

1回 ほんとうの
楽しみは
これから

もつと楽しい人生への第二步

何もなくても人生、あれこれ楽しんででも人生、人生いろいろありますが、同じ人生なら楽しまなきやソン！

ここからからだの健康のためにも、

趣味を持つこと、生きがいづくりは大切です。

そこで、

趣味がほしいと思ってる人、

定年後の人生を考えている人、

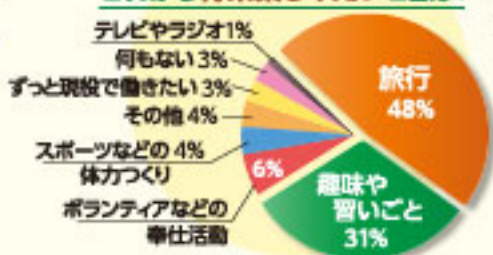
リタイア後の生きがいを探している人、

夫婦二人で何か始めようと思いいった人、

そんなみなさんのために、ちよっぴリアドバイス。

イキイキした時間の過ごし方をご提案します。

Naviのイキイキアンケート
これから得たい楽しみは？



見て聞いて、
いつでも
園芸デビュー



「緑花木センターには、シニア層のお客様が多く来てくださいます。もちろん、初心者の方も大勢いらっしやいます。ここには、農業のプロがスタッフとして働いておられますので、上作りから苗の育て方、植え替えの仕方、挿し木のやり方など、たいいていのことはお答えすることが出来ます。

(JA全農おかやま総合流通センター内)
(11月-1月)~午後5時半 定休日:木曜日

楽しみ 園芸

眺める楽しさ+育てる生きがい

収穫の喜び+味わってもらえる幸せ

家庭菜園や庭造りを楽しむためにおすすめの施設、JAグリーン「緑花木センター」。
スタッフの遠藤さん、守本さんに、園芸デビューのコツを伺いました。



守本さん、
二重三重の
喜びがあります



「現在62歳ですので、シニア世代のみなさんのお気持ちにはよく分かります。園芸の魅力は難しいことを考えず始められるということ、それが育てる内に、楽しみながら頭も働かせることができるのです。自然にふれるというのは大切なこと、心も体も健康になります。作る喜びの上に収穫の喜び、見てももう楽しみ、味わってももう楽しみ、何重もの幸せがあるのですから、こんなステキな趣味はないと思いますよ。」

編集部が聞いた 秋からの園芸Q&A

秋におすすめの
家庭菜園は？

9月から10月にかけて、秋まきの葉物野菜の種をまきましよう。具体的には、ホウレンソウやコマツナなどですね。冬に青々と葉を茂らせる葉菜、採ったよりの葉物野菜に挑戦してみましよう。

フルーツにもトライ
してみたいけど？

お孫さんも大好きなイチゴの苗は10月頃、果樹の苗も秋に植えるのが一般的です。種類はカキモモイナシタクリンゴ、ナシなど、花を咲かせて実らせるまでには管理作業が大切なので、何でか聞いてください。



シニアNavi × 緑花木センター
「寄せ植え」教室
参加者募集!



(日 時)
2012年 10月13日(土)
10:30~11:30
(参加費)
¥1500(材料費込)



お申し込みはお電話で！ 先着予約 限定10名様
緑花木センター TEL.086-296-4440

JAグリーン緑花木センター/岡山市南区藤田566-126
TEL.086-296-4440 営業時間:午前9時~午後6時

パソコン教室 わかるとできる

ほんとうの
楽しみは
これから



友實千恵子さん(62歳)
津山市在住
パート勤務の合間、週2回
パソコン教室に通う。趣味
は他に手工芸と多読。週末
の時間も楽しむ毎日。

現役で仕事を続けるための知識習得。
時代の流れに追いつき、夢も広がる！

70歳まで事務の仕事をする
けるなら、パソコンを使いこな
さないと！と思えば、パソコン教
室わかるとできる。イオンモー
ル津山校に入会しました。最
初は指一本でキーボードを
打っていましたが、受講を開始

指先を使い意識を集中。
究極の認知症予防!?

お買いものや調べもの、家族とのコミュニケーションも
パソコンが使えれば快適。そこでシニア世代が多く通う
パソコン教室「わかるとできる」でお話を聞いてみました。

パソコンでできることは無限
これからの生活に必ず役立ちます。

編集部が聞いた、
これからパソコンを始める人に



当校に通っている生徒さんの
7割が60代以上のシニア世代。子
どもや孫とやり取りするため
に、電子メールの使い方を学んだ
り、デジタルカメラ写真の活用
法、ネットショッピング利用法、町
内会の回覧板作成など、日常生
活や趣味に役立たせるために学
ばれている方が多いです。このほ
か、自分史を作成して本にした
り、戦国体験をつづつて後世に残
す方など、シニア世代のパソコン
の楽しみ方や活用方法はと
ても多彩です。



当校では「人生の中で、この教
室にいる時間が一番長めたらえる
場所に行こう」というモットー
を掲げています。シニア世代に
とってはコミュニケーションの場でもあ
り、楽しく続けていけるよう、生
徒さんの努力を褒め、わかるで
きるという成果が見える教室
づくりを心がけています。また、
担任制を設けているのも特徴で、
生徒さん一人ひとりの生活背景
までしっかりと把握し、時々面談
をしたり、パソコンについて困っ
ていることをお聞きするなど、単に
授業をするだけの教室にならな
いように配慮しています。

パソコン教室
わかるとできる Navi's Pickup

New 「らくらくスマートフォン講座」(全6回)

富士通6Dコモと提携し8月からスタートしたシニア向けの
講座。電源の入力方、充電の仕方、インターネットの使い方、
電子メール・アプリの使い方、ドコモ地図ナビドコモヘルス
ケアの使い方、カメラの使い方等を学習。わからない部分を
気軽に質問できるマイベイスがの講座です。じっくり確実に
操作をマスターすることができます。「らくらくスマートフォ
ン」のご購入者向けに無料のお話し広場もあり!

「年賀状講座」(全4回)

来年の年賀状はパソコンで!年賀状の住所録や差出人
の作成、写真を使った裏面の作成、さらに市販の年賀状
封筒を利用した作成方法などを学習します。

個別担任制で
いつでも相談

好きな曜日・時間が
選べる授業時間

授業料は安心の
月謝制

夢がかなう豊富な
1000講座

めんどろみ重視の
担任制

全国教室数
最大規模の信頼

「キーボード講座」(全3回)

キーボードの配列をジョグりとマスターして、文章入力になれる
ことを目的としています。パソコンを使いこなすことの第一歩。

「インターネット講座」(全12回)

ネット初心者でも大丈夫。新しい機能も含めて、楽しく、
わかりやすく、インターネットの活用方法を学びます。



りますね。

してから半年経った今では、
キーボードを見ずにブライン
ドタッチができるようになり
ました。手先を動かすと、頭の
トレーニングになり、認知症予
防にもつながっていると思いま
す。現在はエクセル講座の回数
を受講中。2時間じっくり集
中できる環境で、分からないこ
とがあれば、先生が優しく丁寧
に教えてくれます。関数は
数学的で難しめと感じます
し、仕事にはあまり必要ない
のですが、できると達成感があ
ります。

今後はワードとエクセルの
上級編やインターネットの購
庫も受講したいと考えていま
す。孫とメールもできるように
なりたいですね。パソコンの知
識を習得できるのはもちろ
ん、時代の流れについていっ
ていと思うと、新しいことにど
んとチャレンジしたくなるん
です。

まずはお近くの教室で、無料体験をお試しください!

<p>茨城野田パソコン通信センター TEL: 086-441-8730 茨城野田駅前2-25 トップエッジビル2階201号</p>	<p>藤原校 TEL: 0869-64-1482 藤原市伊保189-1 マンナタウン藤原店201号</p>	<p>プラッツ 巨大寺校 TEL: 086-943-8080 岡山県瀬戸内市上1-1-46 西條プラッツ巨大寺店1F</p>	<p>ゆめタウン 邑久校 TEL: 0869-24-2781 瀬戸内市邑久2-26-8 ゆめタウン邑久店1F</p>	<p>ゆめタウン山崎校 TEL: 086-956-1564 赤松市下4-7-3 ゆめタウン山崎店2F</p>	<p>プラッツ 藤田校 TEL: 086-250-2818 岡山県岡山市東区2-1 西條プラッツ藤田店201号</p>
<p>イオンタウン 水原校 TEL: 086-448-3660 倉敷市水原駅前3-11 イオンタウン水原店1F</p>	<p>マルナカ マスカット校 TEL: 086-462-2121 倉敷市北町1154-1 マルナカマスカットビル101号</p>	<p>マルナカ 真庭校 TEL: 086-238-2582 岡山県真庭市34-1 マルナカ真庭店2F</p>	<p>イオン 新築校 TEL: 0791-42-6011 兵庫県赤松市1-55-3 イオン新築店2F</p>	<p>マルナカ新築校 TEL: 086-441-8338 倉敷市玉島駅前91-1 マルナカ新築校2F</p>	<p>イオンモール津山校 TEL: 0868-21-1318 津山市河原1000-1 イオンモール津山店</p>

ほんとうの
楽しみは
これから

ヤマハ大人の音楽レッスン



共にウクレレを習い始めて1年程度という仲良し三人。
始めた動機はそれぞれ違えど、
今ではレッスンに通い仲間に見えることが励みに。

音楽

楽しみ

音楽から広がる新しい世界で 新たな自分と仲間に出会う

若い頃に憧れていたあの楽器を演奏してみたい…
でも楽譜も読めないし、楽器を触ったこともないのに大丈夫かな。
そんなお悩みをお持ちのシニア世代も、意外に多いと聞きます。
そこで、音楽ビギナーが多く通う
ヤマハ大人の音楽レッスンでお話しを伺いました。

以前にも増して人付き合いが楽しみに
音楽を楽しむことで生まれた、積極性。



山脇 和夫さん (81歳)
倉敷市在住
40歳を前にして、ドラムを習い
始めて3年目。1年前からはエ
レクトーンのダブルレッスンも始
め、ますます音楽に夢中。

長年連れ添った妻に先立た
れ、引きこもりがちになった時
がきっかけで習い始めたのが
若い頃に憧れていたドラムでし
た。偶然にも、申し込みに来た
日に体験レッスンがあり、早速
チャレンジ。やってみたらこれが
面白くて、この先生について演
奏してみたいと思つたんです。今
では、レッスンを心待ちにするぐ
らい音楽に夢中です。以前から、
人の輪に入るのには苦勞しない方
でしたが、音楽を始めてからは、
いろんな事に自信がついて、どん
どん表に出て行けるようにな
り、益々人付き合いが
楽しくなりました。

編集部が聞く

これから音楽を始めるなら

**初心者でも、
音符が読めなくても
大丈夫!**

ヤマハ大人の音楽レッスンを
受講する方の7割は、初心者の方
で、中には問い合わせの電話を
かけるにも「勇気がいった」と言
う方もおられるほどで、楽器を
触ったことなければ、楽譜も
読めないという方がほとんどで
す。そんな方でも、30分無料の体
験レッスンがありますので、安心
してお電話ください。レッスンは
少人数のグループもしくは先生
とマンツーマンでの個人レッス
ン内容も、楽器に触り音を出す
ことから始め、ご自分の好きな
曲も、理屈抜きに演奏する楽し
さを知ってもらえるよう工夫さ
せています。楽器は、レンタルも可
能。また、年に1回はバンド形式
の発表会も行っていますので、磨
みにもなります。未知なる音楽
の世界にチャレンジし、演奏する
楽しさを味わってみませんか。

山本さん
「初心者でも、
音符が読めなくても
大丈夫!」



これから始めてみたい人に!

「いつかやりたい…」が、今日からできる大人のための音楽レッスン。
気の合う仲間もきっと見つかる! 無料体験レッスン受付中。

ヤマハミュージック中四国

開設
コース

バイオリン、チェロ、フルート、トランペット、サクソフォン、オカリナ、リコーダー、ドラム、アコースティックギター、
エレキギター、ウクレレ、エレキベース、ボーカル、ゴスペルコーラス、シャンソンコーラス、大人のピアノ、
ポピュラーピアノ、大人のエレクトーンレッスン、健康と歌、ジャズピアノ ※詳細コースは会場により異なります。

お問い合わせは
(株)ヤマハミュージック中四国
■ミュージックサロン岡山シンフォニー TEL.086-224-5336 (岡山市北区表町1-5-1岡山シンフォニービル2F)
■ポピュラーミュージックスクール倉敷 TEL.086-422-7331 (倉敷市老松町4-8-1)
■ユースタイル大野 TEL.086-244-2211 (岡山市北区中山道1-1-18) ■ユースタイル徳島 TEL.086-444-5100 (徳島市福原36-1)
■メロの玉野センター TEL.0863-32-4439 (玉野市玉野1-39-1天満屋ビル3F)



旅の楽しみ

バスで行くお遍路の旅

ほんとうの楽しみはこれから



ハッパの充足感

一度行くとまた行きたくなる旅の一つに「霊場めぐり」があります。もちろん歴史のある旅ですが、それだけに奥が深いんですね。時代を越えて人々の心をとりこにしています。目的は人それぞれですが、食べて飲んで遊んでという旅にはない、心身の充足感を味わうことができます。

「一口に『霊場めぐり』と言ってもいろいろあります。皆さんよくご存じの四国八十八ヶ所霊場のほか、四国別格霊場、四国三十三ヶ所観音霊場、大和十三仏霊場、瀬戸内海の神島や小豆島にも八十八ヶ所霊場など数多くの霊場があり、それに合わせさまざまな霊場巡りの旅があります。

増える楽しみ、残せる幸せ

皆さん一度は回つてみたいとおっしゃるのが、四国八十八ヶ所霊場。これには先ほども申した「納経帳」「納札」というものを用意するのですが、「納経帳」は各札所で御朱印をいただくもの、御朱印は納経冊や白衣にもいただけますので、二つ増えていく喜びがあり、ありがたい品として残すことができます。また、「納札」は、自分の住所や名前を書いて札所の納札箱に納めるのですが、送った回数により、白札、緑札、赤札、銀札、金札、百回以上になると銅札になります。これも二つの目標になります。

「納経帳」は、自分の住所や名前を書いて札所の納札箱に納めるのですが、送った回数により、白札、緑札、赤札、銀札、金札、百回以上になると銅札になります。これも二つの目標になります。

感動の遍路旅

ので、何度か巡つておられる方も大勢いらっしゃいます。当社のバス旅行でも、50回以上巡つておられる方もいらっしゃいます。二年の内にはほとんど途切れないほどツアーに参加する方もおられます。霊場巡りには、言い尽くせない魅力があるんですよ。

そして、定年近辺の方に特に人気があるのが「歩き遍路」。お一人では心細い歩きの旅ですが、もちろん先達さんが同行しますので迷うこともなく、安全に歩くためのアドバイスをいろいろと教えていただけます。当社の場合は方が二の備えに旅行傷害の保険付です。バスが併走してくれまので、体調が悪くなればすぐに救護があります。一年ごとに同旅士佐伊予讃線の各道場を完歩しますが、道場ごとの「完歩証」の授与があり、全周しますと四国霊場会公認先達より完歩満願証が授与されます。

今はこのころの旅を楽しむ時代
学びの旅にときめく季節
霊場めぐりや歩き遍路、語り部の先生とめぐる仏像の旅などを企画する「下電観光バス株式会社」の商品企画部専任課長、トラベルヘルパーでもある森藤子さんに伺いました。



商品企画部専任課長



編集部が聞いた 秋からのこのころの旅Q&A

霊場巡りの旅に出かけたくなったのですが？
季節により、さまざまな霊場巡りを企画しています。まずは「相談ください」。例えば四国霊場は「区切り打ち」といって順香巡り回らなくてもよい巡り方もありますので、「予定に合わせて参加できる」ところから申込みのひとことですね。特に歩き遍路など「香札所から順香に返りたい」ときは、来年の春を目指して今から「準備申込み」をされるのがおすすめです。旅行前の準備もいろいろアドバイスさせていただきます。

霊場巡りの他にオススメの学び旅と？
今特に人気があるのが、語り部さんのガイドで巡る奈良の旅です。仏像や建物、さまざまな学びがありますので、みなさん参加してよかったです。おっしゃるとおり、仏像や歴史にはまる方が結構おられます。まさに生きがいとの出会いです。



初心者でも安心! バスツアーで行くお遍路の旅



四国八十八ヶ所 霊場巡り
選べるスタート、年に3回初心者おすすめプラン
四国公認の先達添乗員同行で、道場のアドバース、参加回数による特典などもあり入門者にはうれしい霊場巡りのスタートプランです。納経冊と道場員がまとめた行の道場々々参拝、ひとりでなくても1回だけの参加も可能です。最後は高野山霊場の院へ参拝、旅路を問わず参加が可能です。

●主に四国4県と高野山
●代金約1万円
●白札、赤札、銀札、金札、百回以上は銅札付
●納経冊プレゼント

小豆島八十八ヶ所 霊場巡り
歩きに白備がない方がおすすめです。この日は四国八十八ヶ所をジャンボタクシーで巡るプラン。1泊2日、食事が付きます。

●小豆島
●代金約1万円
●泊1泊、食料付

大和十三仏霊場
日本人の心ふるさと天和路に先達供養と、生まれ故郷本郷を巡る十三仏の旅。日帰り全4回、先達同行による国宝・重要文化財の御供養です。

●奈良県
●代金約1万円
●泊1泊、食料付

※代金はすべてお持ち帰りのお金です。お申し込みは必ずお申し込みください。お申し込みは必ずお申し込みください。

「旅がりハピリ」
下電バスはトラベルヘルパーが在籍し、バリアフリーの旅もサポートしています。

日曜・行楽などの新しいイベントは無料でお送りいたします。

お申込・お問い合わせ 詳しくはこちらまで

FOPツアー予約センター
TEL.086-225-1234
FAX.086-232-7403

受付/ 9:00~17:30(平日)
9:00~17:00(土日祝)
日曜日は電話受付のみ

納経帳

本誌には本誌にお申し込み、写像を撮影し、お話を掲載させていただきます。このお申し込みに対しては本誌、本誌編集部、そのほか、本誌編集部「下電」の発行、お申し込みです。二重にお申し込みはできません。



お遍路 巡礼用品



納札

お申し込みお申し込みの納経冊は会場で必ずお申し込みください。お申し込みは必ずお申し込みください。お申し込みは必ずお申し込みください。