

玉手箱

10

October | Vol. 84 |

玉手箱 10 October | Vol. 84 |



第41回高知県オールドパワー文化展「写真」作品 「私の家族よ」前田 龍夫さん

2012年10月号 平成24年10月12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

特集 07 第41回 高知県 オールドパワー 文化展開催!

- [夢] 日本抜刀道連盟 高知支部 — 02
- [健康] 膝の痛み改善体操 — 04
- [生活] 悪質商法に要注意! — 05
- [通信] ねんりんピック、1年前イベント! — 06
- [元気] 津野げんき倶楽部 — 11
- [食] しょうがのきんぴら — 12

「こころ」を届ける、
赤い羽根、です。

あなたの募金は、あなたの町へ。

赤い羽根共同募金は、
あなたの町の子どもたち、
高齢者、障がい者などを支援する
さまざまな福祉活動に役立てられます。
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ちます。



赤い羽根共同募金

10月1日～12月31日 www.akaihane-kochi.jp

くわしくはこちらから→



*色の選択につきましては編集部に一任ください。

読者プレゼント

Present

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、**もちふわ低反発の「クッションまくら」**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14ページの宛先まで

日本抜刀道連盟高知支部

夢と
いっしょ

道場生の半分が われらシニア世代

袴姿の道場生が、鋭く光る真剣を構えて巻き藁に向かいます。「斬る」という一点に精神を集中させているのでしょうか。凄みさえ感じさせるたたずまいは、まるで古武士のようです。一瞬後、目にも留まらない速さで刀が振り下ろされました。力強く、かつ、しなやかな動き。「ザッ」という乾いた音とともに、巻き藁は真っ二つになりました。



道場生を指導する樋口さん

これは毎週日曜の午後、高知市日の出町にある「日本抜刀道連盟高知支部」の道場で見られる稽古風景です。修業に励む道場生は、10代から70代までの男女12名。その半分を占めるシニアの方々をはじめ、皆さん、背筋をしゃんと伸ばして、いきいきと稽古に取り組んでいます。**チャンバラのようで、とても楽しい!**

「抜刀道」という武道については、知らない人が多いかもしれませんが、知らない人がただ1人、最高位の八段を授かっている高知支部長、樋口功さん(69歳)が説明してくれました。

「抜刀道は剣道や居合の原点ともいえる武道です。竹刀や模造刀ではなく、本物の日本刀を使って、実際に斬るための技術を研さんします。非常に気を張って行うので、充実感、

「剣道未経験者でも大丈夫ですよ。若い女性の道場生のなかには、武士の時代が好きだからという理由で始めた人もいます」

「きついけど、動きが割合少ないらう。これなら年寄りでもできる。これまで、病気の時以外に休んだことはない。いまは四段。なんぼでも奥があるけれど、楽しいねえ。75、6歳まで現役でやって、六段までいきたいと思うちゅう。目標があつたら、生き方が違ってくるからね」

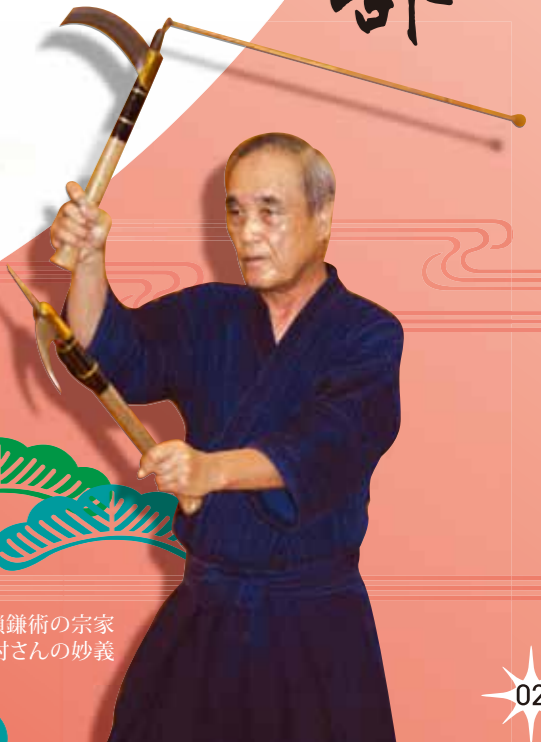
「抜刀道は剣道や居合の原点ともいえる武道です。竹刀や模造刀ではなく、本物の日本刀を使って、実際に斬るための技術を研さんします。非常に気を張って行うので、充実感、かよ」というお誘いを受けて、記者は体験させてもらいました。「斬れる間合いまでいって、力を入れず、刀の重さで振り抜いたら必ず斬れる」という指導を守つたら、何と、スパッ!と斬れました。その爽快感と



濱田さんの妙義。いかにうまく斬ることができるか、日々研さんを積む

気分はサムライ! 爽快感あふれる武道に熱中

真剣を振り下ろし、巻き藁をスパッ!と真っ二つ。武士の技と魂に魅せられた方々が集う「抜刀道」の道場におじゃましました。



二刀新影流鎖鎌術の宗家
島村さんの妙義



〈写真左上〉刀剣ファンから道場生になる人も 〈写真右上〉まずは輪になって基本を稽古 〈写真右下〉シニアを中心に、若手の男女も加わって修業に励む



日本抜刀道連盟高知支部「練武館」
抜刀道を中心に、鎖鎌術や小太刀術、十手術、薙刀術ほか、馬術を除く「武芸十八般」を稽古しています。年会費1万2000円で、ほかに、巻き藁の処理費として月2000円が必要。

【抜刀道の稽古時間】
・型と実技…日曜13時～16時頃。
・型のみ…月曜18～21時、木曜18～20時。
高知市日の出町12-13
(電停知寄町二丁目から北へ徒歩1分)

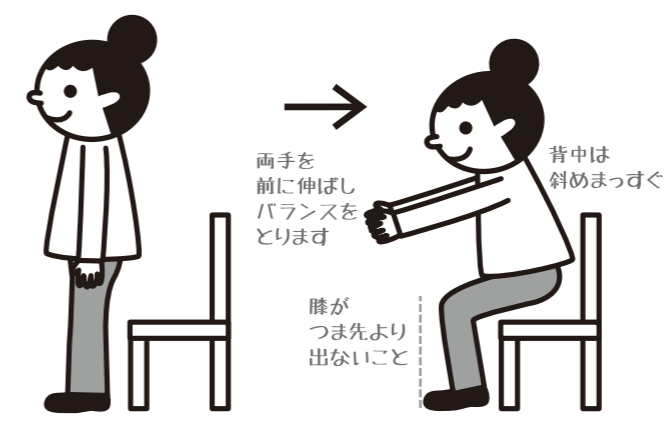
樋口 功 [自宅] TEL 088-872-8900
[携帯] TEL 090-8690-2141



あきらめないで。楽になりますよ！ 膝の痛み改善体操

膝の痛みは女性に多い悩みです。その理由は筋肉が男性より少ないから。さあ、今日から足腰を鍛えて、膝の痛みとおさらばしましょう！

太ももの筋肉を強化！ 椅子スクワット



太ももを鍛えると、膝への負担を減らすことができます。いまからでも間に合います。筋力をつけましょう。

- 1 椅子の前に立ちます。
- 2 「1・2・3・4」と声を出して数えながら、ゆっくり座りかけます。この時、「太ももの筋肉を使っている」という意識を持って運動しましょう。
- 3 「5・6・7・8」と声を出しながら立ちます。この立ったり座りかけたりを繰り返します。

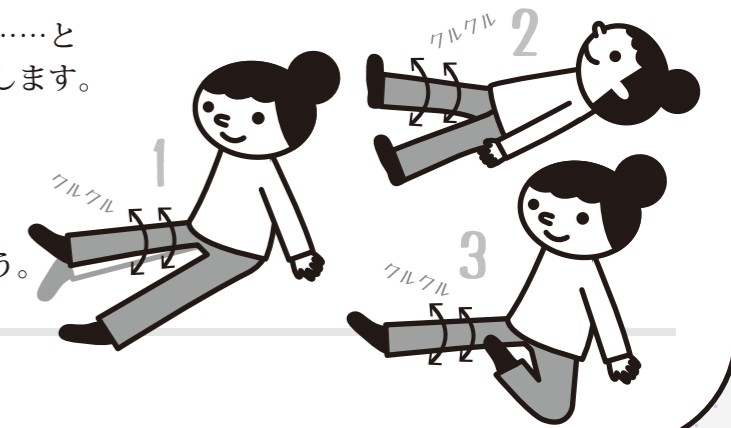
- ポイント：膝の痛みのない角度で行いましょう
- 目安：10回×2セット

膝の動きが良くなる！ つけ根クルクル

足のつけ根がこわばっていると、膝の動きが悪くなります。つけ根をゆるめて、膝の動きを快適にしましょう。

片足を1本の棒に見立てて、内側へ、外側へ……と動かしやすい範囲内でつけ根をクルクル動かします。

- 1 座って両足を伸ばして行う。
 - 2 寝て行う。
 - 3 片足を曲げて行う。
- いずれかやりやすい方法でやってみましょう。



- 目安：30秒×左右1回ずつ

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

「健康への不安」につけ入る 悪質商法に要注意！

タダより高いものはない
SF商法(催眠商法)

「商品説明会」「粗品プレゼント」「抽選会」などといって、会場に人を集めて、高額な健康食品や布団などを契約させる商法です。無料粗品を配る際、希望者に手を上げさせて気分を高揚させたり、「〇〇の病気に効果がある」などと言って商品を購入させます。しかし、自宅に帰って冷静になってみると、値段の高さに気づくことに……。

でも、あわてないで。SF商法は訪問販売とみなされるので、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができます。クーリング・オフする旨をはがきなどの書面で通知するだけでOK。やめる理由を書く必要はありません。消耗品(健康食品など)以外は、使用していても返品・返金してもらいことができます。また、クーリング・オフ期間が過ぎていても、業者が事実と異なることを告げたり、「帰りたくない」と言う人を無理やり引き留めたりした場合、契約の取り消しができる可能性があります。

注文していない健康商品が届いたら!?

健康食品を電話勧誘されたのち、「断つたにもかかわらず商品が送られてきた」「買うとは言っていないのに商品が届いた」といった相談がよく寄せられます。特に最近は、強引な契約、次々販売、覚えのない契約のトラブルが増えています。

商品が送りつけられても、注文した覚えがなければ、代金支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。言葉巧みに勧誘されても、はっきり断りましょう。

悪質商法への対策

- *ご家族、ご近所の方は？
高齢者を見守り、困っていないか時々声をかけてあげる。
- *購入・契約してしまったら？
ただちにクーリング・オフの手続きをとる。
- *SF商法については？
・無料配布のチラシや引換券を受け取らない。
・誘われても絶対に会場には行かない。
- *覚えのない商品が届いたら？
代金を支払わない。商品を受け取らない。

*シニア自身は？
悪質業者の手口や対策を知っておく。

一人で悩まず、お近くの市町村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)

活い生き 粋
エンジョイライフ

開幕に先立って、テープカットが行われました



**471点の力作が
2会場を埋め尽くす**

「高知県オールドパワー文化展」は60歳以上のシニアの芸術、文化創作活動を応援する取り組みです。今回は「ねんりんピックよさこい高知2013美術展」推薦候補作品も選考されました。

ジャンルは5部門。今年は洋画68点、日本画46点、書道108点、工芸

102点、写真147点の全471点に及ぶ作品が寄せられました。受賞の有無を問わず、高知県立美術館の県民ギャラリーと第4展示室にすべて展示。苦勞して完成させた作品を、大きな会場で大勢の人に見てもらえる……。創作意欲がひとときわ湧く展覧会として、人気が出ていると見られます。

初日はオープン前から、シニア世代を中心

とするたくさんの芸術愛好家たちが詰めかけました。テープカット後、一斉に会場に入り、いづれ劣らぬ力作を観覧。作品には作品名とともに作者名、年齢も明記。こりゃ、すごいねえ」「たまあ、90歳を越えちゅうかよ」などと驚きの声をあげながら、芸術の秋を満喫しました。

9月13日から18日までの6日間、高知県立美術館で「第41回高知県オールドパワー文化展」が開催されました。年季の入った芸術愛好家たちの素晴らしい作品を鑑賞しようと、今年も大勢の人で賑わいました。

第41回 高知県オールドパワー文化展 力作、傑作が一堂に！



洋画の部



多彩なタッチやテーマで、観覧者を楽しませてくれました

写真の部



5部門中、最も多くの作品が寄せられました

特集

ねんりんピックよさこい高知2013



「1年前イベント」を開催します！

「ねんりんピックよさこい高知2013」大会まで、いよいよあと1年となりました。各交流大会の会場などでは、来年の本大会に向けて、リハーサル大会が順次開催されています。また、広報キャラバン隊（ねんりんズ）が、毎日のように、県内各地で大会の広報活動を行っています。どこかでくろしおくんに会ったり、一緒に「ねんりん・こうち体操」をしてくださったりした方もいらっしゃるのではないでしょうか。

さて、実行委員会では1年後の大会に向けて、より多くの皆さんに大会のことを知っていただき、関心を持っていただけるよう、「1年前イベント」を開催します。

- 日時／平成24年10月27日(土) 10:00～16:30
- 場所／高知市中央公園

先着150名様に
花ポットを
プレゼントします



主な内容

ステージ

- カウントダウンボード除幕式
- ねんりん・こうち体操
- 交流大会紹介ステージ
- デハラユキノリ氏 ワークショップ
- ウルトラマンゼアス ミニショー
- 世代を超えたバンドステージ
TOSAスイングメーカーズ、豆電球、S☆KIP
- 潮幼稚園マーチングバンド
- 高知学芸高等学校吹奏楽部演奏

ブース

- 交流大会会場地市町村PR
- ねんりんピック紹介パネル展
- デリシャスねんりんピック
(ねんりんピックオリジナルメニュー)
- デハラユキノリ氏 フィギュア製作ブース

その他

- ガラポン抽選会
(クイズラリー参加者、めりえ・花の写真持参者など)
- 帯屋町パレード
- ふわふわ遊具



1年前を記念して、カウントダウンボードの除幕式や、ステージや写真パネルなどでの「ねんりんピックよさこい高知2013」紹介を行います。また、来場された方と高知県観光特使のフィギュアイラストレーター、デハラユキノリ氏と一緒に製作する等身大フィギュアは、来年の総合開会式会場に展示する予定です。楽しいイベントが盛りだくさんです。ご家族・お友達連れで、ぜひご参加ください。

デハラ
ユキノリ氏
作品



どんな「ねんりんピックフィギュア」ができるかお楽しみに！



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

日本画の部

好日、じょんとじろう **特選**

ねんりんピックよさこい高知 2013 推薦候補作品
以前飼っていた犬を思い出しながら描いた作品。犬の愛らしさ、背景の美しいグラデーションが印象的です。



地域の仲間を励ますために出品

山崎 昭八郎さん (79 歳/室戸市)

「忙しゅうないといかん。楽したら寝込んでしまうかもしれん」と笑顔が弾けます。

い まも現役の染物屋さんで、大漁旗やフーフなども手がけるといふ山崎さん。日本画は50歳頃から始めて、以来、県展や室戸市展などに何度も挑んできました。

「落ち着いた色彩がえい」と日本画の魅力を語る山崎さん。今回の作品は、状況を想像しながら描いたそうです。「お客さんが帰った

ゴルフ場が舞台です。何回も書き直して仕上げました。犬の兄弟がじゃれ合う背後で夕焼けが空を美しく染めていく……。まるでメルヘンの世界のような、心温まる作品です。日本画のみならず、三味線や作詞作曲もこなす山崎さん。これからも多趣味で忙しい日々が待っていることでしょう。

書道の部

無

「筆力紙背に徹する(書かれた字が力強いこと)」の意気込みで書き上げたという大作。勢いが素晴らしいですね。

「これで満足」という
ゴールはない



久万田 昭子さん

(85 歳/高知市)

「書道は茶道に生きて、茶道も書道に活きますね」

「退」 屈という文字は、私の辞書にはありません。20代の頃から茶道と華道をたしなみ、茶道教室も開いている久万田さんがつこり。

書道を始めたのは40代後半。茶道でも書をしたためる場面があることから、お子さんが書道を習い始めたのと合わせて、自分も学ぶようになったとか。い

までは、茶道教室に通ってくる生徒さんの子どもに書道を教えているそうです。「書道は数学のようにきちつとした答えが出るものではありません。個人の美意識や解釈でどのようにも変わります。10枚書いたら、10枚とも違う仕上がりになるんですよ」と書道の難しさ、面白さを話します。今年、オー



工芸の部

個人のほか、福祉施設からの出品も多数見られました

書道の部

いずれ劣らぬ力作揃いで縦2mを超える大作も見られました



日本画の部

独特の味わい深い色合いに、観覧者の目が釘づけになりました



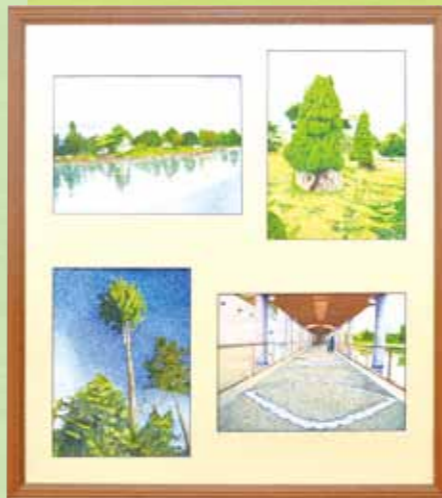
PICKUP 出品者ピックアップ

5部門から各1名(団体)の方に登場いただき、創作にかける思いを語っていただきました。

洋画の部

風景Ⅱ **特選**

ねんりんピックよさこい高知 2013 推薦候補作品
県立美術館の風景が繊細な点描で描かれています。近寄って、じっくり鑑賞したくなる作品です。



絵を描くのは生活の一部

武市 清水さん (74 歳/高知市)

昨年も褒状の実力者。「これからも少しずつ描いていきたい」とマイペースです。

「以

前は美術館巡りが大好きで、海外にも出かけたことがあるという武市さん。いまはなかなか行けなくなったそうですが、その代わりに、自らが絵筆を握って楽しんでいます。

洋画のキャリアは20年ほど。ある個展を見て、その先生の絵画教室に通うようになったのがきっかけだそうです。同じ年代の人も通っていて、楽しく油絵を学ぶことができました」と武市さんは微笑みます。

いまは年2回、「かるぽーと」の文化教室に通うほか、「自宅で音楽を聴きながら、好きに描いています。洗濯や買い物と同じように、日常生活の一部みたいなものです。次は何を描こうか、と考えるのも楽しいですね」と話します。

[津野町]

津野げんき倶楽部

さまざまな世代が集まり、楽しく交流を深められるのが総合型地域スポーツクラブ。津野町の「津野げんき倶楽部」も参加者に大好評。おなじみの運動のほか、あまり知られていないユニークなスポーツも行うことができます。



シニア向けの楽しいスポーツがいっぱい!



使う道具はまるでスキー

「津野げんき倶楽部」は平成22年4月に誕生。下は幼稚園児から上は70代半ばまで、町内外より180名ほどが参加して、気持ちのいい汗を流しています。会員になるには年会費と保険料を納めるだけでOK。あとは教室ごとに決められた参加費(月会費の場合も)を払って参加します。日ごろの活動のほか、年2回、「ファミリーフェスティバルin つの」を開催。老若男女が参加できる楽しいイベントとして、地域に定着してきました。

「最近、シニアの会員さんが増えてきましたね。参加者のほとんどが70代の教室もあります」とクラブマネジャーの中山みかさん。定期的に行っている教室は19種目あるそうです。なかでもシニアに

利用の仕方

- 1 興味のあるスポーツの見学をします(無料)。見学なしで入会することもできます。
- 2 入会を決めたら、年会費3500円と保険料1850円(65歳以上1000円)を納めて会員になります。
- 3 各教室に会費(1回100円程度)を払って参加します。



3人制のスカッシュパレーは高知県発祥!

「道でこけんようになりました」
 「段差や階段で前ほどつまずかんねえ」
 「ほかの年代の人と話す機会が増えました」
 「姿勢がしゃんとしました」
 「ストレス解消になるのが一番!」
 「スカッと汗をかいたら気持ちいいぞね」

利用された方のウレシイ声

お問い合わせ 津野げんき倶楽部 事務局
 TEL 0889-62-3488
 津野町芳生野甲 200-5 B&G 海洋センター内

運動をすると、気持ちいいですよ!

クラブマネジャー 中山みかさん

見つけた! げんき広場

おすすめなのは「ノルディック・ウォーキング」という聞きなれないスポーツだとか。「スキーのスティックのようなポールをつけて歩く運動です。足腰の負担が小さくなるので、楽にウォーキングができるんですよ」と中山さん。

ほかにもバレエ・ストレッチやソフトバレエ、スカッシュパレー、ヨガなど、**手軽に楽しめるスポーツ教室**はいろいろ。なかにはエアロビクスに挑戦しているシニアもいるそうです。**普段、運動をしていない方、何か始めてみませんか?**



新しいスポーツのノルディック・ウォーキング

工芸部

紫陽花 努力賞

流れる川(染めた紙)のほとり、紫陽花(布など)が咲き乱れ、雨のしずく(ビーズ)がしっとり濡らす。見事な大作です。



約30名が力を結集して制作
 デイサービスいごっそう(高知市)



仲間みんなが、楽しんで作ったんだ。

高 知市春野にある福祉施設「デイサービスいごっそう」みなで作品を作り上げる達成感を得てもらいたいと、ここ毎年、「工芸の部」に出品しています。5回目の参加となった今年は、春野名物のあじさいをテーマに制作。60代後半から99歳の最高齢者まで、男女30名ほどの施設利用者全員で作りました。

今回は「努力賞」を受賞。みなさんの努力が目につく。浮かぶような、手にこんだ作品になっています。花びらは1枚1枚縫い、4枚1組にして中央をビーズで留めたとのこと。葉は布で中綿をはさんで縫い合わせたのち、刺しゅうで葉脈を表現。川の流るに模したものは、ちぎって染めた障子紙だそう。そして、雨のし

ずくに見立てたビーズを吊り下げて完成。「みなさん、いろいろなアイデアを出しているから、作っているうちにどんどん良くなっていきました。来年もまた、力を合わせて出品します」とスタッフの大原和佳さんは明るく話してくれました。

写真部

早春のたより

あれれ。みかんではなく、梅の花の蜜のほうが気になっている様子。メジロとみかんの色の対比も美しいですね。



野鳥をきれいに撮影したい

市木 滉さん (66歳/土佐市)

野鳥のほか、最近はパラグライダーも撮影対象にしているというアウトドア派です。

退 職してから、本格的に写真を始めたという市木さん。「生き物が好きでね。鳥なんかを見よったら、ホッとします。何とかしてきれいに撮れんもんかと、いろいろと試行錯誤しました」と振り返ります。

まず試してみたのが「デジスコ」。デジカメラとスコープ(望遠鏡)を組み合わせた超望遠の撮影方法だとか。インターネットで調べて、独学でやってみるといいますから、相当の凝り性です。4年前から、望遠レンズを使った一眼レフの撮影に転向。写真教室にも通って、撮影の腕をあげていきました。

「きれいやねえ、と人に言うてもらえる写真を撮りたいね」と、これからも撮影に励む市木さんです。

寄附のお礼

※ご支援、ありがとうございます！

本県出身、東京都在住の宮川昇蔵様から、災害遺児修学支援事業の基金に多額の寄附をいただきました。災害遺児修学支援事業は、交通事故またはその他の災害により、両親または父母のいずれかを失って遺児になった高校生が対象。健やかな暮らし、勉学への意欲を支え、修学費の負担を軽減することを目的として、修学金を支給する事業です。寄附金は遺児となった高校生の修学支援のために大切に使用させていただきます。ありがとうございます。

このほか高知県社会福祉協議会に次のとおり寄附をいただきました。

〈一般寄附〉

- 株式会社松南園様(愛媛県松山市)
- 普光江繼男様(高知市在住)

〈指定事業への寄附〉

- 株式会社アミハラ高知店様
災害遺児修学支援事業指定
- 全国ボランティアフェスティバル開催事業指定
- NPO法人モバイル・コミュニケーション・フアンド様

温かいご支援、誠にありがとうございました。

「ふくし就職フェア」開催

※福祉の仕事に興味はありませんか？

福祉職場への就職・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と直接面談できるほか、求人情報も配布します。福祉の資格や職場に関する疑問にお答えする相談コーナーも設けますので、未経験の方、学生さんも安心してご参加いただけます。事業所の話や直接聞くことのできる機会です。福祉の仕事に興味のある方はぜひご参加ください。



■日 時／平成25年1月20日(日)
午後1時～午後4時

■場 所／県立ふくし交流プラザ2F
(受付は午後3時30分まで)

■参加費／無料
多目的ホール

※事前申込不要、履歴書不要

■連絡先／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 088-844-13511
FAX 088-844-19443
E-mail jinza@pippikochi.or.jp

どうぞ、「ふれあいショップ」へ

※心のこもった作品をご覧ください

高知県立ふくし交流プラザ内の「ふれあいショップ」では、高知県シルバー創作団体協議会会員の手作り作品と、県内障害者福祉施設の方々の作品を展示・販売しております。実用的な作品から、かわいい小物、アクセサリーまで、心のこもった作品の宝庫です。ぜひご利用ください。



■場 所／高知県立ふくし交流プラザ1階
(正面入口すぐ横)

■営業／午前9時～午後5時
(休みはプラザ休館日)

■お問合せ／TEL 088-844-19007



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

優れた品質や香気成分で、高く評価されている高知県のしょうが。4月から9月まではハウス新しょうが、10月からは露地しょうがが出回ります。

しょうがには多くの薬効があり、なかでも辛み成分のジゲロールは新陳代謝を活発にし、がん予防効果もあるといわれています。また、香気成分には発汗・保温などの作用があり、風邪のひきはじめに「しょうが湯」を飲むのは昔からの賢い生活の知恵です。

この素晴らしいしょうが、薬味としてだけでなく、野菜として積極的に料理に使ってみませんか！



薬効豊かなヘルシー料理を作しましょう

しょうがのきんぴら

しょうがの生産量は高知県が日本一！
カラダにうれしいこの食材を、
もっと食卓に取り入れてみませんか？



しょうが	150g
鶏肉	100g
ごぼう	30g
にんじん	30g
干しいたけ(もどしておく)	3枚
こんにやく	半丁
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
ごま油	適量



- 【作り方】
- 1 しょうがは皮をむき、せん切りにし、さっとゆでて水にさらす。
 - 2 ごぼうはさがきに、アクを抜く。
 - 3 こんにやくはせん切りにし、ゆでる。
 - 4 にんじん・しいたけ・鶏肉もせん切りにする。
 - 5 ごま油を熱し、鶏肉・ごぼう・しいたけ・こんにやく・にんじん・しょうがを炒め、しいたけの浸し汁100mlを加え、沸騰したら砂糖・みりん・しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで煮る。



【はちみつしょうが(ドリンク)】

① スライスしたしょうがに同量のはちみつを入れ、2日位おく(冷蔵庫で保存)。
② お湯または水で5~6倍に薄めて、しょうがも一緒にいただく(紅茶に入れてもおいしい)。

【上手な保存方法は？】

【短期保存】
◎新聞紙で包み冷暗所におく(冷蔵庫に入れない)。

【長期保存】
◎スライス、すりおろし、使い切りの固まりなどにして冷凍する。
◎スライスして天日でカラカラに乾燥させる(粉にしてもよい)。

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



〔公社〕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」

読者の お便りBOX

あなたの
「お気に入りの場所」
を教えてください。

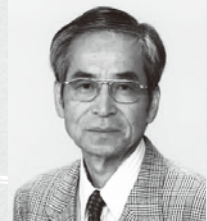
- 夫婦でふらっと五台山の牧野植物園へ出かけます。1年中いつ訪れても、美しい花と木がやさしく迎えてくれます。(高知市／ペンネーム・太りすぎた達磨さん 77歳)
- 夏の早朝、近くを散歩していて見つけたのですが、高知大学の近くの用水路わきに、近所の人が植えたと思われる花がたくさんあって、とても気持ちのいい所でした。(高知市／ペンネーム・エルマーさん 57歳)
- 右が波介川、左が仁淀川の堤防で、昼寝をしたりハーモニカを吹いたり。忙しく仕事をしていた頃、つかの間のホッとした時間を過ごしていました。ある日、台風の際に両方の川の水が堤防すれすれまで来て、「ここで流されたら笑いもの」と思わず引き返したのが、今では楽しい思い出です。(土佐市／ペンネーム・お昼寝大好き子さん 61歳)
- 近くにある四万十川赤鉄橋下の河川敷です。そこに1日1回は行き、詩吟の稽古をしております。(四万十市／濱田 繁喜さん 79歳)
- 日高村加茂にある広さ14haの日下川調整池は、四季を通じて、水と緑の生物と自然の風景に心が安らぎ清らかになります。いっぺん来てみてつかあせ。6月にあじさい祭りもしました。パワースポットですよ！(日高村／ペンネーム・全愚さん 65歳)
- 春・秋の年2回行っている鳥取の「大山」です。春の新緑は最高！夫婦でドライブしつつ、心を休ませています。(香南市／ペンネーム・安廣 哲夫さん 87歳)
- 山の雄大さもですが、「滝」もこころ休まる場所です。見つめてじっとしているだけで、心が優しくなれます。(いの町／ペンネーム・まっちゃんさん 52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41回高知県オールドパワー文化展
「写真」作品
「私の家族よ」

まえだ たつお
前田 龍夫さん
■高知市在住 (68歳)



私は5年前に心筋梗塞を発症し、高知医療センターでお世話になり、運良く一命を取り止めることができました。以後、薬と縁が切れなくなり、趣味の釣りや盆栽などを楽しんでいましたが、体に無理が利かなくなりました。体調維持のために毎日40分歩いてはいますが、何かに熱中していればもっと気分も晴れるのでは、と考えて写真を始めました。

その後、土佐町の道の駅で棚田の風景写真を見て感動し、一度は自分も撮りたいと思いました。昨年の秋、土佐町の相川地区でほほえましい案山子の家族に出会うことができ、作者の感性に驚きました。そこにはコスモスも咲いており、ここだと思って数枚撮っていると、妻がいたずら心を発揮し、「私も仲間に入れて」と言いながら顔をのぞかせました。その時の1枚が出品作となりました。

●力作が 並ぶ案山子の 立姿 (妻作)

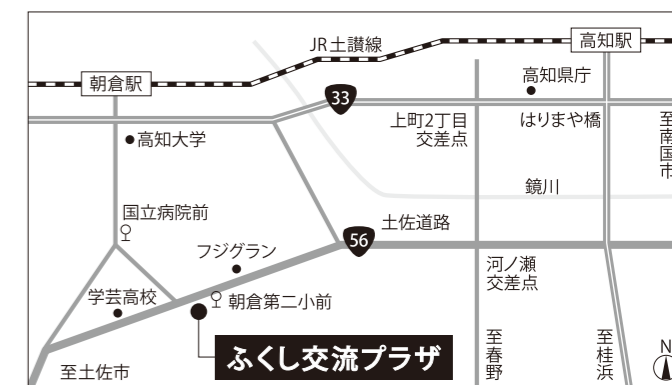
●●● 編集後記 ●●●

今年のオールドパワー文化展も、たくさんの方にご出展いただき、会場には力作が並びました。どれも「うわあ」と思わず声が出てしまうほど素晴らしい作品ばかりで、私も自分の祖母を連れて見に行ってきました。見ているだけでパワーが湧いてくるような、私にとってはパワースポットの1つでもあります。(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、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.kochiken-shakyo.or.jp/>
[メール] plaza@pippikochi.or.jp



780-8790

料金受取人払郵便

高知支店承認

4096

差出有効期間
平成24年
12月31日まで

切手不要

高知市朝倉戊375-1
高知県社会福祉協議会

「玉手箱アンケート・
読者のお便りBOX」係



氏名			
住所			
性別	男 女	年齢	歳
世帯構成	1. 独居 2. 夫婦 3. 親子 4. 三世帯同居		

個人情報につきましては、本会で厳重に管理し、他に漏らすことはありません

へキリトリ線

玉手箱

* 広告掲載のお知らせ *

本誌「玉手箱」に広告掲載ができます。
ご希望される場合は、
お電話にてお申し出ください。

広告を掲載する場合は、「玉手箱」の後方ページ
(13ページから14ページの中の誌面の2/3または
1/3)です。掲載する広告は、公共性及び品位、
信頼性を損なうことのないものとします。料金は
下記の通りです。(消費税を含む)

種類	掲載料	サイズ
1色刷り	15,000円	誌面の2/3
	7,500円	誌面の1/3

読者の皆様へ

日ごろは、玉手箱をご愛読いただきまして
誠にありがとうございます。

本誌は年4回(7月・10月・1月・4月)の
発行となっています。

なお、本誌は無料でお届けしております。
継続してお読みにになりたい方は、下記へご
連絡ください。

また、本誌の巻末にアンケート並びに「読
者のお便りBOX」あてのハガキを添付してい
ます。切手は必要ありませんので、ぜひ皆様
のご意見、ご感想ならびに本誌へのご要望
などをお寄せください。お待ちしております。

社会福祉法人 高知県社会福祉協議会
生きがい推進課

TEL 088-844-9054 FAX 088-844-3852

へキリトリ線

玉手箱 10月号 アンケート

皆様のご意見をふまえ、より良い紙面と
するために、アンケートにご協力ください。
(このハガキは切手不要です)



1 玉手箱を読んでの感想をお聞かせください。

- 今回の記事で良かったコーナーを3つ教えてください。
 - () 夢といっしょ P2~3
 - () 健康ワンポイントアドバイス P4
 - () 活粋エンジョイライフ P5
 - () ねんりんピックよさこい高知2013通信 P6
 - () 特集 P7~10
 - () 見つけた!げんき広場 P11
 - () うまいもんレシピ P12
- その他のコーナーも含めて内容はいかがでしたか?

2 あなたが来年(2013年)「頑張りたい!」と思うことはなんですか?

- 継続して取り組みたいこと、新たに挑戦してみたいことなど、来年に
向けた抱負をお聞かせください。次回1月号で紹介させていただきます。
(紙面の都合上、すべて掲載できない場合があります。ご了承下さい)

<読者のお便りBOX 記入欄>

ペンネーム ()

ご協力ありがとうございました