

まちの元気人

各方面で活躍中の「シニア世代」のみなさんに、日ごろの活動や生涯現役の秘訣などをお聞きます。



4種類のジャンボひょうたんを畑で栽培

「ジャンボひょうたんを育てるようになって今年で5年目になりますね。畑仕事の合間にひょうたんの成長を確かめるのが楽しみでなんです。1日に10センチも成長するんですよ」と笑顔で話す谷島操さん、い志子さんご夫妻。

家の中には浮世絵や昔話などが鮮やかに描かれた大きなひょうたんが所狭しと並んでいます。お二人はひょうたんを育てただけではなく、ひょうたんを使ったさまざまな作品を作るのも楽しみの一つ。



「全国の『ジャンボひょうたんの会』の会員が毎年11月に集まります。そこで、自分のひょうたんを自慢し合います。みんなで栽培方法や加工技術などの情報を交換するんです。次の作品づくりに向けてますますやる気が湧いてきますよ」と声を揃えるお二人。

「ジャンボひょうたんに出会って本当に良かった。二人でずっと夢中になれる宝物です。ひょうたんに興味のある人には喜んでタネをお分けしますよ」と谷島さん。

ジャンボひょうたんに魅せられて

谷島 操さん (73 歳) い志子さん (72 歳・蓮沼) ご夫妻

新しい技術を貪欲に取り入れたい

立体的に見える看板を開発 杉山航さん



筑西のたくみ 匠

杉山さんが開発したLED看板は消費電力が従来の30分の1。寿命も長く、電球の差し替えの手間も省ける環境型製品。

自宅の作業所で杉山航さん(30歳・口戸)が真剣なまなざしを取り組んでいるのは、次世代の照明として注目されている『発光ダイオード(LED)』のハンダづけ作業。杉山さんは、このLEDの照明効果で文字などが立体的に見える商用看板を開発し、特許も取得しました。「車をいじるのが大好きでした。特に車の電飾を自分好みに変えたいと試行錯誤していきまし。既製品を購入するとお金がかかりますから、自分で作り始めたんです。それが家業に生かせるなんて」と照れ笑い。



↑杉山さんが次に注目している有機ELを使った看板。薄い素材を生かしてさまざまな場所への取付が可能だといえます。

営する鉄工所の2代目。幼いころから父親の仕事を手伝い、「常に先を読み、新しいことに挑戦する」父親の姿を間近で見て育ちました。「ほかの人にはできないことにチャレンジしたいという思いは強いです。新しい技術を貪欲に取り入れて、お客様のニーズをくみ取り、こちらから提案できると杉山さんは話しています。」



住まいは 家族の幸せをつくります

幸せな
家庭づくりのこと
住まいのこと
環境のこと

ホームー筑西教室で
勉強なさいませんか

(NPO) 幸せな家庭環境をつくる会 筑西支部
HSG ホームースタディグループ会員
全日本住宅環境連盟会員

〒308-0021 茨城県筑西市甲325
☎0296-22-3015

メール takeuti.homy@ruby.plala.or.jp

ごみ処理 一般廃棄物 産業廃棄物 **見積無料** 1つでもOK

粗大ゴミ・電気製品・集積所へ出せないゴミ・訳ありゴミ等
引越に伴うすべてのゴミ・リフォーム・建て替する時 etc...

片付け・荷まとめ・運び出し・清掃・処分すべてお任せ下さい
店舗・事務所・工場でもOK!! お気軽にお問い合わせください

親切 丁寧 安心価格

(有)つくば環境サービス
☎0296-22-2626

信頼と実績 総合廃棄物処理業 環境事業部 筑西市直井1060 一般廃棄物処理業許可筑西市第23号、産業廃棄物処理業許可茨城県第45834号

はつらつ教室で心身の衰えを回復

最近、「足腰が弱った」「つまずきやすい」「出かけるのが億劫だ」などと感じることはありませんか？ 将来寝たきり介護にならないために65歳以上の人を対象に行っている『はつらつ教室』に参加してみませんか。

はつらつ教室で介護予防

介護予防とは、「要介護状態の発生をできる限り防ぐこと、そして要介護状態にあっても、その悪化をできる限り防ぐこと」と定義されています。

市でも地域支援事業の一環として「介護予防はつらつ教室」を平成18年にスタートし、市からの委託を受け社会福祉協議会で実施しています。

はつらつ教室は、65歳以上の人を対象に、市内4地区15会場で行われ、平成21年度の参加者も約350人（べ8,800人）に達しました。

会場により多少違いはありますが、主に血圧測定・介護予防体操・口腔や



えびさあ としこ
海老澤 敏子さん(門井)

★年齢を重ねていけば誰でも老いを避けることはできません。少しの“やる気”で生涯“はつらつ人生”が送れたら幸いです。

栄養講話・レクリエーションなどを行い、指導はスポーツインストラクター、リトミックインストラクター、シルバリーハビリ体操指導士、音楽療法士、理学療法士、作業療法士、保健師、看護師がそれぞれ担当しています。

いつからでも始められます

7月29日に協和総合センターで行われたはつらつ教室には17人が参加し、セラバンドを使った健康体操を行いました。

教室の内容も各自の体力や身体症状に合わせて行い、教室での事故防止のため保健師が見守り、健康状態を常にチェックしているそうです。

この日指導にあたったスポーツインストラクターの児矢野先生は、「参加者の顔つきも変わってきて、姿勢も良くなってきていることが実感できます。」と話してくれました。

また参加者の体力アップを考慮し、



▲セラバンドを使い介護予防体操を行う“はつらつ教室”の様子

教室での内容も年4回変更し楽しめるよう工夫しているそうです。

当日参加した原さん(89歳)と松本さん(87歳)は「骨粗鬆症や圧迫骨折を患っていましたが、教室で習ったことを自宅でも行ない、症状の改善が見られ、今は教室に来るのが楽しみ」。また、唯一の男性参加者の水越さん(74歳)は「自宅でできない筋トレができる。男性にもっと教室に参加してほしい」と話していました。

はつらつ教室は自分の体調と相談し、自分のペースで参加できる教室です。ぜひ、参加してみませんか。

～はつらつ教室の参加申込み・問い合わせ～

◎下館会場 ☎ 22-5191 ◎関城会場 ☎ 20-3310 ◎明野会場 ☎ 52-1381 ◎協和会場 ☎ 57-3888

腰痛・肩こり・膝痛 他
指圧・整体・マッサージ

診療時間 9:00-19:00 (予約制)
休診 水曜・第2・第4日曜日

初診 4,500円 再診 3,500円
回数券 18,000円 (6回分)

渡辺治療院
☎ 0296-22-6120
筑西市上中山 350 (P有)

長寿国おきなわスローフード

かなはにめんそりよー

体に優しい 沖縄家庭料理で 南国気分を味わおう!

客会場 OPEN!
本格沖縄20種以上!
客会 2,500円(税別)

ゴージャスな 650円

神純食彩 **かなは**

筑西市玉戸2979-3レジデンス玉戸1-C
TEL.0296-28-9533
情報満載! ホームページが新しくなりました
<http://ganahan.com/>