

玉手箱

T A M A T E B A K O

2011
VOL.80
OCT

10

玉手箱

2011
VOL.80
OCT

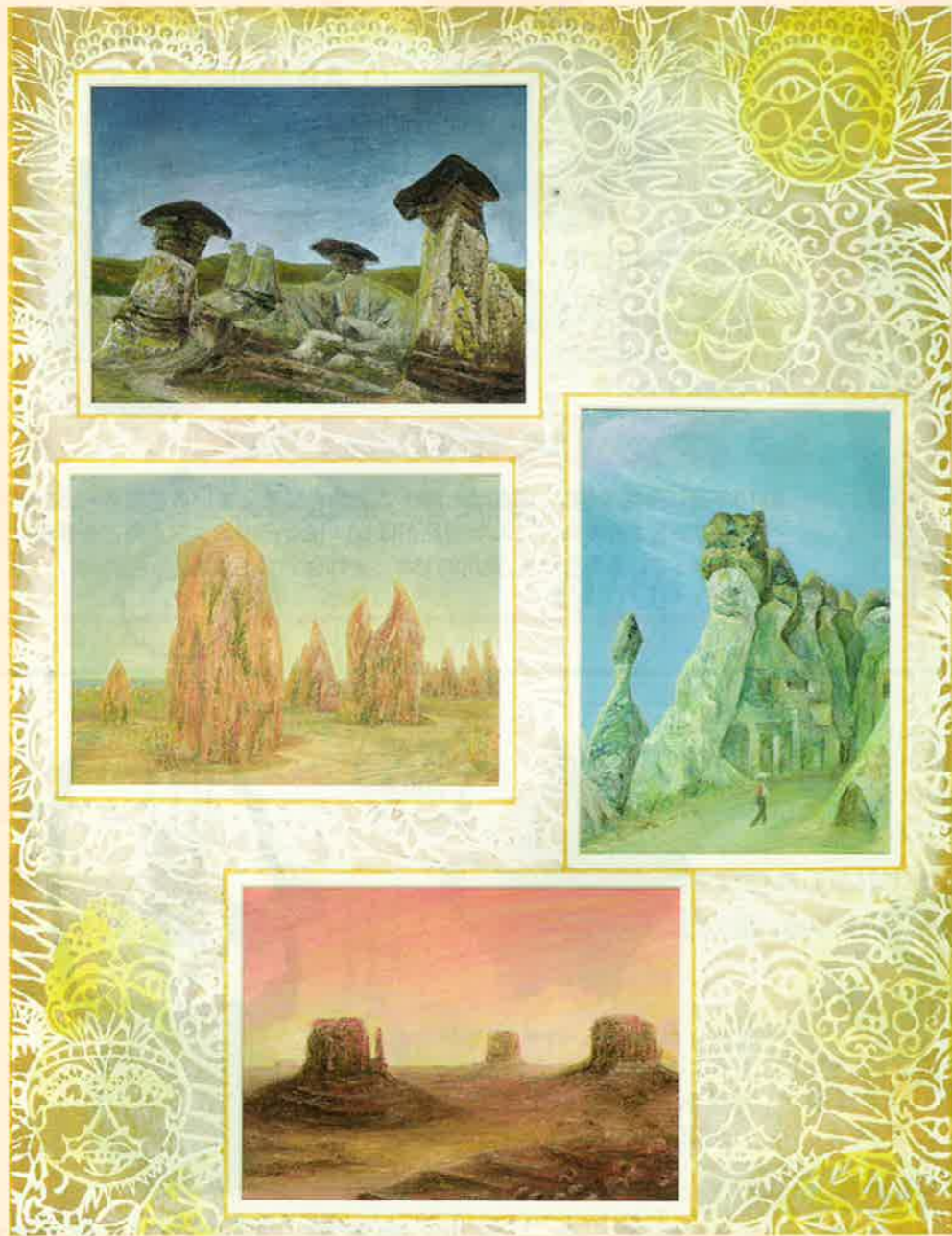
10

「玉手箱」 2011年10月号 平成23年10月20日発行
企画・編集・発行/(社)高知県社会福祉協議会 制作/(株)アーテックデザイン研究所

特集

第40回高知県オールドパワー文化展

「7」



第40回高知県オールドパワー文化展「洋画」特選 「ALBUM」自然の造形 矢部節子さん

- 活粋エンジョイライフ 彩 [2]
- 健康ワンポイントアドバイス [3]
- 活粋エンジョイライフ 健 [4]
- ねんりんピックよさこい高知 2013 通信 [6]
- 活粋エンジョイライフ 楽 [11]

今年、支えあうことの大切さを知った。



赤い羽根共同募金は、高齢者、障がい者、子どもたちなどへの、地域の福祉活動を支援する募金です。
災害時には、「災害ボランティアセンター」の設置や運営など、被災地支援にも役立っています。

赤い羽根共同募金

10月1日～12月31日 赤い羽根 | 検索 | www.akaihane.or.jp
東日本大震災では、赤い羽根のもとにたくさんの義援金が集まりました。ご協力ありがとうございます。



(色・柄が写真と異なる場合がありますので、ご了承ください)

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。添付のハガキをご利用いただき、ご意見、ご感想並びに本誌への要望などお寄せください。ご応募くださった方の中から抽選で3名様に本誌で紹介した谷脇晶江さん手製の「おはし袋」と、武田義市さん手製の「茶わん」をプレゼントします。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、12月31日までにご応募ください。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 15 ページの宛先まで



健康ワンポイントアドバイス

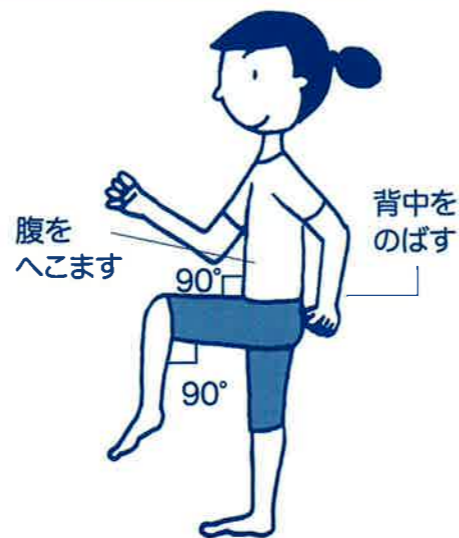
筋力トレーニング

運動を何から始めていいのかわからない方に、
簡単に健康になれるお勧めの運動を2つご紹介します。

①もも上げ

真っすぐきれいな姿勢で、もも上げをしましょう。ももを引上げた時、1秒間ほど止めるつもりで行います。この動きは、足の付け根の奥にある筋肉(大腰筋・腸腰筋)が鍛えられるため、姿勢の改善、歩くことや階段を上がることが楽になります。

まずは、10回くらいから始め、最終的には毎日50回くらい行うことが理想的です。



②かかとの上げ下げ

かかとをゆっくり上げたり下げたりしましょう。この動きによって、ふくらはぎが鍛えられます。ふくらはぎは、第2の心臓と言われていて、血の流れを良くするポンプの役割をしてくれます。

まずは、10回くらいから始め、徐々に回数を増やして、毎日20回を目安に行いましょう。血行促進はもちろん、立つことが楽になり、むくみやツリの改善にも役立ちます。

アドバイザー
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!



暮らしを彩り、いきいきと楽しい生活を応援するコーナー

日常生活に 華を添える雑貨たち

趣があり、彩豊かな雑貨は、使う人の心に余裕を生み、時には気分を華やかにさせるもの。そんな暮らしを楽しくさせる雑貨を、生活の中で取り入れてみませんか。高齢者による手づくり作品を展示販売しているふくし交流プラザふれあいショップの商品の中から使い勝手がよく、温もりあふれる作品をご紹介します。

中に入った針金で、巻き方がその日の気分で変えられます。お出かけはもちろん、洗顔の時の髪留めに、汗取りの役目も果たす優れモノ。



そで口カバー
500円



巻物式で幅を調整できることから、箸をはじめスプーンやフォーク、扇子入れに活用できるケース。幼児を持つお母さんにも人気とか。

My
はし袋
300円



ヘアー
バンド
500円



1つで3WAYの使い方が可能。水仕事の時は袖口を濡らさない役割、洗顔の時は水が腕に伝わらないために、外出の時は日除けに使える優れもの。

出品団体 エーデルワイス 代表 谷脇 晶江さん(59歳)

約10年前に洋裁を習い、現在は七寿会で高齢者に教えている谷脇さん。知人やバザーのお客さんから、「こんな商品がほしい」というリクエストなどを参考に、作品を作っているそうです。実用的でおしゃれなデザインが持ち味。

葉っぱのソーサーがかわいく、コーヒーを飲むのが楽しくなりそう。緑釉の色合いが味わい深い逸品です。

カップ&
ソーサー
500円



香炉
700円



リラックスしたい時や、やる気を出したい時に効果的なのが香り。重厚感あふれる香炉なら、落ち着いた空間を演出してくれそうです。

花瓶
700円



カズラをあしらひ、シックに仕上げた花瓶は、どんな部屋にもシックに合いそう。花を活けるとおうちの雰囲気も明るくなります。

出品団体 醜陶芸 代表 武田 義市さん(84歳)

老人クラブの陶芸講座へ通う仲間と、3人で出品している武田さん。陶芸歴は12年、「思い通りの作品ができるとうれしいし、商品が売れると楽しい」そうです。茶碗や香炉(写真の香炉は武田さん作)などを主に作陶。

お求めは

ふくし交流プラザふれあいショップ [高齢者創作コーナー]

【場所】高知市朝倉戊375-1 ふくし交流プラザ1階 【TEL】088-844-9007

【営業】9時から17時。(毎月第2日曜日 祝日/12月29日~1月3日を除く。)

！ 誤嚥性肺炎に注意

高齢になると、歯や歯肉のトラブル、身体機能の低下や唾液の減少、免疫力が低下するため、風邪やインフルエンザ・肺炎などの感染症にかかりやすく、死にいたることもあります。特に食べかすや歯の汚れが口の中の細菌を繁殖させ、その細菌を知らないうちに気道から肺へ吸い込んでしまうことにより起こるのが「誤嚥性肺炎」。きれいな口を保ち、口の細菌を減らすことで予防になります。

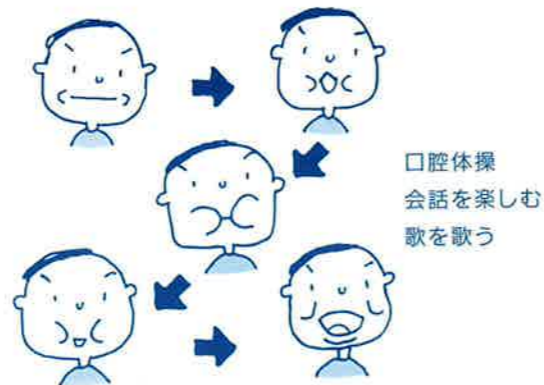


口腔ケアが大切

口の手入れをはじめ、食べる、話す、表情を豊かにするなどの口の働きを維持させるための予防や、治療することを『口腔ケア』といいます。歯、歯ぐき、舌、くちびる、頬、喉など口全体の筋肉をきたえ、健康を守り、清潔に保ちましょう。



自分にあった歯磨き・うがいを、
歯科衛生士に習いましょう！



口腔体操
会話を楽しむ
歌を歌う

口をどんどん使いましょう！

ポイント

◎毎食後必ず歯みがきを

- ・歯ブラシ
- ・デンタルフロス
- ・キシリトール入りガム
- ・歯間ブラシ
- ・義歯みがき用ブラシ

◎舌の上も清掃しましょう

・舌ブラシ

◎入れ歯ははずしてみがき、義歯洗浄剤を使いましょう



より良い健口づくりをめざし、豊かな人生を送りましょう。

高知県歯科衛生士会

自分でできる健回づくり

～「口の寝たきり」を予防しよう～

年とともに歯が悪くなり、食べ物がかみにくく、飲み込む力が衰え、軟らかい物ばかり食べがちです。歯みがきやうがいをするのも面倒臭くなり、外に出るのがおっくうで、人と話すことがほとんどない…。このような消極的な生活をしていると、口の働きはどんどん衰え『口の寝たきり』を引き起こしてしまいます。

お口の動きを確認するため、次の項目にチェックを入れてみましょう。

- 固いものが食べにくい
- 食事にかかる時間が長くなった
- 左右の奥歯で食べ物をかみしめることができない

食べ物をかむ力が弱っています

- お茶や汁物などでむせる
- 飲み込みが悪く、食べこぼしがある
- 食後、口の中に食べ物が残りやすい

飲み込む力が弱っています

- 口が渇きやすい
- 話すときに舌がひっかかる

唾液が少なく、口の中が乾燥しています

- 口臭が気になる
- 薄味がわかりにくくなった

口の中が汚れています

口腔体操で口の動きをアップしましょう

自分にあった口腔ケアを習いましょう



☑チェック項目がひとつでもあれば、かかりつけの歯科医の治療や歯科衛生士に自分のお口のお手入れ方法を習い、口腔ケアを毎日の習慣にしましょう。

「ねんりんピックよさこい高知2013」 広報キャラバン隊が始動しました

「ねんりんピックよさこい高知2013」を県内の多くの皆さんに知っていただくため、広報キャラバン隊が、9月7日に県庁を出発しました。大会マスコットのくろしおくんを中心とした4人のメンバーが、県内各地のイベント会場や公共施設などで、大会に関するクイズ、オリジナルの「ねんりん・こうち体操」を披露して、大会が高知で開催されるということを広めていきます。この体操の音楽の作詞は、高知県出身のご長寿漫画家やなせたかし先生です。長い人生でいろいろな経験をされてきたねんりん世代の深い想いが込められた渋い歌詞に仕上がっています。オリジナルグッズの配布もありますので、近くに広報キャラバン隊が来たとき



出発宣言

は、ぜひお越しください。

また、地域の集まりやお祭りなどで、「広報キャラバン隊に来てほしい」というリクエストもお受けしています。ご連絡をいただきましたら、日程調整をしてくろしおくんとキャラバン隊がお伺いします。



ねんりん・こうち体操



くろしおくん
ねんりんピックバージョン

お問い合わせ先

高知県地域福祉部高齢者福祉課ねんりんピック推進室

【住所】〒780-8570 高知市丸ノ内 1-2-20

【TEL】088-823-9652 [E-mail] nenrin@ken.pref.kochi.lg.jp

(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

第40回 高知県オールドパワー文化展

「第40回高知県オールドパワー文化展」が、平成23年9月15日(木)から20日(火)までの6日間にわたって開催された。今年40回という節目の年。最多出品者には、これまでの労と努力をねぎらい、感謝の気持ちを込めて、展覧会事務局から特別表彰が行われた。集まった作品は、洋画・日本画・書道・写真・工芸の5部門で総数471点。60歳から最高齢の100歳までの力作がズラリと並び、会場を訪れた鑑賞者から「高齢者の力はスゴイ」「励みになる」といった声が聞かれた。



多くの観覧者で賑わった オープニングセレモニー

「第40回高知県オールドパワー文化展」のオープニングセレモニーが行われた9月16日は、開会にふさわしく、天候に恵まれた1日に。40回記念や、同展覧会の会長である尾崎正直知事の挨拶が行われることなども手伝い、開場の30分前から入口周辺はたくさんのお客で賑わった。会場には、多くの芸術愛好者が賑わいをみせた。

同展覧会は、60歳以上のシニアを対象にし、高齢者の芸術、文化、創作活動を応援することを目的に開催。さらに、生きがいづくりや、高齢者福祉に関する理解と関心を高めることも目指している。同展覧会の会長である尾崎正直知事は、「昭和47年、第一回開催の時は出品数が195点、来場者数が1,500人ほどだったが、現在では出品数が5,000点前後、来場者数が約5,000人と増えています。日本一の健康長寿県構想を掲げる高知県として、多くのお客さんが芸術活動に取り組んでいることは頼もしい限り。素晴らしいことだと思えます」と挨拶をした。また、再来年に行われる「ねんりんピックよさこい高知2013」についてもPR。「大会のオリジナル体操である『ねんりん・こうち体操』。その音楽の作詞を担

当されたやなせたかし先生の「ねんりん」を重ねて分かることがあるという歌詞の一言が感慨深い。みなさんの知恵や大変な苦勞を乗り越えて来た根性が大切で、それを若い世代に継承できれば。今日がそのスタートとなるでしょう」という言葉で締めくくった。

力作がズラリ471点 最多出品者は31回の出品

会長の挨拶の後、尾崎会長、高知県老人クラブ連合会の成川清会長、高知県社会福祉協議会の島田一夫会長、高知新聞社会福祉事業団の藤崎友行理事長によるテープカットで、展覧会が開幕。詰めかけた観覧者や出品者が一斉に、会場へ向かった。今年集まった作品471点を前に、「ようできちゅう」「95歳!しやんとしちゅう」といっ



た賞賛の音が飛び交った。今年の高齢は100歳、最多出品者は今回で31回目の出品。6日間の開催で、4,396人の鑑賞者が訪れ、芸術愛好者の目を楽しませた。

アグレッシブに活動していることが窺える作品ばかり。そんな出品者の中から、4人と1団体に、創作活動の様子、作品の背景についてお話を伺った。

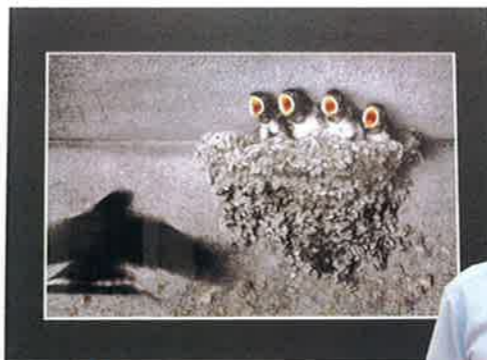


写真の部 梅原満春さん(76歳)

撮ることでもリハビリにもなる

57歳の時に起こった脳梗塞により、障害が残った梅原さん。障害を持つ仲間との会「リハビリ友の会」で、写真クラブが誕生したのを機に、写真を撮るようになった。勤めていた時は仕事筋だったため、新たに趣味ができて楽しく、生きがいも感じたとそう話す。写真撮影のためには歩かないといけないので、リハビリにもなります。また、この趣味を通じて、ものの見方が変わってきました」と写真が与えてくれた良い影響について語る梅原さん。週に1度は教室へ通い、先生のアドバイスを受け、例会では仲間と批評し合っ

て切磋琢磨している。「犬も歩けば棒にあたるじゃないけれど、いつか出たいがあるかわからない」と、不意に訪れるシャッターチャンスのため、外へ出かける時はカメラを持参。出展した「食欲旺盛」の撮影時も、自宅の車庫へ向かう途中、偶然に見つけたもの。「近年の幼児虐待に対して、ツバメでさえわが子をしっかりと育てていると思つた」と、何度も餌を運ぶ親鳥にヒナへの愛情を感じてシャッターを切りました」と撮影時の心境について語った。仲間と撮影会へ行くこともあるが、1人でぶらつ



褒状 食欲旺盛

「写真を教えてくれる先生への恩返しは、入賞すること」と仲間と話しています」と梅原さん。



出かけた時の方が、いい被写体との出会いがあるそう。構えて行ったら、プレッシャーがかかってダメみたい」と笑う。とはいえ、オールドパワー文化展に初出品した時は特選を受賞、県展にも入賞経験がある実力の持ち主。「賞を意識しすぎるとつらくなるので、マイペースで楽しくやることを大切にしています」とのこと。 「ハンデはあるけれど、かまん。継続は力なり」ということわざがあるように、何事でも続けていいたら何か応えてくれる」と前向きな梅原さん。今回の褒状も、そんな努力に対するプレゼントかもしれない。

日本画の部 森田幸さん(76歳)

理解ある主人のおかげ

優しい色使いや柔らかなタッチから、温かい印象を受ける森田幸さんの「愛しき日々」。それもそのはず、森田さんとご主人の唯一の共通の趣味、「ニワトリ」を題材にしたもので、思い出がたくさん詰まった作品だからだ。「子どもが小さい頃から、2年前までニワトリを飼っていました。ニワトリは、夫婦円満のかすがいいでしたね。描いたのは、最後に飼った2羽。楽しかった頃のことを思い出して、絵や俳句にたびたび登場させています。ケイトの花がたくさん咲いている中に、この2羽が写っている写真を見つけて、秋らしさから今回の画材に選びました」と森田さん。

森田さんが、日本画を始めたのは30年以上前。「勤めていた頃、土曜日が半休になり、時間を有効に使いたく思ったのがきっかけです。日本画に対する何の知識もなく申し込みをしたところ、自分が求めているのはコレだ」と思い、現在に至っています。月に2回、教室へ通い、家ではしよつちゅう描いていますよ」と語る。女流展には出品していたが、オールドパワー文化展は初めてのこと。「みなさん立派に描いている」といい刺激を



褒状 高知県美術振興会奨励賞 愛しき日々

受けている様子。日本画に加え、俳句や運動、無農薬畑の手入れなど多趣味の森田さん。「退屈、暇で困るといことがないので、やることがないという人が不思議。他の趣味を合間に挟むと気分転換になり、絵の作業も効率良く進みます」とのこと。趣味が忙しく、たまに家事を省略することもあるそうで、「それを許してくれる理解ある主人のおかげで成り立っています。本当に幸せ」と仲の良さが窺えるご夫妻。その円満ぶりが絵にも表れ、優しく、温かい雰囲気醸し出されているのかもしれない。

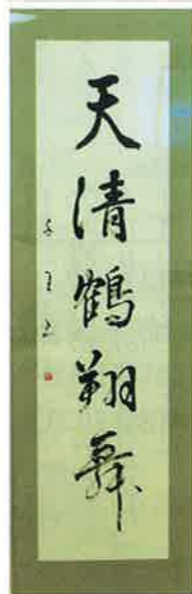
書道の部 浜田千里さん(62歳)

良い環境になる願いを込めて

地元の前浜に訪れた鶴についての新聞記事や写真にインスピレーションを受け、現在の原発問題などを想い「鶴が空を舞うような良い環境、良い世の中になるように」という願いと、「術後の姉が鶴のようにしなやかに歩けるように」という祈りを込めて書いたという浜田千里さんの「天清鶴翔舞」。「鶴が空を舞う様子を表現したかったので、天は濃い墨で、翔を小さく、舞を大きな字で書きました」と浜田さん。

小学1年生の時に書道を始め、途中、学業や仕事の関係でブランクができたが、自分のペースで教室へ通って続けてきた。「家族の入院などのつらい出来事があった時でも、書くことで気分転換や励ましになりました。書のおかげで、考え方が前向きになり、生き方を教えてもらった気がします」と浜田さんは振り返る。退職してからは毎日、何らかの形で練習できることや、週に1度、師事する先生、仲間との交流が楽しいそう。

天清鶴翔舞



「何枚書いても、先生からOKが出ない。けれど、書は楽しい」と浜田さん。

年に一度、オールドパワー文化展へ出品。「毎年、新たに仲間を誘い出品する人を増やしています。この展覧会によって自分の成長や欠点に分かり、書くことのポイントになっています」。同展に出品するため、日々、題材となる字を探しているそう。 名前の下に押している「千里」という自分の名前が彫られたハンコは、浜田さんの手作り。「以前、先生からハンコをいただいて、自分でも彫りたいと思っていたんです。中国人の方の手ほどきを受け、完成させました」。さらに、先生の教えから、地域の小学生にも書を教えた経験がある浜田さん。「その子を教えたことで、自分も勉強になりました。書からいろんな広がりがあります」。書を通じて、自分の幅を広げている浜田さんだ。

プチコラム

興味を持ったら、即チャレンジ。一から習うことができる教室へGO 豊富な講座が揃うキラヴィ

心を豊かにし、作品を通じて仲間とも出会える芸術。オールドパワー文化展に訪れ、興味を持ったジャンルがあれば観覧するだけでもいい。そこでお勧めしたいのが、手軽に始められる教室。洋画、日本画、書道、工芸を含め、芸術や語学、スポーツなどの117種類の講座を扱う生涯学習健康センター「キラヴィ」の中から、「洋画」の教室をご紹介します。

その人らしさを尊重し、個性を生かした作品づくりを指導している矢野川瀧男先生の教室を訪ねた。生徒の一人で、絵を描き始めて15年という金山さんは、「教室や仲間の雰囲気がいいので、ここに来るだけで楽しいです。矢野川先生は学校の先生をされていた方なので、教えるプロ。生徒を型にはめず、悩んでいる時に来てくれ、個人に合わせたアドバイスがいただけます」とこの講座の魅力について語ってくれた。レッスンは、生徒自らが選んだ画材を描き、先生が個別にアドバイス。「構図やデッサンなどの基礎はお教えますので、初心者でも大丈夫。ひとり一人、個性が違うので、自分のペースでいい部分を伸ばしてほしい」と矢野川先生。

コースは半期だが、気に入った場合は継続が可能。また、コースの途中から参加することもできる。自分に合った講座が分からない場合、同センターの窓口で相談し、見学をするのもいい。

見学・教室の問い合わせ、申し込みは 生涯学習健康センター「キラヴィ」 TEL 088-822-5100



拠・点・情・報

活 いきいき 粋 エンジョイライフ 楽

老人クラブは、自らの暮らしをより楽しく、いきいきしたものにするために、入会者が自主的に趣味やスポーツ、地域貢献などの活動を行う集まりです。高知市老人クラブ連合会には、現在、高知市内にある老人クラブ188団体、約8,850人の会員が所属しています。活動拠点は、南部健康福祉センター(高知市百石町)と西部高齢者いきいきセンター(高知市鴨部)の2カ所。どちらにも、高知市在住で60歳以上の方なら会員でなくても利用できる老人憩所いこいしよがあり、健康器具が揃うコーナー、娯楽室などが利用できます。中でも人気が高いのが各種講座。絵手紙やヨガ、囲碁、フラダンス、料理教室などがあり、両拠点合わせると約90もの講座が開設されています。

「講座に加え、スポーツ交流大会、シニア演芸大会などのイベントもあるので、仲間づくりや趣味が楽しめますよ」と、同会事務局長の押岡栄一郎さん。同会では、幅広い年齢層の方が関わられるように、今まで少なかった60代が対象の企画にも力を入れています。これまでに、健康ウォーキング、アマチュアビッグバンドによる演奏会などを開催し、好評だったそうです。今後も、定期的に催しが行われる予定なので、まずは興味のあるものから気軽にご参加を。



気の合う仲間と過ごし、健康で楽しい毎日を送るために各地で結成されている老人クラブ。高知市にある団体をまとめ、講座や学習会、スポーツ交流大会などを開き、幅広い活動を行う「高知市老人クラブ連合会」をご紹介します。



また、老人クラブに入会することを薦める押岡さん。「自分の住む地域で仲間と活動ができますし、講義を受けたり、旅行に出かけたりもする生き生き大学など会員向けの催しにも参加できるようになります。ぜひ、近所にある老人クラブに入るか、メンバーを集めて老人クラブを設立してください」と話してくれました。

事務局に問い合わせれば、講座、イベント情報はもちろん、老人クラブの紹介や設立の相談などに応じてくれます。施設見学もできるので、お出かけついでに立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

■連絡先

高知市老人クラブ連合会事務局
〒780-8015 高知市百石町3丁目1-30
TEL 088-831-3324
HP <http://www5.plala.or.jp/kochisi-rouren>

洋画の部 野島 猛英さん(66歳)

「時間を区切ってやることで集中力が高まり、手を使うことが運動にもなっている」と創作を通じて得るものが多い。

柳町から入った細い路地、新旧の居酒屋が軒を連ねる「おびや町小路」。風情ある酒場通りが描かれていたのが、野島猛英さんの「私の通った路地」だ。「在職中、私と職場仲間が長年お世話になった場所。酒を飲み、よく通いました」と思い出を語る。

先に退職した仲間から、「趣味でもやらないと暇を持て余す」という忠告を受け、退職後に洋画を始めた野島さん。絵を選んだのは、もともと興味があったこと、仕事で図面を書いていて親近感を持って描けたからとか。週に1度、文化教室で水彩画を学び、時間が取れた時に自宅で描くそうだ。先生から「自分の思った通りになるように、塗りこみなど」と教えられ、乾いたら色を重ねる作業を繰り返す。「色が一番苦労します。気に入らないと水で拭き取ってやり直し。自分の思うところに落ち着いたらうれしい」と描くことの難しさと喜びを語る。



褒状 私の通った路地

制作日数を野島さんに尋ねると、「45日間ぐらい。普段は、2〜3週間に1枚のペースで描いています」。

教室は、仲間との会話も楽しみの一つ。オールドパワー文化展を訪れていた仲間と偶然に会い、「キレイに描いちゅう。大きいのを描いたら特選よ」と称賛の言葉を掛けられていた。

工芸の部 デイサービスセンター くつろぎの家創作クラブ

「今後、陶芸や木工など徐々に種類が増えれば」と目標を語る二宮さん。実際に、利用者さんと一緒にオールドパワー文化展へ足を運ぶと、「あの作品なら作れそう」「負けられん」と意欲的な発言が飛び交うそうだ。「帰りの車中は、来年の作品の構想でもちぎり」とか。徐々にステップアップしている様子の同センターの利用者さん。新たなジャンルの創作物にチャレンジする日も近そうだ。

1年目が書道、2年目がちぎり絵、3年目の今年がお花紙を使った干支の貼り紙を出品。徐々に創作の幅を広げ、チャレンジを続けているのが、デイサービスセンターくつろぎの家のみなさんだ。「利用者さんが作りたいものを題材を選び、1つの作品につき7、8名が取り組んでいます。それぞれのペースで無理のないように作るため、制作期間は半年ほど」と同センターのスタッフ、二宮幸さん。

作品は、薄いお花紙を丸めて、干支の顔を表現したかわいい作品。「利用者さん同士で、広まらない紙のサイズを試しながら造りました。それぞれの得意分野を生かして役割分担。基本的に1人が1つの動物を作り、それを後から合わせるので大きさの違いがありますが、味わいと思つて観てください」と二宮さん。一緒に作業することで会話が弾み、利用者さん同士が自然と交流ができています。無理のないペースで創作することから、形になってくると楽しくなり、中には参加していない人に声を掛けて誘う利用者さんも。道具を自分たちで準備するなど積極性も見られるようになったそうです。みんなが仲良くなることに加え、



十二支

「制作することで、心身ともに鍛えられている様子」と同センターのスタッフ、二宮さん。

お知らせ

- 今年もそのキャンペーンを実施しますので、ぜひご参加ください。
- ▲ オレンジリボンキャンペーン2011▼
- 開催日/11月3日(木)
- 開催内容
- 帯屋町アーケードでの街頭パレード(14時~15時)
- うぐみさんのトーク&コンサート(18時30分~20時30分)



高知オレンジリボンキャンペーン
2011を開催します
毎年11月は「児童虐待防止推進月間」です。厚生労働省は平成16年度から11月を児童虐待防止推進月間と定め、全国各地でオレンジリボンキャンペーンをすすめています。高知県でも、家庭や学校、地域など、社会全般にわたり、問題に対する深い関心と理解を得て虐待予防につなげていくこと、児童虐待防止のシンボルであるオレンジリボンをベースにキャンペーンを展開しています。

子どもの虐待防止を目指した「オレンジリボンキャンペーン」に参加しませんか？

- 参加費/無料 ※事前申込・履歴書は不要です
- 【お問い合わせ先】
- 高知県福祉人材センター
- (高知県社会福祉協議会/福祉経営支援課)
- TEL 088(844)3511
- FAX 088(844)9443
- E-mail jinzai@pippikochi.or.jp

福祉の職場への就職・転職を希望される方に向け、「ふくし就職フェア」を開催します。事業所の人事担当者や面接官と面談するブースや、資格取得相談コーナーなどを設け、さらに求人情報も配布します。事業所の話を直接聞くことのできるいい機会です。福祉の仕事に興味のある方は、ぜひご参加ください。

「ふくし就職フェア」のご案内

※11月2日~3日(18時~22時)には、高知がオレンジ色にライトアップされます。

■ 問合せ/高知県社会福祉協議会
地域・生きがい課(担当:種田)まで
TEL 088(844)9054

「玉手箱」読者募集

シニア世代のファッションやおしゃれに関する情報をはじめ、健康ワンポイントアドバイス、ボランティア情報、県内で活躍されている方のご紹介など、セカンドライフを楽しく元気に過ごしていただくための情報が詰まった「玉手箱」を無料でお届けします。

ぜひ、あなたも「玉手箱」を定期購読してみませんか。

お申込みはお電話でお願いします。

■ 発行回数/年4回(7月・10月・1月・4月)

■ 申込・お問い合わせ先/社会福祉法人高知県社会福祉協議会 地域・生きがい課

TEL 088(844)9054
FAX 088(844)3852

寄贈のお礼

財団法人四国電気保安協会
労働組合高知県支部様より、
車椅子1台を寄贈いただきました。
小中学生の福祉体験や来館者への貸し出しなどに幅広く活用させていただきます。ありがとうございます。

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

ここボラ

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>

今回ご紹介するのは 特定非営利活動法人 土佐の国笑いと癒やし事業団 さん

にお話を伺いました。

団体情報

名称	特定非営利活動法人 土佐の国笑いと癒やし事業団
活動人数	23名
活動期間	平成22年9月~
活動場所	主に高知市内
活動内容	福祉団体、介護施設、教育現場などへ「笑いと癒やし」の外出を行う



活動メンバーの一人、坂野さんが、アイサレスでアコーディオンを演奏

◎きっかけ

高齢者の介護予防の一環として高知市が取り組んでいる「いきいき百歳体操」をサポートするようになったことをきっかけに、「体のケアだけでなく、心のケアも何かできないだろうか」と考え、平成20年に「土佐の国笑いと癒やし研究所」を立ち上げたのが始まりだった。当初は、趣味や特技として芸を持つ人たち数人を集めてのスタートだったが、その後、介護施設などを回って活動を重ねていくうちに仲間が増えていった。そして、より実行性のある癒やしの提供を行うため、平成22年9月にNPO法人格を取得し、現在の名称となる。

◎笑いと癒やし事業団のここがスゴイ

利用者さんの多種多様なニーズに答えるため、「笑いと癒やし」をキーワードに紙芝居、日本舞踊、手品、落語、アコーディオン演奏、ヒップホップダンスなど全10演目の中から目的に合ったプログラムを作成。中でも、一番喜ばれるという楽器演奏では、あまりの盛り上がり利用者立ち上がり、演奏者と一緒になってリズムを取ったり、歌ったりするそうです。

「あの時の会場の一体感はとても気持ちがいい」と同事業団理事長の田所さん。また、「利用者さんに笑ってもらい、楽しんでもらうためには、まず自分たちが楽しめないといけませんからね」とも話してくれた。利用者と同じように心から楽しむことで、お互いに心が満たされているそうです。

◎活動について

「懐かしい歌や演芸などは、施設の利用者さんたちに大変喜ばれます」と田所さん。高知市内に拠点を置く同事業団は、主に市内の施設や病院などで活動を行っており、定期的な訪問をしているところは現在3カ所。その他、イベントや行事などの依頼を受けて訪問している。

◎メンバー募集中

笑いと癒やし事業団では、一緒に活動して下さるメンバー(会員)を募集しています。「特に芸などは持っていないけど…」という方でも、同事業団の活動を応援したいと思っただけの方なら大歓迎。詳しくは、同事務局まで。

特定非営利活動法人 土佐の国笑いと癒やし事業団 事務局
〒781-5103 高知市大津乙 502 番地 TEL 090-7621-7109 / FAX 088-866-7633

Q&A

認知症を予防するために、生活習慣をどのように改善すれば良いのでしょうか?

認知症を防ぐ生活習慣を、紹介します。どれも手軽に始められるものばかりです。

① 食生活の3つのポイント

① ポリフェノール(赤ワイン、ぶどうジュース、色の濃い野菜等に含まれる成分)をとる。ポリフェノールは脳内のβグロミが溜まるのを阻止する作用があり、認知症の予防に良いといわれています。

② 魚と野菜の多いおかずにする。青魚のEPAやDHAは脳内の血流を良くします。

③ 良く噛んで、腹八分目にする。食べ過ぎると脳細胞の老化が早まります。

② 運動する

楽しく続けるほど、脳の海馬で若くて元気な神経細胞が生まれ、記憶が良くなることも判っています。

③ 笑いましょ

笑うと大脳からドーパミンという神経伝達物質が出て、脳の覚醒レベルをあげ、記憶や学習機能を高め、認知症を防ぎます。面白くなくても大きな笑顔を作ると脳は楽しいから笑っているんだと受け止め、ドーパミンを分泌します。

④ チャレンジする

今までと違う方法や、新しいことに挑戦していると、脳には新しい情報伝達の回路が生まれ、認知症を防ぐ力がつくのです。

高齢者総合相談センター
TEL 088(875)0110



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	南国市シルバー人材センター	☎(088)863-4450
社 須崎市・中土佐町シルバー人材センター	☎(0889)42-1818	宿毛市シルバー人材センター	☎(0880)65-7665
社 香南市シルバー人材センター	☎(0887)56-4356	中芸広域シルバー人材センター	☎(0887)38-5325
社 土佐清水市シルバー人材センター	☎(0880)82-5757	橋原町シルバー人材センター	☎(0889)65-1500
社 四万十町シルバー人材センター	☎(0880)29-6021	東洋町シルバー人材センター	☎(0887)24-3211
社 室戸市シルバー人材センター	☎(0887)24-2018	安芸市シルバー人材センター	☎(0887)35-3603
社 黒潮町シルバー人材センター	☎(0880)43-2510	仁淀川町シルバー人材センター	☎(0889)35-0207
社 嶺北シルバー人材センター	☎(0887)76-2320		



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
「秋といえば」
を教えてください。

- やっぱり食欲です。おいしいものを食べて旅行したいな。そのためには足腰をしっかり鍛えて、主人と二人で思い出をいっぱい作りたいです。針木の新高梨も楽しみ。
(高知市 / ペンネーム・みっちゃんさん 63歳)
- 何といっても食欲の秋!それだけでなく、一年中食い意地は張っていて糖尿病予備軍。Drには「食べんが一番」と言われつつ、「明日、死んでもいいように(後悔しないように)」なんて勝手にコリクツ(・・・)つけて食べてます。
(中土佐町 / ペンネーム・はるかかなたさん 62歳)
- 読書の秋です。まだまだ学ぶことだらけですから。
(いの町 / 渋谷 純男さん 70歳)
- 何といってもスポーツです。スポーツは夢中になればなるほど、何もかも忘れて心身共にリフレッシュでき、明日への活力源です。
(高知市 / 明神 幸子さん 67歳)
- 「実」です。後期高齢者ほどの人生の実践者はいません。その果実がどんな新しい芽を出すことでしょう。この事こそ後期高齢者にしかできない「命」ですよ。
(高知市 / ペンネーム・一響館さん 85歳)
- 秋といえば、秋の草花を求めての行楽シーズンです。「土佐の自然と歴史文化との結びつけ」を求めてテーマを設定しながら書き続けています。
(高知市 / ペンネーム・峰さん 79歳)
- 秋といえば“焼き芋♥”その昔、まだまだ純な学生時代。友人数人と私は、学内の落ち葉を丁寧に掃き集めていた。おだやかな秋の午後…。通りかかった理事長は「あら、感心ね、ありがとう。」と褒めて下さった…。でも、ごめんなさい。その落ち葉を使ってプールの裏で焼き芋を食べたの、私達です。
(高知市 / ペンネーム・高知キリンさん 47歳)

その他、たくさんのお便りありがとうございます。

表紙絵作者紹介

第40回高知県オールドパワー文化展「洋画」特選

「ALBUM-自然の造形」

やべ せつこ
矢部 節子さん

77歳 ●高知市在住



オールドパワー文化展には、今回で6回目の出品になります。これまで、アクリル絵の具を使った版画(ステンシル)を習ったので、その作品を出品してきましたが、今回は、それに油絵小品をはめ込んでみました。油絵は、50歳の時に習い始めて、化石をテーマに県展に出品してきましたが、小品はうまく描けません。ですから、数少ない旅記録の中から4作品を選んで、入れてみました。

私は、途方もなく長い地球の歴史の中で、地層の堆積、浸食、風化といった自然のドラマに感動を覚えるのです。

編集後記

今回のお便りBOXでは、皆様から届いた「秋といえば」をご紹介します。食、スポーツ、読書、芸術など、いろいろな楽しみ方があり、読んでみると「自分は何をしようかなあ」とワクワクしてきます。秋は展覧会や音楽会などの催しも盛んに行われますので、何か打ち込めるもの、夢中になれるような趣味を新たに見つけてとりかかってみるのも良い時季ですね。(岡田)

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

