

# 玉手箱

T A M A T E B A K O

玉手箱

2011  
VOL.79  
JUL  
7

## 特集 こうちシニアスポーツ交流大会 (P7)



第39回高知県オールドパワー文化展「日本画」高知県社会福祉協議会長賞 「初夏の味覚」立花貞美さん

セカンドライフを楽しく元気に過ごすには、健康と仲間との語らい、活動的な生活が大切です。そんな活粋エンジョイライフを応援するため、内容をリニューアルしました。

### 【新コーナーのご紹介】

- ◆ **活粋エンジョイライフ (動)** >>> シニア世代のファッションやおしゃれに関する情報をご紹介します。(P2)
- ◆ **活粋エンジョイライフ (健)** >>> 生活に役立つ専門性の高い情報をお伝えます。(P4)
- ◆ **ねんりんピックよさこい高知2013通信** >>> 平成25年度に高知県で開催されるねんりんピックに関する情報をお伝えます。(P6)
- ◆ **活粋エンジョイライフ (楽)** >>> 県内の地域活動の拠点に関する情報をご紹介します。(P11)

【玉手箱】2011年7月号 平成23年6月30日発行  
企画・編集・発行/（社）高知県社会福祉協議会 制作/（株）アークデザイン研究所

# こうちボランティアフェスティバル

2011開催!

今年もボランティア活動・市民活動の魅力や必要性を楽しく学べるイベントを開催します。今年、東日本大震災の被災地の支援に向けて、高知からできることを企画・発信し、ボランティア・NPO活動を形にして伝えようと考えています。被災地でのボランティア活動を紹介するコーナーや被災地支援のバザー、その他各種体験コーナーを県立ふくし交流プラザ全館を活用し、みんながボランティア活動を楽しみながら実感できるイベントとしてたくさん企画しています!さらに、「自分に合ったボランティア活動を見つけたい人」と「ボランティアを募集したい団体」との出会いを応援するボランティアガイダンスも同時開催します。



みんなの想いが集結したイベントで、新しい発見や学び、出会いを楽しんでください。

当日は、高知駅周辺から無料送迎バスも用意し、ご来場をお待ちしています!なお本イベントでは、当日の運営をお手伝いして下さる当日ボランティアも募集しています。お気軽にお申し込み下さい。

■開催日 8月21日 平成23年  
■時間/午前10時～午後3時30分  
■場所/高知県立ふくし交流プラザ (高知市朝倉375-1)

【主催】こうちボランティアフェスティバル2011実行委員会、高知県ボランティア・NPOセンター、高知県共同募金会  
問い合わせ先/高知県ボランティア・NPOセンター(担当:濱口・笹岡) TEL 088-850-9100 FAX 088-844-3852

## 第40回高知県オールドパワー文化展

高齢者の芸術・文化・創作活動の祭典、恒例の「高知県オールドパワー文化展」を今年も開催します。ご自慢の作品をお待ちしております。

■会期/平成23年 9月15日(木)～20日(火)  
午前9時～午後5時(15日)⑥は午前10時～午後5時  
■開場/高知県立美術館 (高知市高須353-2) 【入場料無料】

出品作品  
募集  
【搬入9月11日】

■出品資格及び手数料/①県内在住で昭和27年4月1日以前に生まれた方。  
②出品の手数料は、1点につき1,000円。

■部門/洋画、日本画、書道、写真、工芸の5部門で1部門1人1点とします。自作で未発表のものに限り。規格等については、下記事務局までお問い合わせください。(未発表作品とは、これまで不特定多数の人の目に触れる形で発表されたことのない作品をさします)

■出品方法/作品は、所定の出品目録とともに9月11日(日)午前9時～午後3時までの間に県立美術館へ搬入し、出品料をお支払いください。

※出品目録用紙は、ふくし交流プラザの他、高知新聞放送会館受付、県庁、各市町村役場等で配布します。

問い合わせ先/高知県社会福祉協議会 地域・生きがい課 TEL:088-844-9054



## 読者プレゼント

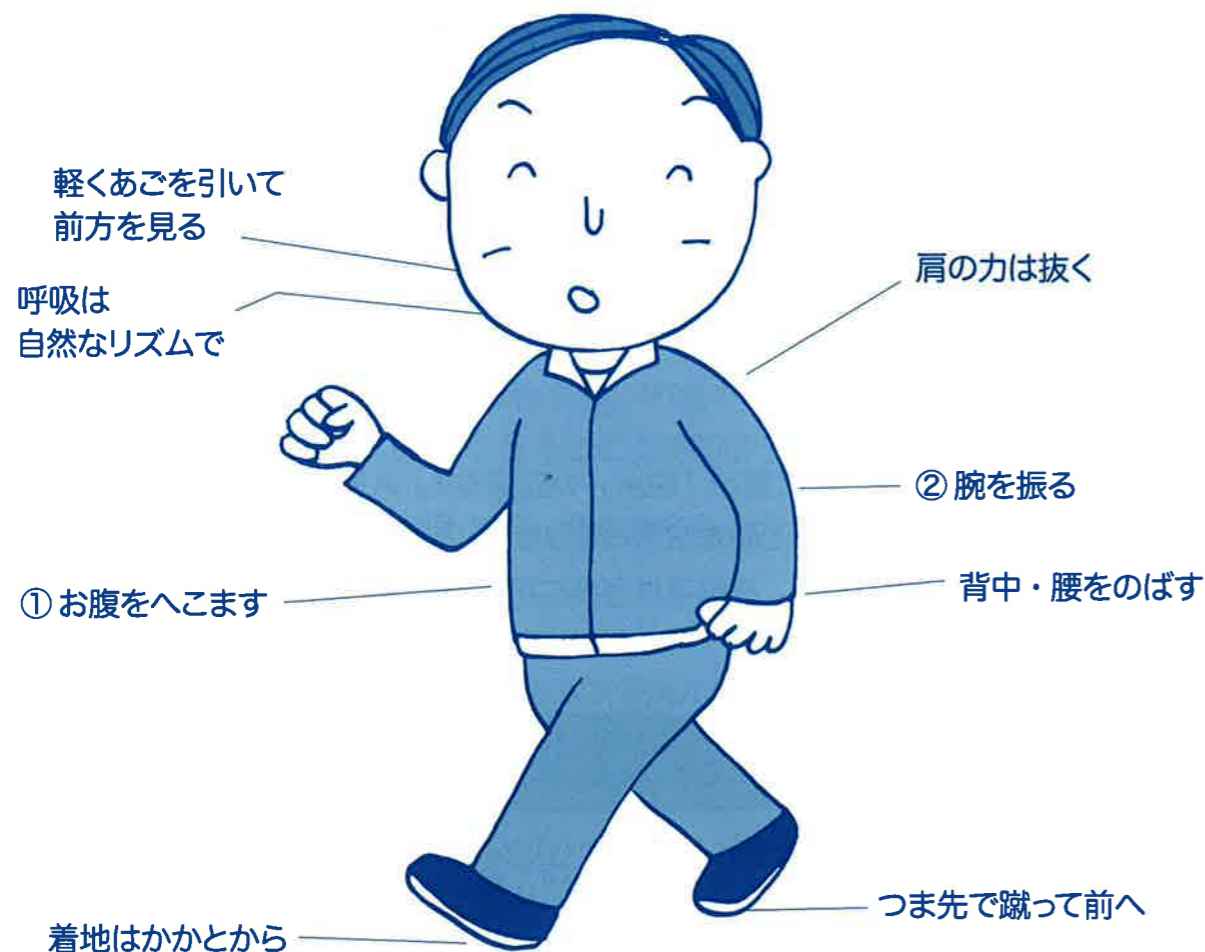
本誌では、「読者のお便りBOX」に掲載するお便りを募集しています。感想・情報・日常の出来事など、どのようなことでも構いません。添付のハガキをご利用ください。ご応募くださった方の中から抽選で、すずめ燻製工房の「ハム・ソーセージのセット」を3名様にプレゼントします。住所氏名・年齢・電話番号を明記の上、9月30日までに応募ください。なお、当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

■応募先/玉手箱「読者のお便りBOX」係  
ハガキ・FAX・メールにて本誌14ページの宛先まで

# [健康ワンポイントアドバイス]

## ～健康ウォーキング～

効果的な歩き方で、健康と美しい姿勢、体型を手に入れませんか。そのポイントをご紹介します。



### ■ 実践してもらいたい2つの項目 ■

#### ① お腹をへこませ

きつめのズボンをはく時にお腹をへこませるのと同じように、座っている時や立っている時に少しお腹をへこませてください。姿勢がシャンとし、背が伸びた気がしませんか。この動作は猫背予防にもなり、さらに、歩行時には、脂肪燃焼率が40%上がるという報告もあります。最初は難しいかもしれませんが、30秒間息を止めずにへこませたり、休んだりしながら練習してください。

#### ② 腕を振る

軽く肘を曲げて、リズム良く体の後ろへ少し腕を引いてみて下さい。肩甲骨を動かすことを意識すると、さらに動きやすくなります。歩きながら肩こり解消、また肩甲骨を動かすことで脂肪が燃えやすい状態になります。

健康運動指導士  
岡田 万菜実



NPO法人 日本健康運動指導士会 高知支部 TEL088-822-5100

(事務局) 780-0915 高知市小津町3-9 龍馬学園生涯学習健康センター内

みなさんの健康をサポートします!

女性



ポロシャツ  
3,045円/アシックス  
「吸汗速乾」機能で汗による不快感をなくし、サラッとした肌状態に。入射した光が反射する「再帰反射パーツ」付きなので、夜間のウォーキングでも安心です。

帽子  
4,095円/ミズノ

ツバの広いサンバイザーは、日よけに最適。丸めるとコンパクトに収納できる柔らかい素材です。



フリークロス  
プーツカットパンツ  
5,670円/アシックス  
デザインを一工夫し、美脚効果を持たせたパンツ。軽く、室内干しでも1日で乾くほど速乾性に優れています。紫外線防止効果もあり。

HADASHIWALKER  
9,975円/アシックス

シューズを履いた状態で、ハダシのような動きを再現。着地衝撃を和らげ、高い反発力でキック力を効率よく歩行エネルギーに変換します。



### おすすめアイテム



肌着 1,290円/ミズノ  
衣服に汗が残って不快に感じるのを軽減する「ドライサイエンス」機能を備えた肌着。今の季節にお勧めの一枚です。



歩数計 2,625円/オムロン  
バックライト機能付きで夜間のウォーキングでも確認できる歩数計。消費カロリーや歩行距離の表示機能もあり、励みになりやすいのがうれしい。

今回ご協力  
いただいたのは

ヒロマツスポーツ  
安岡さん



日常生活に、プラスアルファの楽しみを見つければ、暮らしがいきいきするもの。今回は、空き時間に自分のペースで行え、手軽に始めやすい「ウォーキング」(左ページを参照)を楽しむためのウェア、シューズなどをご紹介いたします。表示価格は購入の目安として、メーカー小売り価格を掲載しています。(表示価格は全て税込)

男性



ポロシャツ  
3,045円/アシックス  
脇を上げた時につばりを防止するデザイン。「吸汗発散」機能があり、汗をかいてもサラリとした着心地です。UVカット効果もあり。

帽子  
3,675円/ミズノ

首筋の日差しをカットするカバー付きのキャップで、快適にウォーキング。



パンツ  
7,245円/ミズノ  
汗を素早く吸収して拡散、ウェア内を快適に保つ「クイックドライプラス」機能を搭載。前ファスナー、後ろには夜間に光る「再帰反射パーツ」付きです。

WAVE AVENUE  
5,985円/ミズノ

脱ぎ履きが簡単なファスナー付きがうれしい。着地時のクッション性・安定性を高め、スムーズな歩行を促すように設計されています。



# ウォーキング&ジョギングをはじめよう



ヒロマツスポーツ  
TEL 088-822-6151  
営業/10時~19時。年中無休

### ステップアップ ジョギング

ウォーキングでは物足りなくなってきた...という方にお勧めなのが、ウォーキングとジョギングを兼用して使えるシューズ。その一部をご紹介します。

女性用



12,600円/ニューバランス



9,345円/ミズノ

男性用



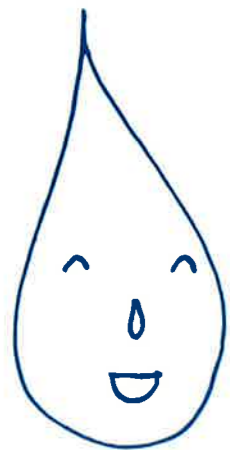
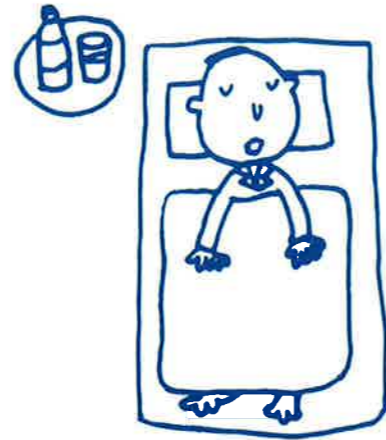
9,345円/アシックス



9,345円/ナイキ

# 脱水予防

- 1日の水分補給は1回につきコップ1杯程度（200ml）を5～6回に分けてとる事が重要です。そうすることで、腎臓に負担をかけずに体内の老廃物を効率的に処理できます。一度に多量に飲むと胃液が薄まってしまい、下痢になることがあるので要注意。下痢や嘔吐、発熱時・運動時には脱水症状になりやすいので、普段より水分が必要となります。
- すぐに飲めるように見えるところに飲み物を置いておくこと。寝る時には枕元に水分を置いておくといいでしょう。しっかり水分をとることで認知症予防になるとも言われています。
- 朝食・昼食・夕食をしっかり摂って下さい。食事からも水分がとれます。



飲料の種類は水を飲んでいただくのが1番ですが、脱水状態になってしまった場合はスポーツドリンクで水分補給します。なぜなら、スポーツドリンクはミネラルを含んでいて、体内に吸収されやすいからです。ただし、塩分や糖分が含まれているので、普段はお茶や麦茶、水にしてください。飲料の温度は5～15度が吸収しやすく、あまり冷たい水は胃の働きを低下させるのでご注意ください。

## 習慣づけて飲みましょう

- 夜中にトイレに起きるのがいやだから、寝る前の水分補給を控える人がいますが、寝る前の水は夜中に血液がドロドロになるのを防いでくれる大切な水です。寝る前、起きた後、入浴前後にも飲んで下さい。
- アルコールは利尿作用がありますので水分補給にはなりません。お酒を飲んだ後には、しっかり水分を摂りましょう。
- 病気の治療中で医師に水分の摂取について指示されている場合は、その指示に従う必要があるので注意してください。



寝る前に一杯の水

(管理栄養士 大坪 豊寿)

# 高齢者の水分補給 ～脱水を予防しよう～



夏は熱中症が心配な季節。炎天下で激しいスポーツをしている時や、野外での作業中に起こると思われがちですが、室内でも起こります。のどが渴いた時にはすでに脱水症状になっているケースがあるため、こまめに水分を補給しましょう。さらに、高齢になると体の水分量が少なくなり、脱水になりやすいので注意してください。

## 脱水とは？

体の水分と電解質が減少する状態が「脱水」の症状です。人間の体は約60%が水分でできていて、体重の約2%の水分を失うと脱水状態に陥ります。脱水が悪化すると意識レベルが低下し、昏睡状態、さらに死に至ることも。高齢者は容易に脱水をきたし、一気に体力の低下を招きます。

## 高齢者の体の変化

水分を蓄えるための筋肉の減少



体内の水分量が減少、保持できなくなる

体の感覚が鈍くなり、のどの渴きを感じにくくなる



水分が必要でも、本人が気づかない

水分調節をする腎臓の機能が低下する



老廃物を出すために尿量が増えて水分が保持できなくなる

## どんな症状が脱水症状？

- ◎ 何となく元気がない
  - ◎ 皮膚の乾燥や弾力性がない
  - ◎ 口が渴く
  - ◎ 低血圧や頻脈
  - ◎ 食欲がない
  - ◎ 体がだるい
  - ◎ 立ちくらみ
- など

ちょっとした変化を見逃さないでください



## ねんりんピック推進室を設置

平成25年10月26日(土)から29日(火)に開催する「第26回全国健康福祉祭こうち大会(ねんりんピックよさこい高知2013)」に向けて、高知県高齢者福祉課ではねんりんピック推進室を設置し、本格的に準備を開始しました。

### ○大会の基本方針

全国公募により選ばれた「長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交流」を大会テーマに、だれもが住み慣れた地域で、支え合いながら、いきいきと暮らし続けられる社会を目指して、次の4つの目標を掲げて開催します。

- **ようこそ高知へ** ~県民みんなでおもてなしをする大会~
- **さあ、一緒に** ~地域や世代を超えた絆を結ぶ大会~
- **これからのきっかけ** ~喜びや感動のある大会~
- **いきいき暮らす** ~健康長寿を実感できる大会~

### ○式典

開会式：平成25年10月26日(土) 県立春野総合運動公園陸上競技場  
閉会式：平成25年10月29日(火) 県立県民文化ホールオレンジホール

### ○交流大会

開催地	開催種目	開催地	開催種目
高知市	テニス・ソフトテニス・ソフトボール ボウリング・健康マージャン・水泳 弓道・俳句・サッカー	土佐清水市	ゲートボール
		四万十市	グラウンド・ゴルフ
		芸西村	ゴルフ
室戸市	ペタンク	いの町	ソフトバレーボール
安芸市	将棋	佐川町	ウォークラリー
南国市	卓球・サッカー	中土佐町	パークゴルフ
香南市	ソフトボール・サッカー	梶原町	マラソン
土佐市	囲碁	大月町	フィッシング
須崎市	太極拳	黒潮町	パークゴルフ
宿毛市	剣道	中芸広域連合	バウンドテニス

さらに、健康、福祉、生きがいに関するイベントも多数開催します。今年の6月には県内の関係団体の代表による実行委員会を設立し、交流大会やイベントなどの具体的な準備を進めています。交流大会への参加や、県外から来られる選手団のおもてなしなど、これから皆さまにもご協力いただくことと思いますが、今後も紙面で準備状況などをお伝えしていく予定ですので、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。



くろしおくん  
高知県のキャラクターとしておなじみの「くろしおくん」のねんりんピックバージョンです。夏頃から、くろしおくんとキャラバン隊が県内各地を訪問して大会のPRをする予定です。

(高知県地域福祉部高齢者福祉課 ねんりんピック推進室より)

## 特集

# こうちシニア2011 スポーツ交流大会

5月7日、14日、19日、20日、29日開催



「日本一の長寿県構想“のお手本”と挨拶しました。選手宣誓を行ったゲートボール競技の川村滋昭選手の「和気あいあいと親睦を深めることを誓います」といった言葉の通り、終始試合は和やかなムードでした。



### 和気あいあいと試合

60歳以上のシニアが集まり、スポーツを通じて交流の輪を広げ、健康と生きがいづくりの推進を目的に開催した「こうちシニアスポーツ交流大会2011」。「ねんりんピック熊本大会」への出場権をかけた代表選考会でもあります。

今年も、昨年よりも2種類多い17種目。参加者1,173人の熱戦が、5日間にわたって繰り広げられました。19日、春野総合運動公園で行われた開会式には、尾崎正直高知県知事も出席。「日ごろから心身を鍛錬しているみなさんは、

### リハビリと、挑戦と

「ボウリングは難しいスポーツ。その時のレーンの調子を見ながら、それに挑むという気持ちでやっています」と語るのは元吉伸一さん(71歳)。昭和43年頃に趣味として始め、途中ブランクはあったが、20数年前に再開。15年前に胃を全摘する大病に見舞われたが、リハビリも兼ねて競技を続け、試合にも出場している。

「85歳の先輩がいるのでまだまだ、生きていく限り挑戦したい」と意欲をのぞかせた。

「ご主人の仕事の付き合いで、一緒にゲートボールを始めたと永野三喜子さん(70歳)。当時は46歳という若さで、「年配の人のスポーツだと思っていたら、作戦を立ててチームプレーを行うなど頭腦的な試合が面白くて」と夢中に。高知県ゲートボール協会副理事長を務め、審判員の育成にも尽力。「2013年のねんりんピック高知大会のためにも、審判員を増やしたい」と準備に大忙しの様子だ。

### ボウリング

ボウルジャンボ

### ゲートボール

春野総合運動公園

今大会に、奥さまと一緒に出場した元吉さん。

一昨年はねんりんピックにも出場した実力派の永野さん。

## マラソン

春野総合運動公園

### 旅行を兼ねて大会に参加

退職後にマラソンを始めた兼松尚さん(75歳)。「ただジョギングをするよりは、大会に出て幅広い世代の人と交流したい」と積極的に大会に参加。始めた当初は、ハーフマラソンや四万十川ウルトラマラソンなどにも挑戦。「沖縄や県外の島など旅行を兼ねて大会に参加することもありました」と上手に競技を楽しんでいる。そんな兼松さんの目標は、「80歳の時点で、10kmが走れる状態であること」だそうだ。



大会に出ることで、友達も増えたと話す兼松さん。

## ターゲットボードゴルフ

春野総合運動公園

### 練習後のランチも楽しみ

ゴルフが趣味だった明神幸子さん(67歳)は、14年前に地区の仲間誘われてターゲットボードゴルフに挑戦。「かご入ればバンカー、ショットに似ていて難しいけれど、そのコツがつかめると面白い。ホールインワンが入った時は快感」と競技の魅力を語る。ショットはゴルフと同じなのだそうです。双方の練習になって二石一鳥だと話す。練習後、「同じクラブの仲間と時々、ランチをすることも楽しみの一つ」と笑顔がこぼれた。



明神さん(写真後列左から2人目)と同じクラブの仲間たち。

## ソフトボール

春野総合運動公園

### 普段の力が出れば勝つ

2回戦、1回裏の猛攻で8点を取り、5回コールド勝ちを取った高知シニア。「1回戦は苦戦したので、まぐれでしょう」と控えめに喜びを語ったのが監督の川村宏二さん(67歳)。高校時代にソフトボールを始め、守備はキャッチャーだったが、約20年前から監督業に転身。3年前に、現チームの監督に、「普段の力が出れば負けない」と話してくれたが、今年は惜しくも準優勝だった。



「野球の論理も人それぞれ。そこをまとめるのが難しい」と川村さん。

## 水泳

春野総合運動公園

### 鏡川で水練した幼少時代

水泳競技で、男性の最高齢者だった関勉さん(80歳)。小学時代に水泳をはじめて以来、ずっと競技を続け、マスタースで全国3位の記録を出したこともある。「子どもの頃は、家の近くの鏡川でよく泳いでいました。まだ、あの頃はキレイな水質でしたね」と懐かしむ。彗星を発見するなど comet ハンターとしても有名な関さん。「水泳は星を観察するための原動力。体力がない」とほほ笑んだ。



この日、リレーを含めて4本の試合に出場したパワフルな関さん。

## 卓球

春野総合運動公園

### 卓球の練習で体が軽くなる

8年ほど前、友人に誘われて卓球をはじめたという西貞子さん(82歳)。「卓球の練習にいくと体が軽くなって、その後の家事仕事が疲れないんです。卓球をしたという満足感があるからでしょうね」とっこり。週3回は仲間と一緒にラリーを中心に練習。その時間もおしゃべりや、おやつとか。「健康にもいいし、風邪をひきにくくなりました」と思わぬ効果を語ってくれた。



「一生懸命体を動かすことが長生きの秘訣」と西さん。

## 囲碁

ふくし交流プラザ

### 忙しくて病気が知らず

「石を取るのが楽しい。私の場合、プロのように半目勝負ではないので、大きく勝つか、大きく負けるか」と笑う広見洄さん(82歳)。囲碁をはじめたきっかけは、19歳の時、大学の仲間誘われたことから。現在は、交流大会に時々出かけ、普段はインターネットで対戦。「他のスポーツや畑仕事、歌もやっついて毎日忙しい。病気をする時間もない」とユニークでアクティブな広見さんだった。



「インターネットは、碁の違った側面が見られて楽しい」と広見さん。

## 硬式テニス

春野総合運動公園

### 動きの読み合いが楽しい

大会初出場の森幸子さん(60歳)は、苦戦を強いられた2回戦を粘りの末に勝利し、とびつきの笑顔を見せていた。高校時代はソフトテニスをしてきたが、働き始めてから硬式テニスに転向し、それ以来ずっと続けている。「とにかくテニスが好き」という森さんは、「相手との動きの読み合いが面白い。頭を使って勝つための物語を作り、それがうまくいったら最高」と競技の醍醐味を語った。



本大会で、見事に優勝して全国大会出場を決めた森さん。

## ソフトテニス

春野総合運動公園

### 県内外の大会に積極的に参加

「いつも上を目指して試合に挑んでいます」という土佐市在住の澤田茂隆さん(60歳)は、健康増進施設に週4回通い、日頃から体力づくりを怠らない。自身がゲームを楽しむと同時に、地元にある「NPO法人土佐高岡倶楽部」に所属し、ソフトテニスを通してスポーツ振興を目指す活動も行っている。この大会も含め、「県内外の交流試合に積極的に出て競技を盛り上げていくことが目標」だそうだ。



澤田さんは、仲間の紹介でこの大会に初めて出場。

## グラウンドゴルフ

春野総合運動公園

### 夫婦で始めた競技にとっぴり

「調子はどう？」と多くの選手に声をかけていた事務局員兼選手の川崎順子さん(68歳)。事務局長のご主人・敏夫さん(69歳)と、普段から大会の段取りなどを行っているため選手間で顔なじみは多い。「夫婦の共通の話題ができたらと思つてグラウンドゴルフを始めました。すぐに事務局を任されて、それからどっぷり」という川崎さん。競技の魅力は、「自分のペースでできるところ」と教えてくれた。



「夫婦の会話はグラウンドゴルフのことばかり」と笑う川崎さん。

## 太極拳

春野総合運動公園

### 教室の仲間と大会初出場

ふくし交流プラザの太極拳教室に通う安藤富士子さん(62歳)と矢野仁さん(74歳)は、共に大会初出場。安藤さんは、「動きを修得できた時はうれしいし、何より気さくな仲間との練習が楽しい」と笑う。「体力維持のためにこの競技を続けていきたい」と言う矢野さん。さらに、「ヨガも始めようかな」とチャレンジ精神が旺盛だ。本番前は緊張していた2人だが、表演が始まると堂々とした動きを見せた。



冗談を言い合い仲の良い矢野さん(左)と安藤さん(右)。



美しく、いきいきと老いるには、心と体の健康が大切。それには、適度な運動と心を豊かにする仲間づくりが欠かせません。気軽に仲間に入ることができ、簡単にスポーツがはじめられるサークルなどをご紹介します。

# 抛・点・情・報

活 いきいき 粋 エンジョイライフ 楽

第一回目にご紹介するのは、土佐清水市字笹原谷にある総合型地域スポーツクラブNPO法人スポーツクラブスクラム。市民体育館を拠点に活動を行う同法人は、トレーニングルーム、同館や市内に点在するサークル、イベントなどの企画・運営を行っています。中でもお勧めなのがサークル活動。人気の高いグラウンド・ゴルフをはじめ、ペタンクやゲートボール、硬式テニス、ラージボール卓球、和太鼓、太極拳など23種目46サークルもあって豊富です。スクラム年会費（60歳～64歳 3,300円、65歳以上 2,500円）を払うと、トレーニングルーム無料や健康教室などの参加料が割安に。自分のペースに合わせて、いくつか掛け持ちすることもできます。もちろん、市外に居住されている方もOK。



「気の合う仲間ができることや、健康増進につながる事がサークルの魅力。多い人で5つ掛け持ちをしている人もいますよ。隣の地区に誘われて始めた宗呂地区のグラウンド・ゴルフは、メンバーのほとんどが80歳以上。入退院を繰り返していた人たちが元気になり、「足が痛い」と言いながらも楽しくプレーしています」と同法人のゼネラルマネージャー、新谷英生さん。サークルに入りたい場合、同法人に伝えると紹介もしてくれる。

また、激しいスポーツはちょっと…という方にぴったりなのが、定期的に行っている「健康教室」。ゆっくりとした運動の中で筋肉を作る「スロートレーニング」や、姿勢を美しく保つ「骨盤体操」などがあります。スポーツレクリエーション大会やウォーキングイベントなど幅広い世代と交流できるイベントも開催。バリエーション豊富なメニューで、飽きることなく長く続けられ、同時に楽しさを分かち合う仲間もできるスポーツクラブ。気軽に始めてみませんか。



連絡先 総合型地域スポーツクラブNPO法人スポーツクラブスクラム  
TEL 0880-82-1087 ホームページ <http://scrum-2004.net/>

## 県内各地に仲間ができた

香美市香北町から参加した岡村次郎さん（79歳）とヤス子さん（74歳）夫婦は、県内にペタンクが普及し始めた頃から競技を続けている。かりかり桃を育てる農家で、農閑期には、運動のために週3回練習に汗を流す。試合を通じてできた知人は県内各地にあり、次郎さんは「みんなから、かりかり桃のおんちゃんと呼ばれています」と微笑む。試合で仲間と再会し、交流できた時が楽しいというお二人だ。



県のシニア大会に仲間と出場し、何度か優勝経験があるという岡村夫妻。

## 物静かな弓道が好き

高校で弓道をはじめた山崎博也さん（67歳）。体調を崩して一時休止したこともあったが、50年以上のキャリアを誇り、昭和46年の和歌山国体では優勝するなど輝かしい成績を持つ。「弓道は、相手がいらず1人でできる、物静かなスポーツだから好きです。それに仲間との交流も楽しい」と、弓道の魅力を語る。「健康である限りは弓道を続けたい」。それが山崎さんの夢であり目標だそう。



毎日、朝1時間ほど歩き、昼から弓道場へ通うのが山崎さんの日課

## 無意識に体が動く

自分の子どもを通わせてこどがきつかけで、40歳から剣道を始めた鮫島重雄さん（77歳）。「やりはじめるのとめり込みました。無意識に体が動いて打ち込むのがいいですね」。高知市や南国市で子どもたちに剣道を教えるほか、「剣道を通じて友だちができた、教えている子どもたちも挨拶してくれるし、いろんな交流ができます」と鮫島さん。「体が動く限りは続けていきたい」と語ってくれた。



鮫島さんは昨年から土佐生涯剣友会の理事長も務めている

## 難しくても奥深い競技

「知らない人と将棋を指すのが面白いです。人によってアプローチの仕方が違いますから、初対面の人では全く手が読めない。将棋は、難しくても奥深い競技」と語る原田健三さん（79歳）。小学生の頃に始め、社会人になって中断していたが、退職後に再開。週4回は、地元公民館へ出かけて、仲間と対局。「将棋を指すことで、人を知ることができ、たくさん仲間ができて、話をするだけでも楽しい」と充実した日々を語った。



「対局を見るだけでも勉強になると話す原田さん。」

## もっと仲間を増やしたい

59歳の時、知り合いに誘われて30年ぶりにマーじゃんをした戸田康博さん（63歳）。「健康マージャンの、賭けない、飲まない、吸わない」というルールがいいですね。トラブルの原因になるものがなければ、仲間と楽しく、純粋に勝負ができて「すから」とにっこり。週に1、2回は教室へ通ってマーじゃんを打つ。人によって、勝負の仕方に個性が出るところが難しいという。「いかに有効に上がるかを考えるのが楽しい」そう。



「仲間を増やしたいので、近所の人にも声をかけている」と話す戸田さん。

## ペタンク

春野総合運動公園

## 弓道

弘徳館弓道場

## 剣道

武道館

## 将棋

ふくし交流プラザ

## 健康マーじゃん

ふくし交流プラザ

# お知らせ ひろば

## 県立ふくし交流プラザ 県民介護講座のご案内

参加  
無料

一人ひとりが知っていることで得られる安心。「高齢期のこと」「障害のこと」など、自分のため、家族のため、そしてみんなのために学んでみませんか。



### ■テーマ別講座

テーマ名	内 容	開催日時	会 場	定員
高齢期の食事 ～いつまでも おいしく食べよう～	特にとりたい栄養、調理の工夫、食前体操、姿勢などについて学びます。食べたいものをしっかりと、おいしく食べて、元気に過ごしましょう。	7/26(火) 13:30～15:30	宿毛市総合福祉センター	20名
口のお手入れ ～健康は口から～	歯、入れ歯の手入れの仕方、清潔な口の大切さ、全身の健康への影響などを学びます。	7/22(金) 13:30～15:30	南国市社会福祉センター	20名
		7/27(水) 10:00～12:00	安芸市総合社会福祉センター	20名
		9/9(金) 13:30～15:30	ふくし交流プラザ	20名
認知症の話 ～正しく理解して、 予防しよう～	認知症という病気を正しく理解しましょう。	10/18(火) 13:30～15:30	室戸市社会福祉センターやすらぎ	20名
福祉用具の 上手な活用	福祉用具の選び方や住宅改修のポイント、制度などについて学びます。福祉用具の違いや自分の家に合うのかを実際に試しながら考えてみましょう。	8/5(金) 13:30～15:30	四万十市社会福祉センター	20名
		9/26(月) 10:00～12:00	ふくし交流プラザ	20名
楽しくからだづくり ～日常生活での ストレッチ体操～	特別な体操でなくても掃除をしながらストレッチ、買い物で体力づくりなど、身近な生活の中での効果的なからだづくりを学びます。	7/15(金) 13:30～14:30	ふくし交流プラザ	20名
足の健康 ～足の手入れから 靴選びまで～	健康は足元からとも言います。足を守るためのお手入れ方法から靴選びまでを学びます。	7/5(火) 13:30～15:30	南国市社会福祉センター	20名
		9/12(月) 13:30～15:30	ふくし交流プラザ	20名
老い支度 その1 ～気になる体の変化～	年を重ねることで現れる心や体の変化のあれこれについて学びます。目やトイレの話など誰でも気になることについて知りましょう。	10/20(木) 13:30～15:00	奈半利町保健福祉センター	20名
老い支度 その2 ～成年後見制度・ 日常生活自立支援事業～	もし、自分や家族、周りの人が一人で判断する力が弱ってきたら、どんな制度が助けてくれるのかを学びます。	8/26(金) 13:30～15:30	黒潮町社会福祉センター	100名
		9/20(火) 13:30～15:30	室戸市社会福祉センターやすらぎ	20名
老い支度 その3 ～エンディングノート～	自分の最期をどのようにしたいのか、あなたの言葉で伝えたいことを残しましょう。そのための方法や考え方を紹介します。	7/19(火) 13:30～15:30	四万十市西土佐総合福祉センター	20名
		8/3(水) 13:30～15:30	香美市立プラザ八王子	20名
		8/30(火) 10:00～12:00	ふくし交流プラザ	20名
救急法	蘇生法やAEDの使い方を学びます。あなたが知っていることで、「もしものとき」に救える命があります。受けたことがある方もどうぞ。	8/2(火) 10:00～12:00	ふくし交流プラザ	20名

### ■基礎講座

内 容	開催日時	会 場	定員
介護保険の話 (1時間)	7/12(火) 13:30～16:30	宿毛市総合福祉センター	各 20名
	7/27(水) 13:30～16:30	四万十市西土佐総合福祉センター	
	8/31(水) 13:30～16:30	ふくし交流プラザ	
お家でできる 介護実技 (2時間)	10/4(火) 13:30～16:30	ふくし交流プラザ	各 20名
	10/28(金) 13:30～16:30	奈半利町保健福祉センター	

### ■講座のお申込み方法・申込先

事前に電話、FAXでお申し込みください。先着順に受け付け、定員になりしだい締め切ります。  
高知県社会福祉協議会 介護普及・相談課 TEL 088-844-9271 FAX 088-844-9443

# ここボラ

このコーナーでは、ボランティア関連情報や、高知県内各地で実際にボランティア活動をされている方を紹介します!

ここから始まるボランティア

高知県のボランティア情報はピッピネットで検索!  
URL <http://www.pippikochi.or.jp>

## 気軽に、ボランティアをはじめませんか

ボランティア活動は、地域や社会にある問題を解決するために、「自分のできることを」「できる範囲で」「自らすすんで」行うことをいいます。活動を通して、自分自身がやりがいや楽しさを感じながら、その活動が誰かの助けになったり、地域や社会の役に立つのはとてもすてきなことです。そのためにも、次のことを心がけていただければと思います。

### ① ○○から始めるボランティア

これからボランティア活動を始めようと思っても、「何から始めたら…」と躊躇される方も多いと思います。しかし、すでにボランティア活動をしている方のきっかけもさまざまです。例えば、自分の「好きなこと」から入った方、友達に誘われて「なんとなく」、あるいは社会や地域の問題を「ほっとけない」という思いなど。自分なりのきっかけとなる“○○”を見つけていただければと思います。

### ② 見つけよう!自分サイズにできること!

定年までの労働時間は約8万時間と言われますが、退職後の自由時間も約8万時間あると言われてます。シニアライフにおいてボランティア活動を行っていくためには、自分に合った活動やスタイルを見つけて、長く続けていくことが重要です。無理な活動は長く続きませんので「できない」「自分には合わない」と思ったときは、お断りしてもいいのです。

### ③ キラリ、発見、私にできること

ボランティア活動の醍醐味は、活動で出会った仲間たちと“わいわい”“がやがや”と楽しく活動することです。「一人で十人力」の活動を目指すのではなく、「十人で十人力」の活動でいいのです。十人十色の仲間が集まることによって、新しい発見や展開が生まれてきます。そのなかで自分のこれまでの経験で培ってきたキラリと光る“得意技”を見つけることができるといいですね。

高知県ボランティア・NPOセンター TEL 088-850-9100 FAX 088-844-3852 URL <http://www.pippikochi.or.jp/>

高齢者総合相談センター  
TEL 088(875)0110

資金種類としては、総合支援資金、福祉資金、教育支援資金、不動産担保型生活資金の4種類があり、連帯保証人が必要ですが、状況によってはいなくても良い場合があります。連帯保証人がいなければ無利子、いない場合は1・5%の低利子です。  
例えば、年金保険料の追納、あるいは、介護保険制度を使った住宅改修や福祉用具の購入費などでの利用も可能。ポイントは、貸付制度なので資金の返還が見込めなければ利用できないという事です。貸付は、書類での審査が基本となっており、申請には住民票など関係書類を揃える必要があります。相談窓口は各市町村の社会福祉協議会です。

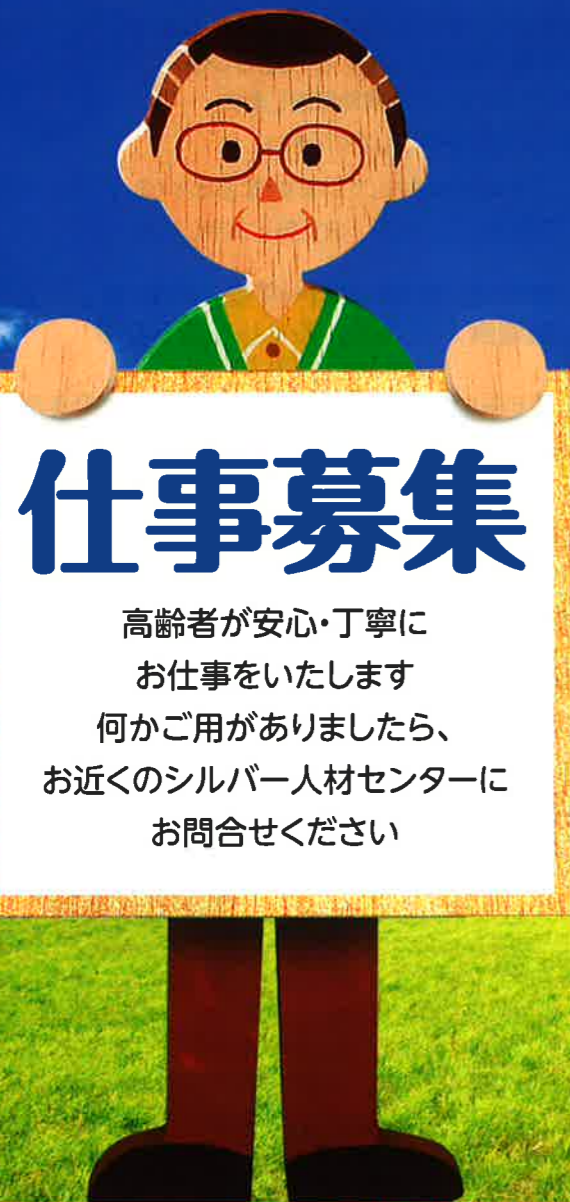
**A** この制度は、国のセーフティネット施策の一つで、必要な資金の貸付と援助指導を行うことにより、世帯の経済的自立や生活意欲を高め、安定した暮らしを支援する目的で作られています。

**Q** 「生活福祉資金貸付制度」を利用する際の留意点を教えてください。



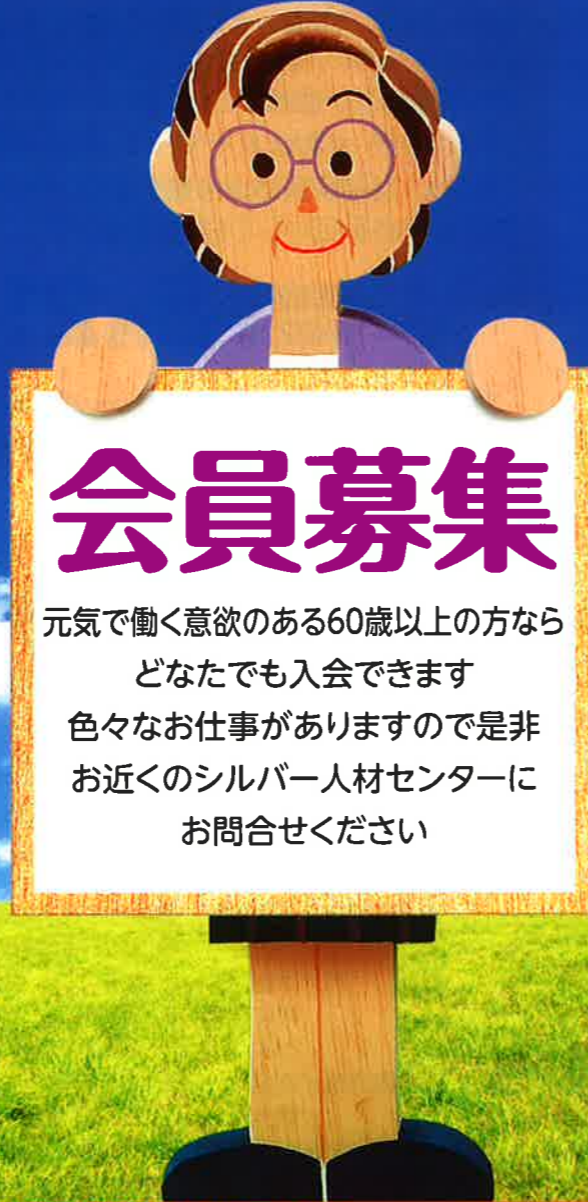
シルバー  
なんでも相談

# あなたの街の シルバー人材センター



## 仕事募集

高齢者が安心・丁寧に  
お仕事をいたします  
何かご用がありましたら、  
お近くのシルバー人材センターに  
お問合せください



## 会員募集

元気で働く意欲のある60歳以上の方なら  
どなたでも入会できます  
色々なお仕事がありますので是非  
お近くのシルバー人材センターに  
お問合せください

詳しくは下記センターまでお問合せ下さい

- |                          |                |                    |                |
|--------------------------|----------------|--------------------|----------------|
| (社) 高知市シルバー人材センター        | ☎(088)882-3839 | (社) 土佐市シルバー人材センター  | ☎(088)852-1123 |
| (社) 佐川・越知・日高広域シルバー人材センター | ☎(0889)22-3721 | (社) 四万十市シルバー人材センター | ☎(0880)35-3117 |
| (社) いの町シルバー人材センター        | ☎(088)893-2322 |                    |                |
| (社) 須崎市・中土佐町シルバー人材センター   | ☎(0889)42-1818 | 南国市シルバー人材センター      | ☎(088)863-4450 |
| (社) 香南市シルバー人材センター        | ☎(0887)56-4356 | 宿毛市シルバー人材センター      | ☎(0880)65-7665 |
| (社) 土佐清水市シルバー人材センター      | ☎(0880)82-5757 | 中芸広域シルバー人材センター     | ☎(0887)38-5325 |
| (社) 四万十町シルバー人材センター       | ☎(0880)29-6021 | 梶原町シルバー人材センター      | ☎(0889)65-1500 |
| (社) 室戸市シルバー人材センター        | ☎(0887)24-2018 | 東洋町シルバー人材センター      | ☎(0887)24-3211 |
| (社) 黒潮町シルバー人材センター        | ☎(0880)43-2510 | 安芸市シルバー人材センター      | ☎(0887)35-3603 |
| (社) 嶺北シルバー人材センター         | ☎(0887)76-2320 | 仁淀川町シルバー人材センター     | ☎(0889)35-0207 |



社団法人 高知県シルバー人材センター連合会  
〒780-0085 高知市札場3-28 ☎(088)880-4570



読者の  
お便り  
BOX  
あなたの声を  
聞かせてください

- 「所感・雑感 あつげらん」に感銘を受けました。筆者の乾正二さんは、私の所属している詩吟団体の事務局長です。とても老人会の会長とは思えない若々しさです。  
(四万十市 / 濱田 繁喜)
- 毎号“玉手箱”を読ませていただいて、高知にこんなに元気な方がたくさんいらっしゃると励まされます。何か趣味を持ち、元気に日々を過ごしていけたらなあと思っています。  
(高知市 / ペンネーム・エルマーさん)
- あけてうれしいこの玉手箱。老いのたのしみです。これからもよろしく。  
(高知市 / あづまじろう)
- 毎朝9時になれば、ペタンクの仲間が8人、10人と集まり、抽選で組分け、得点を競い合って2時間近く3試合を消化しています。技量伯仲で楽しく、元気の源になっています。  
(佐川町 / ペンネーム・やのさだむさん)
- 「玉手箱」良い名前ですね。私もシニアになりました。あつげらんと共に元気に暮らすことが目標です。この本をたのしみに読んでいます。  
(高知市 / ペンネーム・マカロンさん)

### 編集後記

4月から新しく「玉手箱」の担当になりました岡田です。今年度入職したばかりの私ですが、この「玉手箱」を通じてみなさまにいろいろな情報を発信するとともに、たくさんの元気と笑顔をお届けできればと思っておりますので、よろしく願いいたします。さて、この7月号からは、2013年に開催される「ねんりんピック高知大会」に関するお知らせをはじめ、ファッションやおしゃれに関するコーナーなど、新たな内容を盛り込みました。読者のみなさまとの“つながり”が感じられるようなものにしていきたいと考えておりますので、添付のアンケートにもぜひご協力いただけたらと思います。みなさまのご意見・ご感想などをお聞かせください。

## 社会福祉法人 高知県社会福祉協議会

〒780-8567 高知市朝倉戊 375-1 ふくし交流プラザ内

TEL 088-844-9007 (代)

FAX 088-844-3852

[開館時間] 9:00~17:00 (貸館は 21:00まで)

[休館日] 毎月第2日曜日、祝日/12月29日~1月3日

[駐車場] 普通自動車で約180台収容可能

[HP] <http://www.pippikochi.or.jp/kochi-welfare>

[メール] [plaza@pippikochi.or.jp](mailto:plaza@pippikochi.or.jp)

### 表紙絵作者紹介

第39回高知県オールドパワー文化展「日本画」  
高知県社会福祉協議会長賞

## 「初夏の味覚」

たちばな さだみ  
立花 貞美さん  
77歳 ●香美市在住



知人から、今年初めて枇杷の実が生ったからと言って沢山いただきました。太くてきれいな枝つきの実、これはもう写生するしかない、さっそく絵描いてみましたが、瑞々しい実の色が思うようにだせなくて苦心しました。色付けの時は、いつも絵に話かけながらやっています。難しい時、楽しい時色々ですが、楽しさだけ玉手箱に入れておきます。これからも…。

