



き shi く ku



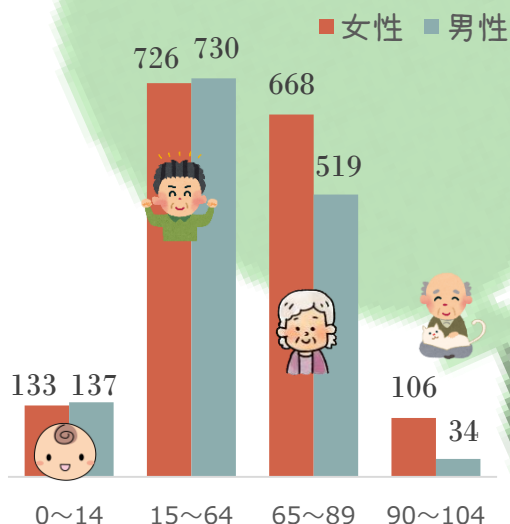
まちづくり新聞

INDEX

- 1p 人口動態ほか・・・
- 2p 岐宿まちづくり協議会活動報告
- 3p 特集！今から始めよう「老活」
- 4p みんなのページ
～地域のなんでも掲示板～

●年代別人口グラフ (R 4.1月4日現在)

- 総人口：3,053人 (±0人)
男性／1,420人 (+1) 女性／1,633人 (-1)
- 世帯数：1,645世帯 (-3世帯)
- 高齢化率：43.47%
＊高齢化率とは・・・
65歳以上の高齢者人口が
総人口に占める割合のこと。



／支援員の方言講座／ CHECK

みんなで使えば標準語！
わかもんも使ってみよう！

●今回は「はぶてる」です。

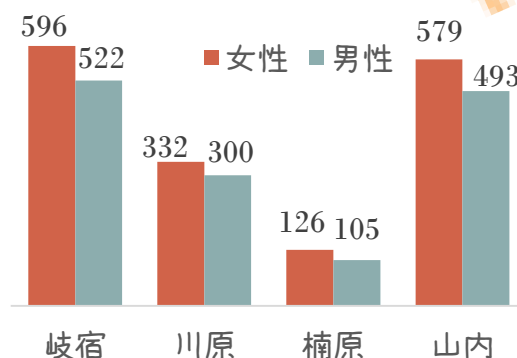
難易度★★★★☆

- ・意味／すねる、腹を立てる
- ・使い方／きゅうもあそん約束はしちよったばって、
昨日おっがいらんこっばゆーたっで、
はぶてたっじゃろ来んよ。
- ・訳／今日も遊ぶ約束してたんだけど、
昨日私が余計なこと言ったから
すねちゃったのか来ないわ。



●地区別人口グラフ

＊山内地区には「きじの里」56世帯56名が含まれています





●岐宿まちづくり協議会●

～活動報告～



岐宿まちづくり協議会で11月・12月に実施、または終了した事業をご紹介します。

●子育て支援事業

11月27日(土)28日(日)の2日間、楠原分館(スポーツの家)で子育て支援事業「子育てママさん集まれ!」が開催されました。昨年は福江島開発総合センターにて行いましたが、今回は岐宿町の中心である楠原で開催。2日間で岐宿町全域から、お母さん10名、お子さん23名、合計33名に参加していただきました。お母さんがヨガでリフレッシュしている間、子供たちは読み聞かせやお絵描き、ボール遊び。最後はみんなで新聞紙をやぶって遊んだり、環境についてのお勉強。今後も子育て世代を応援していきます。



●岐宿文化祭開催事業

11月27日(土)28日(日)の2日間、福江島総合開発センターにて、「きしくアート展」が開催されました。コロナの影響でどの地区も文化祭自体が中止となる中、岐宿町だけは実行委員会メンバーの強い思いで開催に至りました。町内の子供から高齢者までの314名の力作421点が展示された会場には、2日間で約200名の方が来場。多くの芸術作品に刺激を受けながら、充実した時間を楽しんでいただきました。



●岐宿町スポーツ大会開催事業 (八朔ロードレース大会)

12月12日(日)、第39回八朔ロードレース大会が開催されました。市内全域から申し込みがあった341名のうち、当日出走者は319名。小学生、中学生、高校生、一般、40歳以上男子が、それぞれのコースでタイムを競い、ゴールを目指しました。天候にも恵まれ、多くの声援のなか、怪我もなく無事終了。朝から賑わう、子供たちの声や走る姿に元気をもらいました。



●米作り事業

岐宿小学校、一步前の会による「米作り事業」が終了しました。岐宿町で盛んな米作りについて学習し、米作り農家の努力や工夫について、理解を深めようと計画されたこの事業。地域の方の指導を受けながら、6月の田植えに始まり、かかし作り、稲刈りと、年間を通した米作りを学びました。12月には採れたもち米で地域の方と一緒に餅つきをするなど、交流を深めることもできました。



●岐宿町産業祭開催事業

12月18日(土)、岐宿支所玄関前駐車場にて、岐宿町産業祭が開催されました。24店舗の出店があり、島内の農林水産物を販売。開店前から多くの方が駆け付け、約650名の来場がありました。新型コロナウイルスの感染防止のため、昨年同様、餅つきイベントや餅まきは中止になりましたが、オープニングには岐宿の郷土芸能「鬼神太鼓」の演奏、ステージイベントでは白百合愛児園の子供たちによるお遊戯が披露され、久しぶりの賑わいに、会場には沢山の笑顔があふれていました。





人生後半戦をもっと豊かに生きるために！

今から始めよう！老活（おいかつ）



皆さん、老活（おいかつ）って聞いたことがありますか？
終活なら聞いたことあるけど・・・と言う方も多いと思います。
老活を始めるのは、早ければ早いほどゆっくりと老後の準備ができますよ。

老活とは、簡単に説明すると老後のための準備です。「おいかつ」または「ろうかつ」と呼ばれており、老後生活を見越して若いうちから行う準備のことを指しています。同じような言葉で「終活」がありますが、終活は自分の死と向き合いながら生前にやっておくべきこと。食べられなくなった時に胃ろうを行うか、重篤な病気になった時に延命措置を行うか、死後に残された家族が相続問題で苦労しないように財産や遺品の内容を記した遺書を書き残すことです。終活とは違い、老活は老後を楽しく送るための準備です。勤労生活の一線を退いた方は、身辺を見直して、不要なモノや肥大した人間関係を整理します。自分がどのような老後を送りたいのか考え、その生活に向けて活動するのが老活の目的です。

内容は分かったけど、何からやったらいいんだろう？



すぐにできるのは老前整理



身のまわりにあるものや財産などを整理しましょう。老いてからでは作業が困難になるため、老いる前にいろいろなものを整理しておきましょう。クローゼットや押入れの中に入っているものをすべて取り出し、そこから自分にとって必要ないものを処分します。しばらく使っていないものや不要なものを手放すことで、必要なものだけに囲まれて生活できます。また、整理整頓を通して、自分の人生で大切なものは何なのか考えるきっかけにもなります。

老後資金を貯める



少子高齢化問題から年金が少なくなり、誰もが社会保障にも不安を感じているでしょう。国民年金・厚生年金が満額受け取れるとしても、充実した老後生活を送れるかどうか分かりません。だからこそ、若いうちから老後資金を作り、貯蓄してきた資産を上手に運用していきましょう。また、収入を増やすために、副業を始めるのも選択肢の1つです。そして、老後資金を貯めるためには、支出を減らす努力も必要になります。

エンディングノートを活用しよう



エンディングノートとは、人生の終末について記したノートのことです。終活でよく使われるノートですが、実は老活でも活用できます。たとえば、エンディングノートを使って、死ぬまでにやってみたいことをリストアップしてみましょう。より具体的に記すのがポイントとなります。大切なのは自分がやりたいことを把握することです。

健康管理も老活のポイント！



いつまでも健康でいられるように日々の生活を見直してみましょう。特に、年をとるほど筋力を維持することが難しくなるため、運動を日々の生活に取り入れてみましょう。運動が苦手な方はウォーキングやストレッチから始めてみるというでしょう。ほかにも、健康診断を受けたり、食生活に気をつけたりしましょう。

60代にもなると人生は下り坂、あとは悠々自適にのんびり過ごそうと思うのは大間違いですよ！「人生100年時代」は決して他人ごとではありません。いくつになっても「か、き、く、け、こ」を目指して楽しく生きていきましょう。

か 感動。学習。

いくつになっても「なるほど」と感心し、感激し、素晴らしい、と感動する心を持ち続ける。そのために新しいことを学習する。



き 機嫌よく。

自分と他人を比べず今の境遇を自分に見合ったものと考えれば、日々、心安らかに暮らせます。お金や地位ではなく、人とのつながりとか自分のやりがいに目標をおきましょう。



く 工夫。

今まで通り、同じことを繰り返すのではなく、もう少しよくするにはどうしたらよいかと、面倒くさがらず、小さな工夫を積み重ねましょう。



け 健康。

いうまでもなく体と心の健康が後半期を充実して生きる基本で不可欠です。



こ 交流・貢献。

引きこもっていないでいろいろな場に出かけ、新しい人と交流し、できるだけ人の世話をし貢献しましょう。人間が幸せを感じる最大の秘訣は、人から感謝されることだと言われています。人のために尽くして感謝されることは、本人にとっても誰かのために役に立ったと自分を肯定できるよい機会になります。



※参考書籍／坂東眞理子：老活のすすめ

●みんなのページ●

地域のなんでも掲示板



お知らせやお願い、募集、情報など、なんでもかんでものページです！

岐宿まちなかほけんしつ に遊びにきませんか？



岐宿町に、老若男女、誰でも気軽に遊びに行ける場所「岐宿まちなかほけんしつ」が開設されました。市役所長寿介護課のSC(生活支援コーディネーター)と、地域の方が協力して始めました。「健康チェックをしてほしい」「誰かとおしゃべりしたい」「誰かと一緒にご飯を食べたい」「子育ての息抜きをしたい」などなど、理由はなんでもかまいません。ふらっと一度覗きに来ませんか？

- 場所：旧岐宿小学校から岐宿支所方面へ歩いて5分。道路右側の建物。(オープン時は看板が出ています)
- 時間：毎週水曜日、12:00～15:30

こんなことやってます！

- 健康チェック／体温、身長、体重、血圧、酸素濃度などが測れます。
- 趣味の広場／ものづくりや、健康体操など。
- 世代間交流／色んな年代の方と出会うチャンスです。
- よろず相談／お悩みや困りごとをお聞きます。必要であれば



関係機関にお繋ぎします。

- お茶とおしゃべり／息抜きにカフェ感覚でどうぞ。
- みんなとお昼ご飯(弁当持参)



／たまには誰かと食べる食事もいいですよ。

- 認知症予防／認知症の専門家が定期的に来てくれます。
- その他／皆さんのやりたいことなんでも。



●定期的にイベントや講座、ワークショップなども行っていくようですので、皆さんお楽しみに～(例)フリマ、ヨガ、出張美容室など。

里親を募集しています！

五島南高校では、中学生のときに学校になじめなかったり、登校することが難しかったりした生徒のうち、「学びたい」という強い意志を持ち、生活環境や学習環境を変えて「しま」で高校生活を送りたいと考えている生徒を受け入れています。そんな子供たちの里親さんをやってみませんか？説明だけでも聞いてみたいという方は下記までご連絡をお願いします。(問)五島南高校／82-0038

五島市岐宿支所／82-1111

民泊家庭を募集しています！

五島市では体験型観光を推進しており、全国の修学旅行生を受入れています。(現在は新型コロナの影響で稼働できていませんが・・・)民泊事業は平成27年度から本格的に受入を始めて7年目を迎えますが、岐宿地区も民泊家庭の高齢化が進み、受け入れ数に対し、対応できるだけの民泊家庭が不足している状況です！！民泊をしてみたいなあ～興味はあるけどなあ～でも大変そうだし・・・とお感じの方、ぜひ一度、お話だけでも聞いてみませんか？お気軽におたずね下さい。

(問)体験交流協議会事務局(岐宿支所内)／82-1117

空き家を探しています！



家は人が住まなくなるとどんどん劣化して行き、危険空き家となってしまいます。岐宿町の人口が増え、家も喜ぶなんていい事尽くしじゃないですか？

これを機にぜひ**空き家バンク**への登録をご検討ください！また、空き家改修補助金の制度もありますので、リフォームをご希望の方も、お気軽にお問合せ下さい。

※空き家バンクを利用して移住してきた方には、町内会への加入や地域行事への参加をお願いしています。

(問)五島市岐宿支所／82-1117



編集後記

皆さんこんにちは。前回の発行からあっという間に年末年始、そしてもう2月。月日が経つのは早いです。でもなかなか暖かくなりませんね。ぽかぽかの春が待ち遠しいです。新型コロナウイルスもまだまだ油断できない状況ですが、今月から3回目のワクチン接種が始まります。治療薬の開発も進んでいるようですし、早くマスク生活から抜け出したいものですね。今回も読んでいただきありがとうございました。集落支援員 泉井 美由紀

