

ほっとHOT通信

感想をお寄せください



あなたの感動をみんなに伝えたい!

いきがい応援プラザ
ホームページ
投稿写真募集中

「熱中していること」「趣味」「かわいいペット」「感動した風景」などの写真投稿を絶賛募集中です



あなたが熱中している 「一人でも楽しめること」

5名の方に語っていただきました



はじめはA4



切り込みを入れて



折っていくと



手のひらサイズに!

童話を創作して
子供たちに読み聞かせ

コンクールに入選した「きつねのしっぽ」はなんとA4紙1枚から絵本に仕上げた

「童話を創作して、保育園や友達の誕生日にプレゼントして喜ばれるのがとても嬉しくて。童話が今の私の生きがいです」と語るのは今村侯恵さん。
今村さんは、70歳で仕事を辞めて生きがいを模索していたそう。以前、保育園のボランティア活動で子供にお話を聞かせたり、紙芝居を見せたりしたことがあり子供たちに関わりたかったと思っていた。



いまむら きみえ
—今村 侯恵さん—

「童話を創作して、保育園や友達の誕生日にプレゼントして喜ばれるのがとても嬉しくて。童話が今の私の生きがいです」と語るのは今村侯恵さん。
今村さんは、70歳で仕事を辞めて生きがいを模索していたそう。以前、保育園のボランティア活動で子供にお話を聞かせたり、紙芝居を見せたりしたことがあり子供たちに関わりたかったと思っていた。

絵本のコンクールがあることをたまたま知り、一度応募してみようと『きつねのしっぽ』という子供向けの童話を創作した。パソコンデータから出力した紙を折り折りして絵本を作成して応募してみた。なんと入選したんですと笑顔で話してくれた。その時の手ごたえが大変大きく、心地よかったです。「これからの生きがいはこれだ」と思ったそう。



波豆川のコスモス畑



我が家の愛犬



私が育てたバラ



龍神...水彩画「成功と発展の象徴」

応募資格
三田市内在住の55歳以上の人
投稿に関しては、右記の2次元コードを読み取ってください



ナンプレ初級問題

ルールはとてもシンプル。「タテ、ヨコおよび9マス(3×3)の太枠ブロックに、1から9までの数字を重複なく入れていく」だけです。
チャレンジしてみてください。

		2	6		4			
			2		5	6		
			3				1	
	2				6		4	
3		9		7				
		6	4				9	
	9			5				7
5				3				
8			1			3		2

※解答は裏面中程にあります。

編集後記 ~ほっと一息~

今号では、さんだ生涯学習カレッジで学ぶ1年生に熱中していることをお聞きしました。
多くの方に教えていただき、取材にもご協力いただきました。いろいろと苦勞しながら趣味をやっているうちにハマってしまったという方々ばかり。ますます趣味を極めてもらいたいと陰ながら応援しています。
(横田)

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



荒地を畑に

半年かけ開墾

みやわきのりこ

―宮脇 法子さん―



草がなくなったとのこと。

畑に肥料を入れたり、友達と交代で水やりをしたり、ユーチューブで勉強しながら作業を進めた。おかげで、たくさんのおいしい野菜が収穫できた。

「荒地が、立派な畑になったと友達と感動しました。とれたての野菜がこんなにおいしいとは思わなかったです」と楽しそうに話ってくれた。

荒地を立派な畑にしたのは、宮脇法子さん。
去年2月に友達から、「所有する荒地を畑にしようとして少し耕してみたが手に負えない」と相談されたことから、手伝うことになったそう。

「はじめ、草をひいたり土を耕したりしましたがどんどん草が生えてきて見るに見かねた夫が、土地の回りだけ草刈り機で刈ってくれました。それから、防草シートを敷いて草を生えなくしてミニ耕運機を買ったんです。そのあとは全部一人で耕しました」と宮脇さん。

夏野菜を始めた頃はまだ草があつたそうだが、半年近く草と闘って、ようやく冬になった頃に

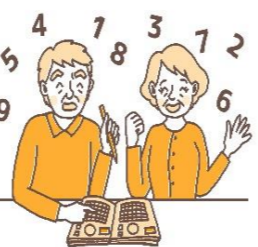


畑では立派な野菜ができた

“ナンプレ”で

解き終えたページには

“はなまる”と書きます



―吉岡 恭子さん―

よしおか きょうこ

頭の体操としてナンプレに没頭する吉岡さんは4、5年前に新聞掲載のパズルにふれたのがきっかけだった。一週間に一回の新聞掲載では飽き足らず、本を買って、数字の世界にのめり込んでいった。「暇つぶしに最適で、読書と同じ感覚で脳を活性化できるのがいい」と吉岡さん。

ナンプレはスマホアプリで嗜むこともあるが、紙とペンを使うことが魅力の一つ。ヒントに頼らず、自分の力で最後まで解く喜びや、解き終えたページには、はなまるをつけていく楽しさもある。

9	3	2	6	1	8	4	7	5
4	1	7	2	9	5	6	3	8
6	5	8	3	4	7	2	1	9
1	2	5	9	8	6	7	4	3
3	4	9	5	7	1	8	2	6
7	8	6	4	2	3	5	9	1
2	9	3	8	5	4	1	6	7
5	6	1	7	3	2	9	8	4
8	7	4	1	6	9	3	5	2

裏面の答え

解けないときは、新たな視点で再挑戦し、そのプロセスで「はっ!」と気づくこともあるという。ナンプレは夢中になれる趣味の一つで、「夫からは『またやってるわ』と思われるんじゃないかな(笑)」

ナンプレは、日常生活において認知症予防に少しでも効果があればという思いで取り組んできた。気軽に楽しめ、解き終えたときの達成感が心地よいそう。

スマホやパソコンって

こんなに便利

よしだ まさのり

―吉田 正憲さん―



三田市に引っ越してきた3年前は電波状態が良くななくて一部の放送局しか視聴できなかったが、光回線につないでから多くの放送を視聴できるようになった。ちょうどそのころから、余裕時間と相まってパソコンやスマホを今まで以上に触るようになり、使用するソフトの数も増えた。

勤めていたころは、電子メールやカメラなど特定の機能しか利用しなかったが、触り出すと便利な機能がたくさんあることに気づいたと言う。たとえば、ユーチューブのショート動画では日曜大工、楽器演奏、料理など日常生活に役立つようなことを見て実生活を楽しんでいるそう。

「紙ベースの情報も便利だが、パソコンやスマホには深く掘り下げられる情報がたくさんあるので、文明の利器は使い次第で生活を豊かにすると信じている」と言う。

ダイニングルームをリフォーム

おまけにエクステリアまで!

みぐち しげのぶ

―三口 茂伸さん―



奥様の「押入れに花棚を作って」との願いから始まったDIY。これまで数えきれないほどの作品を生み出している。道具の調達も少しずつ進み、今では電動チェーンソーや丸鋸なども揃っている。

その中でも、ダイニングテーブルと壁紙の張り替えは、製作期間3カ月の代表作だ。図面を描き、釘やボルトを極力使わない工夫を凝らして完成した。

見よう見まねで壁紙を貼り、ダイニングルームを明るいイメージに変えた。スライド伸縮テーブルを取り入れたダイニングの改装は特にお気に入り。今では窓越しに庭を



見ながらコーヒーを飲み、ゆったりと心身をリラックスさせる最高の場所となっている。さらに、草が生い茂っていた勝手口の通路も手を加え、美しく整えた。「次はなにを手掛けようかな」とホームセンターを巡り、新しい材料やアイデアを見つけることも今では楽しみの一つとなっている。