

玉手箱

1

T A M A T E B A K O



第40回高知県オールパワーカー文化展「日本画」褒状 「関ヶ原合戦」亀井 光男さん

玉手箱

2012
VOL.81
JAN

1

【玉手箱】2012年1月号 平成23年12月26日発行
企画・編集・発行/（社）高知県社会福祉協議会 制作/（株）アーケテザン研究所

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 | 梶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
イメージキャラクター「かつお武士」

特集 ねんりんピック2011熊本 [7]

活粋エンジョイライフ潤 シニアのための冬の肌のお手入れ [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生 確定申告 [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動・楽 仁淀スポーツクラブ [11]



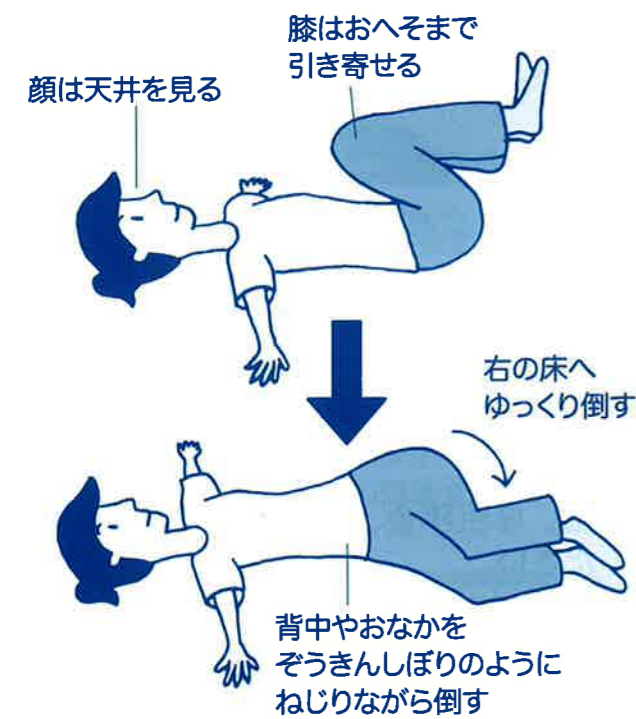
健康ワンポイントアドバイス

ストレッチ体操

体が硬いと、血液の循環が悪くなり、疲れやすい体になります。
ストレッチで筋肉を伸ばし、毎日を快適に過ごしましょう。

①ふくらはぎ

第2の心臓と呼ばれているふくらはぎのストレッチです。壁などに手をつき、右足を後ろに引きます。つま先は、両足とも前方を向きます。右足のかかととはしっかり床につけたまま、左膝をゆっくり曲げていきましょう。ふくらはぎが少し痛いなというところで、呼吸を止めずに左右2~3回(20~30秒)くり返し行ってみましょう。



②ウエストひねり

腰痛や肩こりの解消に、体をひねるストレッチをお勧めします。寝た状態から両手を横に伸ばし、両膝を曲げておへその方まで引き寄せてきます。次に、その両膝を右の床へゆっくり倒していきます。両肩があまり浮かないようにこころがけましょう。呼吸を止めずに左右2~3回(20~30秒)くり返し行ってみましょう。

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3-19 龍馬学園生涯学習健康センター内

みなさま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

シニアのための冬の肌のお手入れ

肌がかさかさしてかゆく、眠れない...ということはありませんか。特に今の季節は気温が低くて乾燥しがち。さらに、暖房器具を利用してさらに空気が乾燥...という肌にとってはダメージを受けやすい時期です。またシニア世代は、肌を保護してくれる水分や油分の分泌が少なく、乾燥によるかゆみを伴って「老人性皮膚掻痒症」になるケースもあります。顔と体の基本的なケアで、健やかで美しい肌を手に入れましょう。

全身



風呂上りにボディクリームを

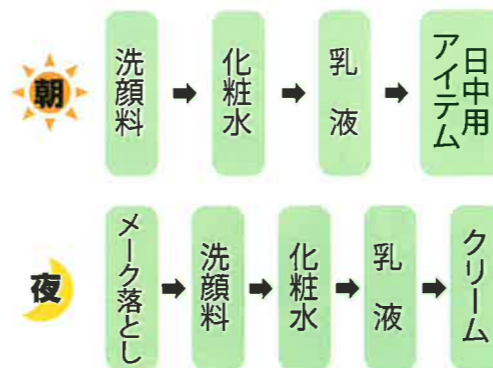
25歳をピークに減っていく肌の油分。ボディクリームを塗って保湿する習慣をつけましょう。また、かかとの皮膚が厚くなり、体重をかけるとひび割れたという経験はありませんか。角質が厚いままではクリームの栄養が届かないため、入浴後のやわらかくなったかかるとに軽石ややすりなどを使って削った後、ボディクリームを塗って仕上げをしましょう。



顔



粉をふいたかさかさ肌や、シワやシミ、たるみ、くすみなど悩みが多いシニア世代。その問題が改善され、同年代よりも若く見られると、気分が華やぐもの。基本のお手入れからはじめましょう。



シニアにお勧めの化粧品

毛細血管のヘモグロビン酸素飽和度を向上させ、暗赤色を改善。血液循環を良くして、肌全体のくすみを改善することを目指して作られたエリクシルプリオール。

ポイント

①基本のケアをしっかり

しっとりとして、健康的な肌をつくる第1歩は、毎日、基本のケアをすることから。洗顔は汚れや老廃物を落とし、化粧水、乳液はうるおいなどを与えます。省きがちなかクリームはラップのような効果があり、1晩かけて栄養を浸透。

②朝もしっかり洗顔

「寝ただけだから、朝は水で洗うだけ」という方も多いのでは!?実は大人になると、成長ホルモンが日中に受けた肌のダメージを回復させるために活動。修復させる工程で老廃物が生まれ、毛穴に汚れが溜ります。それを取り除くのが洗顔料。化粧水は、毛穴やキメから入る性質を持っているため、洗顔は大切なお手入れなのです。

お話を伺ったのは、資生堂販売株式会社中四国支社 山中千鶴さん



確定申告の時期になりました!

今回のお役立ち情報では、確定申告について年金を中心に生活されているシニア世代からよくある質問を岡田康彦税理士にお答えいただきました。

参考に、平成23年分の所得税の主な改正点をお知らせします。

① 公的年金の取扱い

その年において公的年金等に係る雑所得を有する居住者で、その年中の公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、その年分の公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、その年分の所得税について確定申告を提出することを要しないこととされました。(所得税法121③)

- (注1) 上記の場合でも所得税の還付を受けるための申告書を提出することができる。
- (注2) 公的年金等以外の所得金額が20万円以下で所得税の確定申告書の提出を要しない場合であっても住民税の申告が必要。

② 申告義務のある者の還付申告書の提出期限の変更

所得税の確定申告書の提出期間(その年の翌年2月16日から3月15日)について、申告義務のある者の還付申告の提出期限は、その年の翌年1月1日から3月15日までとされました。(所得税法120⑥)

③ 扶養控除等の改正

- イ、年少扶養親族(扶養親族のうち、年齢16歳未満の者をいいます)に対する扶養控除が廃止されました。
- ロ、特定扶養親族の範囲が、控除対象扶養親族のうち、年齢19歳以上23歳未満の人に変更されました。
- ハ、扶養控除の改正に伴い、居住者の扶養親族又は控除対象配偶者が同居の特別障害者である場合において、扶養控除又は配偶者控除の額に35万円を加算する措置に代えて、同居特別障害者に対する障害者控除の額が75万円(改正前は40万円)に引き上げられました。

④ 特別還付金の支給制度の創設

相続又は贈与等に係る生命保険契約等に基づく年金の保険金受取人等である者、又はその相続人に対し、平成12年分以後の各年分(その年分の所得税について、更正をすることができる場合、又は期限後申告書を提出することができる場合の年分を除きます)の保険年金に係る所得のうち、所得税が課されない部分の金額に対応する所得税に相当する給付金(特別還付金)を支給することとされました。

(注)「国税庁の平成23年分所得税の改正のあらまし」を参照

詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせください

Q1 確定申告をしたいと思いますが、申告書類に「確定申告書A」と「確定申告書B」があると聞きました。その違いを教えてください。

A 年金のみで生活されている方は、「確定申告書A」を使用して申告します。年金を受け取りながら、事業収入があるような方は「確定申告書B」を使用します。なお、「確定申告書B」は所得の種類にかかわらず、すべての所得に対して使用できるので、株式の配当や不動産の譲渡による所得がある場合は「確定申告書B」を使用します。

Q2 確定申告をすることで、支払った医療費が戻ってくる場合があると聞きましたが、どのような場合ですか？

A 確定申告をする際に、医療費の領収書を添付することで所得税の還付を受けることができます。これは、年間の支払額が10万円を超える場合が目安となります。

Q3 生命保険契約に基づく一時金を受け取りましたが、確定申告をする際に所得はどのように計算すればいいですか？

A 考え方は以下のとおりですので、申告書への記載時の参考にしてください。
 所得区分：一時所得
 所得金額：その年に受け取った一時金の額－掛け金(保険会社が計算してくれる)＝A
 $A - 50万円(控除額) = \text{一時所得の金額}$
 ※ただし、一時所得が赤字(マイナス)になったときは注意が必要です。なお、この計算は、生命保険の生活習慣病特約などで一時金を受け取った場合や損害保険の満期返戻金を受けた場合も同様です。

Q4 生命保険契約に基づく年金と、国民年金、厚生年金、共済年金などの公的年金の取扱いの違いを教えてください。

A 以下の違いがありますので、申告書への記載時の参考にしてください。
 生命保険に基づく年金
 所得区分：その他の雑所得
 所得金額：生命保険に基づく年金の計算はQ3のとおりです。
 ※ただし、50万円控除はありません。

公的年金
 所得区分：公的年金等の雑所得
 所得金額：公的年金は、下記の基礎控除があります。
 65歳未満には70万円の基礎控除あり
 65歳以上には120万円の基礎控除あり
 両方とも公的年金の早見表により計算する





熊本大会
マスコットの
ASO坊健太
です!



第24回全国健康福祉祭 熊本大会
ふれ愛

ねんりんピック2011熊本

平成23年10月15日[土]～18日[火]

火の国に 燃えろ!ねんりん 夢・未来

10月15日から18日まで、熊本県で開催された「ねんりんピック」。県の予選を勝ち抜いた60歳以上の選手が集い、技やタイム、得点を競う熱戦が繰り広げられた。競技の合間、他県の選手と談笑したり、お互いを健闘する光景も見られ、試合会場は和やかなムード。また、初日の開会式では被災地から参加した選手団が元気に行進し、観覧席から応援の声も上がった。

1組、阿南さんご夫妻は、2008年に
山下泰裕さんと地元の選手たち。走者の
ルズオリピック金メダリストの柔道家、
炬火ランナーは、熊本県出身でロサンゼ
ル参列して行進し、大会をアピールした。
催地は高知県。大会のマスコットキャラク
ターである「くろしおくん」も選手団に
代表が読み上げる中、選手たちが元気に
行進した。再来年のねんりんピックの開
催地は高知県。大会のマスコットキャラク
ターである「くろしおくん」も選手団に
炬火ランナーは、熊本県出身でロサンゼ
ルズオリピック金メダリストの柔道家、
山下泰裕さんと地元の選手たち。走者の
1組、阿南さんご夫妻は、2008年に

被災地の選手も駆けつけ
365歩のマーチで大会が開幕

前日の大雨をはねのけ、熊本県総合運
動公園陸上競技場 K K W I N G で盛大
に行われた総合開会式。広いフィールド
を囲む観客席は、満席に近いぐらいの人
で埋め尽くされていた。開会式は、全国
から集まった9,328名の選手やアトラ
クション出場者、観覧者を合わせて約
24,000名が参加。
選手団の入場行進前、サッカーや剣
道、書道など開催地にちなんだアトラク
ションで楽しませてくれた。J2リーグに
参加する地元サッカーチーム、ロアッソ
熊本の選手とシニア、子どもたちでパ
フォーマンス。和太鼓のリズムに合わせ、
必由館高校の3人の学生が、大会のテー
マ「夢」「未」「来」を大筆で書いて披露
した。

葦北鉄砲隊による火縄銃の演武で式
典がスタート。各県、意気込みやPRを
代表が読み上げる中、選手たちが元気に
行進した。再来年のねんりんピックの開
催地は高知県。大会のマスコットキャラク
ターである「くろしおくん」も選手団に
炬火ランナーは、熊本県出身でロサンゼ
ルズオリピック金メダリストの柔道家、
山下泰裕さんと地元の選手たち。走者の
1組、阿南さんご夫妻は、2008年に

高知県選手団のメッセージを読んだ楠瀬澄さん



開会式の入場行進の際に、高知県選手団代表として
メッセージを読んだ楠瀬澄さん(75)。「2年後に高知県
でねんりんピックが開催されます。たくさんの方々のご
来県を楽しみにお待ちしております」と、2013年に開催
される高知大会をPRした。

「会場みんなに、元気に内容を伝えようと意識し
て声を出しました」と言う楠瀬さん。グラウンド・ゴル
フの選手で、ねんりんピックに参加したのは今回が2回目とのこと。競技の魅
力を、「ゲームの最中に、玉のある場所へ移動して体を動かすので、体力づく
りになります。また、仲間と一緒に会話ができるのもいい」と話す。「ねんりん
ピックでは、全国の選手とたくさん交流をして帰りたいです」と、微笑んだ。

最高齢ベアのフルマラソン完走でギネス認
定されたそうぞうだ。
開会宣言後、大会会長の蒲島郁夫熊
本県知事が「日ごろの訓練や活動の成
果を発揮されることと共に、多くの方と
ふれあつて全国に元気を発信してくださ
い」と挨拶。厚生労働大臣のメッセージや、
常陸宮殿下のおことばの後、岩手県、宮
城県、仙台市、福島県の代表者が被災
地選手団共同宣言を行い、会場からはた
くさんの声援が送られた。フィナーレに
は、スペシャルゲストの水前寺清子さんが
「365歩のマーチ」を熱唱。拍手喝采
の中、式典が終了した。

ねんりんピックよさこい高知2013通信

ねんりんピック2011熊本の視察と 高知大会のPRをしてきました。

ねんりんピック推進室では、「ねんりんピッ
クよさこい高知2013」開催に向けて、10月に
行われた熊本大会で、大会の視察と高知大会
のPRを行ってきました。

新幹線の玄関口である熊本駅に到着する
と、熊本大会マスコット「ASO坊健太くん」を
はじめ、熊本県マスコット「くまもん」や地元
幼稚園児による「くまチビ忍者隊」がお出迎え
をしてくれるなど県民挙げての歓迎ムード。
大会初日は、前日からの雨が心配されました
が総合開会式が始まる頃には雨も上がり、大
勢の観客が見守る中、高知県選手団が「熊本
ふれあいキッズ」や高知大会マスコット「くろ
しおくん」とともに元気に入場行進しました。

交流大会では、本県の選手も日頃の練習の
成果を発揮し、マラソンをはじめ、いくつかの
種目で入賞されるなど大健闘。また、地元老
人クラブの方や学生ボランティアが活躍した
イベント会場では、健康フェア、地域文化伝承



来年度開催の宮城県PRステージに「くろしおくん」も出演

館、ふれあいステージなど、子どもから高齢者
まで楽しめる多彩な催しがあり、家族連れな
ど多くの来場者で賑わっていました。そんな
中、当室は「くろしおくん」を中心とし、パンフ
レットの配布やふれあいステージへの出演な
どによって高知大会をPR。特に、熊本大会に
参加されている選手の中には、「次は再来年の
高知大会を目指す!」という声も多数聞かれ、
多くの方に関心を持っていただけました。

高知大会でも、熊本大会同様、幅広い世代
の方々に参加していただけるイベントの開催
や、全国から参加される選手の方々のおもて
なしを県民みなで行うなど、多くの皆さん
に楽しんでいただける大会となるよう、これ
からも準備を進めて参ります。

現在、高知大会のPRのため、広報キャラバ
ン隊が県内各地を回っていますので、「くろし
おくん」を見つけたら、ぜひ応援の声をお掛け
ください!



熊本駅では多くのお出迎えがありました

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)



将棋

〈玉名市〉

視察を兼ねて大会に参加

試合開始前、相手チームと和やかに談笑する光景が見られた高知県代表。今回の代表を務めた青木幹夫さん(62歳)は、中学時代に将棋を始め、本格的に人と指すようになったのは就職後から。「試合の終盤、一手違いで勝敗が決まるというスリルが将棋の魅力。だから、同じぐらいのレベルの人と指す方が楽しい」。高知県で行われる大会



代表兼選手の青木さん。第二回戦は見事に勝利を収めた



競技が始まると、会場は一転して静寂に。長らく考え込む姿も見られた

の世話役を引き受けるようになってから、試合に出場するよりも裏方の仕事の方が多くなったそうだ。今大会の参加は、ねんりんピック高知2013の視察も兼ねているとか。「再来年は最強チームで挑みます。お楽しみに」とほほ笑んだ。

卓球

〈熊本市〉

教えた仲間が勝つとうれしい

監督兼選手の今井義則さん(72歳)が、卓球と出会ったのは高校生の時。その後、ブランクはあったが、退職後に再びラケットを握った。「卓球はとっつきやすく、老若男女、誰でもできるスポーツ。けれど、ハマると奥が深い。試合に出ると、次々と目標ができるから面白い」と今井さんは競技の魅力について語る。最近では、卓球クラブで指導をメ



「卓球は競技人口が多い分、難しく面白い」と今井さん



冗談を言い合う仲の良い高知県代表メンバー。

インに行っていて、「個人の良さを見極め、その部分を伸ばすことが目標」。教えた仲間たちが、試合で頑張っている姿を見ると、「とてもうれしい」と笑顔をこぼした。

テニス

〈熊本市〉

試合が楽しく、テニスにどっぷり

団体戦予選リーグの初戦、女子ダブルスの部でねばりのある試合を見せた麻田清香さん(64歳)。30代後半から地元、佐川町のテニススクールに通い始めてこの競技の面白さにはまっていた。「初めは基本的な動きが上手にできると嬉しくて、試合に出始めてからは作戦をたて、チームワークでプレーすることが楽し



念願が叶い、ねんりんピック初出場を果たした麻田さん



団体戦で青森県代表との初戦を勝利で飾ったメンバー

いです」と麻田さん。週5日、2カ所のテニスクラブに通って練習に励んでいる。「もつと練習を重ね、試合もこなしてレベルアップしていきたい」と今後の意気込みを話してくれた。

ソフトボール

〈熊本市〉

メンバーの和を大切にしたい

初戦に滋賀県代表と戦った「高知黒潮シニア」。初回表に2点を奪ってからは守備を固め、相手に点を与えず、そのまま逃げ切って見事勝利した。監督兼選手の森澤仁志さん(67歳)は、中学生から野球を続け、60歳になってソフトボールも始めた。「プレーをしていると若い頃の自分に戻ったような感覚になり、年を忘れてゲーム



「采配がうまくいった時は嬉しい」と話す森澤さん



チームワークと仲の良さが感じられた高知黒潮シニア

を見てみます。お楽しみに」とほほ笑んだ。

マラソン

〈玉名町〉

県内外のレースへ参加

10kmの部で1位に輝いた太田芳子さん(62歳)と、膝を痛めながらも5kmの部に出場した山田英忠さん(76歳)。太田さんがマラソンを始めたのは、「夫婦で参加した馬路おしどりマラソン大会で1位になり、楽しいと思ったことがきっかけ。今では年に10回以上の大会に出場しています」



ゴール後の充実感や達成感が原動力となっていると話す山田さん(左)と太田さん(右)



大会のゲストラナーは、鈴木博美さん。大人気だった

とパワフル。タイムや走った後の充実感が堪らないそうだ。「女房に、全国へ連れていくと約束をしたので、県外の大大会へ遠征していきます」と語るのは山田さん。47都道府県のうち、残すは埼玉のみという驚きのアクティブさ。大会へ参加することでいろんな人と出会い、「交友関係が広がるのも魅力」と付け加えた。

弓道

〈熊本市〉

プレッシャーとの戦い

「この競技のいいところは1人ででき、練習も自分のペース。また、音が静かなので夜間でも近所迷惑にならないところ」と選手兼監督を務めた山崎博也さん(67歳)。高校時代に弓道を始め、競技歴は50年以上。8人が4本ずつ矢を放ち、あたりの合計数によつて、決勝に進めるかどうかが決まる予選。



予選通過をかけた、緊張感のある試合展開



「プレッシャーに勝たんと当たらん」と山崎さん(写真下段中央)

「自分の精神面との勝負。4本のうち3本を当てると、もう1本も...というのが人間の心理。そうになると、不安やプレッシャーで矢が抜ける。4本ともほど良い緊張感が保てるのがベストだけど、そこが難しい」と競技の面白みを語ってくれた。

ソフトテニス

〈熊本市〉

県内外の選手との交流が楽しい

夫婦で高知県代表になった監督の岡村孝彦さん(64歳)と洋子さん(62歳)。競技を始めたのはお互いが中学校からだと言う。現在は違うクラブに所属しているが、週3回程、練習を合同で行っているそう。「その時は、主人に教えてもらっています」と洋子さんは、孝彦さんは、



ねんりんピックには2回目の出場という岡村夫妻



四万十町から安芸市までの選手が集まり、団体戦に挑んだ高知県代表

「パートナーとのコンビネーションや対戦相手との駆け引きが必要なので、ソフトテニスには面白いです。体と頭、両方使いますから」と笑う。ねんりんピックでは、県外の選手はもちろん、一緒にチームを組む県内の選手との交流も楽しいそうだ。

健康マージャン

〈熊本市〉

ゲームを純粋に楽しめるのが魅力

「飲酒、賭けごと、タバコはダメなドマナーに重点を置いたルールに共感して、この競技を始めました」という片岡弘さん(74歳)。50歳頃まで一般的なマージャンをしていたそうで、「若い時は勝ちにこだわっていましたが、健康マージャンはゲームを純粋に楽しめるからいい」と笑う。今では毎週水曜の教室で、



健康マージャン歴1年の片岡さん



高知県社会福祉協議会が開く健康マージャン教室の仲間と一緒に大会へ出場

仲間と対局することが最大の娯楽とのこと。初出場のねんりんピックの感想を、「初対面の人とゲームをするから、相手の動きが未知数で面白い」と話す片岡さん。次の目標は、2013年の高知大会に出場することだ。

拠・点・情・報

活 いきいき 粋 エンジョイライフ 動・楽

安居溪谷や中津溪谷で知られる仁淀川町。豊かな自然が広がり、四季折々で違った景色が堪能できる静かな山郷です。その仁淀地区にある「仁淀スポーツクラブ」は、地域の人たちが主体となり、自分たちの好みのスポーツを行っている団体。



「それまで、村役場が主体となって運営していたスポーツクラブがありましたが、“自分たちのペースでやりたい”という地域の声で、仁淀スポーツクラブが誕生しました。会員は中学生以上で、最高齢者が92歳。地域のほとんどの人が参加しています」と同クラブの小野尊央さん。現在、ソフトボールやスカッシュ、ゲートボール、ウォーキングなどのスポーツを行う8団体があり、年会費2,000円を事務局に払うと、好きな競技にいくつでも参加ができるシステム。代表がチームをまとめ、練習や試合などもそれぞれの競技で決めています。「チームごとに運営し、連絡網もしっかりしているので、横のつながりに加え、子どもから高齢者までの縦のつながりも生まれています」と小野さんは、思わぬ効果に

いきいきと楽しく、健康的に暮らせることはステキなこと。そんな毎日を送りながら、豊かに歳を重ねませんか。そのためには、仲間づくりや適度な運動が大切。気軽に運動がはじめられる「仁淀スポーツクラブ」をご紹介します。

についても話します。

地区内にある3つの小中学校の体育館を夜間に利用し、各チームが週に2回ほど練習。中には、3つほど掛け持ちをしているパワフルな人もいます。「朝、晩で歩いたり、農作業の合間にゲートボールを楽しんだり、地域の高齢者の方はみんな元気。閉じこもる人なんていないですよ」と小野さん。ユニークなのが地区内で行う試合で、「順位は決めますが、上位の人への賞品はなし。代わりに、みんなが参加賞もらえる仕組みです。これも地域の人たちで考えたもの」。同じ地区で暮らす人たちが、お互いを気遣いながら仲良く一緒に生きていく。こんなステキな仲間にもまれて、楽しく、健康的に体を動かしませんか。



■連絡先 仁淀スポーツクラブ

〒781-1801
吾川郡仁淀川町森 4231
TEL 0889-32-1041



高知県
ソフトバレーボール [はし拳]



ゲートボール [将軍]



剣道



ベタンク



ゲートボール [にしとさ]



ゲートボール [中村クラブ]



ゴルフ



ソフトバレーボール



囲碁



ゴルフ



ボウリング



グラウンド・ゴルフ



太極拳



サッカー

みなさん
お疲れ様でした!



高知県選手団結果

(一部抜粋)

- 【優勝】 [マラソン] 70歳未満10km (女性) …… 太田 芳子
- [サッカー] Fブロック …… 昭和OB会
- [将棋] 飛龍の鐘ブロック …… 永野 正卓
- 【準優勝】 [ゲートボール] …… 中村クラブ
- [マラソン] 70歳未満3km (女性) …… 川崎 弘子
- 【優秀賞】 [ソフトバレーボール] 順位別リーグ戦 …… はし拳
- [囲碁] (個人の部) 球磨焼酎ブロック …… 小笠原 和雄
- 【高齢者賞】 [ゲートボール] …… 「中村クラブ」山崎 泉 (88歳)

ねんりんピック2011熊本

旗手を務めた岩村敬司さん

入場の際、旗手として先頭に立ち、高知県選手団を誘導した岩村敬司さん (76歳)。ねんりんピック出場は2回目、旗手は初めてのこと。「フィールドにたどり着くまでの距離が長くて疲れたけれど、旗手を務められたことはとても光栄」とにっこり。

61歳の時、隣人の勧めでグラウンド・ゴルフをはじめ、「仲間とワイワイ話しながらプレーをすることが楽しくて。週に3回ぐらい練習しています。この競技の魅力を探ねると、「ハード過ぎず、老後の運動にちょうどいい」と笑顔がこぼれた。



お知らせ

■入場料／無料
2F多目的ホール

■会場／高知県立ふくし交流プラザ

■時間／午前10時～午後3時

■開催日／平成24年2月25日(土)・26日(日)

■記念品をご用意。ぜひ、ご来場ください。

■品が会場いっぱいになり並び、両日とも先着順で販売を行います。4000点以上の作品が会場いっぱいになり並び、両日とも先着順で販売を行います。

「シルバー手づくりバザー」のご案内

高知県福祉人材センター
【お問い合わせ先】
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

■参加費／無料 ※事前申込・履歴書は不要
【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

■開催日／平成24年1月15日(日)
■時間／午後1時～4時
■受付は午後3時30分まで
■会場／高知県立ふくし交流プラザ
2F 多目的ホール

「ふくし就職フェア」のご案内

福祉の職場への就職・転職を希望する方を対象に、「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するブラスや資格取得相談コーナー等を設け、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。

玉手箱vol.75で紹介した「おとなの学校」が今年で開校10周年を迎えました。11月23日、越知町野老山には幼児から高齢者まで約120人が集まり、大縄跳びやリース作り、ゲームにフラダンスなどを楽しみました。



「おとなの学校開校10周年生涯学習フェスタ&伝承行事を開催しました！」

【お問い合わせ先】
高知県社会福祉協議会 地域・生きがい課
TEL (088) 844-9054
FAX (088) 844-3852

一人一人ができることから
子育て応援の輪を広げましょう
～子育て応援キャンペーン実施中～

職場や地域などで子育て応援の行動を呼びかける「子育て応援キャンペーン」を実施。家事や育児の協力、子どもとのふれあい、地域での子どもへの声かけ、子育て中の方を支える職場の雰囲気づくりなど、子育て応援の輪を広げていきましょう。

【お問い合わせ先】
高知県地域福祉部少子対策課
HP <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060501/campaign-doing.html>
TEL 088-823-19717

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



ここボラ

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>

今ご紹介するのは

北川村ゆずサンサングループ

さん

にお話を伺いました。

団体情報

名称	北川村ゆずサンサングループ
活動人数	10名
活動期間	平成18年1月～
活動場所	柏木交流センター内
活動内容	観光客へのおもてなし



北川村ゆずサンサングループのみなさん

◎きっかけ

「北川村を元気にしたい!」「みんなで何かできないか!」という地元の人たちの強い思いから、メンバーが集り、自分達が大事に育ててきた実生のゆずをはじめ、地元でとれた野菜などを使った料理で、北川村を訪れた方々へのおもてなしが始まった。

◎ゆずサンサングループのここがスゴイ!

「なんとといっても、北川村の実生のゆずで作った田舎寿司はおいしい!」と語るのは、グループの中心に立つて活動している浜渦さん。種子から発芽させて成長した実生のゆずは、普通のゆずには無いまろやかさがあって、何とも言えないおいしさがあると教えてくれた。新聞や雑誌の取材でも取り上げられ、自分たちが育ててきた「実生ゆず」と「田舎寿司」が県外にも十分通用すると感じたそうだ。

また、このおもてなしには、村のさまざまな方がそれぞれの得意分野で関わっている。たとえば、食器づくりは〇〇さん、部屋の飾り付け(生け花)は〇〇さん、...というようにみんなで作っているというのも大きな特徴である。

食事のメニューは、北川村の食文化や地元で採れた旬のものを味わってほしいという思いから、「どんな風にすれば一番おいしく食べてもらえるか研究もしています」と浜渦さん。そのため、何日も前から調理法を試行錯誤することも。メニューによっては何時間もかけて煮込むなど手間暇かけ、心のこもった料理をふるまっている。

◎活動について

ゆずサンサングループのメンバーは、みんなそれぞれに仕事を持った中で活動を行っているということもあり、受け入れは1日1組を限定としているとのこと。

浜渦さんは、「この活動をとおして、北川村を訪れてくれたいろいろな人と出会うことができ、それによって自分も磨かれます。」と笑顔をこぼした。北川村自慢のおいしい自然の食べ物を、ぜひ、食べに来てください!ご予約・お問い合わせは北川村ゆずサンサングループ(代表)浜渦さんまで。

【昼食料金】3,000円(懐太郎御膳) 【定員】5～40名
【ご予約・問い合わせ先】北川村ゆずサンサングループ(代表) 浜渦光子
〒781-6448 高知県安芸郡北川村宗ノ上178番地 (TEL/FAX) 0887-38-7606

シルバーなんでも相談



介護保険法が変わると聞きましたが、どのようになるのでしょうか?



平成24年4月から施行される改正介護保険関連法が、23年6月に成立しました。所在不明高齢者問題や無縁社会という高齢者をめぐる情勢を反映して、地域で、医療・介護・予防・住まいといった生活支援サービスを包括的に切れ目なく提供することで、「地域包括ケア」の実現を目指します。

① 24時間定期巡回・随時対応サービス

定期的訪問と随時の対応を組み合わせて、必要なタイミングでケアを提供。切れ目のないサービス提供と医療・介護の連携がポイントとなります。

② 高齢者向け住宅

(サービス付き高齢者向け住宅、住み替え支援) 「高齢者の居住の安定確保に関する法律」の改正で、「サービス付き高齢者向け住宅」が創設されました。この住宅には、診療所や訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、デイサービスセンターが付設され、①のサービスと組み合わせることで、施設に移らなくてもよい環境づくりを目指します。

③ 認知症支援

「徘徊SOSネットワーク」「予防・治療・支援の一貫サービス体系」などの支援策。又、成年後見として「市民後見人の育成」が打ち出されました。その他、「要支援」「非該当」のサービスの切れ目に対応する「介護予防・日常生活支援総合事業」や、利用者のニーズに応じて、柔軟にサービスを組み合わせ提供できる「複合型サービス」の創設などが目玉として挙げられています。

高齢者総合相談センター
TEL 088(875)0110





読者の
お便り
BOX

あなたの
「冬の寒さ対策」
を教えてください。

●毎朝行かう山の散歩のあと、シャワーを浴び、体を拭く。一回目は乾いたタオルで、二回目はそのタオルを洗いしぼって、要するに、皮膚の鍛錬です。

(高知市 / ペンネーム・宮爺さん 75歳)

●なりふりかまわぬ私の冬の服装は、かつぼう着とズボン下。亡くなった義母の押入れから見つけ、やみつきになりました。とにかくぬくいです。

(室戸市 / ペンネーム・23さん 62歳)

●身も心も温かく過ごしたい。夫婦共々、病気を抱えて無理が出来ず、今や二人で半人前。スポーツ、旅行も出来ず。無理をしないで温かいものを食べて寒さを乗り切ります。

(高知市 / たそがれゼロナインさん 76歳)

●不見識かもしれないが、「焼酎の湯割り」で寒さをしのぐ。「朝の気功に夜の酒」の心境で過ごしています。

(四万十市 / 濱田 繁喜さん 79歳)

●私はなるべく薄着で、身体を動かして温めています。

(香南市 / ペンネーム・安廣 哲夫さん 87歳)

●ありがとう。ありがとう。今日も命があります。ひやひやは当たり前じゃけ、わしゃ走ります。汗が出てきますと、プールで4泳法を1時間ばあ泳いで、心と体をいやしますじゃ。ほいてのう、天・地・火・風・水の神様に「ありがとうございます」と二拝二拍するがよ。

(日高村 / ペンネーム・全愚さん 71歳)

●陽あたりがとても良いので、日中は部屋を暖めて、気温が下がり出すとカーテンをしめます。おかげでホットカーペットのみで寒さをしのげます。そして、一番良いのは、よく体を動かすことです。

(須崎市 / ペンネーム・ポチさん 34歳)

その他、たくさんのお便りありがとうございます。

編集
後記

ねんりんピック熊本2011に、私も行ってきました!ねんりんピックには今回初めて参加させていただきましたが、全国から集まった大勢の選手団と、総合開会式の盛大さに驚きました。また、スポーツだけではなく、囲碁や将棋など、様々な種目があることを初めて知りました。真剣に取り組む選手の方々を見て、感動して帰ってきました。選手の皆さんが生き生きと楽しそうに汗を流す姿に、自分が年を重ねてもこんなふうでありたいな、と思いました。2013年には、高知県でもねんりんピックが開催されます。その時には、シニアの皆さんの競技に挑む素晴らしい姿が高知でも見られると思うと、楽しみでなりません。(岡田)



(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「ねんりんピック2011熊本」のお土産として「蘭草の便り」(絵はがき)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13ページの宛先まで

表紙絵作者紹介

第40回高知県オールドパワー文化展「日本画」
褒状

「関ヶ原ノ合戦」

かめい みつお
亀井 光男さん

72歳 ●香美市在住



表紙絵に載せていただき大変光栄です。今回のオールドパワー文化展での私の作品展示時期が、NHK大河ドラマ「江」の関ヶ原合戦の放映と偶然にも一致したことに、運が良かったと思っております。この絵は、東軍と西軍の対峙が破られ、戦いの火蓋が切られた瞬間を画いたものです。合戦の善悪は別として、兵士一人一人が、家族や家名、主君、そして子孫のことを考えて一所懸命に運命に立向かっている様を画きたいと思い、約10カ月かけてコツコツと画き上げました。現在は、第41回オールドパワー文化展に向け、次の絵に着手したところです。完成まで十分に楽しみたいと思っております。この度は、皆々様に私の絵を閲覧していただいたことに感謝いたします。

全国170万人加入!!

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

ボランティア活動保険

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

- 活動場所と自宅との往復途上の事故も補償
- ボランティア活動のための学習会・会議などでの事故も補償
- ボランティア自身の食中毒・熱中症・特定感染症もOK
- 天災タイプでは地震・噴火・津波によるケガもOK

年間 保険料	Aプラン… 280円
	Bプラン… 420円

天災タイプもあります

*各プランの補償金額、補償内容などの詳細は、専用のパンフレットをご用意しておりますので、取扱代理店にお問合せください。

ボランティア行事用保険

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!

- 行事参加者(主催者(個人)を含みます)全員のケガを補償(往復途上も含みます) ● 行事主催者の損害賠償責任も補償

福祉サービス総合補償

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!

- 在宅福祉サービス (公的介護保険対象外サービスを含みます) ● 障害福祉サービス
- 地域福祉サービス ● 児童福祉サービス
- 障害者地域生活支援事業 など

送迎サービス補償

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!

- 送迎・移送サービス利用者を選定したプラン
- 送迎・移送サービスのための自動車を選定したプラン

お申込み、お問合せは、あなたの地域の社会福祉協議会へ

社会福祉法人
全国社会福祉協議会

この保険は、全国社会福祉協議会が保険会社と一括して契約を行う団体契約です。

取扱代理店 ▶ 株式会社 福祉保険サービス

〒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

〈引受幹事保険会社〉日本興亜損害保険株式会社