあり楽しくて休みたくな。目標が出来、皆さんに会えるのが楽し。と、感想を頂いています。

認知症検査（ファイブ・コグ）を定期的に受け、自己管理も定期的に受け、きちんとしています。こうした活動が認められ、二回目の表彰をして頂きました。

「認知症になっても笑顔で暮らせるまちづくり」を目指し、地域で支え合っていきたいと思っています。



「華の会」って楽しいよ

藤原廣子

出雲市の介護予防事業（認知症予防教室）に参加し、三カ月の研修を終え「体と心の活性化教室」名づけて華の会を立ちあげました。

高齢者を対象に月二回、第二木曜日はウォーキング、調理実習、脳トレ等。第四木曜日は健康運動指導士

による健康体操を行っています。



楽しくて絶対休みたくな。目標ができ、みなさんに会えるのが楽しみ等メンバーの声です。任意活動がとてもこちよく毎回大笑いしながら活動しています。

みなさんも若返りの会に入ってみませんか。

早口ことば表

早口言葉は脳の活性化をもたらし、認知症予防の効果があります。口を動かし、声を出すことは肺機能を促進し、顔を動かすことにより血行をよくする効果があります。
なるべく早く正確に言うようにしましょう。

あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ

①赤巻紙、青巻紙、黄巻紙

きみ きく きみ つく きく きくづく つく きく

②君の菊は君が作った菊か菊作りが作った菊か

いしや いしや い ちが い

③医者と石屋と言いだえないようにお言い

けいけんしゃ けっそく けいかい けってい けっこう

④経験者が結束して警戒を決定とは結構

ある ぬすつと

⑤ぬかるみにぬめった歩けぬぬれ盗人

なまむぎなまごめなまたまご なま なま なま

⑥生麦生米生卵 生イカ生ガキ生ナマコ

となり きやく かき く きやく

⑦隣の客はよく柿食う客だ

そばや そばや そばゆ

⑧そばの蕎麦屋のそばの蕎麦屋の蕎麦湯

ぼうず びょうぶ じょうず ぼうず え か

⑨坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた

とうきょうとつきよきよかきよく

⑩東京特許許可局

編集後記

平成 27 年「華の会」を結成し、主として認知機能の改善を目標に健康体操を行い、月 1 回は皆の思いを取り入れた自主的な活動を行ってきました。

活動が 10 年にもなりますとすっかり定着し年々多岐にわたり、トロッコ列車で横田まで出かけたりと活発になりました。

今年は 10 年目の節目を迎えたことから歩みを振り返ってみようと、文集の作成を思いました。10 年間の活動記録に改めて思い出深いものを痛感いたします。

この文集を発行するにあたり、ご寄稿頂きました方々に厚くお礼申し上げます。また、古志コミュニティーセンター様をはじめ、いろいろな方々にご協力頂きました事深くお礼申し上げます。

これからも「認知症予防」の為、お互いに声を掛け合い、寄り添い笑顔いっぱいの活動を進めて行きたいと思えます。

編集委員

森山 玲子

藤原 廣子

小中 綾子

高橋 眞理

華の会十年の歩み

令和七年二月 発行

発行 華の会

印刷 いづも印刷

は じ め に

華 の 会

代 表 藤 原 廣 子

平成 26 年 9 月から 4 か月間、出雲市の介護予防事業(認知症予防教室)「体と心の活性化教室」が古志コミュニティーセンターで開催されました。

対象は地区内の 65 歳から 84 歳の元気な高齢者で、内容は週一回運動、脳トレ、ウォーキング、健康・栄養に関する学習を学びました。そして、教育前後に認知機能検査・体力測定等がありました。

教室で学んだ歩行速度等の運動機能や認知機能の改善だけでなく、グループ活動を楽しみにし、物事を計画的に行う頻度が高まり教室の成果が見られ、学習してきたことを継続したいという強い思いが膨らみ、市と話し合い平成 27 年 1 月自主グループ「華の会」を立ち上げました。

【運動のねらいと目標】

- ・体と心の活性化を目指し、楽しみながら認知症予防に取り組む
- ・いつまでも通い続けられる場でありたい

活動の立案については、笑いのあるグループ、他グループとの交流会、ファイブ・コグ(認知機能検査)の実施、年度末に反省と次年度活動計画の立案に考慮する。

活動内容は、月 2 回自主的活動(第 2 木曜日)と健康体操(第 4 木曜日)を実施する。自主活動では、講演会、調理実習、ウォーキング、軽スポーツ、野外活動など。

健康体操は、健康運動指導士による脳トレ、筋トレなど。

こうした計画に基づいていろいろな活動をしてきました。途中、新型コロナウイルスが流行し活動休止の時もありましたが、なかでも、小学校 5 年生に「認知症ってなあに」について出前授業したり、サン・レイクでのピザづくり、認知症についての講演を聞いたり、また、ボッチャは初めての体験でした。

毎月藤原雅子先生による体操は、イチ、二、サンとかけ声をかけ間違っても楽しく活動しています。

いつも笑いがいっぱい華の会のメンバーから、楽しくて絶対休みたくない、初体験のことがいっぱいあって楽しい、目標ができ皆さんに会えるのが楽しみとの声です。

おかげさまで令和 7 年 1 月には 1 0 年になりました。そこで 1 0 年の想いを綴ってみようと意見がまとまり「1 0 年の歩み」を発行することになりました。

令和 6 年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰を島根県農業協同組合からうけました。たくさんの方たちのご理解とご協力により素晴らしい冊子ができ感謝しています。

あとになりましたが、ご寄稿いただきました皆様をはじめご協力頂きました方々に厚くお礼申し上げます。

「認知症になっても笑顔で暮らせる町づくり」をめざし、認知症を正しく理解し、自然の関わりのなかで地域にて支えあっていきたいと思います。



