

WEB 版タマテバコ 第6号

2024.11 発行

第6回 WEB 版タマテバコを発行いたしました。今回はいの町で活動するシニアの団体、本年度初めて開催したスポーツウェルネス吹矢教室、ヨット体験教室と、ねんりんピックはばたけ鳥取 2024 についてです。シニアになっても皆様いきいきと活動しています。ぜひ最後までご覧ください！



CLUB ダンディ (いの町)



CLUB ダンディは令和元年 12 月に発足し、八田コミュニティセンターで男の料理教室を開催しています。去る令和 6 年 9 月 4 日の活動日、集まった男性達が三角巾とエプロンに着替え、レシピを確認しながら料理を始めます。「フライパンはどこ？」、「片栗粉はどのくらいまぶす？」、「大さじは何グラム？」など、困りごとがあれば声をお互いに掛け合います。「何回やっても慣れないし、上達しない。料理は大変。」と皆さん謙遜されますが、協力しながら段取りよく料理されている姿が印象的でした



料理が完成すると試食タイム。味付けの感想を交えながら談笑されており、メンバー同士の仲の良さが垣間見えました😊
特徴的な団体名の由来を伺うと、「男性が元気で長生きするために男の料理教室を企画した。回覧版で参加者を募集する際、イキな男の集まりという事で“ダンディ”という単語を使った。集まったメンバーにも好評だったので、そのまま団体名になった。」と、当時を思い出しながら皆さんが答えてくれます。

メンバーは「習った料理を自宅で家族に振る舞ってみた。家族愛が深まり、会話も増えた。」、「世代の異なる方と知り合うことができ、色々な話を伺える貴重な機会になっています。」、「教室後のお酒を交えた懇親会も楽しみで、続けて参加しています。」など、とても素敵な話を伺いました💖

コロナ禍による中断を経て、今回が 4 回目の開催でしたが、長らく活動されているような雰囲気を感じられます。

CLUB ダンディは新しいメンバーを募集中！ 3 か月ごとに男の料理教室が開催されますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



本日のメニューは、ささみのゆずあじ、きゅうりとわかめの酢の物、梅めかぶそうめんでした🍣

スポーツウェルネス吹矢体験教室



高知県スポーツ吹矢協会の協力のもと、シニア世代の生きがい・健康づくりとシニアスポーツの普及等を目的に吹き矢体験教室を開催し、10名の方に参加していただきました。



参加者からは、「難しかったが思ったよりも悪くない。楽しかった😊」「地味に見えて、腹筋も使うし、脚も鍛えられる👊」「基本動作などの型を取るのが難しいけど、姿勢が整えられる」「スポーツ性を兼ねた奥の深いスポーツで、興味深い」といった多くの声を聞けました。今回の教室をきっかけに吹き矢に興味を持ちこれからやってみたいという方もおいでました☆☆

高知県スポーツ吹矢協会は県内13支部を活動拠点とし、250名程の会員で活動しています。今後もスポーツウェルネス吹矢の周知を図りながら、競技人口を増やしていきたいと話してくれました。この教室を通じて、競技人口が増加することや、スポーツを楽しむことで新しい趣味の発掘や健康づくりのきっかけになったのではないかと思います！

スポーツ吹き矢とは？

1998年に東京銀座で生まれた新しいスポーツ。吹き矢協会という名で創立され、2019年4月に日本スポーツウェルネス吹矢協会に名前変更となる。

スポーツウェルネス吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放つ。競技で1ラウンド（3分以内）に5本の矢を吹いて、規定によるラウンドを競技し、その合計点を競い合う。



ヨット体験教室



YASU 海の駅クラブの協力のもと、初めてヨット体験教室を開催しました。12名の参加者があり、皆様に楽しんでいただきました😊

ヨットは帆と舵を調整しながら、自分たちの行きたい方角へ向かいます。当日は天候も良く風も吹いて気持ちの良い中、ヨットに乗っていただくことができました☆☆



予想以上に皆様に楽しんでいただき、1時間半という長時間、乗っていただきました。「また参加したい」「もっと乗りたかった」と言ってくれました！普段の日常生活とは違った感覚を味わうことができ、癒しとリフレッシュの時間となりました😊

報告

ねんりんピックはばたけ鳥取 2024



令和6年10月19日～22日に開催されたねんりんピックはばたけ鳥取2024に高知県選手団146名が参加してまいりました！鳥取県内各地の市町村で29種目開催され、高知県選手団は卓球、テニス、サッカー等25種目に参加してきました。

皆様、いきいきとハツラツとした素敵な笑顔で溢れておりました♡
いつまでも元気で健康に活動ができる素晴らしさを感じました。



最後までご覧いただき、ありがとうございました。今後もシニアの団体の周知・啓発、生きがい・健康づくりの促進をしていきます。今後も「WEB版タマテバコ」をよろしくお願いいたします！

(福) 高知県社会福祉協議会いきいきライフ推進課発行