



～シニアのための生きがい応援マガジン～

ほっとHOT通信



創刊号

平成30年4月

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・Fax:079-559-6800 メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:http://www.hot-sanda.com

はじめまして！

シニアがいきいきと生涯現役で過ごすための情報紙として創刊します！
シニアのためのよろず情報満載です。どうぞよろしくお願ひいたします。

特集

春です！初夏です！ 三田ウォーキング！

3面

シニアいきいきレシピ／さんだWalker～三田百景物語～／な～るほど英語

お役立ち
情報

シニア優待サービスなどを、お得に利用しましょう！【公共編】

きらびと

三田の☆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。

千里の道も一歩から！

くずした

葛下 友和さん(ウッディタウン・92歳)

1926(大正15)年3月31日生まれ

3月開催の「さんだノルディック・ウォーキングフェスタ」
では参加者最年長

「さくら回廊ウォーク」では長年、ボランティアとして最後
尾を歩き、遅れて歩く参加者のケアをされている。

昔からウォーキングをされているのですか？

体が弱く、鍛えるために学生時代にジョギングを始めました。
社会人となってもマラソン、ウォーキング、テニスを楽しみ、
現在もウォーキング、テニスは継続しています。

ウォーキングの楽しみ方は？

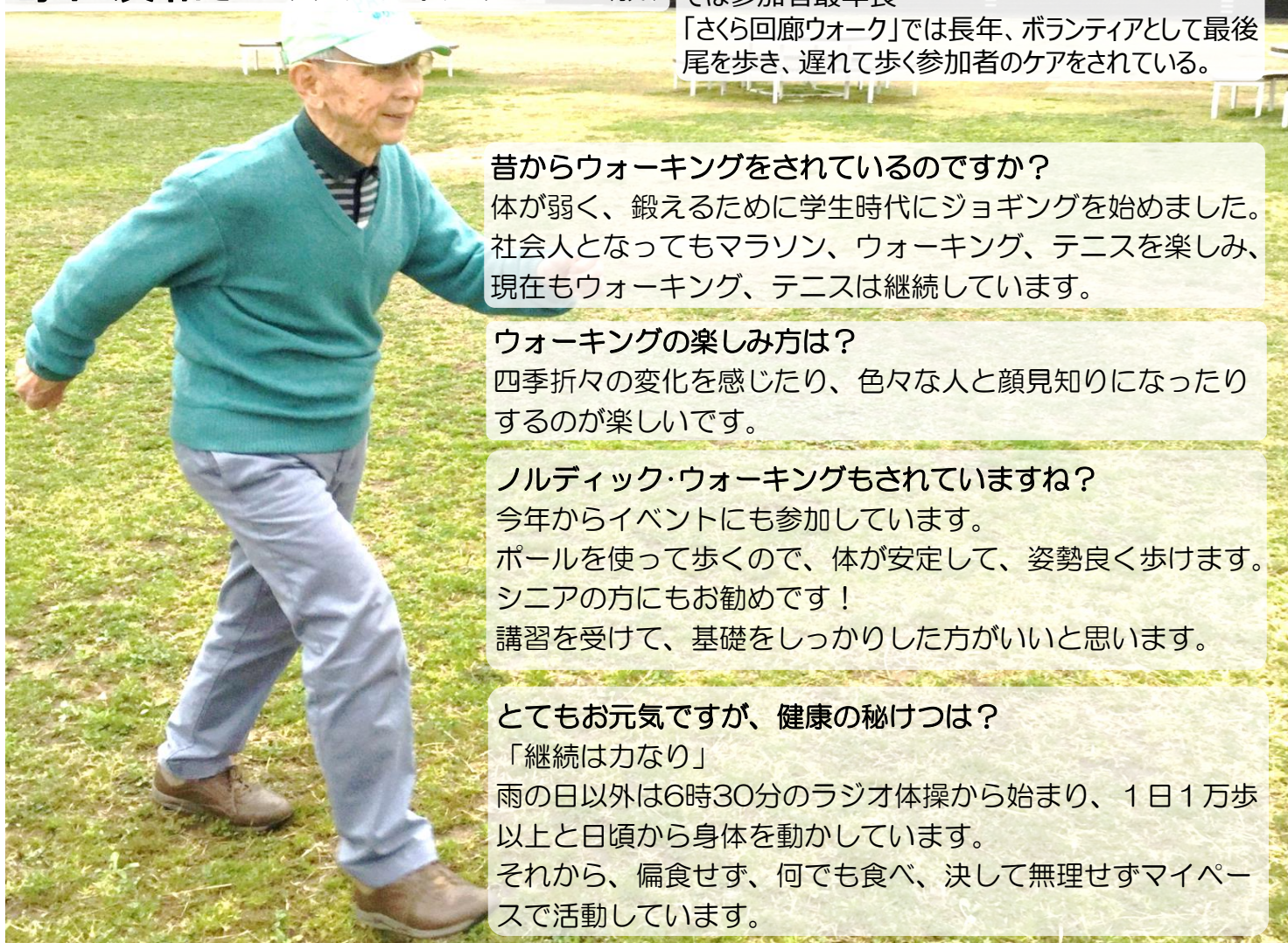
四季折々の変化を感じたり、色々な人と顔見知りになったり
するのが楽しいです。

ノルディック・ウォーキングもされていますね？

今年からイベントにも参加しています。
ポールを使って歩くので、体が安定して、姿勢良く歩けます。
シニアの方にもお勧めです！
講習を受けて、基礎をしっかりした方がいいと思います。

とてもお元気ですが、健康の秘けつは？

「継続は力なり」
雨の日以外は6時30分のラジオ体操から始まり、1日1万歩
以上と日頃から身体を動かしています。
それから、偏食せず、何でも食べ、決して無理せずマイペー
スで活動しています。



春です!初夏です! 三田ウォーキング

寒〜い冬が終わり、春到来!
何か新しいことにチャレンジ
したいこの季節。
心地よい風を感じながら
手軽なウォーキングで
健康づくりを始めませんか?

いいことたくさん!!ウォーキング

- ☆健康増進…肥満、生活習慣病予防
血行促進され腰痛、肩こり改善
- ☆老化予防…足の筋力を鍛え、脚力低下の予防
骨粗しょう症の予防
- ☆脳の活性化…筋肉を動かすことで脳を活性化
自律神経の働きを整え、ストレス軽減

今、人気!

ノルディック・ウォーキングを 知っていますか?

2本のポールを持って歩くフィン
ランド発祥のスポーツです。
身体全体の約90%の筋肉を動かし、
通常のウォーキングよりカロリー
消費率が高いと言われています。
三田市でも平成28年度から、ポールの貸し出しや
3月には500人規模の大会を開催しています。



マップを片手に三田を歩こう!!

市内10カ所にウォーキングコースを整備して
います。

そのコースを紹介した『さんだウォーキング
マップ』があるのはご存じでしょうか?

5つのスタンプを揃えて記念品をゲット!

市民センターなどの公共施設に置かれている
マップに5カ所のスタンプを集め、市文化
スポーツ課に持参すると記念品を贈呈。
健康づくりを兼ねて、全コースを制覇しま
しょう!

お問合せ: 市文化スポーツ課 Tel.559-5022



- 仲間と一緒に楽しく健康!

三田市民歩こう会

『三田市民歩こう会』は三田市内や
周辺地域の名所・旧跡を
ハイキングするグループです。
原則、奇数月の第3日曜日に
10~15km程をゆっくりした
ペースで楽しく歩かれています。

開催日程等は
ホームページで
ご確認ください。
「三田市民
歩こう会」で検索

ノルディック・ウォーキングに挑戦!

三田市淡路風車の丘主催
日時: 4月21日(土)、5月19日(土)
10時~12時30分
お問合せ: 淡路風車の丘 Tel: 567-5780

- 歩いて、食べて、楽しんで! イベントも同時開催!

第14回三田さくら回廊ウォーク

三田市内を流れる武庫川の清流に連なる
桜並木を歩きます。(3コース)
春の三田の自然を満喫しましょう!

開催日: 4月7日(土)
集合場所: JR宝塚線 藍本駅前広場
受付時間: 午前8時30分~午前10時30分
(スタートは受付後随時)
参加費: 当日1,000円(小学以下は無料)
※定員に空きがある場合のみ受付
*お問合せ*三田市観光協会
Tel: 561-2241



- 日本最大級のオープンガーデン!花咲く庭を楽しんで

第19回オープンガーデン

発売中のパスポート(300円/一人1冊)を購入し、
参加されているお宅の庭を巡ります。趣
向を凝らされたお庭を歩いて訪れてみませんか?

開催日: 三田市…5月19日(土)・20日(日)
神戸市北区…5月26日(土)・27日(日)
午前9時~午後5時
*お問合せ*三田グリーンネット 黒木さん
Tel: 090-5067-9620
※5月19・20日には中央公園(けやき台)で、
三田まちなみガーデンショーも開催されます。
● ガーデンショー事務局 Tel: 555-6016

いきがい応援バンク登録者・シニア応援団体 投稿ページ

いきがい応援バンク…何か披露したり、教えたり、地域での行事等のお手伝いができますというシニアの方に登録して頂く人材バンクです。シニア応援団体…一緒に活動するシニアの仲間を募集している、シニア人材を積極的に活用したいという団体に登録していただいています。

**毎日を元気に!!
シニアいきいきレシピ**

材料 (2~3人前)

- ・ふきの軸…150g
(ふきは茹でずに使います)
- ・乾燥桜えび…20g
- ・淡口醤油…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・精白米…150g



ふきは高血圧や大腸がんなどの生活習慣病に効果があると言われています。食物繊維やミネラルも豊富です。

山と海からの春便り…

ふきと桜えびの炊き込みご飯

作り方

- ①米は洗い、炊飯器に普通の水加減で仕掛け15分おく。
- ②ふきは皮をむき、1cmの厚さの小口切りにして、10分位水にさらす。
- ③米の上に水気をよく切ったふきを広げ、淡口醤油、酒を加え、スイッチを入れる。
- ④炊き上がったら桜えびを加え底からほぐし、混ぜる。
- ⑤お茶碗によそう。

監修: **三田市いずみ会**
生活習慣病予防の健康料理講習会等を開催する食育ボランティア団体。

ふきの葉を茹で細かく切り、桜えびと一緒に加えるとほろ苦く春の味に。



桜えびをしらす干しにしても美味しいです。

身近な旬のスポットを紹介

さんだWalker~三田百景物語~vol.1

執筆・写真: **さんだ観光ガイド**
三田駅周辺を中心に、名所旧跡や偉人等のガイドを実施。

5月のツツジ満開の時期がおススメ!

清涼山心月院 (三田市西山2-4-31)

さんだ観光ガイドが案内する最長3時間コースのクライマックスとして訪れるのが**心月院**で、曹洞宗の禅寺です。江戸時代初期に志摩国鳥羽藩から移封され、明治まで藩主を務めた九鬼氏の菩提寺です。堂前には白砂の波紋がきれいな庭園があり、5月初旬には白砂の周囲に三田市花のサツキをはじめ、ご住職ご自慢のキリシマツツジやヒラドツツジが咲き誇ります。満開の頃は花を眺めに沢山の方々が参拝されます。境内には九鬼家累代や白洲家の墓地があります。白洲正子が植えたと言われる桜のもと、次郎・正子夫妻の一石五輪のお墓に凜と刻まれた梵字の文字が印象的です。



**ジョージさんの
な~るほど英語こぼれ話**



執筆: **ジョージさん (ペンネーム)**
いきがい応援バンク登録A-027
フォークギターを使い、歌で英語を教えます!

Hello! 私たちの普段の生活の中には英語だと思っても実は和製英語だということがたくさんあります。例えば、自動車用語だと「パンク」は“Flat Tire(フラットタイヤ)”=平らになったタイヤです。「ガソリンスタンド」は“Gas Station(ガスターション)”です。というのも「ガソリン」は本来“Gasoline(ガソリン)”ですが、一般的には“Gas(ガス)”と短縮して言われることが多いからです。ガソリンが無くなることをガス欠というのも、そこからですね。話題はガラッと変わりますが、「ガードマン」は“Security Guard(セキュリティガード)”です。「シュークリーム」は“Cream Puff(クリームパフ)”で、英語圏の外国人の方に「シュークリーム」と言っても、発音の同じ“Shoe Cream”=靴磨き用クリームと誤解されますのでご注意ください。あなたの周りにはまだまだ沢山の和製英語があふれています。続きは4月21日(土)HOTのつながりサロンでぜひどうぞ!



See you later! ジョージ

シニア お役立ち情報

シニア優待サービスなどを、 お得に利用しましょう！【公共編】

【入館料・使用料など割引】※証明するものをお持ちください。三田市在住が条件の施設もあります
県立人と自然の博物館(Tel.559-2002)：観覧料(70歳以上.個人) 200円→100円
駒ヶ谷体育館(Tel.559-1278)：マシンジム利用料(65歳以上.1回) 500円→250円
ふれあいと創造の里(Tel.568-4000)：ふれあいプール料金(65歳以上.1回) 400円→200円
野外活動センター(Tel.569-0388)：日帰り利用料(65歳以上.1人) 100円→50円

※キャビンやバンガロー、テント、天体観測所の使用料も半額

【バス・電車・タクシー運賃助成】

- ・対象：4/1に三田市に住所がある70歳以上 ※対象者には4月に市から案内を送付します
- ・内容：500円の割引証を15枚交付 ※バス・電車は乗車券セット等購入時に使用
《バス》100円・50円・10円券セット(3,300円分)を割引証3枚と1,500円で購入可
《神戸電鉄》170円券19枚セット、240円券14枚セット、300円券11枚セット、
350円券9枚と170円券1枚セットのいずれかを割引証3枚と1,500円で購入可
《タクシー》初乗り～1,999円区間は割引証1枚、2,000～2,999円区間は割引証2枚、
3,000円以上は割引証3枚を使用可
- ・市交通まちづくり課(Tel.559-5058)

いきがい応援プラザ～HOT～イベント情報

- 4月16日(月) 13:30～ シニア就職支援相談会 要予約
- 4月21日(土) 10:00～ 臨時相談窓口
- 13:30～ ほっとHOTつながりサロン「あなたのその英語通じますか？」
ジョージさん
- 5月21日(月) 13:30～ シニア就職支援相談会 要予約
- 5月26日(土) 10:00～ 臨時相談窓口
- 13:30～ いきがい応援セミナー「還暦がスタート“なにわの町おこし”顛末記」
永田 賢次さん

はかり ～HOT～計相談員のワンポイント就活講座

就業支援担当の計です。
シニアにとって就職はたいへん。
シニアならではの仕事探しのポイントを
毎回お伝えしていきます。



☆シニア世代の仕事探しの心得☆

- ・シニアの就職は想像以上に難しいのが現実。長期になる事を覚悟する。
- ・いつでも面接に行けるように「自己のこれまでの実務、経験、スキルの棚卸をしながら」履歴書・職務経歴書の準備をする。

編集後記 ～ほっと一息～



このたび、『ほっとHOT通信』を三田市在住のシニアの皆さま向けに隔月で発行することになりました。創刊号は、輝人(きらびと)の92歳葛下さんに始まり、春のイベントも含め三田の魅力を掲載しています。実際にイベントに参加して、三田の春を満喫してください。皆さまにとって、この情報紙が明るく元気に日々を送れる一助になれば幸いです。

いきがい応援プラザ～HOT～ともども、皆さまに末永く愛され、可愛がっていただけると願っております。

(HOTチーフ相談員 有馬)