

ほんと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。

いつまでも若々しく
輝いていたい!!

写真同好会bbくらぶ

結成は2020年。メンバーは気軽に集える
友達7人。一緒にいるだけで笑顔になれる
同士です。

気の合う仲間と趣味の活動をすることで毎日が
キラキラ輝いています。「いつも楽しく」を合言葉
に、写真を通して充実した毎日を送っています。
代表は羽田範子さん(あかしあ台・82歳)

写真左から3人目

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



b bって??

「ビューティフル・ブライト」の略です。「みんなでいつまでも美しく、若々しく輝こうよ」という思いをこめて名づけました。音の響きも軽やかで、同じ趣味を持つ、仲の良い私たちにピッタリのグループ名だと思っています。



▲羽田さんお気に入りの撮影スポット「センチュリー大橋」。1年の内12月のある期間だけ夕日がアーチの中に入る瞬間を狙った一枚。



▲松田さん「孫」



▲山本さん
「三田市貴志 御霊神社」

結成のきっかけは 三田市シルバー人材センター・写真クラブ

ニュータウンで友達を作るために、シルバー人材センターに登録したことが出会いにつながりました。写真クラブで知り合った数人が、すぐに意気投合して「もっと作品を見せ合わない？」と集まるようになりました。元々みんなカメラ好き。中にはカメラ歴数年で、雑誌の賞を取った実力派もいます。

一瞬を狙う

羽田さんの自宅が活動拠点です。集まって写真の感想を言い合ったり、撮影の計画を立てたりしています。例えば一人が「神戸に行かない？」と言うと「いいわね！海が撮りたいわ！」とすぐに話がまとまります。三田市内はもちろん、淡路島、ハーバーランド、京都に出かけて撮影することもあります。フットワークの良さが私たちの持ち味。目的はカメラですが、出かけた先でおいしいものを食べるのも楽しみの一つ。撮影先では、目に留まった素敵な風景や人物、建物を自由にカメラに収めています。フォト・コンテストを意識した写真も撮っています！撮りたい対象は、風景、花、うつりこみ（水面に何かが映る様子）子ども、それぞれ違います。時には互いにモデルをつとめることもあるんです。

シニアになっていよいよ楽しい!! 写真の魅力

「写真を撮っていると若くられる」とシニアに人気の趣味。外に出てアクティブに歩き回るのとはとにかく気持ちいい！いつも「これは絵になるぞ！」と意識しているから気持ちもあがります。最近では95歳、100歳を越えるシニア・カメラマンの活躍が報道されることも多く「自分もまだまだ頑張るぞ！」と元気をもらえます。携帯電話やデジタルカメラで気軽に撮影できるところも魅力。撮った写真をSNS（ソーシャル・ネットワークサービス）にアップする楽しさもあります。お気に入りの写真に「いいね！」がもらえると嬉しくなり、次も良い写真を撮ろう！と励みになります。



▲藤井さん
「ミツマタの群生」

ファイnder越しに見えたのは… 仲間と過ごす時間の大切さでした

気軽に集える仲間はシニア世代にとって、とても大切な存在です。共通の趣味を通して楽しい時間を共有できるのは素敵なこと。仲間と一緒にだから、写真もどんどん面白くなり、人と交流するから新しい発見が増えます。「これはどこで撮影したの?」「どうやったらこんな雰囲気が出せるの?」「こうすればもっと良くなるんじゃない?」と話し合うことが、刺激にもなります。

一人で撮影していたら、こんなに写真にハマっていなかったかもしれません。同じ趣味を持つ気の合う数人で気軽に集まれるグループを作り、活動につなげることができて本当に良かったと思っています。



▲私たちが切り取った輝く瞬間を見て下さい!

写真: 上段左から山本さん、松田さん、加藤さん、羽田さん、阿部さん

下段左から藤井さん、高木さんの作品

広がる世界 イーゼル作りにチャレンジ!

「イーゼルを作ってみない?」あるメンバーの提案に最初はみんな驚きました。しかしすぐに「写真を飾るの? 素敵ね、やってみようよ!」と意見がまとまり、イーゼルを作ることになりました。材料は譲ってもらった廃材です。木材を電動のこぎりで切り揃え、釘を打ち、ペンキ塗りまで、全て自分たちで作業しました。自宅の庭で奮闘したかいがあり「本当に手作りしたの?」と思うほど美しく仕上がりました。メンバーは7人ですが、未来に新しい出会いがあるかもしれない? という期待をこめて、8台制作しています。



▲カメラをのこぎりに持ち替えて…

▲作品展でお気に入りの写真を飾りました。



地産地消

～Farm to Table～

トマト

三田の旬の
おいしいもん
食べよう！



旬は6～8月。兵庫県内でも屈指の昼夜の寒暖差を活かして栽培しています。豊かな甘味とほのかな酸味を味わえ、しっかりした食感も魅力。また、規格外品を有効に活用するために、三田産トマトを使ったとんかつソースやポン酢も開発されています。

(出典元／三田市健康増進課)

♡ トマトのオムレツ ♡ (2人分)

〈材料〉卵3個、トマト(中)1個、塩・こしょう少々、油大さじ1

〈作り方〉

- ①ボウルに卵を割り入れてよくほぐし、塩・こしょうで調味する。粗く刻んだトマトを入れて混ぜる。
- ②フライパンに油を入れて熱し、①を流し入れて強火で焼く。かたまりができたなら弱火にして形を整えて焼く。



こちらもオススメ♪

HOT藤川の**超**簡単レシピ



キラキラ輝く✧

♡ ルビー色のサラダ ♡ (2人分)

〈材料〉トマト(中)1個、グレープフルーツ1個、さとう小さじ1、油大さじ1、酢大さじ1

〈作り方〉

- ①さとう、油、酢をよく混ぜ合わせる。
 - ②一口大に切ったトマトとグレープフルーツを①と和える。
- ※①の代わりに市販のフレンチドレッシングでもGOOD！

いきがい応援セミナー開催のお知らせ

6月28日(月)

13:30～15:00(受付:13:00～)

「コミュニティづくりとSDGs」

まちづくりの軌跡と未来へ向けて自分ができることを考えよう！

7月30日(月)

14:00～15:30(受付:13:30～)

「シニアとペットの関わり方」

考えていますか？あなたにもしもの事があった時のこと。

※詳しくは、いきがい応援プラザ～HOT～までお問い合わせください。