

No.49  
平成30年  
元旦号



# エンジョイ コミュニケーション

〒949-7413  
魚沼市堀之内 130 番地  
office 堀之内体育館内  
TEL.025-793-7166  
FAX025-793-7164

## 理事長年頭挨拶



あけましておめでとございます。毎年、元旦号の年頭あいさつの原稿は十二月中旬クリスマス前に書くように言われていますが、今年も2日の箱根駅伝を見ながら書いています。事務局の皆さんすみません。医師不足の魚沼では私は普段から忙しいのですが、特に5年前からは小出スキー場を運営するNPO法人（スノーパーク小出）の理事長も仰せつかっていくので、年末は慌ただしくしています。もっとも今年は降雪に恵まれ、3シーズンぶりに予定どおりクリスマス前にスキー場をオープンすることができ、経営する立場としてほっとしています。年末年始は帰省客のおかげで稼ぎ時です。暮れの30日31日とスキー場に足を運

だ、駐車場は県外ナンバーの車で一杯でしたし、ゲレンデは子どもたちの声が溢れていました。地元の子どもたちと、帰省した親子、遊びに来た孫にスキーを教えている方、皆楽しそうでした。地域のスポーツ文化の拠点であるスキー場をつぶさないで良かったなと改めて思いました。さて、四年がかりで進められてきた小出病院の建て替えもようやく終わり、市役所の新庁舎の建設が進んでいます。しかし、病院も市役所もそれができたからといって直接魚沼市の活性化、産業振興に結びつくわけではありません。どちらも市民サービスの向上と財政への負担軽減という目標を持って、病院 市役所職員の建物ではなく市民のために役立つための施設だということをお忘れずに運営して欲しいものです。実は、魚沼地域は全国34カ所の二次医療圏の中で最も人口一人当たり医療費が安い地域です。平成26年度市町村国保、年齢補正後。



日本一安い医療費は住民の方々が少ない医療資源をムダ使いたくない(夜間 休日などのコンビニ受診や次々と医療機関を替えるドクターショッピングなど)ことや、保健 医療 福祉の連携、医療機関同士の連携ができて効率的な良い医療ができていくからと言えます。もちろん住民の方々の健康づくりの努力の成果でもあり、エンジョイスポーツクラブもそのお手伝いをできていると思います。これからも日本一安い医療費を維持して、その分を子育てや地域の活性化のために使ってもらいたいと思います。皆さんと一緒に力を合わせてゆきたいと思っていますので、よろしくお願いたします。

- 戌 いぬ)年三二知識
- 戌 いぬ)は滅びるを意味する滅で、草木が枯れる状態を表しているという見方もありますが、実際は「守る」植物が育つていき、花が咲き、実を付け、食べごろを過ぎた後、自分の実を落とすとして、本体の木だけは守り残る」という意味だそうです。
- 成年の長所は 誠実で正義感がある 頭脳明晰 聞き上手 無類の世話好き 短所は 心配性で悲観的 被害者意識にとらわれやすい
  - 成年生まれの有名人  
平成6年：羽生結弦 アイススケーター、山崎賢人 俳優  
昭和57年：宇多田ヒカル 歌手、瑛太 俳優  
昭和45年生まれ：岡村隆史 芸人 工藤静香 歌手  
昭和33年生まれ：玉置浩二 歌手、久本雅美 タレント  
昭和21年生まれ：ドナルド・トランプ 米大統領、堺正章 タレント  
昭和9年生まれ：大橋巨泉 司会者、石原裕次郎 俳優  
大正11年生まれ：瀬戸内寂聴 小説家、僧侶

各ページは12ポイント文字と太字を使用した、ユニバーサルデザインページです。

## E-SPO平成29年はこんなことがありました



4月29日、昭和の日、恒例の「桜つつみウォーキング」が開催されました。桜は八重が満開でしたが、残りのソメイヨシノも十分楽しませてくれました。



小出祭大民謡流し、今年も大勢の方が元気に参加しました。



9月17日堀之内十五夜駅伝、Eスポチームも参加しました。



「野球の為にコーチングトレーニング」プロ選手も手掛ける 曾川博氏の指導で、内容の濃い講習会でした。受講した小中学生達からプロ選手が生まれるかも。



旧小出町の体育指導委員時代からの指導者 佐藤幸子先生(かむろ真鶴DS所属)が前年度で卒業されました。皆さんで別れを惜しみました。



3月20日里山かんじきトレッキング。小出スキー場・駒見山・房ヶ沢山・広域農道・スキー場の行程で、青空の下、楽しみました。



5月29日、佐藤雅一新魚沼市長をお迎えして定時総会が開催されました。総会后、懇親会は市長他、関係課の皆さん、指定管理パートナーの魚沼体協、株式会社山崎組のみなさんと親交を温めました。



6月18日、19日と長野県白馬五竜岳へと続く山、小遠見山へのトレッキングに出かけました。いつも行くホテルで温泉と食事を楽しみ、翌日は日本海沿いを走る「くびき自転車道」のウォーキングを楽しみました。



12月1日恒例の「若トレ総会」が小出郷福祉センターで開催されました。介護予防に深い知識を得て、より効果的に健康づくりをしようという勉強会です。今年は魚沼市社会福祉協議会の横山さんが講師でした。



沢山のデータが蓄積され続けて、多方面からその内容が注目されている「若返りトレーニング教室」の秋の体力測定会が堀之内体育館で開催されました。多くの皆さんが新体力テスト他、6種目にチャレンジしていました。

# ワークでは、若トレパワーが証明されました！

●「やってること」「やりたいこと」ランキング（全発言、集めました）

| 今やっていること（数） |         | これからやりたいこと（数） |      |
|-------------|---------|---------------|------|
| 各種ボランティア    | (51) 1位 | 旅行（国内）        | (10) |
| 若トレ以外の運動    | (16) 2位 | 海外旅行（世界1周）    | (7)  |
|             |         | 若トレ以外の運動      | (7)  |
| 老人クラブ       | (13) 3位 |               |      |
| 園芸          | (11) 4位 | 食事・お茶のみ       | (6)  |
| ウォーキング      | (9) 5位  | 山登り           | (5)  |
| 登山          | (8) 6位  | ボランティア活動      | (4)  |
|             |         | ウォーキング・体操     | (4)  |
|             |         | 習字            | (4)  |
| お茶会         | (6) 7位  |               |      |
| 旅行（ドライブ含む）  | (6)     |               |      |
|             | 8位      |               |      |
| 地域の茶の間      | (5) 9位  | 里山ハイキング       | (3)  |
| 伝承芸能（保存会）   | (5)     | 絵を描きたい        | (3)  |

以下はすべての発言です。

### 今やっていること

- ・手芸・裁縫 ・カラオケ（指導含む） ・フラダンス ・仕事 ・ゴルフ ・絵画 ・里山ハイキング ・朗らかクラブ ・JA婦人部 ・ラジオ体操 ・料理教室・サークル ・ゲートボール ・民生児童委員 ・社交ダンス ・集落和み会 ・食生活改善推進員 ・山菜取り ・太極拳 ・日本語家庭教師 ・ガイド（尾瀬・目黒邸他） ・フードバンクの活動 ・パンづくり ・公民館 ・区役員 ・コミ協 ・社協 ・習字 ・釣り ・百人一首 ・歌を歌う会 ・読み聞かせグループに参加 ・山野草の会 ・みどりコミュニティ ・園芸教室 ・飲み会 ・パソコン ・水泳 ・アマチュア無線 ・パッチワーク ・編み物 ・パソコン教室 ・ちぎり絵の会 ・郷土料理の会 ・大正琴 ・カーブス ・茶道 ・婦人会 ・陶芸 ・介護サポーター ・食事会

### これからやりたいこと

- ・映画を見たい ・食べ歩き ・カラオケ ・おしゃべり会 ・民俗資料館展示用品資料作り ・子供見守りたい ・あいほうし隊に登録 ・歌を歌いたい ・書道の6段を取りたい ・孫の結婚式に元気に出席したい ・脳トレ（仲間と一緒に） ・ラジオ体操 ・音読する会 ・伝承芸能を教えたい（若いお母さん・子供に） ・園芸（野菜作り） ・挨拶を心掛けたい ・町内で集まって活動 ・新聞の中級をすらすら解きたい ・手話・フォークダンス ・洋裁 ・仕事 ・お手玉・社交ダンス ・傾聴ボランティア ・富士山登山 ・リフォーム ・音楽を聴きたい ・一人静かに ・スキー ・スキューバダイビング ・地域芸能活動 ・さしこ ・陶芸 ・お茶会

これをご覧になつていかうか。若返りトレニング教室に参加の皆さん、3つの柱の「身体活動」「社会参加」は完ぺきのようです。更に驚かされるのは、こんなに沢山のことをやっていなうが、さらに意欲からやりたいことも、同じくらいあります。若トレパワーが地域を変え「どこへも」地域を変え始めています。各社参加の数の割合を物語っています。若トレ以外の運動の数にも、驚かされますね。

## いくつになっても勉強やめません



12月1日、若返りトレニング教室年1回の勉強会「若トレ総会」が小出郷福祉センターで開催されました。理事長挨拶の後、3年連続体力測定継続者25名の認定証授与が行われ、3名が代表して受け取りました。



続いて上村理事長より「地域包括ケア」についてのお話がありました。そして今年のメインは「若トレパワーが地域を変える」と題して、社会福祉法人 魚沼市社会福祉協議会 横山 京子 さんのお話でした。



いろいろなことを自分一人で行うこと、認知症にならないこと、ずっと若トレに通いたいことなど、誰もが健康で自立した生活を送りたいと願っています。加齢の中で何もしないでいるとフレイル（虚弱・健康状態と要介護状態の間）になってしまいます。そんな中で介護予防の考え方が見直されたそうです。今までは介護状態にならないための介護予防でしたが、これからは地域で暮らし続けるための生活支援です。すべての高齢者が社会参加をし、居場所や集いの場所をつくり支え合うかたちです。

つまり、健康とは病気とかではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも満たされた状態を指すそうです。

健康のための「3つの柱」フレイル予防（身体活動 筋トレ・ウォーク） 社会参加 就労・余暇活動 ボランティア 栄養 食事 歯科口腔）を心掛けましょうとのことでした。

そんな取り組みをしている全国の事例も紹介されました。福島県の郡山市の「ラジオ体操歩こう会」や「犬の散歩の会」では本来の目的以外の食事会などの他の活動に発展したり、出席しなかった人の家の場所をコースを変え、声かけをしての見守り活動を行っているそうです。まさに、支え合いのコミュニティへの発展です。

魚沼市でも盛んにいろいろな活動が行われているそうです。老人クラブは市内105団体4817名、市内の茶の間71箇所、ボランティア110団体1256名、住民参加型福祉サービス「あいほうし隊 困りごとのお手伝い」も10月にスタートしました。そして魚沼市「元気づくりサポーター」はエンジョイの星俊寛が経験を生かして専門的



次に横山さんがコーディネーターとなり、9つのグループに分かれてのワークが行われました。テーマは「今やっていること」「これからやりたいこと」をみんなでも出し合いました。

