

ほっとHOT通信

三田の
きらびと
☆輝人☆さん
紹介

～いきいきシニアさん
いらっしゃ～い～
いつまでも元気に
輝き続ける
シニアをご紹介します。

いよいよスポーツの秋到来。
辛いときに支えてくれたサッカーとチームメイト。自身の経験から、誰もが気軽に集える居場所を三田にも作りたいと設立されたサッカーチームを紹介します。



み	ん	な	で		
一	緒	に			
楽	し	く	や	ろ	う
					よ

▲OVER60おっさん サッカー三田駒ヶ谷クラ ブの皆さん

令和元年7月設立。毎月1回、駒ヶ谷運動公園の多目的グラウンドで練習。現在、会員数は43人。代表は八木重光さん（友が丘・67歳）。

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階) Tel:079-559-6800

Fax:079-563-8001

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com





OVER 60

おっさんサッカー三田駒ヶ谷クラブ



学生時代からサッカーを楽しんできた代表の八木さん。現在も兵庫県のシニアチームに所属し活動を続けています。そんな八木さんが三田にもシニアサッカーで交流の場を設けたいと昨年、チームを設立。夢は県内だけでなく他府県の様々な大会に参加したり合同練習や試合を行うこと。

■チーム設立のきっかけは？

仕事で悩んでいた時期に、当時のサッカーオーバー50のシニアチームに誘われて練習や試合に参加しました。新しい人の輪が広がったことや気持ち切りを替えられたことで乗り切ることができました。受け入れてくれたチームの存在がありがたかったので、どんな年齢でも楽しくサッカーできる場所を地元の三田にも作りたと思いました。



■チーム名の由来は？

シニアの方に気軽に来てもらいたいので分かりやすいチーム名にしました。でも、年齢や性別に関係なくいろいろな方に来ていただいて、サッカーが楽しくできれば良いと思っています。

■シニアリーグについて教えてください。

40代からシニアリーグに分類され、オーバー40、50、60、70と年代別でさらにリーグが分かれています。一般の試合時間は90分ですが、オーバー50は50分、オーバー60以上は40分（いずれも表記の時間を前後半に分けて半分ずつ）。

一度交代した選手も何回でも交代して出場することができます。スライディングの禁止や軽量ボールを使用するなど、体力を考慮した試合規則が決められています。

兵庫県にはシニアチームがたくさんあり、オーバー60の兵庫選抜チームは2015年と2018年の2度の全国優勝を果たすなどシニアサッカーが盛りあがっています（八木さんは2度の全国優勝のチームメンバーです！）



※2019年7月から2020年3月までの練習時の写真を一部お借りしました。

■練習で心がけていることはありますか？

楽しく練習するにはケガが一番怖い。ケガ防止のため、ストレッチなど準備運動はゆっくり長めにしっかりと。水分補給など十分に休憩をとっています。その後は半分に分かれて試合形式で練習しています。



■設立して良かったことは？

地域の方との輪がだんだん広がってきました。先日は練習に参加した方にゴルフのラウンドに誘われ楽しんできました。私よりもっと年上の方がいきいきとゴルフを楽しんでいて、すごく励みになりました。このチームがいろいろな人の交流の場となり、さらに輪が広がる場所になっていけば良いと思います。



▶年齢順に並んだショット。左が最高齢の蔵さん85歳。いきいきとプレーする姿が印象的でした！



■■練習に参加したい人、集合〜！■■

日時：10月12日（月）午後1時～3時
10月27日（火）午前10時～12時

場所：駒ヶ谷運動公園 多目的グラウンド。

グラウンド使用料として一回につき300円が必要。

「OVER60おっさんサッカー三田駒ヶ谷クラブ」のホームページで練習の様子や今後のスケジュールなどをお伝えしています。

▶代表の八木さん

事前連絡は不要です。
どなたでもお気軽に！
一緒に楽しく汗を流しましょう！



取材に伺った日は総勢26人が参加。年齢は下は43歳、上はなんと！85歳！！チーム開設以来、延べ180人が参加したそうです。すっかり涼しくなった秋空の下、入念なウォーミングアップのあと11人ずつに分かれて20分マッチを3回。休憩は挟みますがなかなかハードな練習。8月は練習がお休みだったので皆さん、練習が待ち遠しくうずうずしていたそうです。お互い指示やはっぱをかけながら、はつらつとプレーしていました。

9月17日放送の八二ーFM「教えて！スター☆シニア」でも八木さんの熱い思いをお聞きしました。八二ーFMまたはHOTホームページからご視聴ください。



八二ーアーカイブはこちらから。
八二ーFMホームページのバックナンバーが開きます。

三田のココに行ってきました！

花山院菩提寺



▲住職 山本光洋さん

8月1日、花山院菩提寺の写経会に参加しました。凜とした空気感の中での写経は、暑さと日頃の忙しさを忘れ、自分とゆっくり向き合う貴重な時間となりました。詳しくはHOTのホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



◀写経に初挑戦！心さえあれば仏様には字の上手下手は無用だそう

▼展望所からは千丈寺湖や三田のニュータウンが一望できます。



花山院菩提寺(尼寺352番地)

山上駐車場あり。神姫バスはJR三田駅北口のバス乗り場から乙原バレイ行き花山院バス停で下車。山上まで徒歩25分。写経会は毎月第1土曜日開催。写経1時間、お説教1時間。道具は不要。参加費2千円。ホームページから申し込み要。

ご存じですか？

旬の野菜「菊芋」



道の駅やスーパーの地元野菜コーナーでよくみかけるようになった「菊芋」。注目は「天然のインシュリン」といわれる「イヌリン」という成分を豊富に含む点。このイヌリンは消化によってオリゴ糖の一種となり血糖値の異常によっておこる糖尿病などに良い影響を与えるとされています。他にも、たくさんのカリウムを含んでおり、ナトリウムを排出する役割があるので高血圧に効果があります。生のまま刻んでサラダやあえ物、味噌汁やスープの実になる他、スライスして天ぷらや丸ごとフライにしてもおいしくいただけます。

HOT相談員紹介

9月1日に着任しました✧

しみず やすみち
清水 保道



外資系製薬会社で主に営業を担当してきました。退職後は就労支援としてマッチング業務や活動アドバイスなどに携わりました。趣味のテニスでは、妻とダブルスで三田市公式戦初勝利を目指しています。新型コロナの影響で重苦しい状況ですが、いきいきとした日々を一緒に追い求めましょう！

皆様のご相談をお待ちしております。

