

玉手箱

1
January | Vol.85 |

玉手箱 1 January | Vol.85 |

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 高知市札幌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」



第41回高知県オールドバワー文化展「工芸」作品 「よろこび」坂東麻子さん

2013年1月号 平成24年12月27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 05

第25回 ねんりんピック 宮城・仙台2012

第2特集 ねんりんピックよさこい高知 2013 - 13

- [夢] 日高村 はたかり草の会 - 02
- [元気] いのスポーツクラブ - 04
- [健康] 尿失禁予防体操 - 09
- [生活] これで安心! 確定申告 - 10
- [食] さばの煮食い - 18

夢と
いっしょ

…県内で活躍するシニアの方々をご紹介します。

地域に広がれ！ 人のつながり

生まれ育った地域のために、何かできることはないか……。この思いから、日高村の小さな集落で、心温まる人のつながりが広がっています。

はたかり草の会 日高村



畑を這って広がる 強い雑草のように

メヒシバという植物をご存知ですか？ 細い茎をどんどん伸ばして、地表を這うように広がっていく畑の雑



草です。別名を、はたかり草といいます。日高村岩目地西地区で活動している「はたかり草の会」は、この生命力あふれる雑草のごとく、人のつながりが地域に広がっていくように……。との願いを込めて名付けられました。会の活動で最も大きなものは、主催イベントとして5年前から行っているコスモスの花見です。一面がピンク色に彩られた休耕田に、幼稚園児から高齢者まで大勢が来場。地域に根差した心温まる催しとして、多くの人たちに愛されています。

「はたかり草の会」が発足したのは平成18年。きっかけは、現在、世話人的な役割をしている森岡正男さんが、その前年に退職して、久しぶりに地域に戻ってきたことでした。以前は、もっと人が多かったのに。もっと近所づきあいがあったのに。もっと活気があったのに……。森岡さんには、生まれ育った岩目地の姿が、子どもの頃とは随分違うように感じられました。

平成24年は10月14日に開催。美しいコスモス畑で、交流の輪が広がりました



とりあえず花見を10年 頑張りすぎんようにね

この年、たまたま自治会長を務めたこともあり、岩目地はこのままでいいがやろうか……。との思いが募っていききました。そこで、子どもころからの友人などに呼びかけるうち、地域を何とかしたい、と考える有志が少しずつ増えるようになってきました。

森岡さんが発足当時のことを振り返ります。「地域活性化といえば大げさやけん、地域のために何かできないかと。とりあえず、隣近所のことをよく知る機会を作ろうと、14、5名で集まって話し合うようになっていました」

地域を元気にするための第一歩が、ここに踏み出されました。

「はたかり草の会」の具体的な活動は平成19年から地域の中心部あたりにある荒れた休耕田を耕して、春には菜の花、秋にはコスモスの花見を行いました。とはいえ、年2回のイベントはちよつと手に余ると、翌々年からはコスモスの花見に集中するようになりました。平成24年は10月14日に開催。会員らによる餅つきやお楽しみくじ、子どもたちが大喜びした輪投げ、地域の物知り「恒じい」による土佐の小話など、イベントも盛りだくさん。会員の手で建てた



- 1 恒じいが地域に伝わる話を面白く語りかけました。
- 2 かき水、おいしいよ!
- 3 地域のおねえさん方がお餅づくり
- 4 子どもたちが輪投げに夢中!



あずまやと特設テントの下で、鴨汁やおでん、カレー、コーヒ―、かき氷なども振る舞われました。あわせて村から敬老会のお祝い金(1人当たり500円)でクッキーのプレゼントも行います。食事は何と無料。来場者からの募金によって、イベント費用はまかなえるそうです。



の自治会も参加するという計画が進んでいるとのこと。「花見については、まずは10年はやってみよう、と話し合っています。地域のコミュニティを保つためには、人との関係を強めていくのが大事。まあ頑張りすぎんように、息長くやっています」と森岡さんは気張らずに語ります。コスモスの花見のほか、地域の要望に応じて、中学校駐輪場の修復や忠霊塔につながる歩道整備なども行っている「はたかり草の会」。地域の人のつながりは、少しずつ、確かな広がりを見せています。

鳴らしながら、元
気いっぱいに
行進しました。

「絆」の人文字を作った
メッセージを発信しました。

総合開会式の会場は仙台市
陸上競技場。祭典の開幕を祝
うかのような秋晴れのもと、選
手団が次々入場。高知県選手
団は今年開催される「ねんり
んピックよさこい高知2013」
の横断幕を持ち、鳴子を打ち

まるで五輪のような
華々しい開会式

シニアの祭典「ねんりんピック」。今回は10月13日から
16日まで、仙台市をはじめとする宮城県内13市町で開
催されました。関連イベントを含めて、延べ51万人が参加。
東日本大震災からの復興を全国に明るく示しました。

本県選手団、東北で躍動！

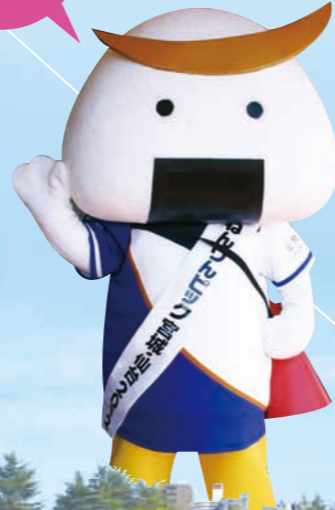
各地域の選手団が勢揃い



子どもたちが
炬火を手に入場。
まるで
五輪のよう



宮城県観光
PRキャラクター
「むすび丸」が
大会マスコット



高知県
選手団が入場。
最後尾には
「くろしおくん」も



選手団は観客席で
アトラクションを堪能

仙台の伝統芸能
「すずめ踊り」を披露



鮮やかな
「絆」の
人文字に感動！



「いの町」 いのスポーツクラブ



さまざまな世代が集う総合型地域スポーツクラブで、
楽しく体を動かし、新しい仲間と交流してみませんか？
今回は「いのスポーツクラブ」の活動を紹介します。
町外からの参加もOKですよ！



ゆっくり
体を動かす
「骨盤ゆるゆる
矯正体操」

スポーツが苦手な人でも大丈夫！

「いのスポーツクラブ」は平成19年に設立。同24
年4月から、NPO法人として運営されています。会員
は女性を中心に210名ほどで、そのうち約80名が
60歳以上のシニア。いの町在住の方が大半ですが、
高知市などから通っている「いのスポーツクラブ」
ファンもいるそうです。

「スポーツの経験があまりない人や、体を動かす
のが苦手な人でも、簡単にできる運動を中心に提
案しています」とはクラブマネジャーの藪田耕治さん。
サークルは全13種目で、町の体育協会が行っている

競技と重ならないように気をつけているのだとか。

シニアにおすすめのサークルとしては、まず「ヨガ」。
ポーズのほとんどを座って行うそうです。緩やかな動き
が特徴の「氣功太極拳」も人気で、参加者全員が
シニア世代とのこと。面白い名前の「骨盤矯正ゆる
ゆる体操」もおすすめ。体のゆがみが矯正され、肩
こりなどが和らぐというからウレシイですね。

こうしたサークルのほかにも、毎年4月
開催の「にほんブログ村」、おとし
感覚で参加できる「スポーツ体験
クラブ祭り」など、イベント開催に
も精力的。健康のため、仲間づくり
のため、ぜひ参加してみませんか？

イメージ
キャラクターの
「いのほり君」



「にほんブログ村」。
今年春は
「ポールウォーキング」
でも歩けるように
検討中。

利用の仕方

- 1 サークルにつき1回、体験できます
(事前に事務局に問い合わせ)。見学は自由。
- 2 入会を決めたら、今年度会費として、入会した月から
年度末までの月数×400円(60歳以上)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



「健康になり、生きがいもできて満足です！」
「体の痛みが和らいできたぞね」
「知り合った人に会いに行くのが楽しみ」
「インナーマッスルが鍛えられゆうがする」
「健康づくりに大いに役立つちゅうよ」
「年代に関係なく、友だちがいっぱいできた」

「パドルテニス」も
おすすめですよ！
クラブマネジャー
藪田 耕治さん



町外からの
参加者もいる
人気種目
「ヨガ」

お問い
合わせ

NPO 法人いのスポーツクラブ 事務局
TEL 088-892-2315
いの町立伊野公民館内

サッカー

〈利府町〉

激しい攻防戦をしのいで優勝

高知県選抜チームは、「高知は強いね」と他県の選手から声を掛けられる強豪。噂に違わず1日目2戦を白星で飾りました。2日目最終戦の相手は、同じく2戦全勝の宮城県Aチーム。ピンチとチャンスが交互に訪れる見応えのある試合は0対0でしたが、得失点により高知県が見事優勝しました。相手チームから厳しくマークをされていたフォワードの寺尾隆さん(65歳)はサッカー歴が50年になるとのこと。ほぼ毎日おこなっているジョギングや筋トレで体づくりをしているそうです。



〈写真右〉右から中島敏彦監督と寺尾隆さん。ふたりとも高知昭和OB会に所属
〈写真上〉メンバーみんなが明るく和気あいあいとした雰囲気のチーム

太極拳

〈仙台市〉

悩まされた首の痛みが改善!

6人編成の「チームよさこい」で、最も経験が浅い田中幸さん(64歳)。「音楽に合わせて動くのも、人前で演武するのも初めて。出たところ勝負です」と笑います。太極拳を始めたのは、首が急に動かなくなつた2年半前。病院で受診せず、自然に治すことはできないかと、教室に通うようになったそうです。すると、首をのぼすストレッチなどが効いたのか、いまではほとんど治つたとのこと。「健康が何より。太極拳をやつて良かった」と田中さんは嬉しそうに話してくれました。



〈写真右〉「大観衆の前だけど、普段通り」と田中さん
〈写真上〉爽やかな色の表演服が似合う「チームよさこい」

弓道

〈仙台市〉

来年の視察も兼ねて参加

「今回は、来年の『ねんりんピックよさこい高知』の視察も兼ねて来ました。背筋をピンと伸ばして話すのは、高知県チームの監督を務める伊藤尚武さん(68歳)。1日に矢を100回放つ「百射会」の高知県記録を持つ実力者です。自ら研鑽を積むほか、30年以上にわたつて、丸の内高校弓道部を指導しているとか。「弓道の面白さは？」という質問に、「毎日が変化の連続。今日できたことが明日もできるとは限りません。常に理想を追及するところが面白い」と答えてくれました。



〈写真右〉選手としての参加経験もある伊藤さん
〈写真上〉61歳から76歳まで、幅広い年齢層の弓道チーム

なぎなた

〈仙台市〉

体も心も晴れ晴れと元気に

ねんりんピックに初出場の北村清子さん(81歳)は、最高齢選手に続いて授与される高齢者賞を受賞。50歳の頃に始めたなぎなたは初段の腕前です。「なぎなたを始めるまで弱かった体が元気になりました。健康によいし、精神統一できるところが魅力」と話す姿勢は、背筋がスツと伸びて、凛とした空気が漂います。高知県チームは、演技者ふたりが「しかけ」と「応じ」を組み、指定された形を使って技の優劣を競う演技競技に出場。気迫に満ちた演技を披露しました。



〈写真右〉「思いがけず賞をいただき、よい記念になります」と北村さん
〈写真上〉ベスト16に進み、優秀賞を受賞した高知県チーム

テニス

〈仙台市〉

試合も宮城観光も満喫

大会プログラムのチーム紹介欄に「ハチキンパワーの女性60歳」と自己申告していたのが、ダブルスのペアを組む松山明代さんと島村千加さん。予選リーグは2勝1敗で、「上出来、上出来」と声を合わせます。「テニスは年を取っても楽しめるスポーツ」(松山さん)、「『ねんりんピック』に来て、ますますそう思いましたね」(島村さん)とテニスの魅力を語ります。今日はこれから決勝トーナメント。「頑張ります! もし負けたら、すぐに松島観光へ(笑)」と陽気なお2人でした。



〈写真右〉「まさに同志」と言う松山さん(左)、島村さん
〈写真上〉その名も「高知・建依別」チーム

ソフトテニス

〈仙台市〉

心から夢中になれる生涯の生きがい

女子ダブルスに出場した橋田由美子さん(72歳)。予選リーグの最終戦では、サウスポーから繰り出す力強い球で山形県と大接戦を繰り広げました。高校時代に軟式庭球の経験があり、50歳を前に再開してから「こつとりはまりました」と笑います。たくさんの仲間と大会へ出かけることも楽しく、週4日は練習をしているくらいソフトテニスに夢中。「夫を亡くしてひとりの今、生涯の生きがいとしてやっています。続けられる限りやっていきたいです」と意気込みを語ってくれました。



〈写真右〉「素晴らしい開会式に復興の力を感ずりました」と橋田さん
〈写真上〉男子、女子、男女混合のダブルス3組による団体戦をおこないました

健康マージャン

〈仙台市〉

団体も個人戦も好成績

「かけない、飲まない、吸わない」がルールの健康マージャン。今回は団体戦で第3位に輝き、ブロック別個人戦でも優勝者と第3位入賞者を輩出するという好成績を収めました。「一番自信のある種目がマージャン。それから仕事磯釣り、バトミンソンの順やね」とは個人戦で後半盛り返し、3位に食い込んだ仁木敏雄さん(65歳)。今年の「こうちシニアスポーツ交流大会」では優勝した上級者です。「あがった時の爽快感がたまらん。これからも続けるよ」と豪快に笑いました。



〈写真右〉「性格が出る競技やき面白」と仁木さん
〈写真上〉団体戦第3位のメダルは伊達正宗の兜風デザイン

美術展

〈仙台市〉

新たに挑んだ作品で受賞

日本画・洋画・彫刻・工芸・書道・写真の6部門に520作品が出品されました。高知県からのエントリーは11点。青色の濃淡が美しい平鉢は、陶芸歴13年になる長崎洋子さん(71歳)が、これまで作り続けてきた壺から方向を変えようと挑んだ作品です。「思い通りに釉薬を流し掛けるのが難しいです。予想通りにはいかないから窯から出したときの感動がありません」と陶芸の魅力を話してくれました。オールドパワー文化展に連続入賞し、ねんりんピック高知大会への出品も決まっています。



〈写真右〉一般財団法人長寿社会開発センター会長賞を受賞した、長崎さんの作品「紺釉流掛中鉢」
〈写真上〉美術展の会場となった「夢メッセみやぎ」は、多くの来場者で賑わいました

(あ、しまった…)をなくしましょう！ 尿失禁予防体操

健康
ワンポイント
アドバイス

咳やくしゃみなどで、尿が出てしまったという経験はありませんか？
原因は筋肉のゆるみかもしれません。毎日コツコツ、「ギュー」の筋トレで失禁予防を始めましょう！！

※トレーニング中は、肩の力をぬいて、息を止めないように注意しましょう。

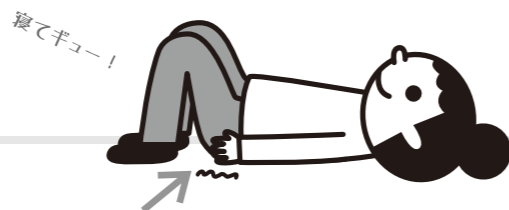


A いつでもギュー



●目安：5～10秒ギュー×1日20～40回

立っている時、座っている時、寝ている時、家事をしている時などに、おしりの穴をギューと体の中へ入れるような感じで締めます。加えて、おしっこを我慢するように、力をギューっと入れて、骨盤底筋群(こつぱんていきんぐん)を強化しましょう。尿道を縮める括約筋(かつやくきん)も強化され、失禁予防につながります。



B はさんでギュー

- 1 イスに座り、内ももの力の入れ具合がわかるように、両膝の間に折りたたんだタオルを挟みます。
- 2 内ももの力を使って、タオルを押しつぶすように、両膝をギューッとくっつけます。しっかりできるようになれば、Aの「いつでもギュー」をプラス。より効果的な運動になります。

●目安：5～10秒ギュー×1日10回



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

宮城・仙台で 楽しく頑張りました！



グラウンド・ゴルフ



将棋



水泳



卓球



ソフトバレーボール



囲碁



ペタンク



ゲートボール



仙台市立榴岡小学校の児童たちが高知県選手団に寄せ書きを贈ってくれました

◆高知県選手団成績

高齢者賞	優秀賞	ベスト4	第3位	準優勝	優勝
<ul style="list-style-type: none"> ● なぎなた 北村清子・81歳 ● ソフトバレーボール 岡田喜代子・78歳 	<ul style="list-style-type: none"> ● ペタンク (ベスト8) ● なぎなた (演技競技の部ベスト16) ● ゲートボール 「仁淀川」(ベスト16) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 将棋 山岡建雄(沖の井ブロック) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 水泳 武政宏重(平泳ぎ70〜74歳男25m) ● ソフトバレーボール (順位別戦3ブロック1位グループ) ● 健康マージャン ● 団体戦 仁木敏雄(緑ブロック) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 水泳 武政宏重(平泳ぎ70〜74歳男50m) 	<ul style="list-style-type: none"> ● サッカー (Cブロック) ● 将棋 小野憲三(あやめ園ブロック) ● 健康マージャン 池田康夫(黄ブロック)



平成25年度 「リフレッシュ講座」 受講生募集

健康をテーマにした講座を年間20日程度開催する「リフレッシュ講座」。講義と実技を組み合わせたパランスの良い学習を通じて、皆さんの健康づくりをお手伝いします。「高知セカンドライフ友の会」の世話人と呼ばれる会員が、受講生の意見も取り入れながら、講座の構成から講師の依頼までを行います。1年を通じて開講するため、新しい出会いが広がることも受講の魅力です。

■実施期間／平成25年4月下旬～
26年3月上旬
(全20日程度開催予定)

■時間／〈午前の部〉10時30分～12時
〈午後の部〉1時～2時30分

■会場／県立ふくし交流プラザ
■年間受講料／1万2000円

■対象／おおむね60歳以上の中高年者で
軽度の運動が可能な方

■定員／80名
■講師／医師、大学教授、有識者など

【主催／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 088-1844-19054
FAX 088-1844-13852

「シルバー手づくり展」のご案内

シルバー創作団体による手づくり作品の展示・販売を行います。4000点以上の作品が会場いっぱい並び、両日とも先着で記念品をご用意します。ぜひ、ご来場ください。



■開催日／平成25年
2月23日(土)・24日(日)

■時間／午前10時～午後3時

■会場／県立ふくし交流プラザ 2F多目的ホール
■入場料／無料

【お問い合わせ先】

高知県社会福祉協議会 生きがい推進課
TEL 088-1844-19054
FAX 088-1844-13852

「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？

■日時／平成25年1月20日(日)

午後1時～午後4時(受付は午後3時30分まで)

■場所／県立ふくし交流プラザ 2F多目的ホール

■参加費／無料 ※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 088-1844-13511
FAX 088-1844-19443
E-mail jinzai@pipikochi.or.jp

活 い き 粋 エンジョイライフ

Q1 生命保険控除の変更点を教えてください。

A 平成23年12月31日以前に契約した保険については、従来どおりです。ただし、平成24年1月1日以降に契約した保険については、注意が必要です。新たに介護医療保険が追加され、生命保険控除の限度額が12万円になりました。(注)平成24年の確定申告の手引きで確認してください。

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りますが、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る場合があります。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 医療費控除の改正について教えてください。

A 介護福祉士による喀痰(かくたん)吸引等及び認定特定行為業務従事者(一定の研修を受けた介護職員等)による特定行為に係る費用の自己負担額が医療費控除の対象となりました。ただし、平成24年4月1日以降に支払う医療費について適用されます。

これで安心！確定申告

今年も確定申告の時期が近づいてきました。そこで、ぜひ知っておきたい今年の注意点について、税理士の岡田康彦さんにお聞きしました。

Q4 復興特別所得税について教えてください。

A 期間・税率・計算方法は以下の通りです。

- (1) 期間／平成25年1月1日から平成49年12月までの間に生じる所得
- (2) 税率／2.1%
- (3) 計算方法／所得税×2.1%=復興特別所得税

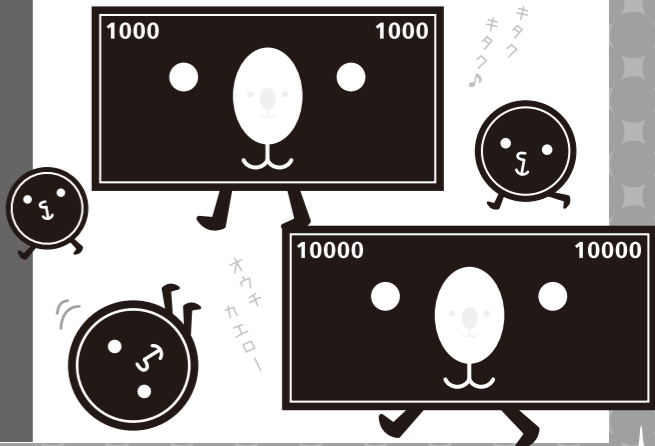
(注)復興特別所得税は、所得税と合わせて納めることになります。

Q5 生命保険契約に基づく一時金を受け取りました。所得はどのように計算すればいいですか？

A 考え方は以下の通りです。書き方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)＝一時所得の金額

※一時所得が赤字(マイナス)になった場合は注意が必要です。なお、この計算の仕方は、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じです。



表紙絵 作者紹介

第41回
高知県オールドパワー文化展
「工芸」作品

「よろこび」

坂東 麻子さん
高知市在住(69歳)



山に咲く花に誘われて、
山登りをします。
歩きつかれて雑木林の中、
足もとに羽を広げたように咲く、
かわいいかたくりの花が
春を喜んで咲いている様でした。
元気を貰って又頑張ろうと……
思い出し、
七宝焼きで表現しました。

今年10月26日から開催します!

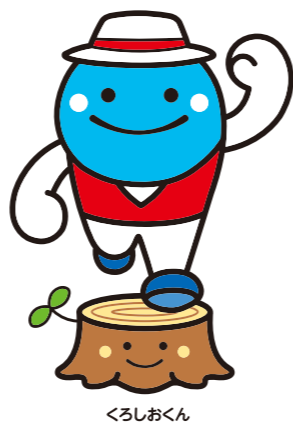
いよいよ、今年は「ねんりんピックよさこい高知2013」の年! 昨年の10月には「1年前イベント」を開催し、これまで以上に多くの県民の皆さんに知っていただくとともに、準備も本格化してまいりました。今回は、拡大号ということで、交流大会を中心にくわしくご紹介します。

交流大会は、全国から60歳以上の選手団約1万人が参加し、競技を楽しみながら、交流を深めます。*スポーツ交流大会10種目、ふれあいスポーツ交流大会10種目、文化交流大会4種目の計24種目を県内18市町村などで開催します。

選手の皆さんは、高知県に来て、地元ならではの食、観光、そして人との交流を楽しみにされています。選手の皆さんに喜んでいただき、高知県

での大会が楽しい思い出となるよう、市町村等実行委員会の方々は本大会の開催に向け、大会の準備やリハーサル大会を実施しています。次ページからは、そのような市町村等実行委員会の大会への意気込みを紹介します。

※スポーツ交流大会とは?
ねんりんピック開催当初から高齢者のスポーツとして定着していた競技種目で、卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ベタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道です。ふれあいスポーツ交流大会はそれ以外のスポーツ種目です。



くろしおくん



全国200万人加入!!

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

ふくしの保険 検索

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

Aプランで
死亡1,400万円
入院7,000円、通院4,100円
賠償責任5億円(限度額)
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



	基本タイプ	天災タイプ
年間	Aプラン 280円	490円
保険料	Bプラン 420円	720円

◇天災タイプは基本タイプ+地震・噴火・津波を補償

*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、最寄りの社協にお問い合わせください。

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特定したプラン
- 送迎・移送サービスのための自動車を特定したプラン

お申込み、お問い合わせは、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
TEL:03(3231)7545

芸西村

ゴルフ

芸西村は、県東部に位置し、南は太平洋に面し、北は山々に囲まれ、年間を通して温暖な気候に恵まれた場所です。そのため、ピーマン、ナス、花卉園芸など特産品が豊富にあります。そんな芸西村の自然や気候を活かした「Kochi黒潮カントリークラブ」で交流大会を開催しますので、選手の皆さんには、楽しんでプレーしていただきたいと思います。



Kochi黒潮カントリークラブ

宿毛市

剣道

全国から70チーム、約560人もの剣士が宿毛市を訪れます。試合の駆け引きや、竹刀と竹刀のぶつかり合う音は、見るものを圧倒します。選手の皆さんに試合で奮起していただくため、宿毛の大自然が育んだ海の幸、山の幸でお出迎えします。「また来たい!」と思ってもらえるような思い出に残る大会にしたいと思います。



冬に見られる「だるま夕日」

須崎市

太極拳

須崎市立スポーツセンターで開催する太極拳競技は、「24式太極拳」という健康体操として普及しているもので、ゆったりとした動きの中にも力強さや美しさを表現するものです。全国から訪れる約500人の選手の皆さんを、須崎市の豊富な海の幸でおもてなすとともに、名物鍋焼きラーメンをご賞味いただきたいと準備しています。



リハーサル大会

香南市

ソフトボール サッカー

香南市では、高知市・南国市と共催で2種目を開催します。大会期間中は約1500人の選手役員や応援の皆さんが香南市に来てくださることになりますので、思い出に残る大会となるように市民あげてお迎えしたいと準備を進めています。また、全国の皆さんに香南市の自然・食・文化も楽しんでいただけるような企画をつくっていきます。



個性的なミュージアムの絵金蔵

安芸市

将棋

大会競技の合間には、古い街なみや歴史、文化にも接する機会を設けたいと思います。南国の温暖な気候を満喫して頂き、地元で採りたての農産物を使った料理などを提供して、選手の皆さんを地域ならではのおもてなしでお迎えしたいと思います。



120年の時を刻む野良時計

高知市

テニス 弓道 水泳
ソフトテニス ボウリング
ソフトボール 俳句
サッカー 健康マージャン

高知市では、高知県内で最多の9種目を開催します。ねりんピック推進課を立ち上げ、市内で開催される様々なイベントにオリジナルPRグッズを持参してアピールし、本大会の開催に向けて、多くの市民の方々への周知に努めています。



桂浜と龍馬像

いの町

ソフトバレーボール

いの町では、ソフトバレーボール交流大会を開催します。会場となる高知県立青少年体育館の周辺には、いの町総合運動場野球場が隣接しているほか、テニスコートや研修施設、宿泊施設もあります。ねりんピックの開催に向け、町を挙げて選手の皆さんをはじめ来町される方々を歓迎する準備を進めています。



高知県立青少年体育館

土佐清水市

ゲートボール

土佐清水市では、競技種目の中で選手数が一番多い1000人を超えるゲートボール競技を開催し、選手、役員、一般観覧者合計で約2000人の皆さんをお迎えします。「さかなのまち土佐清水」として自慢の食材でおもてなしの心をもって皆さんに楽しんでもらい、心に残る大会となるよう市をあげて準備を進めています。



リハーサル大会

四万十市

グラウンド・ゴルフ

会場の安並運動公園(四万十スタジアム・多目的広場)は、芝が2コース、土が1コースで、コースへの適応力が好成績へのカギとなるでしょう。400人以上の選手が気持ちよくプレーできる環境づくりを目指しています。大会中は、四万十川や山川海の幸を堪能していただきたいと思います。



リハーサル大会

土佐市

囲碁

囲碁開催の土佐市は、囲碁の集いも開かれている、「碁縁」の多い市です。自然の恩恵のもとで育った土佐文旦やしょうがなどの果物・野菜類、鰹節やウルメイワシなどの海の幸、そして人情味あふれる市民が選手の皆さんをもてなし、「来てよかった。また来たい」と思っていたら大会となるよう、市をあげてお待ちしております。



勇壮な大綱まつり

南国市

卓球 サッカー

南国市ではサッカーと卓球を開催します。両競技とも本市では盛んなスポーツであり、全国の皆さんとお会いできることを楽しみにしています。参加された方々が、高知県に、南国市にまた来たいと感じていただけるようなおもてなしの精神で歓迎したいと思います。



わたしも見に来てくださいね(長尾鶏、談)

室戸市

ペタンク

室戸市はペタンク競技が盛んなまちです。本大会の開催に向けて、室戸の大自然と歴史を体験していただこうと、世界認定を受けた室戸ジオパークの観光を計画しています。選手の皆さんが存分に力を発揮できるよう、おもてなしの心をもって、市をあげて歓迎する準備に取り組んでいます。



市民に愛好者の多い競技

各市町村では、こんな種目を開催します!

待ち遠しいのは、交流大会だけではありません！
関連イベント盛りだくさん！

「ねんりんピックよさこい高知2013」では、交流大会以外にも高知市内で健康・福祉・生きがいに関するイベントを行います。これらのイベントは、あらゆる世代の方が参加して楽しんでいただけるものとなっています。準備が整いましたら、ご紹介していきます。

→ 主なイベント	→ 場所
総合開会式・ふれあい広場	高知県立春野総合運動公園
音楽文化祭・シンポジウム・総合開会式	高知県立県民文化ホール
ふれあい広場	高知市中央公園
美術展	高知市文化プラザかるぼーと
健康フェア・相談コーナー・地域文化伝承館・健康福祉機器展	高知ちばさんセンター

250日前
イベント開催！

- 日時／平成25年2月18日(月)
- 場所／こうち旅広場(JR高知駅前)

昨夏、県民から募集した大会メダルのデザインの入賞者の表彰と、採用デザインを発表します。



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



「ねんりんピックよさこい高知2013」出場選考会
「こうちシニアスポーツ交流大会2013」

5月開催！

「こうちシニアスポーツ交流大会」は、高齢者に適したスポーツなどの競技を通じ、交流の輪を広げ、積極的な健康と生きがいづくりを推進し、ふれあいと活力に満ちた長寿社会の形成を促進することを目的に開催しています。毎年5月に開催しており、およそ20種目に1000名を超える参加がある県内最大規模のシニアのスポーツ大会です。

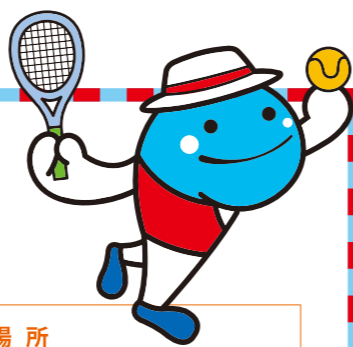
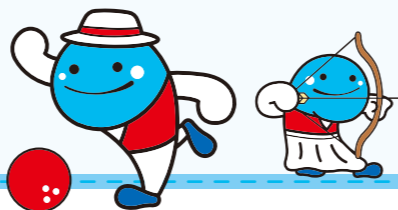
なお、この大会は、「ねんりんピックよさこい高知2013」に参加する高知県選手の選考も兼ねています。(一部競技を除く。)

- 参加資格／県内在住で、昭和29年4月1日以前に生まれた方
- 予定種目／卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、水泳、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ターゲット・バードゴルフ、太極拳、ペタンク、マラソン、剣道、弓道、バウンドテニス、パークゴルフ、将棋、囲碁、ボウリング、健康マージャン
- 参加料／500円

日程や参加方法など大会の詳細については、3月上旬に大会のチラシを県内の各市町村や市町村社会福祉協議会に送付しますので、最寄りの市町村などでご確認ください。また、本誌4月号でもお知らせします。

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



大月町

フィッシング

柏 島は四季を通して海水の温度が10℃を下回ることがなく、釣りはオールシーズン楽しむことができます。磯は柏島本島周辺、大堂海岸、幸島、ムロバエ群礁、ビロー島と超A級の独立磯が数多く点在しており、高知県内では有数の磯釣りのポイントです。今回参加していただく100人の選手の皆さんに柏島の釣りの醍醐味を味わっていただきたいと思います。



磯釣りファンに有名な大堂海岸

中芸広域連合

バウンドテニス

中 芸広域連合では中芸5ヶ町村が協力し、交流大会を開催します。会場となる中芸広域体育館は、県東部で最大規模の広さを誇り、健康の増進やスポーツ・文化の振興などに役立っている施設です。中芸地域は、海・山・川に恵まれたところであり、選手の皆さんには高知の食、自然を味わっていただけたらと思います。思い出に残る大会となるよう地域住民の方々と協力して準備を進めます。



リハーサル大会

中土佐町

パークゴルフ

中 土佐町は、黒潮町との共同開催によりパークゴルフを行います。競技開催地の「小草ふれあい公園パークゴルフ場」は、芝の手入れには自信を持っており、気持ちよくプレーしていただけます。また、太平洋の潮風を大いに感じられるシーサイドコースです。プレー後は太平洋が一望できる黒潮本陣にて汗を流して、お帰りいただきたいと思います。



小草ふれあい公園パークゴルフ場

黒潮町

パークゴルフ

会 場は土佐西南大規模公園の大方地区「スポーツゾーン」にあります。名勝「入野松原」が海岸線沿いに広がり、雄大な砂浜の沖では、サーフィンや、ホエールウォッチングも楽しめます。パークゴルフ場では、年間平均気温17度と南国特有の温暖な気候のなか、年間を通してプレーを楽しめます。ねんりんピックに向け、選手の皆さんに、より快適にプレーしていただけるようコースの整備を行っています。



土佐西南大規模公園パークゴルフ場

佐川町

ウォークラリー

佐 川町では、町内特設コースにおいてウォークラリーを開催します。ウォークラリーは、交差点などでの進行方向を示した「コマ図」を頼りに、途中で与えられる課題を解決しながら歩き、目的地を目指す団体競技です。選手の皆さんには上位入賞を目指すとともに佐川町の自然や歴史、史跡を堪能していただきたいと思います。



リハーサル大会

梶原町

マラソン

コースは、3km・5km・10kmの3コースがあり、雄大な山々、清らかに流れる川、龍馬ゆかりの史跡、昔から残る茶堂など、梶原町の自然と文化が感じられるコースを選定しています。選手の皆さんの記憶に残り、また梶原町に来たいと思ってもらえるよう、町全体で盛り上げて「梶原町らしいおもてなし」を行っていきます。



町内に点在する茶堂



「今年頑張りたいこと」を教えてください

読者の お便り BOX



- 持病の身となり5年目です。体調も良くなってきたので、老後の生きがいにつながるような何かに出会い、取り組みたいです。心も身体も外に向けて進みたい。再出発の年としたいです。
(高知市／ペンネーム・さつまいも娘さん 46歳)
- 四万十川を見ながらそろそろウォーキングを始めてみようかと思っています。自然の景色を見ながら心もリフレッシュしたいです。
(四万十町／森本 千枝さん 61歳)
- 昨夏、夏休みの終わりと共に孫たち7人は県外に去りました。この中、3人の中学生には「新聞読みゆうかえ〜」の見出しで、記事の切抜きコピーにマイコメントを添えて便りを出すことを始めました。今年も続けていきます。
(高知市／ペンネーム・宮爺さん 75歳)
- 85歳の先生の指導のもと、10人のグループで琴と三味線を習っています。年に3、4カ所の施設訪問をしています。できるだけ頑張るつもりです。
(宿毛市／山下 浩子さん 75歳)
- 健康で過ごすため、朝夕の散歩をと思っています。毎日難しいですが「継続は力」を目標に努力します。
(高知市／川田 克子さん 74歳)
- 周りの人を健康にする、手軽にできるメニュー作りを続けたい。
(高知市／ペンネーム・ちよちゃんの母さん 52歳)

その他、たくさんのお便りありがとうございます。目標を決めて発表すると、さらにやる気が出てきますね。ちなみに、私は今年いろんな料理に挑戦しようと思っています。
(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 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

読者プレゼント Present



3名様

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、「ねりんピック宮城・仙台2012」のお土産として宮城県観光PRキャラクター「むすび丸」の手ぬぐい&トートバックをプレゼントします。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、平成25年3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「読者のお便りBOX」係
ハガキ・FAX・メールにて、本誌19ページの宛先まで

編集後記

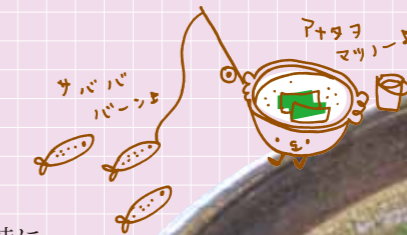
皆さま、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。
さて、今回の玉手箱は、今年10月に開催を控えた「ねりんピックよさこい高知2013」の準備状況や開催市町村、種目のご紹介などを盛り込み、通常より4ページもボリュームアップしてお届けしています。宮城県から大会旗も引継ぎ、いよいよといった感じですね。全国の皆さんに高知の良さを感じていただけるような大会にできるよう、おもてなしの心でみんなで盛り上げていきましょう！
(岡田)



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

高知県では年中さばを食べられますが、特に秋から冬は脂がのっておいしくなります。さばは大きく分けると、清水さばのように皮にごま粒のようなフのついた「ゴマサバ(マルサバ)」と、フのない「マサバ(ヒラサバ)」の2種類。どちらのさばも、身の締まりや脂ののりは、漁場や時期によって異なります。

さばに合う野菜といえば、ねぎ類。春を感じさせるのびるから、ポピュラーなわけぎ、にら、冬に出回る葉にんにくまで、高知では白ねぎよりも青ねぎのほうが好まれます。なかでも葉にんにくは、朝鮮から渡来して高知で愛されるようになった独特の食文化。今回は、今が旬のさばと葉にんにくを使った、昔から馴染み深い鍋料理を紹介します。



さばの煮食い

冬はさばの脂がのる季節！
郷土に伝わる料理を味わってみませんか？
ぜひ、葉にんにくと一緒にどうぞ。

「煮食い(鍋すき)」は手軽で、温かく、煮込むほどおいしく、冬の団らんに最適な献立です。ぜひ、ご家族そろって、またはご近所さんを誘ってみなさんで食べてみてください。



ひとくちメモ

さば

さばのような青魚の脂にはEPA、DHCという脂肪酸が含まれています。いずれも血液をさらさらにするので、血管性の生活習慣病予防に有効です。

葉にんにく

緑の部分には白いところに比べて、カロテンやビタミンCが多く含まれています。また、刺激成分の硫化アリルは、風邪予防に効果があるとか。寒い季節、鍋の薬味に使われるのも

「材料」 2~4人分の目安	●さば	片身約300g(又は1尾)
	●豆腐	半丁200g
	●葉にんにく	200g
	●水	カップ1
	●砂糖	大さじ1
	●しょうゆ	カップ4分の1
	●酒	大さじ2

お好みで冷蔵庫に残った野菜を入れてもいいですね!

「作り方」

- 1 さばを食べやすい大きさに切る。スーパーで切り身になっているものを買ってきてもOK!
1尾まるまる使う場合は、頭を切り落とし、はらわたを取り除いて写真のようにぶつ切りにします。骨からもだしが出てよりおいしくなります。
- 2 豆腐は2cm幅、葉にんにくは3cmに切る。
- 3 鍋にAを入れて卓上コンロにかけ、沸いたら1・2の半量くらいを入れて、煮えたものから食べ、次々と具材を入れて、煮ながら食べる。

料金受取人払郵便

780-8790

高知支店承認

4096

差出有効期間
平成25年
3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
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 1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)

0 tamatebako

1 玉手箱を読んだ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
 - () 見つけた! 元気広場 P4
 - () 特集 ねんりんピック宮城・仙台 2012 P5~8
 - () 健康ワンポイントアドバイス P9
 - () 活粋エンジョイライフ P10
 - () ねんりんピックよさこい高知2013通信拡大号 P13~17
 - () うまいもんレシピ P18
- その他のコーナーも含めて内容はいかがでしたか?

2 あなたのお気に入りのお店、行きつけのお店、 一押しのお店、ちょっと変わったお店、穴場なお店はどこですか?

- また、その理由も併せて教えてください。次回4月号で紹介させてい
たきます。(紙面の都合上、すべて掲載できない場合があります。ご了承ください)

<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