

# 玉手箱

T A M A T E B A K O

2012  
VOL.82  
APR  
**4**

玉手箱

特集

ココロが明るくなるシニアメイク術

[7]

2012  
VOL.82  
APR

**4**

「玉手箱」2012年4月号 平成24年3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)アーケテックデザイン研究所



第40回高知県オールドパワーカー文化展「日本画」推薦特賞 「ノボタン」小松みかさん

- 活粋エンジョイライフ**飾** オシャレをしてでかけよう [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** 日常生活自立支援事業 [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** NPO法人 Konan Sports Club [11]

## こうちシニアスポーツ交流大会2012

参加者募集

### ◎こうちシニアスポーツ交流大会とは

高知県社会福祉協議会と高知県が、「高齢者の健康と生きがいづくり」を目的として開催する高齢者スポーツの大会です。ねんりんピック宮城・仙台 2012 の予選会としても開催しており（一部競技除く）、例年県内各地から約 1,200 名が参加しています。

- 【会場】** 県立春野総合運動公園、県立武道館、県立ふくし交流プラザ、ポウルジャンボ ほか
- 【参加資格】** 県内在住で、昭和 28 年 4 月 1 日以前に生まれた方（1 人 1 競技）
- 【参加料】** 一人あたり 500 円
- 【申込締切】** 4 月 20 日 [金]（ソフトボールは 3 月 31 日 [土] まで）
- 【申込先】** 下記主管団体を通じての申込みとなります。申込方法等詳細は、電話でお問い合わせください。

開催日・会場	種目	参加申込先	TEL
5月11日(金) 県立武道館弓道場	弓道	高知県弓道連盟(楠瀬)	088-875-1601
5月12日(土) 県立武道館剣道場	剣道	高知県剣道連盟土佐生涯剣友会(鮫島)	0887-54-2116
	テニス	高知県テニス協会	088-843-7398
	ソフトテニス	高知県ソフトテニス連盟(伊藤)	088-875-8661
	ソフトボール	高知県シニアソフトボール連盟(竹林)	088-843-6701
	ゲートボール	高知県ゲートボール協会	088-825-1789
5月17日(木) 県立春野総合運動公園 ※荒天の場合の順延日は5月24日(木)	ペタンク	高知県ペタンク協会(浜窪)	0887-22-0167
	グラウンド・ゴルフ	高知県グラウンド・ゴルフ協会(川崎)	088-842-2387
	太極拳	高知県武術太極拳連盟	088-840-7450
	水泳	高知県マスターズ水泳協会(横山)	088-832-1954
	ターゲット・バード・ゴルフ	高知県ターゲット・バード・ゴルフ協会(清遠)	088-873-5070
	バウンドテニス	高知県バウンドテニス協会(竹崎)	088-882-0200
5月19日(土) ポウルジャンボ	ボウリング	高知県ボウリング連盟(近藤)	090-7782-0977
5月25日(金) 県立ふくし交流プラザ	囲碁	(財)日本棋院高知県支部	088-861-2150
5月26日(土) 県立ふくし交流プラザ	将棋	日本将棋連盟高知県支部連合会(西田)	090-6281-5011
	健康マージャン	高知県麻雀段位審査会(平石)	088-885-9921 (FAX兼)
5月26日(土) 黒潮町パークゴルフ場	パークゴルフ	高知県パークゴルフ協会	0880-43-0166 (土佐西南大規模公園体育館)
6月3日(日) 南国市立スポーツセンター	卓球	高知県卓球協会ラージボール卓球部(古田)	088-842-0035

※卓球は「ねんりんピックよさこい高知 2013」のリハーサル大会を兼ねます。

主催：社会福祉法人 高知県社会福祉協議会、高知県

### 読者プレゼント



(水筒の色の選択は編集部に一任ください)

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、持ち運びも便利！軽量でコンパクトな「水筒」をプレゼントします。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、6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

## 肩こり改善体操

肩こりの原因は筋肉が固まり、血の循環が悪くなって起こります。  
簡単な体操で筋肉をほぐし、肩こりを改善しましょう。

### ①肘回し

両肩に手を置いて、肘で円を描くように回しましょう。肘の位置は、肩のラインが理想です。肘を円の中心とし、半径10cmくらいのきれいな円を描きましょう。自然な呼吸でゆっくりと、体の後ろ側で半円が描けるように心掛けましょう。

◆前回し後ろ回し10回ずつ

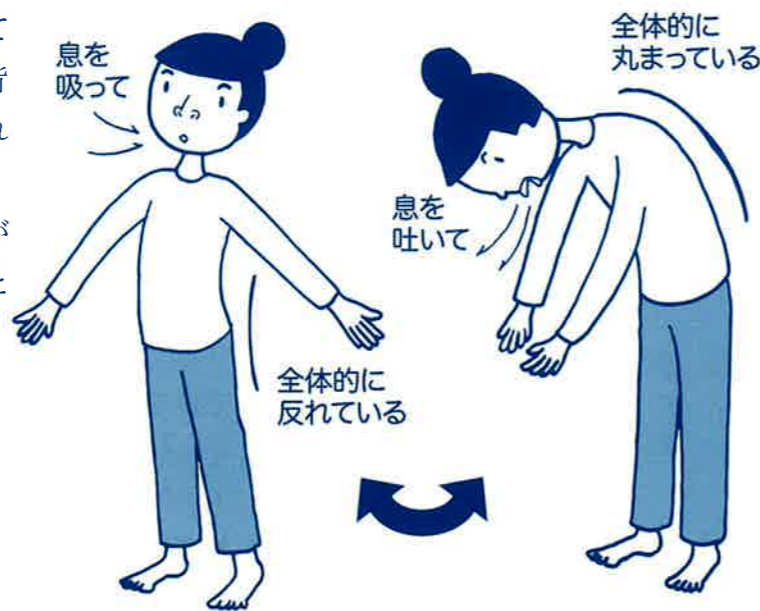


### ②背骨を動かす

背骨が硬いと姿勢が悪くなり、肩こりの原因になります。両手を横に広げて胸を張ったり、両手を前に持ってきて背中を丸めたりして、背骨が心地良く反れたり、丸まったりする動きをしましょう。

息を吸って胸を張り、息を吐きながら背中を丸める呼吸法を取り入れるとより効果的です。

◆前・後ろ10～20回



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 高知県支部 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

## オシャレをして でかけよう

春は暖かく、活動のしやすい季節。少しオシャレな服に着替えて、催しや旅行、美術館などへ出かけ、暮らしにメリハリをつけませんか。「私には似合わない」「そんな服は着たことがない」と思う方も、まずはチャレンジ。いつもと違う服に着替えると、気持ちが華やぎ、活動的になることも。シニア世代におすすめの服をご紹介します。

スプリングレインコート  
6,900円

UVカット、花粉や雨の撥水効果、通気性にも優れたスプリングレインコート。機能性に加え、襟元のシャリングなどデザイン性も重視。小さく折りたためるので、旅行などにもおすすめ。

アクセサリ 1,680円

体型が気になる方こそ、アクセサリを上手に活用。目線が分散され、縦ラインも強調されます。

ジャケット 2,900円

通気性に優れ、撥水加工が施されているので小雨や花粉も安心。さらに、小さくたたんでもシワになりにくく、旅行への持ち運びに活躍しそうです。

チュニック 3,045円

気になる腰や下腹回りが隠れ、ここ数年、流行にもなっているチュニック。ゆったりとしているので動きやすく、便利なアイテムです。

ストール 1,050円

首回りを隠し、冷やさない効果もあるストールは欠かせないグッズ。そのまま肩にかけるだけで、着こなしのアクセントになります。

パンツ 3,900円

伸縮性に優れていて歩きやすく、シワになりにくいパンツ。さらに、センターにラインが入っているので着痩せ効果もあります。ウエストはゴムで、3Lまでであるなどサイズ展開が豊富。

靴 5,145円

サイドファスナーで脱ぎ履きがしやすい靴。インソールは土踏まずに一工夫施され、長時間歩いても疲れない設計です。コマドリでは、3Eや4Eなどの幅広のデザインの靴がズラリと並んでいます。



今回ご協力をいただいたのは  
コマドリ 中島 志保さん

「私には、これしか似合わない」と思われ、地味な色を選択されている方が多くいらっしゃいます。しかし、実際は華やかな色の方が顔を明るくし、雰囲気をやわらかくさせるもの。恥ずかしいと思わずに、どんどんと冒険してください。明るい色に抵抗のある方は、まずはインナーから変えてみましょう。コマドリでは、着こなしのアドバイスをスタッフがっておりますので、お気軽にご相談ください。



コマドリ はりまや店  
TEL 088-882-2945  
営業/10時～19時。年中無休



あなたのまわりにもいませんか？

# 判断能力が不十分になっても、その人らしく生きるために

## ～日常生活自立支援事業～

いくつになっても若々しく、心身ともに元気な方もいらっしゃいますが、中には認知症になったり、事故や病気などでご自身の生活を送るのに必要な判断能力が低下してしまう方もいらっしゃいます。今回は、判断能力が不十分な状態になったとしても、その人らしい生活を支えることのできる事業についてご紹介します。

### 日常生活自立支援事業とは

判断能力が不十分な方であっても福祉サービスの利用が適切にできるようにお手伝いし、それに伴う日常的な金銭管理などを併せて行う事業です。

#### Q どういったことを手伝ってくれるのですか。

**A** 本人と一緒にその方の生活を支えるために必要な福祉サービス（介護保険サービスやボランティアによる福祉サービス等）が利用できるように一緒に考え、併せて日常的な金銭管理についてお手伝いします（※1）。

#### Q どんな人が利用できるのですか？

**A** 認知症などにより判断能力が不十分で、日常生活にお困りの方が対象になります（※2）。なお、事業の利用を希望される本人と社会福祉協議会の間で契約を結ぶことで支援を行いますので、判断能力を完全に喪失している方などとは契約を結ぶことができません。

#### Q 利用するにはどうしたらいいですか？

**A** まずお近くの社会福祉協議会までご相談ください。社会福祉協議会の職員が本人のご自宅などを訪問し、本人が困っていることを一緒に考えてお手伝いする内容の計画を作成します。契約後、その計画に基づいてお手伝いします。

#### Q 利用するにはお金がかかりますか？

**A** 相談は無料、サービスは有料です。事業を利用開始するまでの相談・面接手続きは無料ですが、実際のサービスを利用開始し、生活支援員などが訪問してお手伝いするときは、1時間あたり1,500円（30分750円）がかかります。

※1 日常生活自立支援事業では、食事の世話や実際の介護などのお手伝いは含まれません。そういった福祉サービスにつなげるお手伝いを行います。  
※2 認知症の高齢者に限らず、知的障害や精神障害、あるいは高次脳機能障害などにより判断能力が不十分な状態の方も対象となります。

### 日常生活自立支援事業の利用事例

## 【ホームヘルパーの利用と通帳管理のお手伝い】

Aさん（78歳）

Aさんは現在、ひとり暮らし。最近「通帳の置き場所が時々わからなくなる」など不安を感じていました。また、ホームヘルパーを利用したいと思っていましたが、どうやって手続きをしたらよいかわかりませんでした。そんな不安を思い切って民生委員に相談したことが、日常生活自立支援事業を知るきっかけとなりました。

契約にあたっては、社会福祉協議会の専門員（※3）のBさんがAさん宅を訪れ、事業の目的やサービスの内容について説明してくれました。BさんはAさんの話をよくうかがって必要な手続きを行い、Aさんは事業を利用することになりました。

Aさんの担当となった生活支援員（※4）は同じ市に住むCさん。地域で配食サービスのボランティア活動もしています。サービスの内容は福祉サービスの利用援助と日常的な金銭管理の支援です。毎月2回生活支援員が訪れ、預金から生活費をおろしてきてもらい、Aさん宛の郵便物のなかで支払いの必要なものがあれば、いっしょに確認をして手続きのお手伝いをします。また、要介護認定の申請やホームヘルパーの利用に必要な手続きについては、専門員のBさんが連絡調整を行い、Aさんの暮らしをしっかりとサポートしています。

※3 専門員は困りごとと悩みごとについて相談を受けます。そして利用者の希望をもとに、どんなお手伝いをするのか計画をつくり、契約までをサポートします。サービスの利用を始めてからも、計画を変えたい場合や心配な点があればいつでも相談にうかがいます。

※4 生活支援員は、専門員の作成した計画に沿って定期的に訪問します。福祉サービスの利用手続きや預金の出し入れなどをお手伝いします。

（参考資料：全社協『ここが知りたい日常生活自立支援事業』2009.3）

## 地域の中での繋がりがとても大切です

判断能力が不十分になったとしても、その人らしい生活を支える様々な事業があります。しかしながら、そういった状態の方は、その方自身の力では事業利用までたどり着けない場合が少なくありません。せっかく事業があっても、そこに繋がらなければ意味がありません。

判断能力が不十分になりつつある方の生活のちょっとした変化を発見できるのは、家族や親族もそうですが、地域の中で一緒に生活している皆さんです。大きなお世話は必要ないかもしれませんが、小さな親切、ちょっとした気づきが、その方の生活を、権利を、場合によっては命を守る事に繋がることもあります。「情けは人の為ならず」といいます。ちょっとした繋がりを大切にしたいものです。

#### ■お問い合わせ

各市町村の社会福祉協議会にお問い合わせください。  
制度全般に関するお問い合わせは高知県社会福祉協議会 生活支援課まで（TEL 088-844-4600）





～モデルにご協力いただいたお2人～

# 特集 ココロが明るくなる シニアメイク術

自分をよりよく見せるためのメイク。外見を美しく彩ることに加え、心にも影響を与えることが分かり、「メイクセラピー」も誕生しています。医療や福祉の現場でも注目を集め、メイクを施された人が活発になり、積極的に行動するようになったという話もあるほどです。

シニア世代の中には、若い頃の化粧方法をそのまま行っていたり、「どうせ歳だから」とメイクそのものをしない人がいます。年齢を重ねた肌は、シミやくすみ、シワ、たるみなどの悩みが増え、それに合わせて使う化粧品やメイク方法が変化するものです。現状の肌悩みに合わせ、よりよく演出するためのメイク方法

学べば、実年齢よりも若々しく、美しく、華やかに見えます。そんなメイク術を国際デザイン・ビューティカレッジの三橋孝映さんに教えていただきました。また10ページには、メイクセラピーのもたらす効果について、NPO法人訪問理美容ネットワークゆうゆうの西岡貢さんのお話も掲載しています。



## ●メイク指導



国際デザイン・ビューティカレッジ  
美容科教員 三橋 孝映さん

美容師歴20年、現在は同専門学校で教員として学生の育成に携わる三橋さん。シニアの上手なメイクのポイントは、「保湿」と「足し算、引き算」。次ページから、実例と詳しいコツについて特集しています。



## ねんりんピックよさこい高知 2013 の開催が来年度になりました

県では、今年度から新たに「ねんりんピック推進課」として体制を強化し、大会開催に向けて準備を進めます。具体的には、選手団のお弁当の献立やイベント内容の作成、式典演技の練習などを行っています。交流大会会場地市町村でも、実行委員会を設立し、本格的な準備体制に入ります。

### ◎今年度も広報キャラバン隊が訪問します

昨年9月から、県内各地を訪問している広報キャラバン隊をご存知でしょうか。昨年度は、老人クラブの集まりや地区の祭り、学校など、県内100カ所以上を訪問させていただきました。大会マスコット「くろしおくん」が大人気。多くのみなさまに「ねんりん・こうち体操」を一緒に行っていただき、覚えてくださっている方もいらっしゃると思います。やなせたかし先生が作詞したねんりん世代を励ます歌詞と軽快な音楽で、体を楽しく動かす体操です。大会ホームページに体操の

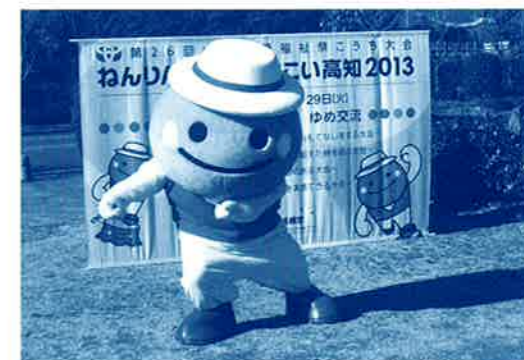
動画を掲載していますので、健康維持やレクリエーションに、グループ、ご家族で行ってみてください。広報キャラバン隊は、リニューアル期間を置いて、6月から再スタートする予定です。訪問のリクエストも随時お受けしています。

また、今年度は、大会についてより深く知っていただくため、大会開催の1年前と250日前に節目イベントを開催する予定です。来年の大会に向けて、楽しんでいただける内容をこれから計画していきますので、どうぞご参加ください。

### ◎大会ホームページ公開中です

大会に関する情報をお伝えしています。全国の選手の方々が高知に来るのが待ち遠しくなるような開催地の情報や、くろしおくんの競技紹介、動画などの楽しいページもあります。携帯からもご覧いただけます。

ホームページ  
<http://www.nenrin2013.pref.kochi.lg.jp/>



お問い合わせ先

高知県地域福祉部ねんりんピック推進課

【住所】〒780-8070 高知市本町 4-1-35 森連ビル 5F

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



(高知県地域福祉部 ねんりんピック推進課より)

③ 目を開けた時、少し見えるぐらいの位置にシメの色を塗ります。山本さんはパールを使ってやわらかく華やかな印象に。朝比奈さんは、グリーンを使ってキラリとした明るい顔立ちに仕上げました。



② 眉の下に明るい色をハイライトとして使用。顔が明るい印象になります。



① アイホール全体に薄めの色を塗っていきます。「あくまで、薄く入っている」という程度。濃すぎるとは厳禁。

# ポイントメイク編



④ ビューラーを使ってまつ毛をアップ。これは、目を大きく見せさせること、まつ毛が上がって影がなくなり、明るく見えさせる効果があります。



**ここでポイント!**  
目頭の下に明るい色(この時はゴールドラメ)を置くと、さらに明るくなります。



⑥ 綿棒でアイラインの外側をぼかすことがポイント。優しく、キレイな目が演出できます。



⑤ アイラインはまつ毛とまつ毛の間を埋めるように細く入れます。シニアの場合、細くひくことで自然なメイクになり、上品さが出せます。



⑦ マスカラをアイラインの場合、アイラインかマスカラか、どちらかの使用でもOK。



**ここがコツ!**  
唇の内側にラインを引く人がいますが、おちよほ口になって老けて見えます。年を重ねると上下の唇の厚さも変わるもの。バランスを考えて描きましょう。



## チーク選びのポイント

● 口紅と同系色の濃い色を選択するのがコツ。キラキラしたパウダー粒子が入ったものは、透明感が出て、肌を明るく見せます。



## 完成



山本さん



朝比奈さん

キラリとした印象に加えて明るく、優しい雰囲気になった山本さんと、やわらかい印象を上手に残しながら、華やかに変身した朝比奈さん。お二人とも、もともとが若々しかったのですが、さらに若返ったようです。



お二人に感想を尋ねると、「初めてのフルメイク。男性にキレイと言ってもらえてうれし」と山本さん。一方朝比奈さんは「歳だから...と思っていたけれど、少しでも若くなった方がいいし、自分でもチャレンジしたい」と意欲的です。「いくつになってもオシャレをせんといかん」「オシャレをすると気分が明るくなる」と満足そうなお二人。いつまでも若くいたいという声も聞きました。

メイクの前に...前号でご紹介した基本のお手入れをしましょう。洗顔→化粧水→乳液→保湿クリーム

## 講師から一言

シニアはしっかりと保湿が大切。ローションはたっぷりつけ、最後に手のひらで押し込むように包んでください。また、クリームもしっかりと塗ってうおいを閉じ込めましょう。ちゃんとすると弾力が出て、小じわが目立ちにくくなり、化粧持ちも良くなります。



いよいよ、モデル二人でメイクスタート。

## ■ 普段のメイクのお二人



山本 郁子さん (73歳)

普段は、洗顔、クリーム、ローションで肌を整えた後、リキッドファンデーション、パウダー、リップ、眉毛を書くのみ。わずか5分のメイクだそう。今日が人生で初のアイメイクという山本さん。メイクの悩みは、眉毛を書くのが難しいこと。

● 講師から一言 肌にハリがあり、化粧映える顔立ち。



朝比奈 喜世子さん (75歳)

色々なメーカーの基礎化粧品を使ってきたという朝比奈さん。若い時は、パックやマッサージを欠かさずやってきたそうで、75歳とは思えない肌のツヤとハリ。40歳以降はアイメイクをしなくなったそうで、左右の眉毛をバランス良く描けないことが悩み。

● 講師から一言 優しい顔立ちなので、多彩な色のアイシャドウが似合う。

素肌を美しくみせる

# ベースメイク編



① 「保湿がしっかりとされていると肌ハリが出て、下地がいらぬ場合もあります」と三橋さん。今回はローション、美容液で肌を整えた後、下地を使わずにリキッドファンデーションを塗りました。

② クマがある人は必見。ハイライント効果で明るくするために、目の下にコンシーラーを引き、優しくたたいてなじませます。シミができているところも、同様にして隠します。



**ここがコツ!**  
リキッドは、厚塗りをしないこと。自分の肌色に合ったものを適量、スポンジで優しく押し込むように塗ります。面積の広いところから塗り始め、上から下に向かって広がります。



③ 粒子の細かいフィニッシングパウダーを使用。ファンデーションや眉毛、アイラインの崩れを防ぐ効果があります。「余分なパウダーはブラシを使って落としましょう。柔らかい毛のブラシなら、キレイにパウダーがのりま」と三橋さん。



## ここでポイント!

ペンシルタイプが苦手な方は、パウダータイプを使用。優しい雰囲気仕上がりです。

## 上手な眉カットの方法

- 眉山の下のラインよりも、眉尻が下がらないこと。
- 眉の上は剃らないこと。
- 眉山から先は、アイブロウブラシで斜めにとかし、出た部分をカット。



④ 二人ともが難しいと悩んでいる眉毛。ポイントは、「カラーリングしている人は、その色に合わせた色を選ぶこと。また、眉尻がぐんと下がると老けて見られるので、この二つを注意すると若々しくなります」。毛の流れに沿ってペンシルで1本1本埋めていくように描きます。眉山から眉尻に向けては優しくひきましよう。ひいた後は、描いた眉のアウトラインをぼかすように。

# 抛・点・情・報

活 いきいき 粋 エンジョイライフ 動・楽

香南市内にある公民館やスポーツ施設などを利用して講座を開いている「NPO法人Konan Sports Club」。同クラブは、利用者の健康増進、スポーツに親しんでもらうこと、子育て支援を行うことなどを目的に運営を行っています。そのため、講座のジャンルは多彩。フラメンコや社交ダンス、ベリーダンスといったダンス系、ヨガ、エアロビクス、アクアビクスに代表するフィットネス、ソフトテニス、サッカーなどの球技、合気道、テコンドーの武道、将棋、ハンゲル講座の文化スクールと合計61講座があります。

「地域の人たちのニーズに合わせて講座を開設しています」と話すのは同クラブ事務局の西内慶明さん。まずは、事務局が地域住民や講師の要望を伺い、試しに単発の講座を開いて反響をリサーチ。人気があった場合、継続、あるいは定番化するというシステムです。そのため、月に1回以上、イベントを実施。また、講座は声を上げた人が協力するという利用者が主体となった運営方法。「事務局のスタッフはあくまでもコーディネーター。講座の開設のお手伝いはしますが、維持していくのは利用者の方たちです。友達を誘って生徒数を増やしていただくなどの努力をさせていただいているおかげで10年以上

心と体の健康を保つためには、適度なスポーツを行うことや気の合う仲間との交流が欠かせないもの。そこで、スポーツや文化系の講座が気軽にはじめられる香南市の「NPO法人Konan Sports Club」をご紹介します。



続いている講座もあり、和気あいあいとしています」と西内さん。

スポーツに親しんでもらうきっかけづくりとして活用してほしいという同クラブは、1回だけの利用もでき、未会員でも受講が可能。「気になる講座をいくつか受け、自分に合ったものを選ぶ人もいます」という上手な利用方法もあります。会員(年会費:高校生以上5,000円、60歳以上4,000円)になると割引サービスや無料で受けられる講座もあってお得。まずは手始めに、イベントから参加してみるのもいいかもしれません。

### ■連絡先

NPO法人 Konan Sports Club 事務局  
TEL 0887-55-2143

〒781-5332  
香南市香我美町徳王子 2220-1  
<http://kspoc.web.fc2.com/>



# 「笑顔を生むオシャレの力」

オシャレ一つで本当に人の心が変わるものでしょうか。「NPO法人訪問美容ネットワークゆうゆう」の取り組みを見ると、それを実証するような成果が表れています。

車イスから立ち上がる  
着物、メイクで変わる人の心

オシャレをすると、キレイになった自分を見てうれしくなり、心身ともに若く、明るく、健やかに。そういった効果があるそうです。それを狙った「化粧療法」が、医療現場や施設などで注目を集めています。その不思議な力を見て以来、一人でも多くのシニアをキレイにしようと、中山間地域や施設などを訪



メイクをする西岡さんの奥さん

れて美容出張を行っているのが「NPO法人訪問美容ネットワークゆうゆう」です。

「平成14年頃、美容師である妻に、認知症の母のカットとメイクを頼んだんです。すると、口紅をつけてもらった母がとても喜び、みんな(入所者)に見せに行くと部屋を出て、なかなか帰ってこないことがありました」と同理事長の西岡貢さん。また、お母さまが入所していた施設をはじめ、多くの施設では理髪店に依頼し、入所者の髪をただ短くするだけという状況を聞き、「入所者の8割が女性。母がこれだけ喜ぶなら、他の人たちもデザインカットをすればうれしはず」。そこで、同施設の職員に話をし、他の施設にも声を掛けて、現在では20カ所にスタッフを派遣して、カットを担当しているそうです。美容組合を通じて依頼があったことをきっかけに、10年前から馬



着付けをすると背すじがピン

路村へ出張美容に出かけている同法人。馬路村は公共交通の便が少なく、馬路村にバスに乗ると体に負担がかかるという理由から、美容室に行けないシニアが多いそうです。昔からオシャレをしていた土地柄も手伝い、当初はカットだけだったのが、毛染めやパーマの要望も出てきたとか。また、「眠っちゃう着物があるけど、着せてくれる?」という話から、ファッションショー開催に話が進展。村内のシニア女性5人がモデルとなり、着物を着て舞台へ出ていくと、男性と言葉の掛け合いになって大盛況だったそうです。その後、このファッションショーは、「べっぴんちゃん講習会」

という名前で老人ホームや宅老所などで開催するように。「腰が90度に曲がった95歳の方が着物を着ると背筋が真っ直ぐになり、介助なしで歩いて舞台へ出ていきました。また、車イスで生活されていた方が、立ち上がったことも。ある精神科の医師から、着物でこれだけ変わることは、驚愕」という話もお伺いしました。本当に、オシャレの力はスゴイです」と西岡さん。

中山間地域や施設を巡り、活動を通じて西岡さんが感じることは、「キレイになったら、元気になる」。数々の写真やエピソードから窺えるのは、オシャレによって底知れぬ力が得られるという事実でしょう。



講演中の西岡さん

# お知らせ

な知識や技術を学ぶとともに、創造の喜び

## 2012春の市民学校のご案内

【申込・お問い合わせ先】  
高知セカンドライフ友の会事務局  
TEL 088(844)9054  
FAX 088(844)3852

（講座カリキュラムなどは3月下旬に決定します。）

■定員 80名  
■講師 医師、大学教授、有識者など

■対象 おおむね50歳以上の中高年者  
で軽度の運動が可能なる方

■会場 高知セカンドライフ友の会の  
会費納入者は10,500円

■受講料 12,000円

■時間 午前10時30分～12時、  
午後1時～2時20分

■開催日 平成24年4月下旬

（原則として毎月第2・4火曜日）  
25年3月上旬

■開催日 平成24年4月下旬

（原則として毎月第2・4火曜日）  
25年3月上旬

■開催日 平成24年4月下旬

（原則として毎月第2・4火曜日）  
25年3月上旬

## 平成24年度「リフレッシュ講座」 受講生募集

受講生の意見も取り入れ、講義と実技を  
組み合わせ「リフレッシュ講座」。バランス  
の取れた学習を通じて、健康づくりに役立  
てていただくための講座です。また、新しい  
友達との出会いも魅力の一つ。楽しい「リフ  
レッシュ講座」を受講しませんか。

や教養の向上、そして生きがいづくりの場  
として、ピラテスや和洋菓子づくりなど32  
講座を開設しています。講座を通じていっ  
しよに交流を深めませんか。初めての方も  
お気軽にご参加ください。

■開催日 2012年5月15日(火)から  
7月中旬

■時間 朝の部10時～昼の部13時半  
夜の部18時～ 各2時間

■会場 高知市文化プラザかるぽーと  
中央公民館

■受講料 6回コース3,000円、  
8回コース4,000円、  
10回コース5,000円

【申込・お問い合わせ先】  
財団法人高知市文化振興事業団  
TEL 088(883)5071  
FAX 088(883)5069

## 赤い羽根共同募金に ご協力ありがとうございました！

今年も多くの皆さまにご協力いただき、  
平成23年度本県の募金額は1億4,770  
万7,840円となりました。ありがとうございました。  
また、募金活動にお力添  
えをいただきました各地区募金ボランティア  
の皆さんをはじめ、広報にご協力くだ  
さったテレビ・ラジオ放送局、手数料を免  
除してくださった金融機関の方々から  
感謝いたします。

## 寄贈のお礼

◇高知県庁内で自転車店を営む、真  
山御酒二郎様から、自主制作CD  
「よさこい龍馬ぶし・春遠からじの唄」  
のチャリティー販売の売上げを寄付  
していただきました。チャリティーに  
は高知県職員の門脇忍さんら有志が  
協力され、交通事故や災害により両親  
または父母のいずれかを喪った高校  
生の修学を支援する「災害遺児修学支  
援事業」に活用させていただくことと  
なりました。ありがとうございました。

◇高知県生命保険協会様より、県  
下生命保険会社14社の営業職員・代理  
店等約2,000名から寄せられた浄  
財等をもとに、高齢者福祉の向上のた  
めの「福祉巡回車(軽自動車)」を『安  
田町社会福祉協議会』へ寄贈いただき  
ました。また、ハンディキャップを持  
つ方々の支援を目的に活動する団体  
への支援として『特定非営利活動法人  
日高わのわ会』  
『特定非営利活  
動法人ららら  
ら会』へ寄付し  
ていただきました。  
ありがとうございました。



# 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し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>

## 今回ご紹介するのは 特定非営利活動法人 土佐観光ガイドボランティア協会 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 土佐観光ガイドボランティア協会
活動人数	133名 (最高齢者 86歳 男性)
活動期間	平成元年4月～
活動場所	龍馬の生まれたまち記念館、桂浜観光案内所、日曜市 観光案内所、高知城観光案内所、高知城天守
活動内容	観光ガイド



土佐観光ガイドボランティア協会のみなさん

### ●きっかけ

昭和63年に高知市観光課が実施した観光ガイド養成講座「第1回土佐観光大学」の修了者有志47人が「このままで終わってしまったらもったいない!」ということで、ボランティアガイドの組織をつくる。平成元年4月27日発足以後、観光大学修了者のみを会員として活動を継続。

### ●土佐観光ガイドボランティア協会のここがスゴイ!

土佐観光ガイドボランティア協会では「質の高いガイド」を目指し、会員を対象とした研修を行っている。「どんなことを聞かれてもお答えできるように、日々勉強をしています」と、同協会総務部長代理の窪田昭子さん。また、誰が対応してもきちんと共通した答えができるようにと見せてくれたガイドブックは、会員が全て実際に現地を足運び調査を行ってまとめあげたもの。しっかりと自分たちの目で下調べを行うことで、道中の様子も把握でき、常に新し

い確かな情報の提供がされている。一人一人が役割を持ち「みんなが主役」となってガイドを務めている。

### ●活動について

会員は、専業主婦や仕事を定年退職した方など様々だが、「この活動を通して生活リズムにメリハリができ、日々の勉強や仲間との交流によって世界が広がる」と窪田さん。「学んで知識を深めていくことも面白みだけど、それを人に伝えることも大きな喜びにつながっています」と、やりがいを語ってくれた。

土佐弁の観光ガイドとともに、龍馬が生まれ育った土佐の風土や歴史、文化に触れながら、見どころ満載の高知のまちを楽しく歩いてみませんか。

【問い合わせ先】  
特定非営利活動法人 土佐観光ガイドボランティア協会  
〒780-0901 高知市上町2-6-33  
高知市立龍馬の生まれたまち記念館内  
TEL 088-820-1165 / FAX 088-822-1835

## シルバー なんでも相談

健康寿命を延ばすために食生活で  
気をつける事を教えてください。

**AQ** 高齢者は低栄養状態にならないように気を付けることが大事です。例えば「ご飯とみそ汁のみ」といった偏った食事を続けると、その心配があります。低栄養状態になると日常生活の動作がしにくくなり、閉じこもりがちになったり、食欲がわかなくなり、その結果、介護や入院の必要な状態になってしまう可能性があります。低栄養の危険性が疑われるのは、血清アルブミン値が3.5g/dl以下・体重減少率が半年で5%以上と言われています。健康診断の数値をチェックしてみましょう。

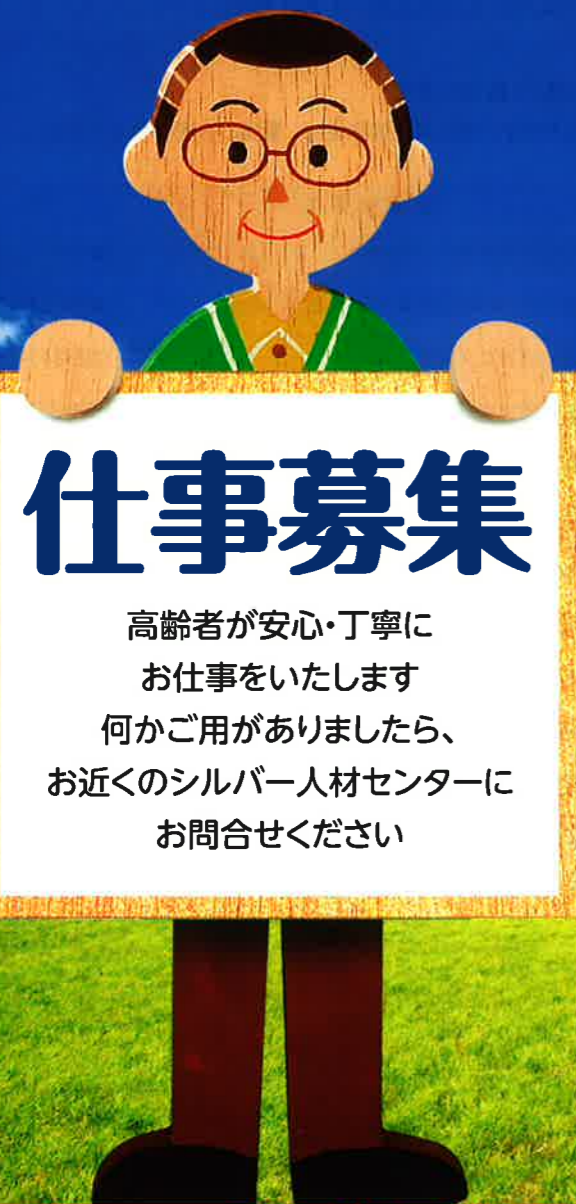
### 「食生活のポイント」

- 1 バランスのとれた食事を心がけましょう。とりわけ、1回の食事に肉や卵、魚、チーズ、豆類からいずれか1つは選び、蛋白質を摂る事が重要です。
- 2 献立に変化をもたせ、食欲の低下を克服しましょう。調理方法を工夫し、軟らかくて消化の良いものを食べましょう。高齢になると、噛む力・飲み込む力が弱くなり、また、唾液と消化液の出る量が減って腸の動きが弱くなります。細かく刻んだり、ミキサーにかけてたりすると、消化・吸収率がアップ。お茶や汁物を上手に交え、口内を潤わせながら食べましょう。汁物はとろみをつけると、むせにくく飲みやすくなります。
- 3 栄養補助食品を上手に使いましょう。
- 4 さらに、楽しく食事をすることが大切です。できるだけ、家族や友人などと会話をしながら、食卓を囲む時間を持つのも良いですね。

高齢者総合相談センター TEL 088(875)0110

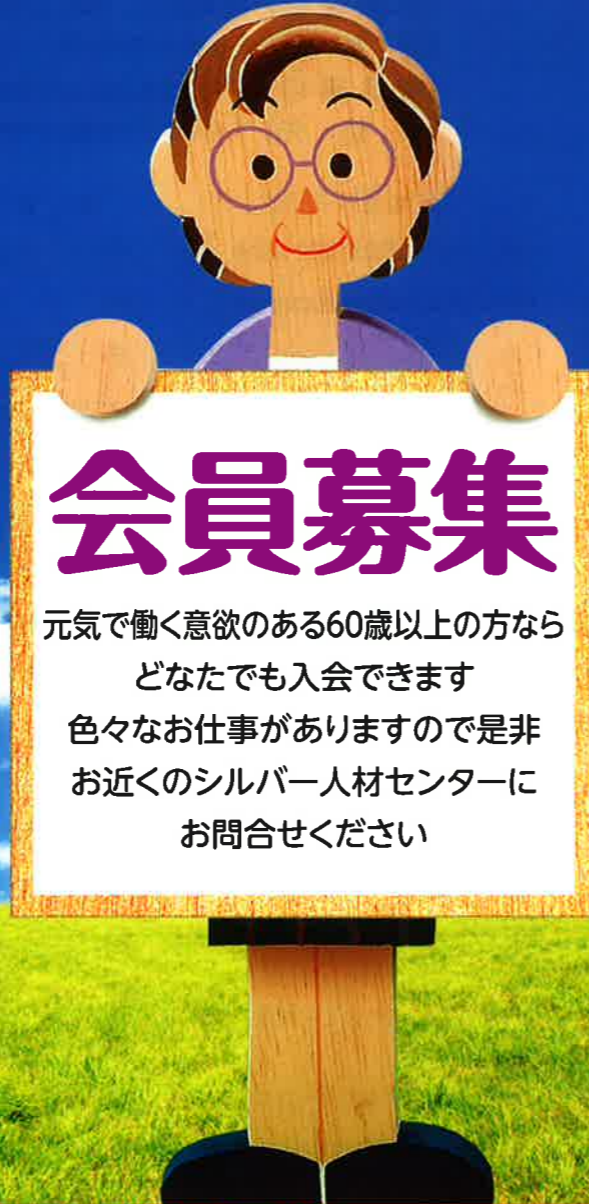


# あなたの街の シルバー人材センター



## 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

- |                                          |                                    |
|------------------------------------------|------------------------------------|
| (公社) 高知市シルバー人材センター ☎(088)882-3839        | (一社) 四万十市シルバー人材センター ☎(0880)35-3117 |
| (公社) 佐川・越知・日高広域シルバー人材センター ☎(0889)22-3721 | (一社) 香美市シルバー人材センター ☎(0887)53-0660  |
| (公社) いの町シルバー人材センター ☎(088)893-2322        |                                    |
| (公社) 須崎市・中土佐町シルバー人材センター ☎(0889)42-1818   |                                    |
| (公社) 香南市シルバー人材センター ☎(0887)56-4356        | 南国市シルバー人材センター ☎(088)863-4450       |
| (公社) 土佐清水市シルバー人材センター ☎(0880)82-5757      | 宿毛市シルバー人材センター ☎(0880)65-7665       |
| (公社) 四万十町シルバー人材センター ☎(0880)29-6021       | 中芸広域シルバー人材センター ☎(0887)38-5325      |
| (公社) 室戸市シルバー人材センター ☎(0887)24-2018        | 梶原町シルバー人材センター ☎(0889)65-1500       |
| (公社) 黒潮町シルバー人材センター ☎(0880)43-2510        | 東洋町シルバー人材センター ☎(0887)24-3211       |
| (公社) 嶺北シルバー人材センター ☎(0887)76-2320         | 安芸市シルバー人材センター ☎(0887)35-3603       |
| (公社) 土佐市シルバー人材センター ☎(088)852-1123        | 仁淀川町シルバー人材センター ☎(0889)35-0207      |

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



読者の  
お便り  
BOX

あなたの  
「さくら」  
にまつわるエピソードを  
教えてください。

- 4月第1土曜日は、絵の友人数人～10人でお城へ。九反田の川岸で花見をして、午後2時からは絵の学習にのぞみました。20年前～10年前～現在、写真は正直です。  
(高知市/ペンネーム・さっちゃんさん 77歳)
- 家族の記念日毎に植えています、20本になり、種類も10となりました。花見も庭で出ています。ありがたいです。合掌。  
(日高村/ペンネーム・全愚さん 71歳)
- 「杯中 桜花が満ちて 今年の春」桜は、咲いてすぐ散るので潔いとか日本人的など申しますが、昨春やっとな気がつきました。桜の木は、大小にかかわらず自己を主張しています。  
(いの町/弘田 芳昭さん 74歳)
- 授業を抜け出して17歳の若い頃、気の合う友人と桜を見に筆山に行きました。とても美しい桜で、友情を強くなりました。その中の1人が一昨年亡くなり、写真を見て涙しました。  
(高知市/ペンネーム・うさ子さん 60歳)
- 毎年、主人と2人で桑田山(須崎市)の雪割桜見物。「2月半ば頃に咲く」と期待して行きました。今年はどうかな。もちろん天国の夫も連れていく予定です。  
(南国市/ペンネーム・南国うさぎさん 60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

玉手箱を担当させていただき、はや1年が経ちました。これまで、いろいろと取材に同行させていただき、多くの方と出会うことができました。みなさんの生き生きとした姿、笑顔に出会う度、いつもたくさんのパワーをいただいています。そして何より、私の一番の楽しみは、毎号みなさまから寄せられるお便りを読ませていただくことです。今回も、その中からいくつかご紹介しておりますが、どれも素敵なエピソードばかりですね。みなさんは、どんな「春の日の思い出」がありますか。(岡田)

### 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」  
推薦特賞

## 「ノボタン」

こまつ  
小松 みかさん  
81歳 ●高知市在住



表紙絵に載せていただき大変光栄に存じます。今年、東日本で未曾有の大災害がありました。また、親しい友の急死等にも出会いました。何時何処で、どんな災害がおこるやら心配で不安の多い日々です。今回ほどパワーの得られる絵を描こう、描きたい、と思ったことはありません。「自分の大好きな色の岩絵の具を使って、大好きな花を描こう」と決めました。花の中に自分自身が溶け込み、大きなパワーをもらって一気に描き上げました。「元気をもらって有難う」。

## 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)

