

散歩道

さんぽみち

時の道草

先人が拓き耕した沃野に
今、あたらしい躍動の姿があちこちに。
そんな界隈をぶらり。

倉敷市玉島 新倉敷駅周辺



はつらつ人生『今日も元気で!』

元気の秘訣は仲間との交流。
日本一を目指して頑張っています。

岡山市老人クラブ連合会 会長 山上 勤さん

NEW

トライ!!健康生活。自分の体と向き合う

ごはんの時間⑫ 夢空間 はしまや

アーバンホール・コミュニケーションマガジン「さんぽみち」Vol.56
編集発行/有限会社アーバンホール 倉敷市城南805-1 TEL.086-426-7788 FAX.086-424-7474 ●2017年10月発行

雑誌 どうぞ、自由に
お持ち帰りください。

Present クロスワードパズル

下のクロスワードパズルを解いて、
A~Eの枠の文字を順番に並べて完成した
単語を、ハガキまたはFAXでお送りください。
正解者の方にささやかながら
抽選で粗品を進呈させていただきます。

1	2	B	3		4	5
6				7		A
		8	9		D	
10	11		12		13	
	14			E		15
16		C		17		
18				19		

答え

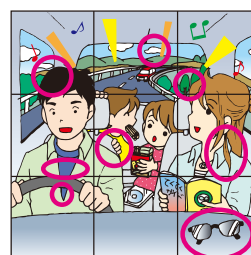
A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのカギ

- 1.秋から冬にかけて開花する椿の仲間。
- 2.〇〇、現在、未来。
- 3.自分と血のつながりが近い人たちのこと。
- 4.珍しいもの。
- 5.天下〇〇〇。
- 7.機械や建築物などの点検や維持、整備のこと。
- 9.人のこの数は現在、60兆個ではなく約37兆個といわれています。
- 11.走り〇〇〇〇。
バーを越えることでクリアとなります。
- 13.2度繰り返して、雨が強く降っている様子を表します。
- 15.翌年のシーズンのことを3文字で何と言いますか。
- 16.収穫の秋。これもおいしく実ります。

ヨコのカギ

- 1.傾斜のある通り。
- 4.〇〇睡眠、ノン〇〇睡眠。
- 6.すわったときの、椅子の面から頭の上までの長さ。
- 7.人気商品を〇〇〇〇に行列ができます。
- 8.〇〇地酒。
- 10.長時間のデスクワークでここが凝りますね。
- 12.線座と山羊座の間に位置します。
- 14.卵とクリーム、ベーコン、黒胡椒を使ったスパゲッティ。
- 16.裁縫に欠かせない色とりどりの細長い道具。
- 17.おみくじで大吉。今年はこれがいいかもしれない。
- 18.価格交渉をして〇〇〇してもらった。
- 19.お月見のイメージと言えば、月と団子、ウサギ、〇〇〇。



A	B	C
D	E	F
G	H	I

Vol.55間違い探しの答え
間違いのないコマは

H

■申込み・お問い合わせはアーバンホールまで

お便りやお問い合わせ・間違い探しの回答はこちらまで。

ア-パ-ンホール
URBAN HALL

〒710-0841 倉敷市城南805-1 アーバンホール倉敷「散歩道」編集部
TEL 086-426-7788 FAX 086-424-7474

ご応募頂いた個人情報(住所・氏名・電話番号)は、アーバンホールが本企画に必要な連絡を行うために利用いたします。
なお、個人情報についてはアーバンホールが責任を持って管理いたします。

<http://www.urbanhall.co.jp>

アーバンホール

検索

 堀南ホール ☎(086) 426-7788 倉敷市堀南805-1	 老松ホール ☎(086) 430-2299 倉敷市老松町2-6-10	 中庄ホール ☎(086) 425-9900 倉敷市中庄15-1	 藤戸ホール ☎(086) 420-0440 倉敷市藤戸町天城607-1	 福田ホール ☎(086) 450-2211 倉敷市東塚5-18-2	 玉島ホール ☎(086) 523-1177 倉敷市玉島爪崎1073
 児島ホール ☎(086) 474-9988 倉敷市児島駅前3-28	 児島上の町ホール ☎(086) 472-7733 倉敷市児島上の町2丁目2-45	 岡山福吉ホール ☎(086) 902-1122 岡山市南区福吉町31-20	 岡山市西ホール ☎(086) 244-3377 岡山市南区米倉31-3	 西川原ホール ☎(086) 271-0011 岡山市中区西川原125-1	 JA岡山指定店 ☎(086) 426-7788 倉敷市堀南805-1

24
時間体制

ホール使用料無料
光熱費無料

表紙の風景



【倉敷市玉島 新倉敷駅周辺】

江戸時代より栄えた港町・玉島から、今は新幹線の通る町・玉島に……。さらに古い時代にさかのぼればあたりは瀬戸内の一部、八島、乙島など島々が浮かぶ内海でした。この風景を変えたのは、私たちの先人の気の遠くなるような努力の積み重ね。日常の風景に過去を重ねてまた新しい街の姿を描きましょう。

編集後記

56号から「健康」に関する連載が始まりました。年齢を重ねると、体調がすっきりせず、病院に行っても病名がはっきりしない症状が増えてきます。そんな状態は、自分で予防したり、辛さを軽減することができます。体のことを知って、積極的に自分で健康管理することが、充実した毎日の第一歩です。健康を見直すきっかけにいただければと思います。

いつもの見慣れた風景に、新しい出会いをみつけたら、ちよつと元気が湧いてくる。そんな寄り道、してみませんか。

時の道草

先人が拓き耕した沃野に今、あたらしい躍動の姿があちこちに。そんな境界をぶらり。

倉敷市玉島
新倉敷駅周辺

上古より土器・陶器・瓦などの生産が盛んで、現在の平野部は「甕ノ海」と言われる内海だった新倉敷駅周辺。江戸時代になって徐々に干拓がすすみ、港町玉島の北部に生まれた大田園地帯。そこを往く鉄道がまた人の流れを変え、新しい街のにぎわいをもたらしました。

田んぼの中のできた旧玉島駅

明治24年開通の山陽鉄道。でも海運で栄えた玉島では「石炭をたく岡蒸気は火事の元」「玉島港がさびれる」等の反対があり、鉄路ははるか北の旧長尾村を通ります。田園の中にぽつんとできた駅は名だけが玉島駅。市街地から駅までの交通は大変不便で、その解消にと水路に「ストンボッチ」なる小蒸気船が運航し、近年は乙島の工業地帯と結ぶ臨港鉄道も着工されました(未完成)。



臨港未成線



橋の上のお地蔵さんと旧往来

地蔵の下を流れる船穂町からの旧高瀬通し。東西に往く道は、数百年の時を刻む玉島往来(美袋(羽黒神社)と鴨方往来(鴨方方面(岡山城下))が旧長尾村で交わり、ここで並行していた歴史みち。中世までの海岸線をたどる鴨方往来は、浜街道とも呼ばれました。高瀬舟が上り下り、荷車や旅人の歩いた道筋が今もそのままに；境界には往時を思い起こさせる街影もあちこちに。



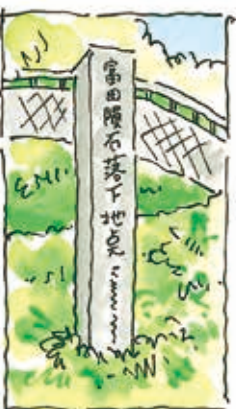
長尾神社参道

旧長尾村と長尾神社

長尾地区の中心となるのが普段は静かに鎮座します長尾様(長尾神社)。でも例大祭の秋十月ともなれば日常の静けさからは信じられないようなにぎわいに。地域の人は早くからのぼりや提灯を掲げ、二日間の祭礼日には爪崎や妙見、鉾島、宮原、新倉敷など十指に迫る千歳楽が宮に大集結。年々祭りのパワーは増すばかりとか。



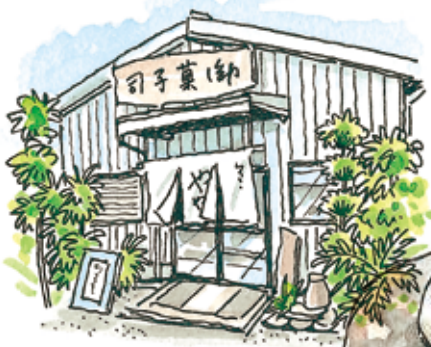
富田隕石



大正5年4月13日の午後1時頃。長尾の西、当時の富田村八島亀山に北西の彼方からゴロゴロと遠雷の鳴るような音を響かせ近づいてきた隕石が轟音とともに落下。世界の隕石本にも「The Tomita, Japan, Chondrite」として紹介されるこの隕石は日本で確認された数少ない落下目撃隕石の一つとして大変貴重な資料となっています。※現在は倉敷科学センターに展示

溜川べりにたたずむ和菓子司やや

玉島・円通寺で修行し庶民に愛された良寛さん。その名のついた「良寛餅」はかつて100年以上続いた老舗で作られていたもの。一時消え去ろうとしていたのを「和菓子やや」の若いご主人が復活されました。托鉢僧が手のひらにのせた鉢の姿をうつす、少し焼色のついた上品な甘味です。とろけるわらび餅も人気。



しのうどん

営業/9時~17時頃
定休日/水曜日

カフェWAON(和音)

玉島の新田開発など郷土史も探訪できる「玉島市民交流センター」内の、人の駅と呼ぶランチ&カフェ。地域おこしグループ「玉島おかみさん会」が中心になって運営されています。良寛さんで知られる円通寺の振る舞い「筋一椀」がルーツという超幅広麺しのうどんが、人気の日替わりシエフランチのメニューとして提供されることも。その日の献立は、ブログでチェック。



営業/9時30分~17時
営業/11時30分~14時
定休日/月曜日
<http://tamashimaokami.blog.jp/>

空と花の丘 菜園カフェぱんごーの

玉島道口、桃畑に囲まれた丘の上に自家菜園とハーブや花に彩られた空間が。人気の石窯パンの店が2017年春、菜園カフェにリニューアル。自家農園で採れる季節の果物や野菜ハーブをふんだんに使うプレートランチなどが、開放的なテラス席等で楽しめる。ペットの同伴OK(小型室内犬に限る)。自家製ハーブを自分でブレンドできるハーブティ(300円)も人気。



倉敷市玉島道口3943
086-5255-1270
営業/11時~16時
ランチは11時~OS13時30分
定休日/月曜日
(祝日の場合は営業、翌日休み)



プレートランチ 1,080円

倉敷・流域 お試し住宅

新倉敷駅近くに建つオシャレな建物、倉敷ライフ。キャンパスには、高梁川流域圏(倉敷市、新見市、高梁市、総社市、早島町、矢掛町、井原市、浅口市、里庄町、笠岡市)への移住希望者のための「お試し住宅」が設けられています。ワンルームタイプの住戸が6室あり、圏域外からの移住を考慮する人に、圏域での暮らしを体験してもらうことができます。調理器具や家電製品、自転車も備えられ、早くから予約で埋まるほど盛況です。



問い合わせ/倉敷市くらしき移住定住推進室
086-426-3153
<http://www.city.kurashiki.okayama.jp/otameshi/>



グラウンドゴルフ、ゲートボール、ベタンクは人気が高い。各クラブからの参加者も多く、他県との交流大会も開かれる。

地域のつながりを大切に、幅広い活動に参加。

全国老人クラブ連合会の説明によると、「老人クラブ」という名称は、発足当初、参考にした「老人クラブ 新設と経営の手引き」(英国老人福祉委員会発行)に由来するとか。日本語の「老人」のイメージとは程遠く、各クラブで長寿会やシニアクラブなど、さまざまな名称を付けて精力的に活動しています。

全国11万クラブ、670万人、岡山県全体でも約12万人の会員が在籍。「健康・友愛・奉仕」を三本柱に、趣味の集まりやゲートボール大会、公園の清掃や老人介護施設への表敬訪問、一人暮らし世帯への声掛け、子どもの登下校見守りなど、クラブごとに、地域に根差した仲間づくりや健康づくり、相互支援などを行います。

老人クラブの歴史

起源は、長寿を祝う平安時代の風習や仏教の相互扶助組織「講」にまでさかのぼると言われる。現在の形に近い会が明治・大正期に登場し、昭和20年代から全国で盛んに結成され始め、昭和37年に全国老人クラブ連合会が誕生。同時に岡山県老人クラブ連合会、設立。老人福祉法に基づいて、地方公共団体を通じた公的な補助が行われている。



京都で開催された全国老人クラブ全国大会で音楽劇『吉備の国おかやま桃太郎伝説』を発表。日頃のクラブの様子も紹介した。

自分のためだけでなく、近年問題になっている高齢者の閉じこもり防止や、介護予防にも大きく貢献しているのです。

クラブでの交流が張り合い。もっと仲間を増やしたい。

岡山市老人クラブ連合会では2017年10月、京都で開催された全国老人クラブ大会に参加。日頃の取り組みを発表するクラブの二つに選ばれ、練習を重ねて南輝学区女性部による舞踊「下津井節」、芳泉学区泉田白寿会による「おかやま桃太郎伝説」と寸劇「吉備の国おかやま桃太郎伝説」を発表しました。

日常的には、日々の活動に加え、発表会や他県との交流大会、講師による講演会など多彩で、まだまだ仲間を増やしたいと呼びかけています。

クラブ入会から18年があつという間だったという山上さん。元気の秘訣を伺うと「人づきあいは大変なこともありませんが、それも刺激になって、人と交流する

ただ今、会員募集中!

平成29年7月現在、岡山市は会員数34,021人、579クラブ。概ね60歳以上の高齢者を対象とし、歩いて集まれる範囲で1クラブを組織しています。仲間づくりや地域での活動に参加してみませんか。

【お問い合わせ】

岡山市老人クラブ連合会
事務局:岡山市北区鹿田町1-1-1
岡山市保健福祉会館 TEL:086-232-1102
倉敷市老人クラブ連合会
事務局:倉敷市中央1-27-8
倉敷市中央憩の家 TEL:086-427-4312

- 心と身体の健康づくり
- 趣味や文化的な取り組みを主としたサークル活動
- 現代の情報や知識を学ぶ講演会等への参加
- 高齢者同士の相互支援
- 街の美化活動や地域での世代間交流 など



元気の秘訣は仲間との交流。日本一を目指して頑張っています。

岡山市老人クラブ連合会 会長 山上 勤さん

■Profile

山上 勤(やまがみ つとむ)
岡山市職員を定年退職後、62歳で老人クラブに入会し、18年目を迎える。1年間、岡山県老人クラブ連合会の会長を務めた後、岡山市老人クラブ連合会の会長に就任し、今年で5年目。市全体の調整役や行事への参加で忙しい毎日を送る。



各地区老人クラブの代表が定期的集まって開かれるミーティング。行事運営の打ち合わせや実績報告などが行われる。

高齢化社会と言われて久しく、定年退職後の過ごし方や社会参加、夫婦の在り方といったことが話題になる機会が増えています。また、かつてのライフスタイルとは異なり、趣味や仕事で新たなスタートを切る高齢者も多く、そんな、はつらつと過ごす高齢者が集うのが、全国に広がる組織「老人クラブ」です。

山上勤さんは、現在、岡山市老人クラブ連合会の会長を務め、忙しい毎日。定年退職後、62歳で入会してから18年、温厚な人柄と市職員として培った奉仕の精神で、大勢の会員を取りまわっています。



年に一度開かれる岡山市老人クラブ連合会主催の健康福祉演芸大会には、各地区のクラブが演劇や踊りなどの出し物を披露する。

絵画や木彫り、手芸を趣味とする会員の作品展を定期的開催。見事な出来栄で、作品から伝わる熱気に元気がもらえる。



ことが元気の素です。友達や一人暮らしの方を誘って、ぜひ地元で老人クラブに参加してほしい。」とのこと。

「日本一のクラブを目指して、仲間が増えるよう、これからも工夫していきます。」と笑顔で話してくださいました。



音楽劇の練習風景。衣装や背景、小道具など、知恵を出し合い、話し合いながら手作りし、週1回の練習を経て憧れの全国大会へ。

明るく穏やかな毎日を送るために、自分の体にあらためて向き合ってみませんか。

楽しい毎日を送るために大切なのは「健康」。でも、情報が多過ぎて、何が必要なのか迷ってしまいます。まずは、知っているようで知らない自分の体を振り返ってみましょう。指導していただくのは、身体健康法「ピラティス」の普及活動を続ける やすいゆうこさんです。今回から「動ける体」を身につけるコツを連載でお届けします。



素晴らしい機能を備えている私たちの体。 やすい ゆうこ

先月の「敬老の日」に、総務省が65歳以上の高齢者が過去最高の3,514万人に上ったと公表しました。医療や介護といった社会保障制度は見直しを迫られ、まさに負担増時代が押し寄せています。これまでの手厚い保障制度が崩れてきている今、「自分の体は自分で管理する」重要性が高まっています。運動面でいうと、我々運動指導者の立ち位置も非常に重要になってきます。私はピラティスという身体健康法に携わって14年になり

自己管理法を身につけ、「動ける体」をつくる。



日本にピラティスが入ってきたのはまだ20年ほどですが、ピラティス氏が渡米し開業してから100年弱の歴史があります。

ます。ピラティスとはドイツ人ジョセフ・H・ピラティス氏によって考案されたメソッドです。人は元々素晴らしい身体の機能を備えていて、ピラティスはエクササイズを通じてその機能を引き出します。まさに「動ける体」を作るのです。

ます。その歴史の中で発展を遂げてきた反面、間違った解釈で広まったりと情報が交錯して伝わっているのも事実です。私は本質を見極め伝えるべく、毎年渡米し知識・技術の向上を図っています。普及の年数に差があるので当然ではあります。アメリカではピラティスが健康を求める人たちの生活に根付いています。

私のミッションは、ピラティスを日本に根付かせ、「動ける体」を身につけて健康を維持増進させることで、医療費や介護費の負担を削減できること。これからの皆さんに、健康を手に入れる自己管理法をお伝えし、サポートしていきたいと思っています。(2017.10.19)

監修 Kua Studio Kua 主宰: やすい ゆうこ

医療系大学を卒業後、スポーツクラブで栄養士、インストラクターとしての経験を積む。2003年、自身のケガをきっかけにピラティスと出会う。国際ライセンス取得後、2013年に「Studio kua」設立。整体、ピラティス、食生活アドバイスを柱として、施術、指導にあたっている。

〒701-1211 岡山市北区一宮1046-5 OPEN9:30 CLOSE21:00 [完全予約制] TEL:070-5307-8355 MAIL: info@studio-kua.com 駐車場:5台完備

*上記スタジオでは個人および3名までのグループレッスンに対応。外部施設でのグループレッスンも開催中。



倉敷市東町1-20
TEL:086-451-1040
営業時間:11:00~18:00
定休日:火曜日(不定休、貸切の場合あり)
駐車場:近隣のコインパーキングを利用
*カフェスペースにはグランドピアノが置かれ、ミニライブやイベント、結婚式の二次会やパーティー(30名くらいまで)などを開くことができます。
*主屋の楠戸家住宅は、平成8年に文化庁の「文化財登録原簿」に岡山県第一号として登録され、現在は倉敷市の重要文化財に指定されています。

イラストレーター 藤井が行く

ちょっと寄り道 ごはんの時間 12

倉敷美観地区、東町の一角の細い路地を奥へ奥へ。そこには、ひと時、日常を忘れさせてくれるお洒落な空間があります。倉敷の老舗「はしまや呉服店」の敷地内にある明治時代の米蔵が、カフェに生まれ変わって20年。さらに多くの方にくつろいでもらえるよう、2017年春メニューをリニューアルしました。季節の野菜や果物が楽しめるランチやアフタースタイルセットが新登場。散策の途中で訪れたい、「時代」を大切に受け継ぐ蔵のカフェです。

アフタースタイルセット
1人3,500円

夏野菜たっぷりの冷やしパスタ。大山鶏の低温コンフィのせ。ドリンク付

倉敷東幼稚園、ローソン、倉敷美観地区、倉敷アイビースクエア、倉敷市民会館、倉敷市立美術館

2017年8月取材・価格はすべて税込

ロイヤルカード会員募集中

年会費・月会費 一切不要

お供物・花環からギフトや法要商品・仏壇・墓石等、割引特典がいっぱい!!(三親等の範囲で適用になります。)

5,000円のみ
入会金1回限り

入会特典

オリジナルエンディングノート QUOカード ステックハニー

ただいまご入会いただいた方には上記のうちいずれか1点をプレゼント!
※写真はイメージです。

- 祭壇セット 10%割引 (祭壇セット料金30万円から適用)
- ホール使用料・光熱費 無料 (式場・控室・通夜室)
- 花環 20%割引 ● 生花・盛籠等 10%割引 (他社の自宅葬の場合でも割引可)
- 葬儀の際に入会金5千円は葬儀費用に充当5千円割引
- ギフト・法要/商品券1万円 仏壇・仏具/商品券1万円 (祭壇セット料金30万円から適用、葬儀後にご利用できます)
- 法要祭壇(生花・果物付) 20%割引(例) 仏式祭壇 30,000円~24,000円(一升餅もサービス)
- ギフト商品を通常割引より 5%割引 (中元・歳暮・内祝・満中陰志・粗供養品※一部除く)
- 病院・施設・自宅からの寝台車搬送 無料 (倉敷市・岡山市)
- 葬儀の際のおしぼり・献茶等 サービス
- 仏壇・仏具・墓石 5~20%割引 (中原三法堂全店)
- その他、指定店での割引や優待があります。 ※全て税抜き価格表示です

すでに他社の会員になっておられる方でもどうぞご相談ください。

互助会や他社の会員の方が
アーバンホールを
利用される場合

解約手数料は当社が
負担いたします!!

