

ほっとHOT通信

感想をお寄せください♪



寒さ厳しい冬がやってきましたね🌨️
今号のテーマは「声」。お腹の底から声を出して、大きな声で歌って笑って♪
いつもにっこり笑顔で、免疫力を上げてこの冬を乗り切りましょう！

私、失敗しないので

いつもダイエット失敗してない

腹話術でドッと沸き起こる笑い声

還暦野球チーム「三田プリンス」
監督 長尾研司さん

腹話術師
奈良恵美子さん

ナイスラン！
ナイスランツ！

グラウンドに響き渡る元気な掛け声

ハニーFM「教えて！スター☆シニア」 毎月第3木曜日 15:10～15:20放送

今回のゲストは「民謡あけみ会」会主 的場明美(まどば あけみ)さん。民謡の全国大会で内閣総理大臣賞を受賞した実力派です。おなかから声を出して歌う楽しさ、教室で生徒さんたちに教える喜びについてお聞きしました。ユニークな発声方法のお話も！番組の最後では



民謡、三味線
講師・的場明美さん

三味線を弾きながら「三田小唄」を歌っていただきました♪

放送内容はここからいつでも聞けます。
三田市のホームページへ⇒



民謡教室＝広野市民センター、毎月第1・3水曜日、18時半～。
見学随時。声を出すと心も体も軽やかに♪
お問い合わせは、的場さんまで ☎079-568-0389

「いきがい応援バンク」を知っていますか？

何かを披露したり、教えたり、地域での行事のお手伝いができます！というシニアが登録している人材バンクです。HOT窓口で、どのようなことをしたいか聞きながら、気になるシニアと一緒に探すこともできますよ♪

登録者の紹介 part 3

ホームページには、他にもたくさんのシニアを紹介しています。
気になるシニアを見つけて、HOTにご連絡ください♪



中安 進 さん
ゴルフの基本技術やルール、マナー等について、アドバイスをします！



西 義信 さん
絵手紙教室。環境第一のドイツ、魅惑のエジプト、サイエンス(勾玉、火起こし等)についてお伝えします。



尾藤 隆 さん
原子力発電の基礎知識を学び、エネルギー発電の今後の利用方法について考えてみませんか！



尾藤 紀子 さん
茶道を教えます。「あきない」「あきらめない」「あせらない」の三原則をかみしめながら稽古をしています。



三宅 正容 さん
歴史・旅行・平和の話はお任せください。なるほど!と思っていただける話を用意しています。



安田 美子 さん
中高年の機能改善、介護予防系運動指導と指導者向けセミナーを開催しています。

登録者 随時募集中!!

あなたの経験・知識・技術を活かしませんか？
それを求めている人がきっといます！

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



211高8-039A4

長尾研司さん

メンバーは全員60歳以上、還暦野球チームを創部

還暦野球チーム「三田プリンス」を立ち上げたのは23年前。三田軟式野球協会に所属しているチームに声を掛け、メンバーを募りました。阪神間には、元プロや社会人が在籍しているチームも少なくありませんが、三田プリンスにはそのような経験者はいません。創部当初は、最下位からのスタートでしたが、徐々にレベルを上げて、近畿大会で優勝、県のリーグ戦では2年連続優勝、全日本選手権に出場するレベルに！特に嬉しかったのは、6年前、自身が監督として率いた古希チームで、近畿古希軟式野球大会の初代王者になったことです。その時のことは、今でも鮮明に心に残っています。

かけがえない仲間との出会い

私自身、小さい頃から本格的に野球をしてきたわけでは、ありません。少年時代は、終戦後ということもあり

り、布で出来たボールとグローブでキャッチボールを楽しむ程度でした。高校に入ってから硬式野球、大学では軟式野球をしていました。同じチームには、ずっと野球を続けてきた人だけでなく、高校以来50年ぶりに野球をする人も、初心者の方もいます。野球経験はそれぞれですが、共通点は皆、野球好きなこと。野球をやっている良かったと思ふのは、チーム内外を問わず素敵な仲間と出会えたこと



▲メンバー募集中!! 野球好きで健康な60歳以上の人であれば、経験不問です♪ 詳しくは、<https://basefun.net/team/sanda-prince> ▶



とです。大好きな野球をしたいという同じ目的を持つ仲間には私にとってかけがえない存在。チームのモチーは、「明るく楽しく仲良く。」選手全員の抜群のチームワークが自慢です。

健康第一!

体調が悪い人は、帽子にリボンをつけて練習に参加、周囲も気を配るというのも還暦野球ならではの練習前の検温など、体調管理も怠りません。

コロナ禍で、この2年は大会や対外試合は中止、活動にも制限がありました。11月にも制限がありました。11月大会が開催され、徐々に今まで通りの活動が出来るようになってきています。何事も元気に家に帰る。健康第一に、これからは仲間と野球を続けていけたらいいですね。

家族の支えがあったからこそ

腹話術を通して皆さんに笑顔になっていただけなのは、私の活動を陰ながら支えてくれている家族の理解と自身の健康のお陰。だからこそ、ひなちゃんやチャーリーを紹介して何かお役に立てることはないだろうか：頭の中でいつもそう考えています。人と人との繋がりが、新たな挑戦や発見、そして成長を促してくれる大切な機会であることを噛みしめながら、今日も3人で笑いと元気を届けます。



▲相棒のひなちゃん(左)とチャーリー(右)

相棒は「ひなちゃん」と「チャーリー」

地域ボランティアグループの立ち上げを機に始めた腹話術。自身の趣味というより高齢者の方々にどうしたら喜んでもらえるかを考えた結果が腹話術でした。「ニコニコ」の腹話術養成講座を受講後、入会。相棒となった「ひなちゃん」「チャーリー」と共に勉強を始め、足掛け13年で師範を取得しました。

私にとって二人の存在は、ただの腹話術のお人形ではありません。人格(じんかく)ならぬ人格(にんかく)を持った友達であり家族でもある大切な相棒。それぞれの個性をお互いに尊重し合いながら、三者三様のキャラクターで突っ込み突っ込まれのトークを展開。皆さんを笑いの渦に巻き込みます。



私が代表を務めるあすなろ腹話術サークル「ニコニコ」は、今年で28年目を迎える。現在は17人で活動中。「夢と希望と笑いの福配便」をモチーフに、地域住民の集いや高齢者施設、幼稚園や保育所などを訪問し、腹話術を中心にマジックや南京玉すだれなどを披露。子どもから高齢者まで、参加者の皆さんに笑いと元気を届けています。



▲お気軽に見学にお越しください♪ 全日本あすなろ腹話術協会 三田支部 あすなろ腹話術サークル「ニコニコ」 毎月第2水曜日 13:30～ 総合福祉保健センター 問い合わせ先 ☎090-1894-5705 (奈良)

地産地消 Farm to Table

「極ぶとくん」



旬は12月～2月頃。長さ70センチ以上で、根元の白い部分が20センチ以上ある太ねぎが「極ぶとくん」と認められます。三田市の肥沃な大地と昼夜の寒暖差が大きい気候で栽培されることで、葉の中に独特のとろみが生まれます。しっかりと太さで、柔らかい葉先まで余すことなく丸ごと食べられるのが特徴です。

Q. 極ぶとくんの栽培方法を教えてください!

毎年5月上旬に種まきし7月下旬に定植、そして12月に収穫の日を迎えるまでの約8カ月間、手間ひまかけて大切に育てています。白い根の部分20センチ以上に育てるため、根に日差しが当たらないよう土をかぶせる「土寄せ」を数回行います。

Q. 東良さんのおすすめの食べ方は?

おすすめの食べ方は、何と言ってもシンプルな焼ねぎ。牛脂を使って炒めると、ねぎの香りと風味が際立ちますよ!特にJA兵庫六甲の農産物直売所「パスカルさんだ」で販売されている農作物はほとんどが農家の朝採れなので、新鮮さが違います。



▲太ねぎ部会 会員 東良 勝さん



▲収穫間近の太ねぎ畑 もうすぐ皆さんの食卓へ