

# 玉 手 箱

# 7

July | Vol.83 |

玉 手 箱 7 July | Vol.83 |



第40回高知県オールダワー文化展「洋画」推薦特賞 「高知港棧橋」土居 満夫 さん

2012年7月号 平成24年6月29日発行  
企画・編集・発行／(社)高知県社会福祉協議会 制作／(株)高知広告センター

## こ うち Kochi Senior Sports シニアスポーツ 交流大会 2012

- [ 夢 ] 越知町あじさい会 — 02
- [ 健康 ] 腰痛改善体操 — 04
- [ 生活 ] 消費者被害に遭わないために — 05
- [ 通信 ] ねりんピック通信 — 06
- [ 元気 ] 来楽部あつきいな — 11
- [ 食 ] 鯉のたたき 幡多風レシピ — 12

## こ うち ボランティア フェスティバル 2012 開催!



日時 平成24年 8月26日(日)  
午前10時～午後3時30分

場所 高知県立ふくし交流プラザ  
(高知市朝倉戊375-1)

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。

今年は、子どもや若者にも楽しくボランティアについて知ってもらうことをコンセプトに実行委員会を重めています。

毎年好評の「ものづくりコーナー」をはじめ、これもボランティアなんだ!! と発見できる企画、人と人とのつながりを大切にしたい企画を計画中です。みんなの思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の無料送迎バスを用意しております。ご来場お待ちしております!

当日ボランティアも  
募集しています!  
気軽に申し込んでね☆



主催 高知ボランティアフェスティバル2012 実行委員会  
高知県ボランティア・NPOセンター(高知県社会福祉協議会)

お問い合わせ 高知県ボランティア・NPOセンター(担当:楠目・仙頭)  
TEL 088-850-9100 FAX 088-844-3852  
E-mail kvnc@pippikochi.or.jp

## 第41回 高知県オールダワー文化展

出品作品  
募集!  
[搬入]9月9日

高齢者の芸術・文化・創作活動の祭典、恒例の「高知県オールダワー文化展」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24年 9月13日(木)～18日(火)  
午前9時～午後5時 \*13日(木)は午前10時～午後5時

会場 高知県立美術館  
(高知市高須 353-2)

入場無料

### ■ 出品資格及び手数料

1. 県内在住で昭和28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。

(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)

### ■ 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ます。規格などについては、下記事務局までお問い合わせください。

### ■ 出品方法

作品は、所定の出品目録とともに9月9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、各市町村役場などで配布します。

[お問い合わせ] 高知県社会福祉協議会 生きがい推進課 TEL 088-844-9054

## 読者プレゼント

Present



※ 柄の選択につきましては編集部に一任ください

本誌では、「読者のお便利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をお寄せください。ご応募くださった方の中から抽選で3名様に「扇子」をプレゼントします。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「読者のお便利BOX」係  
ハガキ・FAX・メールにて、本誌15ページの宛先まで

夢と いっしょ

県内で活躍するシニアの方々(個人・団体)をご紹介します。

# 越知町 あじさい会

住民34人の集落が  
年1回、大賑わいに

今年6月16・17日の両日、住民わずか34人の小さな山里は大いににぎわっていました。数えて8回目の「日ノ浦あじさいまつり」。公民館の広場では餅つきやステージショーが行われ、ちらし寿司や赤飯なども販売されました。

訪れた人を何よりも喜ばせたのが、黒石小学校(廃校)から日ノ浦地区にいたる美しい風景。山をぐんぐん登っていく約10kmの道沿いで、約2万本に及ぶ色鮮やかなあじさいたちが出迎えてくれたのです。これが、高知県で最も長く続くあじさいの植栽、「日ノ浦あじさい街道」です。

人が減っていく地域を  
少しでも明るくしたい



18年前の平成6年。日ノ浦地区の中心にある公民館周辺から植栽を始めました。



「ここが日ノ浦。地域の先輩たちがやってきたことを引き継いでいくのが我々の任務じゃき」と武智五郎さん

「道の縁にアジサイを植えて、日ノ浦をきれいにしようや」みなの頭のなかに、薄紫色の花々に彩られた地域の姿が浮かびました。誰にも異存はなく、この提案は実行へ。「日ノ浦あじさい街道づくり」はここから始まりました。

地域の中心にある公民館周辺から植栽を始めました。はじめのうちは、「10キロ先の黒石小学校まで」なんてことは誰も思っていませんでした。生まれ育った地域をあじさいの花で彩りたい。若者が離れて、徐々にさびしくなっていく地域を少しでも明るくしたい……。当初、みなに共通していたのはこうでした。

## 地域を愛する心から、山中約10kmを植栽「日ノ浦あじさい街道」

くねくね曲がる道沿いに、延々と続く、薄紫色の花の帯。高知県で一番の規模を誇るあじさい街道には、山里に暮らす人たちの思いが込められています。

挿し木。山の土はあじさいに合っていたようで、根付きも良く、元気に成長していきます。日当たりの悪いところは周辺を間伐したり、草刈りしたり、手入れも怠りませんでした。



美しさが口コミで広がり、地域外から花見客が訪れるようになり

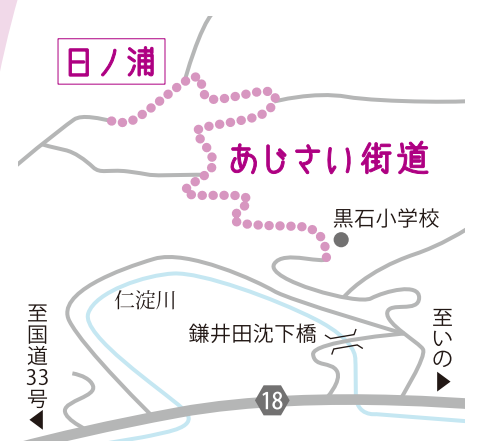
地域を愛する心から始まった植栽が、地域外の人たちも喜ばせている「日ノ浦あじさい街道」。あじさい会の会長を務める武智五郎さんはしみじみ語ります。

平成15年から「あじさいまつり」を開催  
植栽を始めて5、6年後には黒石小学校まで到達。年々、花が見事になっていくなか、

が増えるにつれて、日ノ浦の人たちは「こんなにたくさん来てくれるがじゃき、ちゃんともてなさんといかん」という気になりだしました。そして、平成15年、「日ノ浦あじさいまつり」を開催。大勢の人が集まって大成功を収めました。

今年、あじさいの季節は間もなく終了。来年、また多くの人たちの目を楽しませてくれるように、日ノ浦の人たちは手入れを続けます。

みなで力を合わせて剪定作業。こうした後、ちよくちよく開く慰労会も楽しみ



日ノ浦までのアクセス [車]  
高知市内から越知町中心部まで国道33号で約1時間、さらに県道18号、町道などで約30分。

活いき粋  
エンジョイライフ

# 「劇場型」の消費者被害につけて!

近年、「未公開株」「社債」「ファンド型投資商品」(水資源採取権利、太陽光発電への出資など)といった投資に関する消費者被害が急増しています。契約当事者は高齢者が多く、契約金額、既払い金額ともに非常に高額です。なかでも目立つのが、下の図のような非常に手の込んだ手口。A社もB社も他社も、被害者を騙すための芝居をして

## 悪質業者の巧妙な手口…

「不審な話はきっぱり断る!」一般的に、幅広い投資家に対して「未公開株」「社債」の勧誘があるとは考えにくいも

悪質業者の新たな手口を知り、ご家族はもとより、地域での見守りをお願いします。

いることから、「劇場型」と呼ばれる投資家に対して「ファンド」への出資の勧誘を行えるのは、金融庁(財務局)の登録を受けた事業者に限られます。被害にあった高齢者の中には家族に打ち明けることもできず、心労のあまり寝込んでしまう方もおられました。老後のため、また家族のためにと、長い間コツコツ蓄えてきた財産を失ってしまうショックは計り知れません。

この「劇場型」の手口だ! (例)

- 1 A社からパンフレットなどが送られてくる。
- 2 B社から電話がかかり、「A社の株などを購入したいが、パンフレットが届いた人しか購入できない。高値で買い取るので代わりに購入して欲しい」と頼まれる。
- 3 他社からも同様の電話がかかるうちに、だんだん信用してしまい、A社と契約して大金を支払う。
- 4 B社や他社と連絡が取れなくなる…

一人で悩まず、お近くの消費生活相談窓口または 高知県立消費生活センターへ早めにご相談を!

高知県立消費生活センター TEL 088-824-0999 相談受付 9:00~16:45 月~日曜 (土曜、祝日、年末年始を除く)

# ゆっくり、優しく、ほぐしましょう 腰痛改善体操

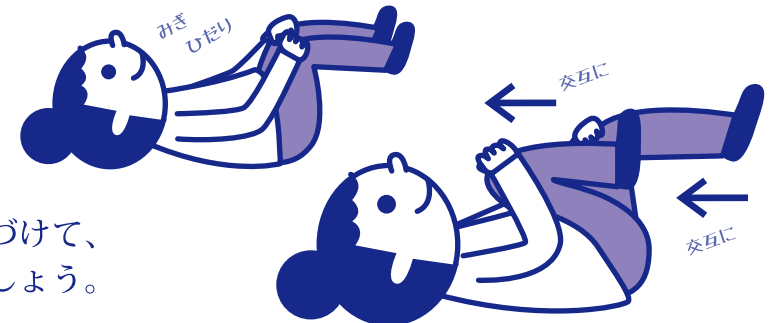
健康  
ワンポイント  
アドバイス

腰痛の原因は様々ですが、腰まわりと股関節をゆるめることで、腰痛の改善につながります。さあ、今日から始めてみませんか!

## こわばった腰を柔らかく… 腰ほぐし

腰まわりの筋肉が硬いと、血流が悪くなり腰痛の原因となります。優しくほぐして、血流を改善しましょう。

- 1 右足は右手で、左足は左手でかかえます。膝と膝の間は開いてもかまいません。
- 2 脚の力で膝を交互に体の方に近づけて、こわばった腰の筋肉をほぐしましょう。



- ポイント：太ももを交互に体に近づけるように、急がず、気持ち良く動かします。
- 目安：1日2~3回、1分間くらい。

## あっ、伸ばすと気持ちいい! 股関節ゆるめ

股関節が硬いと、腰の動きが悪くなり、腰痛につながります。無理せずゆっくり伸ばして、柔らかくしましょう。



- 1 両膝を立てて床に寝ます。
- 2 両膝をゆっくり開いて股関節を広げていきます。息を止めないように気を付けて、ゆっくり伸ばしましょう。

- ポイント：開きやすい位置を見つけてみましょう。
- 目安：1日3~4回、30~40秒。

みなさまの健康をサポートします!

NPO法人 日本健康運動指導士会 高知県支部 TEL 088-822-5100 [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



アドバイザー  
健康運動指導士  
岡田 万菜実

# こうち シニアスポーツ 交流大会 2012

Kochi Senior Sports

5月11・12・17・19・25・26日・6月3日開催

「シニアの健康と生きがいづくり」をテーマとする「こうちシニアスポーツ交流大会」が今年も開催されました。開会式は春野総合運動公園で5月17日、くろしおくんと一緒に体操するなど、和やかな雰囲気で行われました。



イチニツ!



サンシツ!



邦秀さんは剣士6段、小百合さんは3段の腕前

**弓道場で知り合って結婚**  
夫婦で仲良く弓道を楽しんでいるのが、山本邦秀さん(60歳)と小百合さん(60歳)。同じ弓道場に通っていたことが縁でゴールインしたそうです。まさに弓道がキューピット役を果たした形。「一生、弓はやめられませんが」と邦秀さんは笑顔で語ります。弓道の奥深さについて尋ねると、「いかに自分に勝つかが大事です。いらい力が入ると、うまくいきません」と2人で声をぴたりと合わせました。



## 弓道

県立武道館弓道場



「良い師匠、良い友、健康を得られました」と高石さん

**米寿目前の現役剣士**  
約45年間、嶺北の小中学生に剣道を教えていた教士7段、高石敏夫さん(87歳)。その功績が認められて、国から体育功労賞も授けられました。「勝ち負けは二の次で、心を読むのが剣道です」と高石さん。自宅に設けた40畳の道場で、いまも毎日の素振りを欠かしません。大会では米寿の祝いを受けるとともに、試合にも出場。「足がついていくところをお見せしましょう」と現役剣士は静かに語りました。



## 剣道

県立武道館剣道場



鍛えた引き締まった体の伸一さん(左)、健二さん

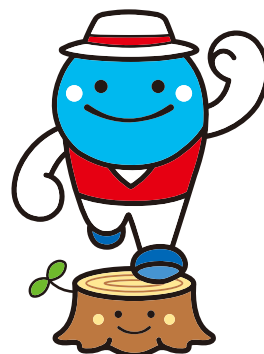
**兄弟そろって大会に出場**  
所属クラブは違うもの、ともに硬式テニスが好きで石本伸一さん(75歳)と健二さん(70歳)の兄弟。高知県シニアテニス連盟の会長でもある伸一さんは「寝たきりにならないように、健康を維持することが大事。テニスで健康づくりをと呼びかけています」。40歳代になつて始めた健二さんも「少ない人数で、お金もあまり使わずにエンジョイできるのがいいですね」とテニスにぞっこんの様子です。



## テニス

春野総合運動公園

# ねんりんピックよさこい高知2013



## 開催に向けた、3つの募集に注目!

平成25年10月26日の開催まで、500日を切った「ねんりんピックよさこい高知2013」。具体的な準備が進んでいるなか、今回は3つの募集についてお知らせします。詳細は大会ホームページをご覧ください。

▶ <http://www.nenrin2013.pref.kochi.lg.jp/>

ねんりんよさこい

## 広報キャラバン隊 活動の場を募集!



大会500日前に当たる6月13日、新広報キャラバン隊(ねんりんズ)が県庁を出発しました。昨年に引き続いて県内各地で「くろしおくん」を中心に「ねんりん・こうち体操」を繰り広げながら、「ねんりんピックよさこい高知2013」の紹介をします。見かけたら、ぜひ声をおかけください。また、「ねんりんズに来てほしい」というリクエストも募集しています。

- 募集期間 / 平成25年3月31日(日)まで
- お問い合わせ / 広報キャラバン隊(株式会社ユーエスケー) TEL 088-883-3322

## 協賛イベントを募集!



「ねんりんピックよさこい高知2013」を多彩で、にぎわいのある大会とするため、大会の開催趣旨に賛同していただける「協賛イベント」を幅広く募集しています。協賛イベントに承認されると、大会マスコットや当実行委員会の後援名義使用、大会広報グッズの配布などの特典があります。

- 募集するイベント / 多くの人が参加する健康、福祉、生きがいに関するイベントやスポーツ大会で、県内において平成25年1月1日(火)から10月29日(火)までに実施されるもの。
- 募集期間 / 平成25年6月28日(木)まで

## 大会メダルデザインを募集!



大会参加者や交流大会入賞者などに贈呈する「大会メダル」のデザインを県民の皆さまから募集しています。健康・長寿・生きがいなど大会の趣旨や高知らしさを表現してください。あなたのデザインで、選手の健闘をたたえませんか?

- 募集期間 / 平成24年7月2日(月)から9月20日(木)まで ※当日消印有効



お問い合わせ

ねんりんピックよさこい高知2013 実行委員会 事務局  
(高知県地域福祉部ねんりんピック推進課)  
〒780-0870 高知市本町4-1-35 森連ビル5階  
TEL 088-823-9652 Mail▶nenrin@ken.pref.kochi.lg.jp



岩郷さん(左から2人目)と同じ土佐市のチームの方々



なっても太極拳を続けていくことを目標にしています。

90歳になっても続けていきたい  
大会初出場の岩郷むつ子さん  
さんと太極拳の出会い、今から1年半前。健康維持のためにと参加した太極拳の研修会でした。少しずつ体が動くようになって、できなかった動作ができるようになって、もっと努力しようという気持ちが生まれてきました。いつの間にか、日常の動きが楽になり、姿勢も良くなったそうです。「90歳になっても太極拳を続けていくことを目標にしています。」



### 太極拳

春野総合運動公園



タイム発表で「上等!」とガッツポーズを見せた安井さん

目標タイムの達成を励みに  
42歳で水泳を始めた時は「顔に水がかかるのもイヤやった」と安井ふみ子さん(61歳)。泳ぎ方を料理の手の動きに例えて分かりやすく教えてもらったおかげでいつの間にか泳げるようになり、仲間と一緒に大会に出かけることを楽しみに、今まで続けてこられたそうです。「若い時のタイムにいかだけ近づき、目標タイムを週4回の練習の励みになっています。」



### 水泳

春野総合運動公園



「ゴルフと違い、寄せるほど難しくなります」と西森さん

指導も競技も全力で  
羽根のついたボールをクラブで打ち、カップならぬ網を張ったカゴに入れるターゲットボードゴルフ。西森道夫さん(63歳)は20年近く、この軽スポーツの普及に取り組んできました。「9ホールを2回まわります。ホールインワンを狙えます。スモもありますよ」と魅力を解説。フルショットする時の爽快感はたまらないそうです。「体の続く限り、指導も競技も行います」と力強く宣言する西森さんでした。



### ターゲット・ボード・ゴルフ

春野総合運動公園



「バウンドテニスはシニアにおすすめ」と坂本さん

競技歴25年のバリオニア  
開会式で選手宣誓をした坂本哲さん(84歳)。学生時代に軟式テニスを始め、その後も硬式テニスや卓球などを続けてきたスポーツマンです。バウンドテニスを始めたきっかけは、東京で流行り始めたバウンドテニスの道具を甥が送ってくれたこと。高知の第1回大会での優勝を始め、全国大会出場も数多いバリオニアは「ねんりんピック高知大会にも、できれば出場したい」と意欲的です。



### バウンドテニス

春野総合運動公園



別役さんの見事なフォーム。もちろん、ストライク!

いまも向上心いっぱい!  
勤務先のボウリングクラブで腕を磨いた別役壽章さん(62歳)。国体や全日本シニア選手権などに何度も出場してきた名選手です。「やった分だけ上手になるのがボウリング。ぼくも50歳を越えてからうまくなりました」と振り返ります。アベレージは驚きの200ちよつと。「浮気をしないで、いっしょに向き合ってきました。まだまだ若いもんには負けられないね」と笑いました。



### ボウリング

ボウルジャンボ



躍動感あふれるフォームでサーブを打つ有友さん

仲間のおしゃべりも好き  
「練習によって、できなかったことができるようになるのは素晴らしいこと」と話すのは、この大会に今年初出場した有友万理さん(62歳)。週2回、バレーボールでも汗を流しているスポートウーマンです。ソフトテニスは、以前からやっていたご主人に誘われて始めました。競技そのものの面白さに加えて、「いろんな人たちと知り合いになれておしゃべりできるのも楽しい」と笑顔がこぼれました。



### ソフトテニス

春野総合運動公園



週3回のアクアビクスで体を鍛えている、青山さん

競技のレベルアップを実感  
投げる打つ走る…熱戦を繰り広げる選手たちのユニフォーム姿は、シニアと呼ぶのをためらわせます。「アトルテック」チームの中心メンバーで、ライトを守る清水さん(65歳)。今年はずでに沖縄で開催された全国大会に出場しました。「以前は楽しむだけという色合いが濃かったシニアのソフトもレベルが上がって、しっかりと練習せんと勝てません」と週3回の練習に汗を流しています。



### ソフトボール

春野総合運動公園



旧吾川村に住む片岡さん(左)と旧池田町の藤原さん

一球逆転の面白さが魅力  
「ようよう勝てたねえ」と笑いながら顔を見合わせた仁淀川町チームの片岡宗行さん(69歳)と藤原元彦さん(67歳)。普段から一緒に練習をしているわけではありませんが、ミスがあってもみんな声を掛け合って、見事なチームワークで勝利を呼び込みました。ゲートボールの魅力については「作戦がすべてで、一球で逆転できる面白さやね。見た目以上に奥が深い」と語ってくれました。



### ゲートボール

春野総合運動公園



日本選手権に出場したこともある岡村さん

「生涯現役」がモットー  
ペタンク歴が20年という岡村彰夫さん(61歳)。チームの他の2人と同様、「生涯現役ペタンクぜよ」と背中に書かれたオリジナルTシャツを着て参加していました。高知はペタンク強豪県の1つで、岡村さんも「ねんりんピック」でプレーした経験があるそうです。「ペタンクは奥が深い。90歳を過ぎてやっている人もいます。私も生涯現役でやるつもり」と熱意を込めて話してくれました。



### ペタンク

春野総合運動公園



「出かけるのが大好き」と社交的な福留さん

顔見知りが増えて楽しい  
「仕事を辞めて何かしたいと思っていた時に、友人から誘われて始めました」と福留ヨシ子さん(68歳)。スポーツはそれまで経験がなく、最初のうちはルールを覚えるのも大変でした。他のスポーツにも挑戦しましたが、グラウンド・ゴルフが一番楽しく、自分に向いていると実感したそうです。「打数計算に頭を使うし、顔見知りが増えて会話するのが若さの秘訣」と笑顔で語ってくれました。



### グラウンド・ゴルフ

春野総合運動公園





# 総合型地域スポーツクラブ 来楽部あつきいな

見つけた！  
げんき広場

すこやかな心身は、適度な運動と仲間とのふれあいから——。今回は安芸市で活動している総合型地域スポーツクラブ「来楽部あつきいな」を紹介します。見学や体験もOK。さあ、気軽に参加してみませんか？



手軽な屋外スポーツグラウンドゴルフ

## スポーツで元気に！まずは見学を！

かわいい名前の「来楽部あつきいな」は平成22年に誕生した総合型地域スポーツクラブ。安芸市とその周辺町村に暮らすみなさんに、**スポーツを始めるきっかけづくり**を提供しています。会員は口コミで徐々に増えて、現在260人ほど。保育園児から90歳近い方まで幅広く利用しており、なかでも多いのがシニアの人たちだそうです。

「まずは見学と体験を。この時点では無料なので、**どうぞお気軽にご利用ください**」とお誘いするのはクラブマネジャーの松本伸也さん。できるかどうか試してみて、「**やってみたい**」と思ったら、会費など

を払って会員登録。サークルや教室に別途会費を払って参加するというシステムです。

サークルや教室は安芸市体育館などで開かれており、計16種目（平成24年6月現在）。ほかにも年1回、「**イキイキまつりinあき**」と題したイベントを開催したり、地域で出張教室を行ったりと、精力的に活動しています。「**サークルや教室はもっと増やしたい。お花や料理などの文化系も充実させたいと考えています**」と松本さんが今後の展望を語ります。安芸市と周辺にお住まいで、まだ参加されていない人は、ぜひ一度、事務局に問い合わせてみましょう！



太極拳に挑戦してみたい？

### 利用の仕方

- 1 見学や体験をします（無料）。
- 2 入会を決めたら、会費（大人月々500円）を納めて会員になります（ほか、スポーツ保険にも加入が必要）。
- 3 各サークルに会費を払って参加します。

利用された方の  
ウレシイ声

「何ととっても楽しい！」

「肺活量が増えました」

「知らない人と友だちになりました」

「かぜをひかなくなりました」

「病院にいかなくなりました」

「仲間とお昼を一緒に食べてます」



人気の高いバランスボール



何でもお尋ねください

クラブマネジャー  
松本伸也さん

お問い合わせ

来楽部あつきいな事務局（安芸市体育館内）

TEL 0887-35-4519

〒784-0001 安芸市矢ノ丸3丁目11-27

### 囲碁

ふくし交流プラザ



#### 頭の体操で右脳を刺激

右脳が活発に働くことにより、ボケ防止効果があるといわれる囲碁。シニアの趣味としては絶好かもしれない。「囲碁を打ちゆう人は、100人中99人までがボケんそうです」と話す堀川鉄壁さん（67歳）も、年齢よりまずとお若い雰囲気です。段位6段を取得しており、碁会所では7段相当の実力があるともいわれるそう。「この年になっても、何かの拍子であと一目強くなれるかもしれない」と意気軒昂です。



「毎日、2時間は詰碁などを学んでいます」と堀川さん

### 将棋

ふくし交流プラザ



#### 70歳代半ばから実力アップ！

対局で勝ったばかりで、「気分がえいなかでのインタビュやね」と笑う浜田作さん（90歳）。将棋を本格的に指すようになったのは、仕事を引退した70歳代半ばから。以来、熱中し、4段ほどの実力を得たそうです。いまもほぼ毎日、将棋クラブに顔を出すのだとか。「将棋は頭を使います。集中してほかに何ちゃあ考えんようになる。それが好きでねえ」と将棋三昧の日々をおくっています。



「からだは割と元気。これからも続けます」と浜田さん

### 健康マージャン

ふくし交流プラザ



#### 大きなりハビリ効果も

以前、脳梗塞に倒れて、一時は半身不随に近い状態になっていたという二神弘一さん（68歳）。元気になったのは、健康マージャンのおかげかもと振り返ります。「リハビリ代わりに上がったがでしようね。手や指を使う、ボケ防止にもいいですねえ」と笑みも浮かべます。「かけない、吸わない、飲まない」がルールの健康マージャン。文字通りこれからは健康維持のためにも続けていくそうです。



「いまでは見事な牌さばきを見せる二神さん」

### パークゴルフ

土佐西南黒潮パークゴルフ場



#### 複数の競技を楽しみながら

「ほかにもゲートボールにグラウンド・ゴルフ、健康のために何でもやりゆう」と豪快に笑う岡山哲雄さん（78歳）。もともとゴルフが趣味で、定年後はゴルフ三昧と思っていたところが心筋梗塞を発症。適度な運動になるスポーツを続けていきます。「ねんりんピック」の高知大会ではゲートボールの運営に携わるため、「高知でできる精一杯のもてなしで県外選手を迎えたい」と話してくれました。



「ねんりんピックでは、どこも地元の人たちがよくしてくれた」

### 卓球（ラージボール）

南国市立スポーツセンター



#### 先生に感謝の気持ちで一杯

58歳になってからラージボールを始めた川江秋子さん（71歳）。今年93歳になる素晴らしい先生と出会い、二人三脚で練習に打ち込んだそうです。「家でも暇を見つけてはラケットを振っていました」とのこと。その甲斐あって、これまで「ねんりんピック」には2回出場。「先生に恩返ししたい、喜んでもらいたいという一心で続けてきました」と強い絆で結ばれた師弟関係を明かしてくれました。



「ラージボールはシニアも楽にできますよ」と川江さん



**参加無料** 県立ふくし交流プラザ 県民介護講座のご案内

お知らせひろば

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。障がいのこと。自分のため、家族のため、そして皆のために学びませんか？

講座名	内容	日時	場所	定員
気になるからだの変化	体のこと、心のこと、なかなか人には聞きにくい心身の変化を知り、自分で予防しながら生活できるようになりましょう。	9/7(金) 13:30~15:30 10/5(金) 13:30~15:30 10/10(水) 10:00~12:00 10/12(金) 13:30~14:45	ふくし交流プラザ プラザ八王子 大川村総合福祉センター 大月町農村環境改善センター	各20名
楽しくからだづくり ～日常生活の中でできること～	特別な体操でなくても、日常生活の中での効果的な体づくりを学びます。体を動かすのが楽しくなります。	9/14(金) 13:30~15:00 10/12(金) 14:45~16:00	ふくし交流プラザ 大月町農村環境改善センター	各20名
健康は足元から ～足の話から靴選びまで～	足を守るための手入れの仕方、足にあった靴の選びなどを学びます。合わない靴をはいていると起こる二次障害についても知りましょう。	7/20(金) 10:00~12:00 11/30(金) 13:30~15:30 2/8(金) 13:30~15:30	本山町プラチナセンター 土佐町保健福祉センター ふくし交流プラザ	各20名
ついでに 終の棲家について	自宅での生活のことや介護保険、それ以外でも利用できる施設のことなどを知り、自分や家族の今後の生活の場を考えます。	8/6(月) 13:30~15:00 11/21(水) 13:30~15:00	黒潮町保健福祉センター ふくし交流プラザ	各20名
看取りの介護を考える	「自宅で最期まで過ごしたい」という思いをかなえるために必要なこと、大切なことを学び、考えます。	7/27(金) 13:30~15:00 10/22(月) 13:30~15:00 12/14(金) 13:30~15:00	ふくし交流プラザ 黒潮町保健福祉センター ふくし交流プラザ	20名 100名 20名
高齢期に必要なお金の話	年金、生活費、入院、介護、葬儀…。高齢期にはどのくらいのお金が必要なのかを知り、お金の使い方を今から考えましょう。	8/31(金) 13:30~15:00 12/10(月) 13:30~15:00 1/25(金) 13:30~15:00	香南市野市町ふれあいセンター あかね館(四万十市) ふくし交流プラザ	100名 20名 20名
今から考える相続と遺言	遺言書の書き方や相続のことなど、しっかりと考えて準備しておきましょう。	11/28(水) 13:30~15:00 12/11(火) 13:30~15:00	梶原町保健福祉支援センター 三原村農業構造改善センター	各20名
知っておきたい 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。かかる費用や相談窓口も知っておきましょう。	8/24(金) 13:30~15:30 12/5(水) 13:30~15:30	日高村保健センター 安田町文化センター	各20名
救急法と AEDの使い方	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、「もしもの時」に救える命があります。受けたことのある方も、ぜひもう一度どうぞ。	7/11(水) 13:30~15:30 9/25(火) 13:30~15:30 1/23(水) 13:30~15:30	いずれも ふくし交流プラザ	各20名
備えあれば憂いなし ～南海地震と介護～	介護が必要な方が家にいる場合を考えておきたい地震の知識、対策について学びます。	7/4(水) 13:30~15:00 10/15(月) 13:30~15:00 2/13(水) 13:30~15:00	ふくし交流プラザ 南国市保健福祉センター ふくし交流プラザ	各20名

基礎講座	内容	日時	定員	場所
基礎講座	家庭でできる介護実技「ベットまわりのこと」(移乗・更衣)	8/22(水) 13:30~15:30 12/18(火) 13:30~15:30	[定員] 各20名 [場所] ふくし交流プラザ	ふくし交流プラザ
	家庭でできる介護実技「排泄のこと」	9/3(月) 13:30~15:30 1/16(水) 13:30~15:30		
	高齢期の食事	10/19(金) 13:30~15:30		
	家庭でできる介護実技「口のお手入れ」	11/7(水) 13:30~15:30		

■□■ お申し込み方法・お申し込み先 ■□■  
 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**

高知の食材でサッと一品  
**うまいもんレシピ**  
 レシピ監修：土佐伝統食研究会



いつものたたきが変身!

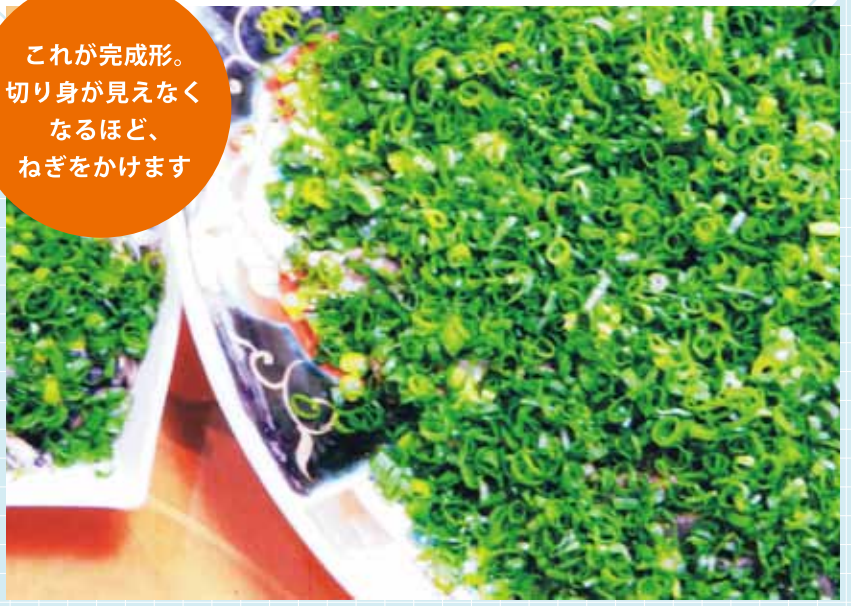


並べてから、薄く塩をふります。

- [材料]**
- ・鯉(いぶしたもの) 中1節 適量
  - ・塩 4~5粒
  - ・にんにく 1束(100g)
  - ・やっこねぎ 10枚
  - ・大葉 100cc
  - ・酢 100cc
  - ・酒 20cc
  - ・だし汁 1/2個
  - ・仏手柑 少し
  - ・塩

**[作り方]**

- 1 にんにくは細かいみじん切り、やっこねぎは細かい小口切り、大葉は細かいせん切りにする。
- 2 鯉の身を1cm厚さの平作りにし、平皿に切り口が見えるように重ねて並べる。これに薄く塩をふり、みじん切りのにんにくと大葉を散らす。小口切りのねぎを全体を覆うように広げる。
- 3 食べる直前にAの合わせ酢を好みの量ふりかけて、手もとの皿に取り分ける。



これが完成形。切り身が見えなくなるほど、ねぎをかけます

だしを効かせたタレでどうぞ!  
**鯉のたたき、幡多風**

高知に暮らしていると、旬のおいしい魚が季節を知らせてくれます。よそではなかなか味わえない幸せのひとつです。今回は、鯉を使った高知県西部の料理を紹介しましょう。

地域によって、いろんなたたきが!

鯉は季節によって味わいが変わります。新緑の頃の上り鯉は香りが高く、脂が少なくあっさり目。一方、秋からの下り鯉は脂が多くてまろやかです。冬になると、鯉の仲間のスマやヒラソウダも脂のたっぷりおいしくなりますね。  
 さて、鯉の料理といえば、やっぱりたたき。ひと口にたたきといっても、じつは料理の仕方は県内各地で少しずつ違います。ここでご紹介するのは、四万十市生まれの男性の家庭に伝わるレシピ。合わせ酢にだし汁を加えて、まろやか風味にすること、やっこねぎをたっぷりかけるのがポイントです。

刺身やたたきが残ったら、さまざまなバリエーションで楽しみましょう!

**山かけ**

わさび、しょうゆ、みりんに浸して、温かいご飯の上に乗せて、山芋のすりおろしをかける。

**お茶漬**

刺身を熱いご飯にのせ、醤油をたらし、やっこねぎの小口切りとわさびをのせて熱湯をかける。

**カルパッチョ**

残った幡多風たたきに、エクストラバージンオリーブ油をかける。

## 読者の お便りBOX

あなたの「夏が来たなー!」  
と感じる時、夏の楽しみを  
教えてください。

●ぎらぎら照りつける太陽! 高知は春の花が咲いたらすぐ夏! 私はプールでの泳ぎを楽しみます。

(高知市/ペンネーム・気分はスイマー人魚姫さん 65歳)

●6月の鮎解禁です。女3人で仁淀川支流に鮎をシャクリに行きます。91歳の母は、鮎のおかげで長生きできるといって元気に竿を振っています。

(仁淀川町/ペンネーム・パセリさん 59歳)

●クマゼミの合唱! 夏が来たと思います。子どもの頃の谷川の水遊びは最高です。

(いの町/弘田芳昭さん 74歳)

●神奈川県に暮らす3人の娘家族が7人の孫をつれて帰ってきます。その亭主も交じて計15人が仁淀川や海で遊びます。この日のために貯めていたお金を全部使うのがわが家の「リオのカーニバル」です。

(高知市/宮爺さん 75歳)

●夏の楽しみは花火大会です。そして、夏が来たなーと感じる時は蚊がさいさい吸いつく時。

(高知市/ペンネーム・モンちゃんさん 75歳)

●青空に入道雲を見た時は、特に夏を感じます。短い命のセミの声にも愛おしさが湧いてきます。若葉が盛りの頃には、必ず風鈴を出して音色を楽しみます。今夏も元気で暑さを乗りきろう~と思います。

(高知市/ペンネーム・あまのじゃ子さん 65歳)

●日の出の位置が北から南に移り、時刻もだんだん早くなり「夏がきたなー!」と思います。にわとりより早く起きよう心がけています。

(高知市/ペンネーム・くにちゃんさん 62歳)

\* その他、たくさんのお便りありがとうございます \*

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、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.kochiken-shakyo.or.jp/>

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

## 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」

推薦特賞

## 「高知港棧橋」

ど い み つ お

土居 満夫さん

■高知市在住(78歳)



私は生まれてから今までずっと、家から造船所の見える港のそばで育ち、毎日、船を見ながら80年近く生きてきました。定年まで船の関係の仕事をしており、唯一の趣味である絵についても、県展やオールドパワー文化展などに出品したのは船を題材にした作品がほとんどで、港はまさに私の生活の場でもありました。

バブルが終わる頃までは、向かいの種崎から鉄板を叩く音が聞こえてきて、溶接の光も見えるなど、夜遅くまで大変にぎやかでした。しかし次第に寂しくなり、今は造船所も少なく、進水式もめったに見られないなど、好きなモチーフとの出会いもなくてとても残念な思いです。

表紙絵の「高知港棧橋」は、私が勤務していた職場の近くで毎日見る風景でしたが、ここは今も変わらないようです。

## ●● 編集後記 ●●

みなさん、7月号はいかがですか! お気付きの方もいらっしゃると思いますが、この7月号から玉手箱のデザインが新しくなりました。さらに、県内で活躍されているシニアの方々を紹介するコーナー「夢といっしょ」が復活! そして、新たに加わった「うまいもんレシピ」では、高知の食材を使って簡単に作れるおいしい料理をご紹介していきたいと思っています。おいしいものをたくさん食べて、みんなで暑い夏を乗りきりましょう!(岡田)

今年度より、玉手箱事務局の名称が「生きがい推進課」に変わりました。これからも、よろしく願いいたします。

