

- 16 いきいきレポート
- 15 シニアのための災害対策
- 14 見つけた！げんき広場
- 13 いきいき脳トレ塾
- 12 うまいもんレシピ
- 5 夢とっしょ
高知の輝くシニア大賞

人生100年時代を
 自分らしく――
 2 おいしく、健やかな食生活のために
**「土佐茶を楽しむ」
 暮らし始めます!**



Vol.118
 2021年3月号 令和3年3月12日発行
 企画・編集・発行 / (株)高知県社会福祉協議会 制作 / (株)アーケデザイン研究所 印刷 / 弘文印刷(株)

令和3年度

<https://www.fukushihoken.co.jp>

ふくしの保険 検索

全国200万人加入!! 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償
ボランティア活動保険



保険金額・年間保険料 (1名あたり)

保険金の種類	プラン	基本プラン		天災・地震補償プラン		
		基本プラン	天災・地震補償プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円			
	後遺障害保険金		1,040万円(限度額)			
	入院保険金日額		6,500円			
	手術保険金	入院中の手術		65,000円		
		外来の手術		32,500円		
	通院保険金日額		4,000円			
賠償責任の補償	地震・噴火・津波による死傷	×		○		
	賠償責任保険金(対人・対物共通)		5億円(限度額)			
年間保険料			350円		500円	

商品パンフレットは
コチラ



(ふくしの保険
 ホームページ)

団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

<基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波が起因する死傷は補償されません。

◆災害ボランティア活動の参加は、「天災・地震補償プラン」への加入をおすすめします。

※被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。二次被害への備えとしても、あらかじめ「天災・地震補償プラン」に加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険、賠償責任保険)

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

送迎サービス補償 (傷害保険)

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、特定運行費用保険(オプション))
 ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

●このご案内は概要を説明したものです。お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課
 TEL:03(3349)5137
 受付時間:平日の9:00~17:00(土日・祝日、年末年始を除きます。)

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
 TEL:03(3581)4667 FAX:03(3581)4763
 受付時間:平日の9:30~17:30(12/29~1/3を除きます。)

●この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。



高知の恵み

「土佐茶」の効果で 体よろこぶ健康な毎日を



春、銘茶の産地
「霧山茶園」を訪ねて

昔 から八十八夜は、種まきや茶摘みなど農作業を始める時期で、「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気になる」といわれるほど、お茶がおいしい季節です。そこで春号の「人生100年時代を」では、高知の風土が育んだ「土佐茶」にクローズアップ。おいしい土佐茶を求めてやってきたのが、仁淀川流域、日高村にある霧山茶園です。園内で、健康効果や淹れ方を教わったのは、土佐茶の良さを伝える中山美佳さん。そして挑戦されたのは、仲良しといこの井上さん（59歳・越知町）と濱田美香さん（58歳・いの町）です。

「土佐茶って、他の日本茶と何が違うんです？」と井上さんからの質問に、「よく聞いてくれました！「金色透明 豊かな風味」と呼ばれていて、渋味、旨味、甘味のバランスの良さと、透明感のある薄黄色い水色が特長なんです」と中山さんから、続けてお茶の分類や効果などを教わりました。

お茶は「チャ」という植物でツバキ科。それを製造過程で、発酵すると紅茶、半発酵するとウーロン茶、発酵させずに蒸すと煎茶や玉露、番茶などの日本茶ができます。特に春のお茶は、冬を越して旨味成分が蓄えられた新芽と、その次の1葉、2葉までは、高級煎茶に。

健康に！暮らしに！ お茶のいいこと豆知識

- 健康効果（成分と効果・効能）
カテキン（渋味成分） 血中コレステロールの低下、虫歯予防、血圧上昇抑制作用など
カフェイン（苦味成分） 覚醒作用、持久力増加、利尿作用、脂肪燃焼促進作用など
テアニン（旨味成分） 神経細胞保護作用、リラックス作用
ビタミン 抗酸化作用、免疫力向上、疲労回復、風邪予防、美肌効果
他には、サポニン、ミネラルなども含まれています。

- 夏は「水出し茶」でビタミンCを補給！
お茶に含まれるビタミンCは熱に弱いので、水出しが最適。さらに旨味成分のテアニンでリラックス、安眠効果も！
<淹れ方>水1ℓに対し、茶葉8～10gを2～3時間抽出が目安



- 殺菌効果・脱臭作用も抜群！
古くなったお茶は捨てないで！軽く炒って、お茶パックに入れて、臭いが気になるくつの中や冷蔵庫に入れば、殺菌と消臭効果を発揮しますよ！



右上からZ字に「番茶」「和紅茶」「玄米茶」「ほうじ茶」



おいしく健康的にお茶を楽しみましょう!!

◎教えてもらったのは！
霧山茶業組合 中山美佳さん

仁淀川流域の山間部にある約20万㎡の茶畑「霧山茶園」で、土佐茶の生産から加工、製造販売、淹れ方体験も行う。イベントや学校行事でも土佐茶をPR。

霧山茶業組合

※撮影時は、新型コロナウイルス感染対策のため、マスク着用、アルコール除菌、三密を回避していますが、試飲などではマスクを脱着している場合があります。何卒ご理解ください。

人生100年時代と自分らしく

淹れ方、嗜み方を知って お茶で食生活を豊かに



土佐茶おいしい淹れ方

— 上級煎茶編 —

<用意する道具>
急須、湯飲み、計り、さじ、1分計(砂時計)
*家庭にあるものでOK

ポイント① 茶葉 3gで1人分
上級煎茶の場合は、茶葉3gで50mlの湯飲みが目安。今回は2人分の6gで実践です。

普通煎茶なら、茶葉3gで120mlの湯飲みで可

ポイント② お湯の温度
「1煎目は60℃」に
沸騰した100℃のお湯を、温度計なしで60℃まで下げるには、まず「湯飲み」に8分目までお湯を注ぐと90℃に→次に「急須」に注ぐと80℃→また「湯飲み」に注げば70℃→茶葉を入れた急須に注げば適温の60℃になります。

2煎目は「70℃」、3煎目は「80℃」が適温

ポイント③ 1分待つ! 動かさない!
茶葉にお湯を注いだ急須は、絶対に「くるくる」回さず、静かに1分待ちます。

静かに、静かに待つのみ!

ポイント④ 最後の一滴まで注ぐ
湯飲みに少し注ぎ、もう1つの湯飲みにも少し注ぐ、を繰り返します。そしておいしさが詰まった最後の一滴も分けて注げば、これが「金色透明ゴールドドロップ」!

[撮影協力] 霧山茶業組合
高岡郡日高村柱谷382-23
TEL 0889-24-4615 HP <http://www.kiricha.com/>



おいしい淹れ方を教えて!
れでは、煎茶とほうじ茶の
おいしい淹れ方を学びます。
煎茶は、同じ茶葉で3煎目まで
味わえ、1煎目には「甘味」、2
煎目には「甘味と渋味」、3煎目
には「甘味と渋味と苦味」と味
が変わります。詳しい淹れ方は、
右をチェック!
そしてほうじ茶も、煎茶と同
様ですが、温度は熱湯で良いので、
気軽に淹れられます。香ばしい
ほうじ茶に、井上さんと濱田さん
は「えい香り。幸せ」とうっとり。

食事、スイーツに
相性抜群の土佐茶
食事との組み合わせを中山さ
んにお聞きすると、渋味が強い
「煎茶」は、「和菓子」や「チョコ
レート」が。油っぽい料理をさっ
ぱりさせる「ほうじ茶」は「辛け
んび」がグッド。カフェインが少
ない「番茶」は、夜寝る前の水
分補給に良いそうです。
体験してみても濱田さんは「今
度は好き茶もやってみたいです!」
と話す、井上さんも「地元のお
茶をもっと知りたくなりまし

た!」とお二人共、早速おうち
で実践されるとか。
中山さんから、「お茶は、洋食
器に注げばおしゃべりになるし、掃
除にも使えて万能です。ぜひ毎
日飲んで、豊かな暮らしの1つ
に取り入れてくださいな」とアド
バイスをいただきました。
新茶が芽吹く春から初夏。新
緑が広がる県内
各地の茶畑を訪
ねて、高知の自
然と食文化を楽
しんでみてはい
かがでしょうか。



高知の輝く シニア大賞

夢と笑顔



お手本にしたい
受賞者の生き方

人生を謳歌するシニアを称賛!

「大賞」「特別賞」「キラリ賞」受賞者発表

地域のために長年、ポ
ランテアやスポー
ツ、文化などに尽力される、
65歳以上のシニアを表彰
する「高知の輝くシニア
大賞」。今年度は、馬路
村や佐川町、本山町など
11名の方々が受賞されま
した。また、同時に募集
した「シニア川柳」も16名
が受賞。
活動を通して、ご自身
の健康や生きがい、喜び
など、「人生100年時代」を
謳歌される皆さまにとって、
この賞が今後の一助となれ
れば幸いです。

- 大賞** 地域貢献部門
清岡 博基さん(79歳)
中芸地区森林鉄道遺産を
保存・活用する会(馬路村)
- 特別賞** 地域貢献部門
門谷 芳子さん(76歳)
交通安全校区
交通安全委員会(高知市)
- 特別賞** スーパーシニア部門
竹邑 正吉さん(83歳)
斗賀野よさこいクラブ(佐川町)
- 特別賞** スーパーシニア部門
太田 行彦さん(83歳)
ブルースカイ(南国市)
- 特別賞** 地域貢献部門
白石 稔さん(84歳)
吉野ミニテイ会(本山町)
- キラリ賞** 地域貢献部門
西川 律さん(84歳)
能楽山桑タヒンボン倶楽部(高知市)
- キラリ賞** スーパーシニア部門
竹村 英子さん(79歳)
佐川愛球会(佐川町)
- キラリ賞** スーパーシニア部門
野中 喜代子さん(82歳)
いきいきかみかみ百歳体操
「ヤナセたいすき」(佐川町)
- キラリ賞** スーパーシニア部門
西岡 禎子さん(88歳)
やいろ会(高知市)
- キラリ賞** スーパーシニア部門
森田 保夫さん(78歳)
北原しほてん(座土佐市)
- キラリ賞** スーパーシニア部門
味元 磯江さん(89歳)
中土佐町老人クラブ連合会
グラウンドゴルフ部(中土佐町)

森林鉄道、卓球、交通安全、
バンド、安来節。
高知のあちこちでは、
アクティブで頼もしく、
地域を愛するシニアの皆さんが
たくさんいらっしゃいます。
「セカンドライフのお手本にしたい!」。
そのヒントを見つけてみてはいかがでしょうか。
次のページから各受賞者を紹介!





林鉄を愛し、地域を愛する男

大賞

地域貢献部門
清岡 博基さん(79歳)
中芸地区森林鉄道遺産を
保存・活用する会会長(馬路村)

馬路村魚梁瀬の丸山公園に、森林鉄道を復活させた清岡博基さん。明治44年に木材を運ぶために開通し、中芸の人々からは「りんてつ」と呼ばれ、生活の足だった交通は、昭和38年に廃止となります。その林鉄に清岡さんは、ひよんなことから「走らせるぞ!」と全身全霊を注ぐことに!活動を続けて32年。今や「林鉄ならこの人!」と呼ばれる。清岡さんの地域に注ぐ物語を辿ってみました。

動態保存されている野村式L69号
ディーゼル機関車に乗る清岡博基さん
(馬路村魚梁瀬の丸山公園)



老若男女、現在の会員と一緒に

窯工ミュージアムでのイベント時に酒井式を運んできた友人の濱湯純彰さんと



文化財のトンネルで歌のライブを開催! 隧道カフェ



全国各地的林鉄マニアで作る「中年会」

昭和63年、馬路村商工会で「村おこし事業」を担当していた40代の清岡さん。林鉄の機関車製作会社のOBから「林鉄の思い出を語りたい」と話があり、元高知営林局職員らも集め「語る会」を段取りします。当初は「語る会」だけで終わるはずでしたが、参加者から「林鉄を復活させよう!」と話は急展開!村おこし事業は「林鉄を走らせる」! 壮大な事業となったのです。

「走らせよう!」から始まる
林鉄よみがえりの軌跡



キャラクターも誕生!
りんてつちゃん

2/機関車を修復された(株)垣内の当時の社長・垣内保夫さん(左)と

馬路温泉の前にも複製機関車とインクラインを設置し、平成21年には、残っていた橋や隧道(トンネル)が国の重要文化財に指定され、平成29年には日本遺産に認定されるなど、今や馬

は「マイナスの言葉を口に出さない」「よくよしない」こと。毎朝の座禅も日課で「二日がすつと真つすくな気持ちでいられて、心の健康づくりになっちゃうね」と微笑みます。

今年、魚梁瀬森林鉄道が開通して110年。

「私も100歳まで活動したい。伝えんといかんことがいっぱいあるし、好きな地域のために尽くしたいしねえ」と隧道を見上げる清岡さん。

線路は続くよ、どこまでも! 次の世代に託す思いは、線路のように続いていました。

1/地元の子どもたちにも大人気!



- 3/第4回の地域再生大賞には優秀賞に
- 4/発見された林鉄の線路を掘り起こす作業(魚梁瀬影地山東川線跡)
- 5/馬路村の産物、ユズの栽培も力を入れています

中芸地区森林鉄道遺産を保存・活用する会
HP「魚梁瀬森林鉄道Webミュージアム」<http://rintetu.jp/>
フェイスブック <https://www.facebook.com/yanaserintetu>

が北海道の保存鉄道の情報を教えてくれたり、村長や上司、運輸局からも叱咤激励を受けたり、紆余曲折、計画や法律を一つ一つクリアして、平成3年7月、魚梁瀬保存森林鉄道はオープンしました。



オープン時の式典(テープカット)

100歳を目標して

人生ゴトゴトと観光スポットとなった森林鉄道。清岡さんは、ガイドや子どもたちへの昔語り、写真展、旅行会社への営業など、地域の先頭に立っています。そんな清岡さんの元気の秘訣



魚梁瀬保存森林鉄道オープン時、野村式L69号に乗る、若かりし頃の清岡さん

特別賞 地域貢献部門

門谷 芳子さん(76歳)
交通安全校区
交通安全会議(高知市)

子どもたちの安全を見守り続けて30年



四 国銀行鴨田支店前の横断歩道で、毎日欠かさず30年以上も交通安全指導に尽力し、子どもたちの見守りや安全に貢献されている門谷さん。

現場は、自動車やバイクの交通量が多いのももちろん、細い道路を自転車などもたくさん走るため、「門谷さんのおかげで事故防止につながっている」と、学校の先生方からも大変感謝されています。

また、門谷さんのほうから、子どもたちに朝の挨拶や声掛けを積極的にしている。「子どもたちから元気よく挨拶をしてくれるようになった」と門谷さんにもっこり。



子どもたちのため、夏の暑い日も冬の寒い日も毎朝休まず続けています!!

特別賞 スーパーシニア部門

竹邑 正吉さん(83歳)
斗賀野よさこいクラブ(佐川町)

試行錯誤したアイデアでシニアの生きがい



斗 賀野地区老人クラブの会長として、シニアの生きがい・健康づくりのため、吹き矢のサークル活動や長寿大学の運営など、幅広く活躍される竹邑さん。

シニアが自宅に閉じこもらず、外出する機会を増やしてほしいと、ある「アイデア」を考案し「あったかふれあいセンターとかの」と実践され、外出増加を成功させました。

その「アイデア」とは「ゴーヒートのスタンプリー券」で、1日1回あつたかに訪れたらスタンプリーを押してポイントが溜まればゴーヒートをサービスするという仕組み。これは、老人クラブの会員数増加にも繋がりました。



仲間とグラウンドゴルフを楽しむ竹邑さん。右のスタンプリー券は、自らパソコンで作ったオリジナル!

「いろんなアイデアを考え、行動することが生きがい」といきいきと話す姿から、今後のご活躍が楽しみです。

いごっそう賞 スーパーシニア部門

太田 行彦さん(83歳)
ブルースカイ(南国市)

バンド、スポーツバイクでかっこいい生き方を



高 校生の頃からクラリネット、ドラム、サックスを始め、現在もシニアメンバーを中心に3つの楽団に所属し、バンド活動に励む太田さん。

最高齢ながら、月6回の練習に休まず参加する姿勢は、各楽団のメンバーから尊敬され、高齢者施設での懐かしい歌謡曲の演奏では、利用者から大変喜ばれています。

また、太田さんは演奏活動だけでなく、日常生活にも支障をきたさないようにと5年前からスポーツバイクで筋力トレーニングにも挑戦。多い時には、なんと月600kmも走り込むという、まさにスーパーシニアです。



重さ約6kgのバリトンサックスを華麗に演奏するその姿は、まさに“いごっそう”です

「今回の受賞を機に、これからも“そこそこ”に踏ん張っていく」と、謙遜ながらもうれしそうなお姿がまたかっこいい太田さんでした。

特別賞 スーパーシニア部門

はちきん賞 地域貢献部門

白石 稔さん(84歳)
吉野ミニデイ会(本山町)

地域と仲間を愛し、健康と見守りに尽力



白 石さんは、吉野地区のシニアや本山町社会福祉協議会の有志と、若者からシニアまで老若男女問わず、地区の見守りや生きがいづくりに動かれています。

ミニデイ会の代表者として、週1回の百歳体操や筋力トレーニングなどの健康づくりに率先して取り組み、見守りを兼ねた月1回の配食サービスでは、支え合いの精神を大事にされていることから、地区住民から「吉野に生まれてきて良かった」と大変感謝されています。

住民のために日々、地域活動に奮闘する白石さんの姿は「はちきん」そのもの。



ピンク色のエプロンを着た左から2番目の女性が白石さん。皆さんと配食サービスの献立づくりに奮闘中

「地区の実情を一番知ってくれ、共に活動してくれる本山町社協は最高のパートナー」と、仲間への愛情を熱く語ってくれました。

地域貢献部門

西川 律さん(84歳)
能茶山楽々ピンポン倶楽部(高知市)



放つておけない性分が卓球、老人会を盛り立てる

卓 球で地域に貢献したい！と6年前にサークルを設立した西川さん。現在も運営兼代表責任者を務めています。週一回の練習では、約20名のシニアの健康づくりに励み、見守りにも繋がっていました。

また、60歳からは地域の老人クラブに所属。9月の敬老会では「会員が無理なく楽しめるように」と、輪投げやボーリングなどレクリエーションも考えています。残念ながら昨年の敬老会は中止。しかし、会員の見守りも兼ねて、お菓子を配ると大変喜ばれ、「人を放つておけん性分やき、これからも頑張る！」と意気込んでいました。

地域貢献部門

竹村 英子さん(79歳)
佐川愛球会(佐川町)



寄り添い励まし合いシニア選手の育成に尽力

37 歳で地域の女性有志たちと卓球サークル「佐川愛球会」を立ち上げ、40年以上卓球の練習に励み、県内のシングルス、ダブルス各大会でいくつも好成績を収めてきた竹村さん。特に生きがいを持って取り組んでいるのが、シニア選手の強化育成。練習中は選手一人一人のレベルに合わせて、自信を持ってもらうことを心掛けた寄り添い型の指導に努めています。

「指導してきた選手が、自らのスキルアップのため、練習に率先して励んでくれることが何よりうれしい」と、優しい笑顔が印象的な竹村さんでした。

地域貢献部門

野中 喜代子さん(82歳)
いきいき・かみかみ百歳体操「ヤナセたいすき」(佐川町)



体操や見守り活動で地域に愛情を注ぐ

野 中さんは「住民の健康と見守りに貢献したい」と強く思い、平成18年に地元柳瀬地区に体操グループを発足。週一回、仲間と健康づくりに励まれています。また、月一回のサロン活動にも参加。シニアの方々と脳トレやレクリエーションを楽しみ、誕生日会も開くなど、お互いに喜びを共有しています。

さらに、佐川町社会福祉協議会と独居高齢者の見守り活動にも積極的に取り組まれる野中さん。地域愛いっぱい笑顔で「自然豊かなこの憩いの場所で、家族や仲間と今後も生きがいづくりに励んでいく」と話してくれました。

スーパーシニア部門

西岡 禎子さん(88歳)
やいろん会(高知市)



長年続ける民謡で喜ばれることを励みに

民 謡を50歳から始め、30年以上練習、活動される西岡さん。娘さんや仲間と、週一回の練習に励み、長年培ってきた経験により、唄、三味線、尺八の演奏と何でもこなします。年一回開催される「高知県民謡祭り」には欠かさず出場し、参加者に喜ばれています。また、医療施設などでも披露し、利用者はもちろん、施設側からも大変感謝されています。

生きがいは、民謡を通して利用者に喜んでもらうことで、「90歳を一つの区切りに、これからも活動を続けていく」と、凛々しくも優しい笑顔を見せてくれました。

スーパーシニア部門

森田 保夫さん(78歳)
北原しぼてん一座(土佐市)



安来節で地域に笑顔を一後継者づくりも

現 役の訪問介護士である森田さんは、中学生の頃から安来節(どじょうすくい)に親しみ、土佐市のシニア有志たちと「北原しぼてん一座」で、安来節や南京玉すだれなどの芸を、施設利用者や地域住民に披露されています。人々に喜んでほしいのはもちろん、自分たちの活動を絶やさないようにと、後継者育成にも力を入れます。同市社会福祉協議会の職員や女性シニアと「日高めたか祭り」で安来節を披露し、歓声を上げました。

「生涯は安来節と介護職の仕事を通して、地域に貢献していきたい」と、力強く話してくれました。

スーパーシニア部門

味元 磯江さん(89歳)
中土佐町老人クラブ連合会
グラウンド・ゴルフ部(中土佐町)



大好きな町でパークゴルフを続ける！

小 草ふれあい公園パークゴルフ場で、15年以上パークゴルフの練習を休まず続けている味元さん。長年鍛錬される技術から、中土佐町や県内の大会で好成績を収めています。力強いショットときれいなフォームから、89歳という年齢はとて感じられません。

また、1時間のウォーキングも続け、同時に脳トレにと併行づくりにも努める、まさにスーパーシニアです。「生きがいは、大好きな中土佐町でパークゴルフを続けていくこと」と、チャーミングな笑顔で地域愛あふれる話を聞かせてくれました。

「シニア川柳」入選作品発表!!

お題は「いきいきと活動するシニアに関すること」。今年は16歳から100歳まで、152名425作品と、過去最多のご応募をいただきました。その中から、次の皆さまが見事受賞されました。自身の健康や家族への愛情など、感情あふれる川柳をご紹介します!



少年兵 生きながらえて 令和かな

石元 雄早夫さん(90歳・高知市)



手鏡に かすかに映る 母の顔

濱田 嘉代さん(86歳・南国市)

亡き妻の 様子を見たい 日帰り

仙頭 つや子さん(92歳・室戸市)



ストレッチ 足より顔に 効きそう

西川 武男さん(79歳・いの町)

墓参り 母より二ツ姉 になる

田村 芳子さん(84歳・本山町)

お父さん あれよあれあれ うんあれ

松岡 陽一さん(80歳・宿毛市)

大根の 葉がしおれるほどの 立ち話

宮地 和夫さん(91歳・高知市)

百までと 決めたら急に 腰伸びた

谷山 修さん(93歳・津野町)

佳作

ライバルも 老いた勝負は チヤラにする

桑名 孝雄さん(91歳・香南市)

ひろめちやろ 百歳体操 彼の世にも

杉本 修さん(79歳・香南市)

ヘルシーは もういい厚い 肉が好い

小原 圭二さん(83歳・南国市)

九十五 まだ放さない 草刈機

佐竹 マサ子さん(82歳・大豊町)

八十路坂 鳴らぬスマホを 持ち歩く

津田 明喜子さん(85歳・本山町)

デイへいく すっかり杖も わすれてる

田中 喜美子さん(92歳・日高村)

昨日より 十年前を 覚えてる

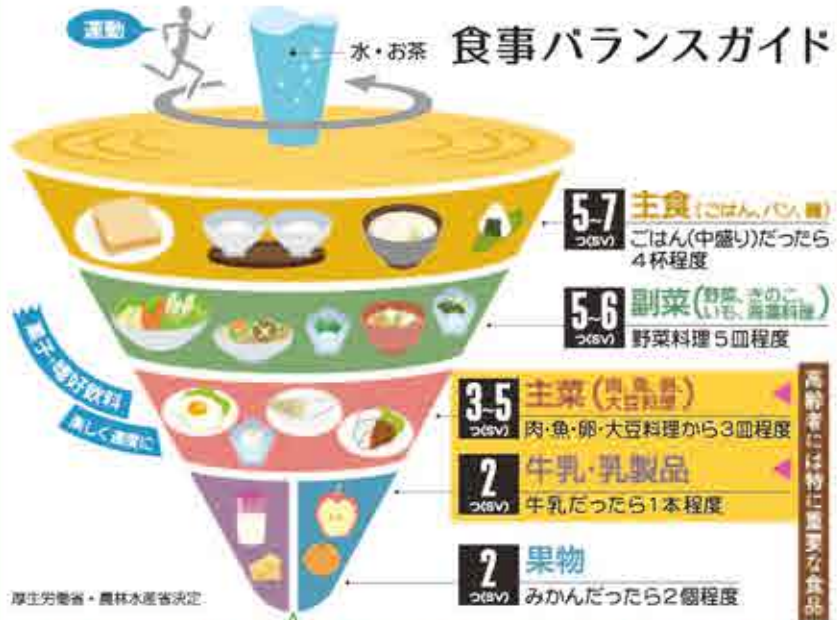
内山 輝之さん(61歳・香南市)

食べて! 楽しんで! よく噛んで!
毎日の食事でフレイル予防



◎バランスのよい食事をとりましょう!

1日に「何を」「どれだけ」食べるとバランスが良いのかを図に示した「食事バランスガイド」。この図を参考にし、特に高齢期に必要な筋肉の素となる「たんぱく質」と、骨を強くする「牛乳・乳製品」を多く摂取してみましょう。



「適量でバランスのとれた食事」「十分な水分摂取」「適度な運動」が大事です!

◎みんなで楽しく食事をしましょう!

一人暮らしや家族との時間が取れないなど「孤食(こしょく)」になっていませんか? 積極的に友人や家族とコミュニケーションをとって、一緒に食事をする「共食(きょうしょく)」を心掛けましょう。

■孤食 ■共食

友人や家族と一緒に食事をする
と食欲が高まります。その結果、
いろんな食品を食べることに
つながり、栄養面の効果や心身
共に元気になれます!



かかりつけの歯医者さん
を作って、定期的に歯科
検診も受けましょう!

◎よく噛んで、しっかり食べましょう!

高齢期になると、噛む力や飲み込む力が低下し、歯へも悪影響を及ぼすことも。歯ごたえのあるものをよく噛んで、噛む力を低下させないようにしましょう。



むせに気を
つけましょう!

「パタカラパタカラ」でお馴染みの「かみかみ百歳体操」もオススメ! 舌や発声の運動などをするので、むせや誤嚥の予防になります。お住まいの地域で行っていますので、ぜひ挑戦を!

体操で脳も体も健康に!

いきいき
脳トレ塾

健康長寿を目指す
フレイル予防
はじめよう!

part 3 「栄養・食・口腔編」

フレイルは「虚弱」の意味。年をとると「筋力」「認知機能」「社会とのつながり」などが低下する状態をいいます。

出典: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
フレイル予防ハンドブック2

健康長寿3つの柱

しっかり食べて、
運動をして、
みんなで楽しく!



聞いて安心!
電話相談情報
コールセンター

一人でお悩み、お電話を!

「も」 しかして認知症? と
思った方や、今、介護で
困っている方は、「認知症コー
ルセンター」へ相談ください。
介護経験者の相談員と専門職
がお悩みにお答えします。

◎例えばこんな相談
● 同じことを何度も聞くよう
になった
● 話のつじつまが合わない
● 慣れた道でも迷うことがある
● 計算や運転などのミスが増
えた

「認知症コールセンター」
TEL: FAX
088-8221-2818
月・金曜10時~16時
(土日祝日、年末年始は除く)

介護経験者が不安に
寄り添いますよ!



高知県委託事業
公益社団法人と家族の会高知県支部



味と香りで春を楽しむ
「せんまい」は、春先に綿毛をかぶって出てくる若芽を採り、乾燥して保存します。山村では、皿鉢の組物に白和えを作り、正月には煮物を食べます。

「せんまい」は、春先に綿毛をかぶって出てくる若芽を採り、乾燥して保存します。山村では、皿鉢の組物に白和えを作り、正月には煮物を食べます。

高知の旬を食卓に!
うまいもん
レシピ

【監修】
土佐伝統食研究会

春の恵み!
わらび・ぜんまい

《わらびの煮つけ 材料(4人分)》

- わらび(あく抜きしたもの) 300g
- 油揚げ 1枚
- だし汁 カップ2/3
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1

《作り方》

- ① わらびを4cm長さに切り、油揚げもわらびに合わせて切る。
- ② 鍋にわらび・油揚げを入れ、だし汁を加えて煮たて、調味料を加え、一煮したら火を止め、冷めるまでおいて味をしみこませる。

★プラス! 「卵とじ」に

やや濃い味つけにした「わらびの煮つけ」を火からおろす前に、割りほぐした卵でとじれば出来上がり。



ポイント

ふっくら煮あげるには加熱しすぎないこと。



ごまでコクある
白和え!!



《わらびのお浸し》

あく抜きしたわらびを3~4cm長さに切り、器に盛ってしょうが醤油をかけ、けずり節のせる。

《ぜんまいの簡単白和え 材料(4人分)》

- ぜんまい(戻したもの) 150g 油少々
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ2/3
- 豆腐 半丁
- すりごま 大さじ2
- 砂糖 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/2

《作り方》

- ① ぜんまいを3cm長さに切り、油で炒め、しょうゆ、砂糖で下味をつける。
- ② 豆腐をキッチンペーパーで二重に包み、ラップをかけずにレンジに3分かけ、水気を切る。
- ③ ボールに豆腐とごま、砂糖、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③にぜんまいを入れ、和える。



里山への山菜採りも
楽しいね!



災害に備えよう!

シニアのための

備えあれば
憂いなし

災害対策

起こり得る南海トラフ巨大地震や高知特有の台風、水災害を、今からみんなで考え、行動し、備えておきましょう!

協力・監修/NPO法人 日本防災士会高知



子どもや成人、体格によって調整してみてください!



Vol.116(秋号)でご紹介した災害時の「トイレの使い方」。今回は、備蓄用の水のペットボトル等を入れる段ボールを有効活用した段ボールトイレの作り方を紹介します。

材料

- 段ボール ※今回は、丈夫で厚みのある果物用と、2レペットボトルが6個入るものを使用。
- 布ガムテープ
- 45ℓゴミ袋
- 手提げ付きビニール袋



作り方

①段ボールの口をガムテープでしっかり止め、テープをそのまま一周させます。

②次に、漢数字の「十」を書くようにテープを周させます。このガムテープは、座った時に段ボールがぶれないよう強度を上げるためです。

③座る面にマジックで写真のように線を引き、カッターで切り取ります。



④写真のように漢字の「田」が6面すべてにできるように、テープを貼り付けていきます。ガムテープの下処理はこれで終了。

⑤実際に用を足すときは、まず45ℓゴミ袋の中に入れ、ガムテープで段ボールに貼り付けます。さらに、その上に手提げ付きビニール袋を入れます。この時、手提げの部分を取っ手に引っ掛けます。座る時は、便座部分が前にくるように座った方が安定し、ゆっくり用が足せます。



⑥下左は、ペットボトル用のもので作ったもの。大きさの違いが一目で分かり、いろんなサイズをぜひお試しください。



⑦便座の取っ手の部分にガムテープを貼り付ければトイレの完成。中にラップの芯などを入れると、より強度が増します。

【排泄後の処理について】
排泄後の処理はVol.116(秋号)でもご紹介しましたが、地域によって異なるため、各市町村でご確認ください。「タマテバコ Vol.116(秋号)」は、高知いきがいネット (<https://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>) の「タマテバコバックナンバー」からご確認いただけます。

【連絡先】NPO法人 日本防災士会高知 事務局 小笠原 資子(もとこ)
TEL&FAX 088-875-9773 E-mail: koutikensibu@mc.pikara.ne.jp
HP <http://bousaishikochi.watson.jp>

段ボールトイレを作ろう!



見つけた! げんき広場

県社協いきいきライフ推進課が県内各地で活躍するグループをレポートします!



いきいき折り紙教室

活動場所 介護老人保健施設あいおい(高知市相生町1-35)



カメラを向けると皆さんピース。アットホームな教室です!



村田さんお手製の鬼滅グッズ。どのキャラクターか皆さん分かりますか?

高知市の「介護老人保健施設あいおい」で、集いの機会を兼ねて月2回開かれる「いきいき折り紙教室」。

参加者は、近所にお住いの女性6人で、最高齢はなんと95歳の村田美智子さんと現役バリバリです!!

これまでに、季節の花やキャラクター、うちわも作られ、どれも力作。さらに今回の目玉は、今大人気の「鬼滅の刃」です。各キャラクターをイメージしたお守りや本のしおりを試行錯誤され、どの作品を見てもワクワク! 子どもたちにも喜ばれそうです。

1時間半の教室では、お互いに声を掛け合い、仲の良さが伝わってきますし、いろんな色や柄を組み合わせて作るのも、脳トレもバッチリ。

取材した私も挑戦しましたが、皆さんに助けってもらってやっと出来上がりました。

読者の皆さんも、おうち時間を使って折り紙をチャレンジしてみたいかがでしょうか。

折り紙で脳トレ、健康、仲間づくり!

高知のいきがい情報を発信中♪ 高知いきがいネットをチェック

皆さん、「高知いきがいネット」をご存知ですか?

いつまでも元気で楽しく、生きがいを持って活動するシニア世代の方々を応援するため、高知県社会福祉協議会が平成25年に開設したウェブサイトです。

「サークル・団体情報」では、県内各地の団体の情報を写真入りで紹介。これから何かを始めたい方、どんな団体があるか知りたい方など活用いただけます。

他にも、助成金情報やイベント情報、ブログも随時更新しています。

団体情報やイベントのお知らせを掲載希望の方は、右記までお問い合わせください。



【連絡先】
高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課
高知市朝倉戊375-1 県立ふくし交流プラザ
TEL 088-844-9054 FAX 088-844-9411

高知いきがいネット 検索

URL <https://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>



入浴時の転倒防止の椅子や手すり、浴槽台などを展示

◎入浴

入浴グリップ



◎移乗用具



移乗をスムーズにさせるシート、グローブ、ボード

◎車いす用具



電動や自走用、障がいや体形に添ったさまざまな車いす

どなたでもご見学できますよ!



◎キッズ

体幹や下肢に障がいがある子ども向けの椅子やクッション、くつを展示

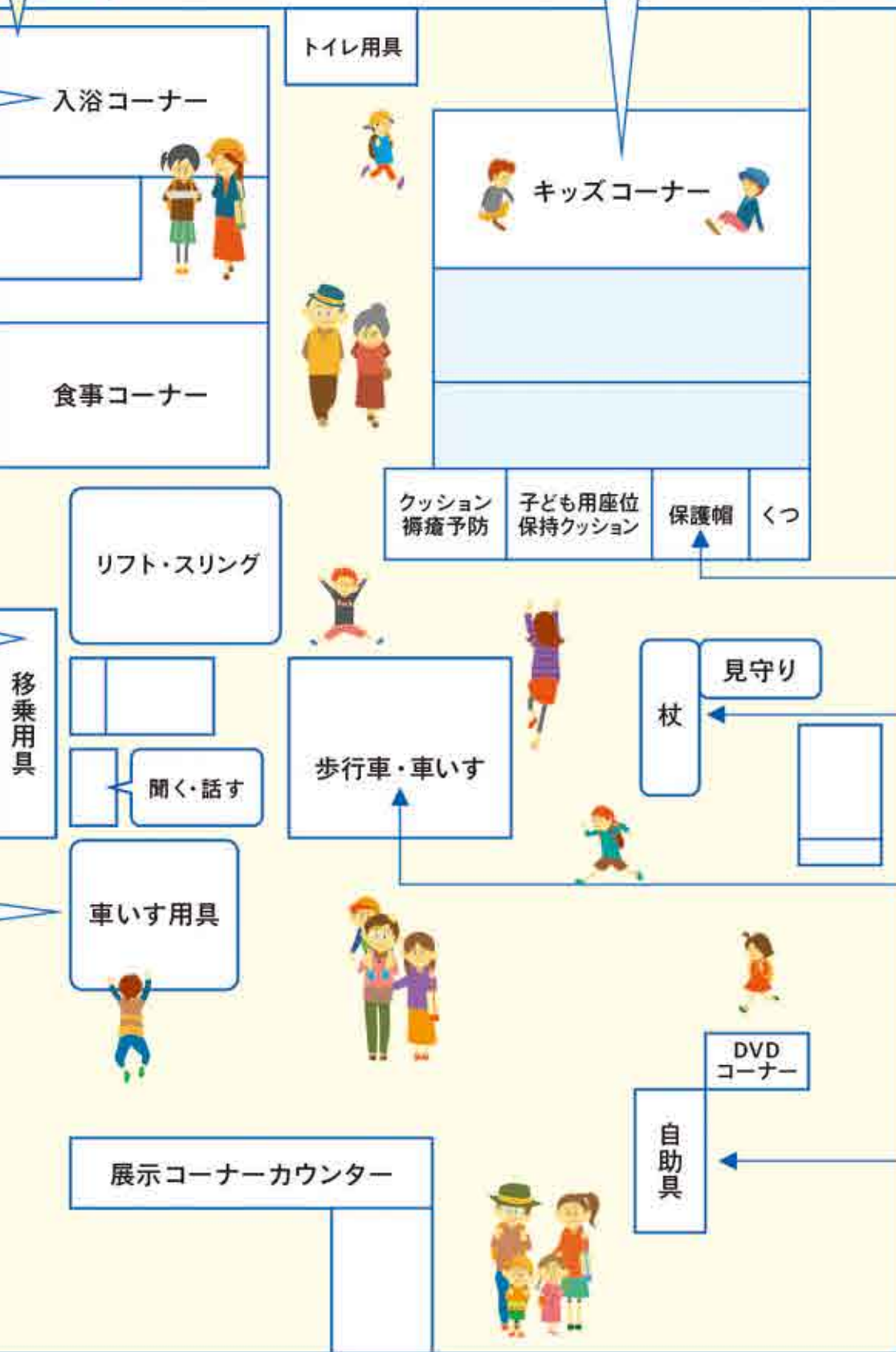


障がいを持つ乳幼児が自力で座れる椅子



聴覚過敏用の防音保護具「イヤーマフ」

マップ



◎保護帽



転倒した際に、頭を守る保護帽

◎杖



機能もデザインも豊富

◎歩行車・車いす



外や室内で使え、通院、買物にも便利な歩行用具

◎自助具

マジックハンドや爪切りなど、生活を楽にしてくれる便利な用具



お 風呂場や食事、歩行時など、生活のシチュエーションに合わせて、福祉用具を展示している高知県立ふくし交流プラザの「福祉用具展示コーナー」。

病気や障がいに関して、子どもからお年寄りまで、使えば生活が楽になる用具を揃えていますので、ぜひお越しください。

いきいきレポート
福祉用具
展示コーナー

福祉用具

きちんと使って生活を楽に!

福祉用具や介護のことも気軽に聞いてください



■福祉用具 試用貸出
◎貸出期間/最長2週間(無料)まで
お問い合わせ・開館時間
高知県社会福祉協議会
「福祉用具展示コーナー」
高知市朝倉戊375-1 高知県立ふくし交流プラザ1階
TEL088-844-9271
案内・相談時間/9時~17時
休館日/第2日曜、祝日、年末年始
■福祉用具展示コーナーでは
◎展示・貸し出しのため、販売・レンタルはしていません。
◎ご希望の方には、県内の福祉用具取り扱い事業所をご紹介します。

読者のお便りBOX

読者の皆さまに「年末年始の過ごし方は？」についてお伺いしました。

- 夫と二人で県内あちこちドライブ。史跡や石碑などの写真を撮って、郷土の偉人も知ることができ、昔の面影を残す古い建物などもたくさん見つけました。(高知市/ジジさん)
- ⇒ノスタルジックな雰囲気を感じる様子が伝わりました。
- 美容室を経営しており、午前中はお店を開けています。近頃、着付けはほとんどなくなりましたが、開店以来ずっとこのスタイル。「少しでも街並みを明るく」と、門松を飾り頑張っています。(高知市/ゆりちゃんさん)
- ⇒地域を元気にされたいと頑張る姿。私たちも負けないう、皆さんに元気をお届けしたいです!
- コロナのため、県外の地元に帰省せず、自宅でのんびり過ごし、大掃除がいつもよりはかどりました。年始は、映画を観に行きリフレッシュしました。(越前町/ゆきねこさん)
- ⇒年末年始の醍醐味の一つは好きな映画を観ることですよね。とても共感します!
- 年末年始は子どもや孫たちに会う予定が、コロナで中止。夫婦2人だけの正月は、地元の商店街を支えるためにおせち料理を買い、おいしくいただきました。(愛媛県西予市/しゅうちゃんさん)
- ⇒お孫さんたちに会えなかったのは残念ですが、地元を応援する行動がとても素敵です。

編集後記

今年は、大切な人になかなか会えないお正月になったのではないのでしょうか。それでも、おうち時間を使って大掃除や地域を盛り上げたいと前向きな皆さんの姿勢に、大変勇気づけられました。

さて、ここで突然のご報告となりますが、「タマテバコ」は今号を持って終了となります。次年度からは、新たな広報誌としてリニューアルし、元気なシニアの皆さまの取り組みやボランティア活動、福祉に関する幅広い情報をお届けします。今まで以上に職員が一丸となって誌面作りに励んでいきますので、これからも応援よろしくお祈りします!!

読者プレゼント

霧山の一服茶「うらら煎茶」
(テトラタイプ16パック入り)



本誌では「読者のお便りBOX」に掲載するお便りを募集中。添付の専用はがき、メール、ご意見・ご要望、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、5月14日(金)までにご応募ください。抽選で3名様に、霧山茶業組合の「煎茶(テトラタイプ)」をプレゼント。当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募先 タマテバコ「読者のお便りBOX」係
※はがきやメールは下記の宛先まで



(福)高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課

〒780-8567 高知市朝倉戊375-1 ふくし交流プラザ1階
TEL 088-844-9054 (午前8時30分～午後5時15分)
FAX 088-844-9411

HP <https://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>
メール ikigai@pippikochi.or.jp

高知県立ふくし交流プラザのご案内

【貸室時間】午前9時～午後9時
【休館日】第2日曜日、祝日、12月29日～1月3日
【駐車場】普通自動車約200台収容可能

お知らせ広場

赤い羽根共同募金のお礼

令和2年度共同募金運動が終了しました。新型コロナウイルス感染症対策で、衛生配慮に留意しながらの募金活動となりましたが、募金ボランティアの方々をはじめ、多くの皆様のご協力のもと、令和3年1月末現在で1億2,381万3,527円のご寄付をいただきました。ご厚意に深く感謝を申し上げます。

お寄せいただいた募金は、コロナ禍でもつながりをたやすことなく継続する地域福祉推進のための事業や活動を続ける団体の支援に、また、大規模災害時には災害ボランティアセンターの運営支援に活用させていただきます。

1月から3月までの期間は、テーマ型募金(寄付者が応援したい団体を直接選べる使途選択型募金)に、民間の福祉活動団体3団体が取り組みました。

その結果は、改めてホームページ等でご報告いたします。



ホームページ <http://www.akaihane-kochi.jp>

「高知県社会福祉協議会ホームページ」 リニューアルのお知らせ

3月1日より、高知県社会福祉協議会のホームページが新しくなりました。

新しいホームページでは、目的に応じたページを見つけやすいよう「相談したい」「参加したい」「福祉の職場で働きたい」「学びたい・知りたい」「利用したい」の5つのカテゴリから、目的のページを探ることができます。

色々な方に見ていただきやすいよう、文字サイズの変更や背景色の変更もできますので、ぜひ一度、新しくなったホームページをご覧ください。

<http://www.kochiken-shakyo.or.jp/>



地域生活定着支援センターについて

平成28年度に「再犯の防止等を推進する法律」の施行により、平成30年度には高知県において、「高知県再犯防止計画」が策定されるなど、犯罪による被害を防止し、安全で安心な社会の実現が進められています。

高知県社会福祉協議会では、平成29年度から地域生活定着支援センター事業を受託し、矯正施設(刑務所・少年院等)から退所し、自立した生活を送ることが難しい高齢や障害のある方を対象に、住居の確保や各種福祉サービス利用等をおして地域生活の安定に向けた支援を実施しています。

ご本人の暮らしが、その人らしい健康で文化的な生活となるよう関係機関との連携を図りながら取り組んでいますので、お気軽にご相談ください。

開所 月～金(祝日・年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分

お問い合わせ先 高知県社会福祉協議会 地域生活定着支援センター
TEL 088-855-3611 FAX 088-855-6226

