

メロウおかやま

心豊かな明るい長寿社会を
MELLOW OKAYAMA

vol. 48
2005年・冬号



- センターだより…ねんりんピックぐんま開催される
- 六十代からの健康を考える…がんってどんな病気なの？
- 高齢者が老後を安心して暮らせるために…高齢者サービス相談センターの取り組み
- 岡山ぶらり探訪…倉敷市・倉敷はりこ

社会福祉法人岡山県社会福祉協議会
岡山県長寿社会推進センター



【表紙】
メロウフォトコンテスト特選
「まわるだんじり」寺川勇(船穂町)

「メロウおかやま」のメロウ
(MELLOW)は、
「成熟・円熟」を意味します。

もくじ

- 2
【センターだより】
ねんりんピックぐんま開催される
- 4
【六十代からの健康を考える】
がんってどんな病気なの？
- 6
【ヒューマンライフ】
田中 榮明 さん(岡山市)
佐藤 旭一 さん(倉敷市)
梶房 修身 さん(倉敷市)
山縣 正昭 さん(倉敷市)
- 8
【高齢者が老後を
安心して暮らせるために】
岡山県高齢者サービス
相談センターの取り組み
- 10
【洲上倫子の健康料理】
白身魚の蒸し物
ごま豆腐
- 11
【生活を楽しむオシャレ術】
絵手紙に挑戦!
- 12
【岡山ぶらり探訪】
倉敷市・倉敷はりこ
- 14
【メロウひろば】
応募・イベント・国体PR番組情報

特集

第17回全国健康福祉祭群馬大会 ねんりんピックぐんま開催される

高齢者のスポーツ・文化の交流を目的とした第17回全国健康福祉祭群馬大会(ねんりんピックぐんま)が10月16日(土)から19日(火)にかけて、群馬県内の23市町村を会場に開催されました。岡山県からは123名の選手が参加しました。

前橋市にある県営陸上競技場で行われた総合開会式では、県花の「桃の花」を手に持って入場。旗手を努めた中島睦直さん(ゲートボール交流大会出場・68)を先頭に、力強い姿で行進しました。

開会式後のアトラクションは、八木節や天狗みこしといった郷土芸能や上州の四季をイメージした演出が印象的でした。アト



ラクシヨンの最後には、全国から集まった選手たちがスタンドから競技場へと招かれ、手を取りあつて大小の輪をつくりました。そうすることで、ねんりんピックの意義である、

世代や地域を超えた交流の輪、元気でいきいきと年齢を重ねる意義をアピールし、気

分の盛り上がる中、大会が開幕しました。

やわらかな秋の日差しのもと、17日(日)から始まった各種目交



メインアトラクションに参加している岡山県選手

流大会では、試合中の真剣な表情からゲームが終わると二転して笑顔になり、対戦相手と楽しく語り合う姿が見られました。また、他の選手団のなかで旧友を見つけ、昔話に花が咲いたり、交流大会をサポートしているボランティアと記念写真を撮るなど、世代や地域を超えた交流の輪が生まれていました。

岡山県選手団は、17日(日)のオリエンテーリング団体優勝を皮切りに、18日(月)にはソフトテニスやソフトバレーボールも団体優勝を果たしました。その他、グラウンドゴルフ、将棋、かるたで

最新号は岡山県長寿社会推進センター
ホームページでもご覧いただけます。
<http://www.nenrin.or.jp/okayama/>

優勝

ソフトテニス	「晴れの国桃太郎」(監督:田中榮明)
オリエンテーリング	「晴れの国岡山」(代表:佐藤旭一)
ソフトバレーボール	「倉敷中洲」(監督:玉川和昭)
ペタンク ティール合戦	北島善一

優秀賞

テニス	「ももっち」(監督:石見八千代、第2位グループ 準優勝)
ペタンク	「ボンジュール清音今坂」(監督:今坂勝利、ベスト16)
マラソン 5km70歳未満の部	白石武成 岡山市(9位)
剣道	「岡山県剣道連盟チーム」(監督:涌山勇、ベスト8)
グラウンドゴルフ 個人の部	山崎和男 倉敷市(8位)
インディアカ	「晴れの国岡山」(監督:遠藤正一、第2位グループ 優勝)
囲碁 団体の部	「岡山県A」(代表:高草泰典、4位)
個人の部	高草泰典 岡山市(ブロック準優勝)
	寺尾 昇 岡山市(ブロック準優勝)
	金尾澄子 井原市(ブロック3位)
将棋 個人の部	吉実泰雄 成羽町(ブロック準優勝)
	藤田啓善 総社市(ブロック3位)
かるた	「マスカット」(代表:西田文子、ブロックベスト8)

個人上位入賞を果たすなど、団体・個人を問わず、好成績を挙げました。19日(火)にぐんまアリーナで行われた総閉会式では、大会期間中の思い出をビデオで振りかえりながら、次年度開催県である福岡県へと大会旗が引き継がれ、群馬大会は閉幕しました。出場選手のはつらつと活躍する姿が見られ、多くの感動や出会いに満ちた素晴らしい大会でした。



優秀賞を獲得したペタンク「ボンジュール清音今坂」



団体優勝したソフトバレーボール「倉敷中洲」



試合開始直前のソフトボール「岡南クラブ」



すばらしい晴天で試合開始を待つゲートボール「百間」



お揃いのユニフォームで踊る太極拳「勝央クラブ」



プラカードの高校生と記念撮影する剣道「岡山県剣道チーム」



初めての競技種目となったインディアカ「晴れの国岡山」



熱戦を展開する卓球「岡山県チーム」

大会に参加した選手からの感想

無事総式に参加できた喜びとともに、群馬県の方々の心あたたまっておもてなしの心を強く感じた。来年国体が岡山県で開催されるが、是非ともあたたかいおもてなしの心で関わってほしい。

バスの中での対応、試合会場での案内の方、食事時の接待をしてくださる方、非常に行き届いていました。そして閉会式終了後、役員の方全員がタッチで送ってください、感激して涙、涙、よい思い出をありがとうございました。

大変親切で好印象でした。開会式会場でのプラカードを持った学生さん、世話役、ホテルの方々の対応とても親切でした。応援ハガキを送ってくれた小学生とも会えて交流もできました。

群馬県の皆さんのあたたかい心が伝わってきて、感激の余りに涙しました。競技を通じて、素晴らしいねんりんピックへ参加させて頂いたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

小学生からお手紙を頂いたり、ボランティアの方々が大勢協力している姿を見て、是非来年の国体を皆で盛り上げ、全国から来られる方に、岡山は良かったと思ってもらえるように頑張りたいと思います。

●6~7ページに優勝したソフトテニス、オリエンテーリングの紹介を掲載しています。

30年楽しく続けて実を結ぶ

昨年10月に行われたねんりんピックぐんまの、オリエンテーリング交流大会で、見事優勝を飾った岡山県チーム。今回はそのメンバーにお話を伺った。

3人は普段の大会ではライバル同士。でも、タッグを組めば最強になれる。オリエンテーリング歴30余年の経験と、見事な連携プレーで、今回優勝を手にした。

そもそも、オリエンテーリングとは、どのような競技かと言うと、自然の野山を舞台に、地図上のチェックポイントを、コンパスと地図からの情報を手掛かりに探し出し、そうしたポイントをいくつも通過しながら、ゴールを目指すというものだ。90分間、地図とコンパスをにらみながらひたすら走るという体力半分、頭脳半分の闘いだ。

地図の情報を元にルートを決めて、自分がイメージする通りに、ポイントを見つけられたときの何とも言えない快感。そして、宝探しに行くような、わくわくした気持ちになれるところがたまらない。ルートの取り方次第では、100mを30秒でしか走れない人が、20秒で走れる人に勝てるというところに、面白みがあるのだそうだ。そのため、試合が終わる度に、みんなが集まり、

一杯やりながら、その日のルート取りについて反省会を開くのだとか。取材に伺ったこの日も、ねんりんピックの時の地図を広げ、ルート取りの極意と、今回の勝因を楽しそうに解説してくださった。

3人とも、年4回くらいは全国各地で開かれる大会に足を運ぶ。「妻の理解がなくてはなかなか続けられなかった」と奥様を気遣いながらも、今後、オリエンテーリングの楽しさを広めるべく、岡山でも数多くの大会を開催したいと話してくれた。誰でも楽しめる、けれども、極めると奥が深いオリエンテーリングに、3人ともすっかり魅了されている様子。今年の12月には県内での全日本大会開催が決まり、地図作りなどの準備に忙しくなりそうだ。

インタビューの最後には、
「※今年の4月、笠岡市の白石島で大会が開かれるので、皆さん是非足を運んでみて」と宣伝を託された。人生を楽しむ術を心得ているような、爽やかな笑顔に、心が和んだ。

※連絡先・笠岡市商工観光課
086950-6991-2147



ねんりんピックぐんまにて

(写真右から)

佐藤 旭一さん

さとう きよいち 倉敷市在住
昭和19年3月24日生まれ

梶房 修身さん

かじふさ おさみ 倉敷市在住
昭和19年4月19日生まれ

山縣 正昭さん

やまがた まさあき 倉敷市在住
昭和18年1月28日生まれ

