

シニアのための情報誌  
**NEXT LIFE**

2025  
春号



<特集>

70代からイキイキと暮らすためには

「上機嫌」vs「不機嫌」 高齢だからこそ学ぶ 愛される高齢者に

アナタは「機嫌の良い人?」  
それとも「機嫌の悪い人?」

今さら勉強なんて…  
と思うアナタに  
高齢者が学ぶ利点を探る

優しい笑顔と言葉に包まれ  
たくさん的人に囲まれる人生に

# 特集

## 70代から生き生きと暮らすためには

### 「幸齢者」になるために

70代以降に「イライラした高齢者」と「ニコニコした幸齢者」がはつきり分かれに行くという研究結果がありますが、その理由は何だと思いますか？それは、歳と共にどんどん増えてしまう「できないこと」を、どう捉えるかで差がつくらしいのです。

### 「上機嫌」対「不機嫌」

世の中の人は、大きく分けると「機嫌の良い人」と「機嫌の悪い人」の二種類に分けることができます。勿論、片方だけの人なんて居ない筈ですが、アナタは仕事中や人と会う時、またプライベートや家族と過ごす時、果たしてどちらの自分が多く顔を覗かせるのでしょうか？また「上機嫌の人」と「不機嫌な人」が戦つたら、どちらが勝つと思いますか？答えは明白で、どちらか「エネルギーの強い方」が勝つのです。

例えば、みんなが楽しく過ごしていた場に不機嫌な人が入つてくると、次第に場の雰囲気が悪くなってしまいます。また、逆も然りで、さつきまで雰囲気が悪かった場に上機嫌な人が入つてくると、その場の空気が一瞬で明るい場に変わることもあります。つまり、プラスかマイナスのエネルギーが、その場の雰囲気を支配してしまっため、結局そのエネルギーの強い方が勝つのです。では、アナタはどちらのエネルギーを周囲にもたらしていますか？



他者や環境、そして政治や行政に期待し過ぎている人は、基本的に機嫌が悪くイライラしている筈だと言えるでしょう。

車の運転中にイライラする人は、前の車に対して「もつと早く走れ！」とか「周りをちゃんと見て運転しろ！」と期待してしまいます。仕事において、部下にイライラしている人は「いちいち言わなくとも、ちゃんと仕事しろよ！」と期待し、「私だって頑張っているのに、ちゃんと評価してよ！」と部下は上司に対し期待をしています。そして、家庭内では伴侶や子どもに対して「こうあつて欲しい」「なんで親の言うことを聞かないの！」と期待してしまってから「イライラ」が生じ、常に身の回りの全てに期待してしまうのです。

ところが、いくら期待しても「他人を変えることは決してできません。変えられるのは自分自身だけです。何か気に入らないことがあります。今ある環境を幸せだと思うことがあります。不幸だと思ったことも、どちらも出ます。が誰かに期待しているうちは、幸せな人なのかは分かりきったことです。日々の機嫌戦争、ぜひとも上機嫌組が勝ち続けるようにしていきたいのですね。

自分次第でどう見ても受け止めても良いのに、わざわざ不幸になる方ばかり見ようとするとがいますが、人生は自分が見ている方に進んでいくのが真理ですから、幸せになりたければ「幸せな方」や「楽しい方」を見ればいいだけです。私は「終活講師」という仕事をしている関係から、病院や施設の看護師さんや介護士さんとお話しする機会が多くあります。そんな皆さん、入院患者さんや施設の入所者さんに対して、常に分け隔てなく接しているのですが、時折内緒話として私に本音を話して下さることがあります。

やはり仕事とは言えど、本音では「私たちも普通の人間ですから、ご本人から呼ばれなくとも、大丈夫かな？どうしてのかな？」と、自分がから積極的に様子を伺いに行ってしまう人と、逆に呼ばれない限り、あまり関わりたくない方がいるのは正直な感情です」と口々におっしゃいます。

人は誰でも、いつか自分自身ではどうにもできなくなつた時、必ず他者の手を借りなければならなる時が必ずやってくるのです。それが家族なのか、それとも病院や施設の方々なのかは分かりません。その誰かが、あなたに「愛」を持って助けてくれるかどうかは、あなたたちは次第だといふことを決して忘れないで下さい。

# 特集

## 幸齢者をめざして



### 誰にも不機嫌にさせられないために

自分に自信をもち、毎日を明るく生き生きと過ごすための「おまじない」として、一日に少なくとも一度は、「誰も私を不機嫌にさせることはできない」と心の中で唱えてみましょう。

すぐに不機嫌になる癖を持つている人なら、そ

れ直せば、ずいぶん心が楽になる筈です。

他人に嫌なことをされたり言われたりした時、怒りをぶちまけなければ気がすまないという人は、「バカにされたくない」「負けたくない」という思いが強すぎる人であり、黙つて引き下がることを「負け」と思い込んでいるのです。

人間関係を「勝ち負け」でしか考えられない人は、すでに勝負に負けていると言つて差し支えないでしょう。自分に自信のある人は、他人との勝ち負けなどということは、まったく気にかけず、「自分には自分の価値があり、他人には他の人の価値がある」と思つてゐるはずです。

「決して他人のせいで不機嫌になつてやるものが」と心に言い聞かせてみると分かつてくるは必ずですが、どんな場合も常に自分の意志で不機嫌を生み出しているということが自覚できるようになります。

### 「怒つたら、自分の負け」と心得る

悪口を言われたり、バカにされたり、失礼な物いいをされると腹が立つものです。

どうしてそんなふうに言われなくてはならぬのかと、自尊心も傷つけられるため、あまりに理不尽だと文句の一つもいたくなるし、さらには、口論やケンカに発展する場合もあるでしょう。

しかし、はつきりと断言します

「絶対に怒つてはいけません」。

難しいけれど「受け流す」のが一番賢明な方法であり、その理由は二つです。

一つは、非礼・無礼を働く本人は、だいたいにおいてその自覚がない、つまり自分が非礼・無礼な振る舞いをしているとは思っていないからです。そんな人と同じ土俵で争つてもこちらが疲れただけですから相手にすること自体が無意味であり、損なのです。

そんなには「争つても無駄な相手だ」とスルーすることが、一番賢い選択なのです。

そしてもう一つは、相手の指摘が正しい場合も実際にあるからです。特に自らが劣等感や弱みを抱えている人は、痛いところを突かれることが、瞬間に怒りの感情が爆発してしまい、感情的になってしまいます。

そんな時はすぐに言葉を返さず、深呼吸しながら10秒数えましょう。

「相手の言うとおり、図星かも？」と感じたり、今後の反省材料にすることができるかも知れません。

いずれにしても、相手の非礼・無礼に対しても「怒つたら負け」と心得てください。

### 人の悪口には「花が咲く」もの

噂話や悪口の槍玉に挙げられているのがいいをされると腹が立つものです。どうしてそんなふうに言われなくてはならぬのかと、自尊心も傷つけられるため、あまりに理不尽だと文句の一つもいたくなるし、さらには、口論やケンカに発展する場合もあるでしょう。

しかし、はつきりと断言します

「絶対に怒つてはいけません」。

しかしその蜜に引かれて「悪口の輪」には決して参加しないで下さい。聞くと、自分もつい言ってしまうでしょうし、言えば必ずどがターゲットにされていると、つい自分も参加して悪口の輪を盛り上げてしまう場合があります。それほど悪口には、甘い蜜の香りがするのです。

噂話を吐いたり、悪口を言う人が求めているのは、自分は正しいと思わせてくれる人であり、一緒になつて誰かのことを悪く言つてくれる人です。ですから、仲間だと思われないように注意しましょう。

他人の噂話や悪口で盛り上がりそうになる場に居た時は、速やかにその場から離れることができますが、そうもいかないことがあるでしょう。そんな時は決して話には参加せず、興味がないフリに徹しましょう。

それでも「貴方はどう思う?」などと意見を振られたら、「そういう噂話は好きじゃないから」と、キッパリと言うことが、他人から見た貴方の評価を上げるのです。自分が変わることで、相手にも関わり方を変えてもらうやり方も、これからは考えてみたいですね。

# 特集

## 幸齢者だからこそ学ぶ

### 高齢になつたからこそその「勉強」

「勉強」という言葉は、どうしても学校や受験勉強を想起させます。答えがたつたひとつしかない。その答えをたくさん暗記することが高い評価を得るというイメージが強いことでしょう。

学生時代においては、暗記や詰め込み学習というのも大切なことでしょう。しかし社会に出てからは、そういうものはあまり必要ではなく、さまざまな知識を身につけ、答えをいくつも知っていくこと。更に、その知識をもとに自分で考えをまとめていくこと。それがこそが本来の勉強だと考えれば、高齢者だからといって勉強するということは大切なものだと言えるはずです。

いくつになつても一日一日賢くなるのが人間であり、実際、70代で大学の講義を受けたり、大学院に入り直してやりたかった勉強を再開させたりする人も居て、そういう人たちに共通するのは、「もつと知りたい」という素朴な向学心です。本を読んだり講座を受けるなど、積極的に勉強すればそのぶんだけ賢くなります。ただひとつ答えを探すのではなく、色々な考え方や見方を知りたい、そして今よりもっと賢くなりたいという向学心と、成長し続けたいという欲求が人間にはあります。

人生100年と言われる時代の中、文化やスポーツ・健康・料理・お金など、あらゆるテーマにおいて、自分の興味や関心に合わせて自由に学習テーマや機会を選んで学ぶという生涯学習は、単に賢くなるということだけではなく、人生を豊かにする大切なものではないでしょ

和田秀樹氏の「七十歳からのボケない勉強法」にこんなことが書かれています。

よく「物覚えが悪くなつた」ことを加齢のせいが高い評価を得るというイメージが強いことでしょう。

多くの人は、50代から60代にかけて男性ホルモンの分泌量が減少しはじめます。代表的な男性ホルモンとしては、意欲や気力、攻撃性、好奇心と密接な関係にある「テストステロン」と

更に前頭葉の老化も加わることになるので、怒りや不安の処理などの「感情のコントロール」や「創造性」をつかさどる前頭葉が老化によつて萎縮すると、意欲を維持することも難しくなつてくるのだそうです。

しかし「年をとつても頭を使つて学ぶことは出来ない」ということに意識を向けることこそが大切だということを認識しましょう。

### 高齢者にとつての知識力とは？

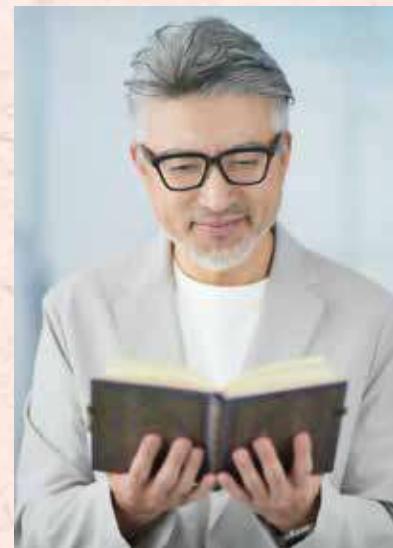
皆さんには「頭が良い」あるいは「賢い」という、どのような人を思い浮かべるでしょうか？

「頭の回転が速い人」「豊かな知識を持つている人」「記憶力がいい人」あるいは「ユーモアのある人」「筆まで文章が上手な人」など、頭が良いといふ頃の「頭の良さ」と、年を重ねてからの「頭の良さ」は、果たして同じでしょ

うか。若い頃には、素早く計算したり、様々なことを覚えたり、難問を解決したりすることが「頭の良さ」として、重要な要素と考えられます

しかし高齢になつてくると、むしろ素早く計算したり覚えたりすることよりも、物事を深く知つたり、じつくりと物事に取り組むことや、豊かな経験から若い人たちに助言したりすることなどが、「頭の良さ」として、より高く評価されます。

このように、人生のそれぞれの段階における「頭の良さ」の内容は、少しずつ異なつているということを、まず認識することが重要です。



## 特集

## 幸齢者だからこそ学ぶ

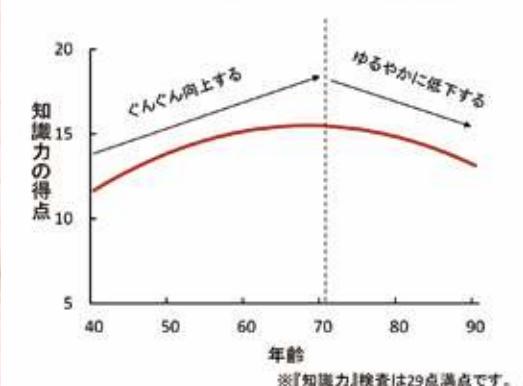
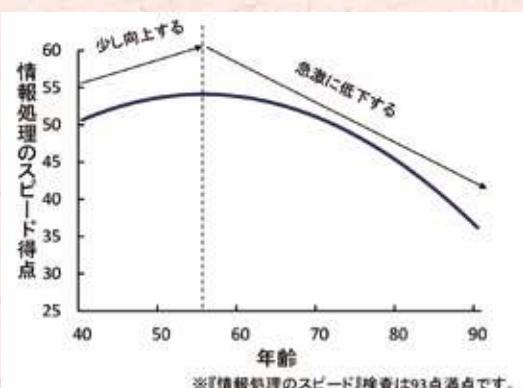
## 加齢に伴う知的な能力の変化

人の知的な能力には、いくつかの種類があります。多くの人が「最近、記憶力が悪くなってしまった」と言うように、よく知られているのは「記憶力」です。

記憶力にも、その場で電話番号や人の名前などを覚える『短期記憶』や、昔の出来事や経験について思い出すための『長期記憶』など大きく分けて二種類があります。そのほかにも、どれくらい知識を持っているのか? 知識を蓄えることができるか? 『知識力』、道筋を立てて物事の本質を捉える『論理的抽象的思考力』や、外から与えられた情報をすばやく処理するための『情報処理能力』、更には、物事に対して計画的に取り組むための『実行機能』などが、知的な能力の重要な要素であることが知られています。

これららの知的な能力の果たす役割は、それに違い、これらの知的な能力が、加齢から受ける影響もまた異なります。ただ、日本人において、それぞれの知的な能力が、加齢とともにどのように変化するのかということについては、これまであまり明らかになつていませんでした。国立長寿医療研究センターが調査した「老化に関する長期縦断疫学研究」データによると、知的な能力の種類によって、変化の仕方は大きく異なることが分かりました。

『情報処理のスピード』は、50歳中頃までは少し向上するのですが、その後は急激な低下を示しました。しかしながら、『知識力』は40歳から70歳を過ぎる頃まで、ぐんぐん向上していったあ



は、覚えようとすると「意欲」そのものなんです。  
 「自分はもう歳だから、今さら勉強なんて……」とか「学んだつて、どうせ覚えられない」などと決して思わないで下さい。まだまだ諦める必要などありませんから、積極的に学ぶということを始めましょう。また、何をどんな風に学ぶのか? ということについては、人それぞれですが、ここでは「効果的な学習法」というものについて考えてみましょう。

皆さんには「学んだこと」をどのようにして記憶させていますか? 年齢に関係なく「学習したことを記憶に定着させる」ということは、何か目的がなければ難しいものです。

例えば、目的が何かの試験勉強であったり、重要なことであれば「覚えよう」と必死になりますが、目的のない学習というものは、単に「目や耳から入っただけ」で記憶には残りません。学んだことを脳に定着させるためには、学んだことの「アウトプット」が絶対に必要です。今日学んだことを書き出したり、誰かに話すことがあります。

老化の象徴のようにいわれる「記憶力」に関するいえば、たしかに「年をとると、記憶力が落ちる」というのは、一般的な常識とされていきますが、しかしはつきりいっておきますが、脳機能的に言えば、記憶力は75歳くらいまで大きくは衰えません。急激に衰えるの

## 限りある時間を考える

限りある時間を、どう使うのか？ あらためて見つめ直してみませんか

私たちに与えられた  
貴重な時間をどう使っていますか？

殆どの人は、人生の終わりのことなど意識しないで生きているでしょう。むしろそのほうが幸せだという人もいるかもしれません。

終わりを意識して生きるのか、意識しないで生きるのか、どちらがいいのかは、その人が「人生」というものをどう受けとめるか、どう行動しているか次第でしょう。

私は、「限りある時間」を、ときどき意識して生きるほうがいいと考えています。何故ならば、人間は期限を考えなければ、時間を「先送り」してしまって生き物だからであり、これは自分の欲求や本能のままに生きているほかの生物とはまったく違うところだからです。

社会生活を送っていると、常に先送りしなければいけないことは出でてきます。そして、目の前の課題を片づけようと必死になつているうちに、本当に大切なことまで、先送りし、そのまま生涯を終えてしまふということになってしまいます。

「命には限りがある」ということは、当たり前のことであると同時に、人生において避けがたい重要な事実です。また、「死」を考えるということと同じだけ大切なことではないでしょうか。私たちには、奇跡的に与えられた命と、いう時間があります。

### 自分の心を道しるべに生きる

人生を振り返ったときに、「なんであんな時間を過ごしてしまったんだろう」といぢばん後悔する時間は、きっと「他者に合わせて過ごしてきた時間」です。他者というのは、特定のことではなく、もつと大きな、「社会」とか「世の中」といったものです。

人と同じように勉強したこと、人と同じように就職したこと、人と同じように働いてきたこと。そして、人と同じようにモノを持とうとしたこと、人と同じように生活を送ろうとしたことなど、「みんながそうしている」という行動においては「人に合わせるから」という人生です。

「他にも選択肢はあつたのかも?」「自分も他にできることはあったのでは?」と。また、後悔するのは、その行動 자체に対することをしなかつた、「自分でちゃんと決めてこなかつた」という、心の姿勢に対してでは

もし誰もが永遠の命を持つてるとしたら、命は価値のないものであり、「期限」というものがあるからこそ命は尊いのです。命の期限までの時間をどう使いますか？樂しくないことを仕方なくやつてしまふことは、もつたない時間の使い方です。

「私は何が欲しいのか？」と問いかけてください。そして「みんなが欲しいもの」ではなく、「自分が心から欲しいものを手に入れてください。」

それぞれの人の人生に与えられた時間と、その箱の中に「時間という石」を入れていくと考えてみれば良いのです。その石の入れ方は、人によって大きく二つに分けられます。

一つ目は「まず大きな石を入れて、開いた隙間に小さな石を入れていく人」二つ目は「小さい石から入れてしまい、最後に大きな石が入れられなくなる人」です。さて、アナタの命の箱には、どんな石が入っているのでしょうか？



# 愛される幸齢者になるには



## 愛され上手な高齢者を目指して

笑顔は相手に安心感を与え、周囲を幸せな気分にしてくれます。普段からよく笑う人もいれば、それを表情に出さない人もいるでしょう。もしかしたら、笑顔を見せることが恥ずかしいと思う方もいるかもしれませんね。

特に高齢男性の場合、「男のくせに、そんな奴はみつともない」なんて思われている方もいらっしゃると思いますが、それは戦後の風潮である「男たる者は……」という方々のように笑顔をたくさん増やし、「笑い皺」を刻む日々を送つていきたいです。しかめ面の人がどんなに親切で優しい性格をしていたとしても、それは見た目ではわかりません。どんなに素晴らしい人柄であっても、笑顔がないだけでマイナスな印象になり、知らないうちに人と関く表現してくれます。

## 愛される高齢者が頻繁に使う言葉

毎日、少しづつ笑顔の時間が増えれば、やがてそれが習慣になり、自然に笑う機会が増えていきます。

「眉間の皺」を増やすよりも、愛され高齢者の方々のように笑顔をたくさん増やし、「笑い皺」を刻む日々を送つていきたいですね。

私たち自身も日々の生活の中で、どんなに辛く大変なことがあっても、誰かに「ありがとう」と言つてもらうだけで、これまでの苦労や疲れが軽くなることがあります。愛される高齢者の皆さんには、そんな感謝と好意の言葉をいつも周囲に伝えているのですが、世の中には彼らのように感謝や好意を素直に伝えることが苦手な人もいますよね。

わる機会が減つてしまふなんて、もつたないと思いませんか。

私が知る「周囲から愛される高齢者」の皆さんには、笑顔がとても素敵です。病気でも、寝たきりでも、認知症でも、いつもその笑顔が周りの人々の心を癒やし、幸せな気分にしてくれました。だからでしょう、愛される高齢者の方々の周囲には自然と人が集まり、たくさんの人から愛され、大切にされ、いつも笑顔があふれています。

歳を重ね、たとえ自分のことさえ何もできなくなつたとしても、笑顔を向けるだけで、そばにいる誰かの心を癒やせるなんて、とても素敵なことですから、普段あまり笑顔を見せない皆さん。特に高齢男性は是非「笑顔の練習」をしてみてください。笑顔になるきっかけは、どんなことでも構いません。一日一回からでもいいので、意識して笑顔になる時間をつくつてみてください。

でも、「可愛い」というのは感覚的なものであり、「可愛げのある」と解釈してみたらどうでしょう。想像してみてください。誰かからお世話してもらつたり親切にしてもらつた時に、たとえ仏頂面であつたとしても、「ありがとう」という一言だけで、「ハハハ、照れ臭いんだ!かわいいなあ」と、相手の受け止め方はまつたく変わるので、手の受け止め方はまつたく変わるので、手の受け止め方はまつたく変わるので、「ありがとうございます」という言葉をかけられたら、誰でも嬉しくなります。

喜んでもらえていたら、また手伝いたいと思つてしましますね。私たち自身も日々の生活の中で、どんなに辛く大変なことがあっても、誰かに「ありがとう」と言つてもらうだけで、これまでの苦労や疲れが軽くなることがあります。愛される高齢者の皆さんには、そんな感謝と好意の言葉をいつも周囲に伝えているのですが、世の中には彼らのように感謝や好意を素直に伝えることが苦手な人もいますよね。



## シニアの生きがい発見

～私が見つけたワクワク人生～

「私の生きがい」をテーマに、自分の生きがいを見出した、シニアの皆さんのがんばり事例を紹介します。

NPO法人シニアプロジェクト事務局長

葛西 浩二さん（70歳）

私は二十代半ばから、大学で学んだ知識や技術を生かしたいと、映像制作の会社を起業しました。

テレビの番組制作や報道取材、そして映画やアニメーションなどさまざまな媒体の制作活動を行いながら、気づけば四十年以上の歳月が経ちました。

有り難いことに、好きなことが仕事であるということから、今だに現役として黙々と制作活動を続けておりますが、その間社会は大きく変化し、世の中はアナログからデジタルの時代に大きく変化しました。そのため、私もＩＴ（インターネットテクノロジー）や、近年驚くべきスピーディーで進化するai（人工知能）を学びながら、それらの技術者を養成するようになりました。

併せて、今や必需品となつたスマホですが、初めて手にする高齢者のための「スマート講座」や、また、人生のより良い終焉を迎えるために、私自身が50歳から始めた終活を皆さんに知つていただきたいとの思いから、「終活講座」の講師も務め、ボランティアセンターをはじめとして、各地のコンセンにて講師を務めるようになつて十年の歳月が経ちました。

以前は「十年一昔」と言われましたが、急速に変わっていく現代においては、5年



めの手段がないという状態なのです。

高齢化が急速に進む一方で、ネットを介して重要な情報を得たり、便利なシステムを利

用できないことは、社会の中でどんどん孤立していくということに他なりません。

こうしたことから、行政と協働しながら「高齢者のためのスマホ講座」などの講師を務めているものの、利用者である高齢者の皆さんの意識そのものが変わらなくてはどうしようもないのが現状です。

で世の中はすっかり様変わりし、私たちはかつて経験したことがない情報化社会に飲み込まれつゝあり、3年先の社会がどうなるのか？ということを知らずにいると、実際の未来社会では大きな格差を生むことになります。

「未来に起る格差」というのは、言い換えれば「情報の格差」です。

近年社会課題になつている「情報難民」と呼ばれる人とは、インターネットから遮断された高齢者を中心とした方々です。

テレビやラジオ・新聞等でなければ情報を得ることができない世代は、インターネットで発信される膨大な情報を知らずに毎日を過ごしています。これらの情報

「カルチャーラーニング講座」も、受講していただいた方が今度は講師となつて教えるという、素晴らしい好循環が生まれました。このことは、皆さん自身がこれまでの人生を振り返りながら、「自分の生きがいや人生における価値観」を他の皆さんと共有することで、これから的人生を更に有意義に過ごしていただけるきっかけになると思つております。

今後も更に皆さんに協力を賜りながら、シニアが生き生きと輝き、刻々と変化していく社会に取り残されないよう、我々がバツクアップできるように頑張る所存です。

（文、葛西浩二）

NPO 法人シニアプロジェクトは、  
 「シニアの集う場所づくり」「シニアの学び」「シニアの生きがいづくり」  
 この三つをテーマに掲げて、楽しく活動しています。



- 新たな人との出会いと、楽しく語り合えるイベントの開催
- シニアに役立つさまざまな知識を学べる講座
- シニアが趣味や得意なことで起業するためのバックアップ
- 地域活動やボランティアをする人やグループの応援
- 地域で頑張る若者たちの応援団として

私たちの活動に参加しませんか？  
 毎日が必ず楽しくなりますよ！！



## シニア会員募集中!!

<一般会員>・入会金 2,000 円 / 年会費 1,000 円

法人の皆様は

<賛助会員>・入会金 20,000 円 / 年会費 10,000 円

<p><b>労災指定</b></p> <p>■入院設備有り■</p> <p>◆診療科目◆ 外科・整形外科・リハビリテーション科・内科・消化器内科・皮膚科</p> <p><b>医療法人 内科 外科 山尾医院</b></p> <p>院長 <b>山尾 哲彦</b></p> <p>診療時間</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>午前9:00～12:30</td> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> <td>土</td> </tr> <tr> <td></td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td></td> <td>●</td> <td>午前9:00から 午後1:00まで</td> </tr> <tr> <td>午後3:00～ 6:30</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td></td> </tr> </table> <p>日曜・祝日・木曜午後休診・土曜午後休診</p>	午前9:00～12:30	月	火	水	木	金	土		●	●	●		●	午前9:00から 午後1:00まで	午後3:00～ 6:30	●	●	●	●	●		<p><i>I SERVICE</i></p> <p>株式会社 <b>伊藤サービス</b></p> <p><b>UNIC</b> 古河ユニック株式会社 指定サービス工場</p> <p><b>KYOKUTO</b> 極東開発工業株式会社 指定サービス工場</p> <p>〒699-0813 島根県出雲市湖陵町三部1028-5 TEL/ 0853-43-2601 FAX/ 0853-43-2635</p>
午前9:00～12:30	月	火	水	木	金	土																
	●	●	●		●	午前9:00から 午後1:00まで																
午後3:00～ 6:30	●	●	●	●	●																	

情報誌の発刊にご協力いただきました皆様に、心より感謝申し上げます。



福間商事株式会社

関わる全ての人々に素敵な「ウフフ」を提供したい

合言葉は **ウフフのふ**

本社 〒693-0043 出雲市長浜町1372-8  
TEL (0853) 28-8111  
FAX (0853) 28-8600



三瓶山の天然水  
**さひめの泉**  
SAHIME NO IZUMI

家族の健康のために  
おいしい天然水



山陰クボタ水道用材株  
環境事業部  
0120-837-014  
<https://sahime.jp>



一般貸切バス・タクシー・レンタカー＆リース  
**有限会社スサノオ観光**  
0120-30-0836

代表取締役 田原洋二

本社 / 〒693-0029 島根県出雲市築山新町 3-10  
TEL0853-31-5777 FAX0853-31-5778  
営業所 / 松江・出雲・斐川・佐田

今日の幸せを明日につなぐ

**SBD**

消防・電気通信設備エンジニア  
消防設備メンテナンス

**山陰防災電機株式会社**

〒693-0041 島根県出雲市西園町 206 番地 1  
TEL (0853) 28-8200 FAX (0853) 28-8205



**かわと歯科医院**



歯科・小児歯科・歯科矯正・インプラント

歯周病予防のクリーニングから、虫歯治療、入れ歯の作成等お気軽にご相談下さい。  
訪問歯科治療も対応しております。  
院長 / 井原大輔

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00～PM1:00	●	●	●		●	●
PM2:30～PM7:00	●	●	●		●	●

休診日 木曜・日曜・祝日(祝日のある週は木曜一日診療します)

歯科往診承ります

出雲市福岡町 33-7 TEL:24-2228

出雲大社神門通り自家焙煎の縁結び珈琲



〒693-0068 島根県出雲市大社町杵築南780-9

TEL.0853-53-0510

定休日なし 平日10時～17時 土日9時～17時30分

草刈・剪定・屋内外清掃・墓石関係・解体  
リフォーム・左官・外構・電気・水廻り工事  
<何でもお気軽にご相談下さい>

**TSS 便利屋グループ**

代表 馬庭 哲雄 出雲市湖陵町差海1117

0853-43-0987 (FAX兼用)  
(携帯) 090-3631-5251

高圧受電設備・配分電盤・制御盤製作



(有) **制電工業**

〒699-0816 島根県出雲市湖陵町大池1233-1  
TEL (0853) 43-3310  
FAX (0853) 43-0866

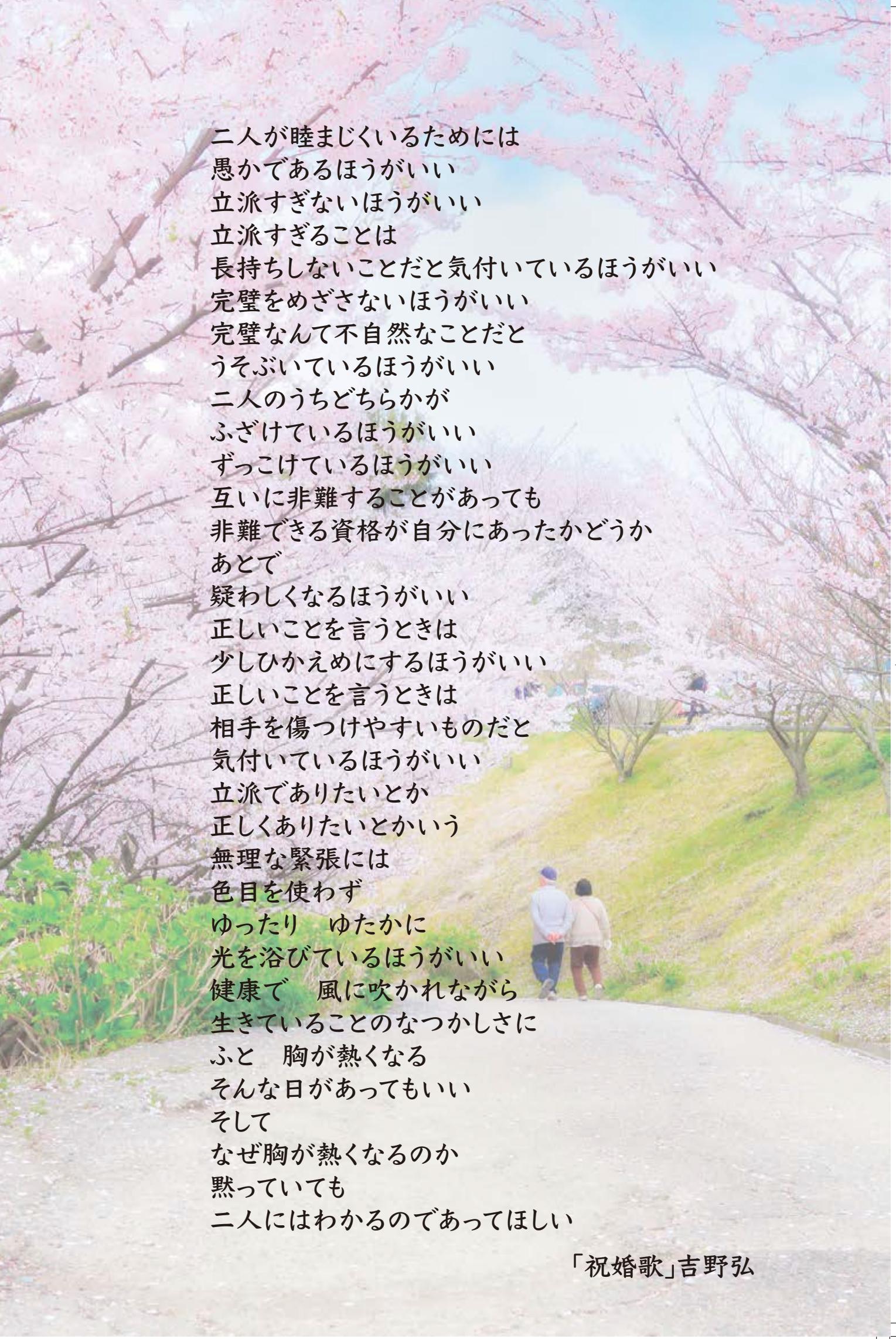
たたみを新しく!  
お部屋を気持ち良く!  
**吉田畳店**  
よしだ たたみてん  
0853-43-2187  
〒699-0812 出雲市湖陵町二部825番地4

本物の素材と技術、そして提案力で  
あなたの「夢」を叶えます。

快適な住まいづくりのための  
リフォームもお任せ下さい!



株式会社 **小林建設**

A photograph of a couple walking away from the camera on a paved path. They are walking away from the camera, with their backs to the viewer. The path is lined with cherry blossom trees, and the blossoms are in full bloom, creating a pink canopy overhead. The background shows a grassy hillside and a few other people in the distance.

二人が睦まじくいるためには  
愚かであるほうがいい  
立派すぎないほうがいい  
立派すぎることは  
長持ちしないことだと気付いているほうがいい  
完璧をめざさないほうがいい  
完璧なんて不自然なことだと  
うそぶいているほうがいい  
二人のうちどちらかが  
ふざけているほうがいい  
ずっとけているほうがいい  
互いに非難することがあっても  
非難できる資格が自分にあったかどうか  
あとで  
疑わしくなるほうがいい  
正しいことを言うときは  
少しひかえめにするほうがいい  
正しいことを言うときは  
相手を傷つけやすいものだと  
気付いているほうがいい  
立派でありたいとか  
正しくありたいとかいう  
無理な緊張には  
色目を使わず  
ゆったり ゆたかに  
光を浴びているほうがいい  
健康で 風に吹かれながら  
生きていることのなつかしさに  
ふと 胸が熱くなる  
そんな日があってもいい  
そして  
なぜ胸が熱くなるのか  
黙っていても  
二人にはわかるのであってほしい

「祝婚歌」吉野弘