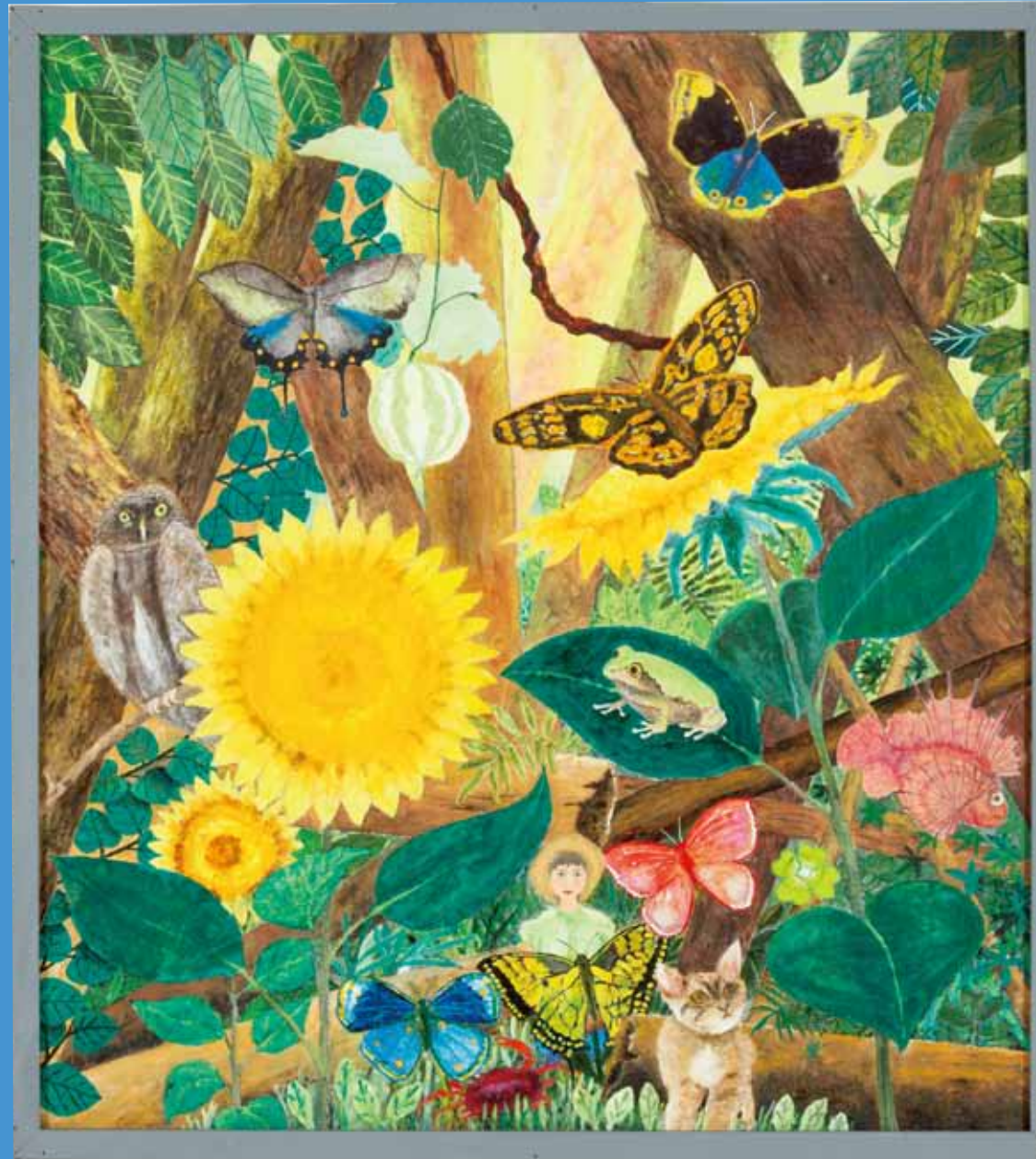


玉 手 箱

7

July | Vol.87 |

玉手箱 7 July | Vol.87 |



第41回高知県オールドパワー文化展「洋画」作品 「夢の中へ」西本幸雄さん

2013年7月号 平成25年6月28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 2013

- [夢] 上夜須棒打ち保存会-02
- [健康] 元気になる体操-04
- [生活] 介護体験記-05
- [通信] ねんりんピックよさこい高知-06
- [元気] まほろばクラブ南国-11
- [食] シイラのムニエルラビゴットソースがけ-12



第22回 全国ボランティアフェスティバル高知

シチズンパワー 大会テーマ「時代を拓く市民力ぜよ」

開催日:2013年11月23日(土)・24日(日)

会 場:高知県立県民文化ホール [高知市本町4丁目3-30]ほか

全国ボランティアフェスティバルは、全国でボランティア活動やNPO活動に取り組んでいる人が集まり、交流や研究を通じて、その活動の発展を目指しています。

内容 [予定]

- 1日目(11月23日 13:00~)
 - 全体会 ●地域づくりに取り組むNPOの講演や、東北地方で復興活動に取り組むNPOの活動報告など
 - お問合わせ 高知市朝倉375-1 高知県社会福祉協議会 第22回全国ボランティアフェスティバル高知実行委員会事務局 tel.088-850-9100
 - 2日目(11月24日 9:00~16:00)
 - 分科会 ●地域の活性化や災害ボランティアなど 20分科会を予定
 - 生きがい推進課 tel.088-844-9054
- 参加申込…平成25年8月を予定しています 詳しくはパンフレット、ホームページなどお知らせします!
- Facebook 公式ページ <http://www.facebook.com/kochi2013>



主催:第22回全国ボランティアフェスティバル高知実行委員会 高知県社会福祉協議会 「広がりボランティアの輪」連絡協議会 全国社会福祉協議会

第42回 高知県オールドパワー文化展

高齢者の芸術・文化・創作活動の祭典、恒例の「高知県オールドパワー文化展」を今年も開催します。ご自慢の作品をお待ちしています!

出品作品
募集!
[搬入]9月8日

入場無料

会期 平成25年9月12日(木)~17日(火)
午前9時~午後5時 *12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)

■出品資格及び手数料

1. 県内在住で昭和29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。

※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、各市町村役場等で配布します。
※出品目録がダウンロードできるようになりました。
(平成25年7月1日~) <http://www.kochiken-shakyo.or.jp>

■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。(※洋画・日本画の出品規格を変更しています。※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。)

■「ねんりんピック栃木2014」美術展の出品候補作品の選考

平成26年10月に開催される「第27回全国健康福祉祭栃木大会(ねんりんピック栃木2014)」美術展の出品候補作品(6部門/洋画・日本画・書・写真・工芸・彫刻)を選考します。
※彫刻作品はオールドパワー文化展「工芸」部門で受け付けます。

■出品方法

作品は所定の出品目録とともに9月8日(日)午前9時~午後3時までの間に県立美術館に搬入し、出品料をお支払いください。

■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 E-mail: ikigai@pippikochi.or.jp

読者プレゼント

Present



※色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名様に夕暮時のウォーキングに役立つ、首にかけて両手が使える「LEDネックライト」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「読者のお便利BOX」係
ハガキ・FAX・メールにて、本誌14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をご紹介します。

奉納儀式も、地域の絆も復活！

上夜須棒打ち保存会 香南市

伝統の奉納儀式が、いまや存続の危機に……。長年受け継がれてきた宝物を守るため、地域を愛する有志が立ち上がりました。



祭りに向けて、八王子宮で毎夜練習



祭り参加者が集合。子どもの参加者は年々増えています

地域に伝わる 素晴らしい演舞

ます。演舞者はみな真剣そのもの。棒と棒が合わさるたびに、ガッ！という重くて乾いた音が響きます。

参加者が減り、 存続の危機に……

上夜須では戦後、地区に若者が減ったことなどから、棒打ちの奉納が行われなくなりました。復活したのは昭和48年。当時の総代さんらが尽力して、やっとできるようなうたそです。ただし、若者だけでは到底人数が足りず、お年寄りも演舞に駆りだしたと伝わっています。

山裾にのどかな田園地帯が広がる、香南市上夜須地区。ここに暮らす人たちは、毎年、11月第2日曜が来るのをとても楽しみにしています。上夜須八王子宮の秋の大祭が行われ、住民による「棒打ち」が披露されるのです。上夜須の棒打ちは、2000年以上の歴史があるとされる奉納の儀式。櫂の長い棒を持つて相対し、歌い手の唄に合わせて、勇ましく打ち合います。

「何よりも、相手と呼吸をきちんと合わすのが大事です。合わざらたら、頭や手をビシッと叩かれてしまいます」と「上夜須棒打ち保存会」の宗圓良一さんが語ります。保存会が結成されたのは平成20年。以来、会員は着実に増えて、現在38名にのぼります。しかし、これまで何度か、上夜須の棒打ちは存続の危機に瀕したことがありました。

上夜須では戦後、地区に若者が減ったことなどから、棒打ちの奉納が行われなくなりました。復活したのは昭和48年。当時の総代さんらが尽力して、やっとできるようなうたそです。ただし、若者だけでは到底人数が足りず、お年寄りも演舞に駆りだしたと伝わっています。

一方……。この時、立ちあがったのが、若いころから棒打ちを行ってきた上夜須地区の役員などの有志でした。「いっぺんやまったら、次はなかなかできんぜよ」
「昭和48年に復活させた時も大変じゃつろう」
「棒打ちがのうなたら、この上夜須が廃れるばっかりじゃ……」
「やめたら、絶対にかん！」
こうして、上夜須棒打ち保存会が結成。現在は正田明雄総代のもとに引き継がれています。

棒打ち保存会が 地域を活性化！

保存会メンバーは何度も集まって作戦を練りました。

「祭りの時だけ力を合わそうというたち、難しいらうのう」
「そうよ。まず、普段から人が集まりやすい地区にせないかん」
そこで、上夜須の青年部や子ども会などに働きかけて、餅つき、花見、バーベキュー、運動会、草刈りなど、行事を活発に行うようにしました。子ども向けのイベントには、もちろん親も参加します。その

うち親同士が仲良くなり、誘い合つてさまざまな場集まるようになりました。

地域がまとまったことにより、ここ数年、棒打ちも一層精力的に行われるようになりました。祭りの10日ほど前から、練習を開始。日が暮れてから、大人も子どもも八王子宮の境内に集まり、熱心に汗を流します。手づくりの料理も用意。みなで食べながら練習に励みます。「祭りじゃき、お神酒も入る。コミュニケーションがノミネーションになることもしばしば」と笑う宗圓さん。保存会は棒打ちを復活させただけではありません。一時は薄れかけていた地域の絆を、ぐっと深めることにも成功しました。今年の秋の大祭でも、大勢の人が見守るなか、素晴らしい演舞が披露されることでしょう。



大人は紅白2組に分かれる「20人棒」を演舞



小さな子どもには基礎から教えます



子どもの棒踊りは「花棒」と呼びます



「上夜須棒打ち保存会」の皆さん。左手前が正田さん、右手前が宗圓さん

Information

「ねりんピック」でも披露！

上夜須棒打ちは、ねりんピックよさこい高知2013音楽文化祭でも披露されます！

毎日続けることが、健康の源！

元気になる体操



健康

ワンポイント
アドバイス

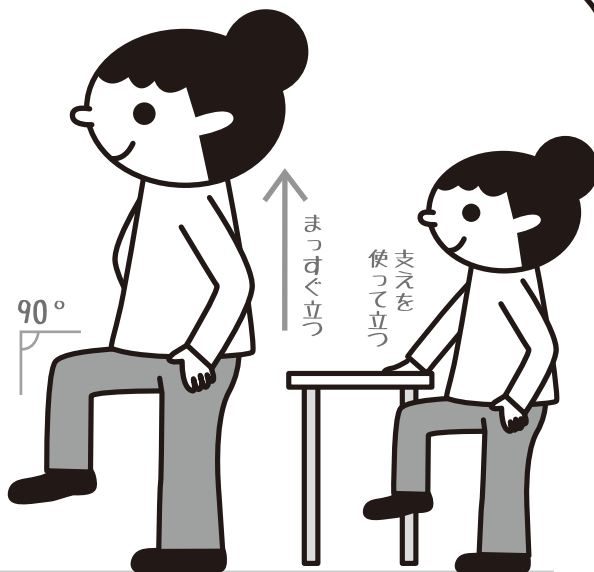
生涯、健康で過ごしたい！誰もがこう願っていることでしょう。そこで、今回は体を元気にして、健康を保つための体操を紹介します。ぜひ試してください。

転倒予防に効果あり！

片脚立ち

バランスが悪いと、転倒しやすくなります。毎日の片脚立ちで、脳や筋肉を刺激して、バランス感覚を身につけましょう。下半身やおなかの筋肉も使うので、とてもいいトレーニングになります。

- 1 両手は腰に当てるか、または伸ばしたままできれいに立ちます。
- 2 片脚をひざ90度、つけ根90度を目安に引き上げて、その姿勢を保ちます。



- ポイント：安全のため、手をつけるテーブルなど、支えのある場所で行いましょう。
- 目 安：左右30秒、1回ずつ

グーンと伸ばしてみよう！

背伸び

元気な体は、きれいで正しい姿勢から。大きく高く背伸びすることで、腹筋や背筋が鍛えられます。全身の筋肉もしっかり伸びて、続けるうちにきれいな姿勢を得られます。

- 1 肩幅ぐらいに足を広げて、まっすぐ立ち、両手をゆっくり上にあげていきます。
- 2 一番高いところまであげたら、さらに上に引き伸ばすように背伸びをします。



- 目 安：1日3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

介護体験記

認知症になっても、
優しい介護の中で

公益社団法人
認知症の人と家族の会高知県支部
〈世話人代表〉 佐藤 政子

早期発見・ 対応が大切



母が58歳で認知症になり、以後18年間、私は在宅で介護しました。介護保険のない時代だったので、家族が看るしかありません。私は母の認知症の症状に気づきませんでした。鍋を焦がしたり、同じものを買ってきたり、お金の支払いができにくくなったり、服装が変わったりしても、他のことができていると普通だと思っていました。やがて、あまりにも物忘れが多くなり、父が「お母さんがおかしい」と言うので医師の診断を受けました。「あなたのお母さんの脳は萎縮が進行しています」と言われ、CTの画像で説明されると認めざるを得ませんでした。

自分自身の 時間を持とう



認知症の介護は大変です。同じことを何度も繰り返し話しますし、たと今のことを忘れていきます。それが病気だと知っていても、つい腹立たしくイライラします。でも、母の脳はそれ

をとどめることができなくなっていると思うと耐えることができたのです。介護に疲れると、つい叱ってしましますが、叱ると症状は進行し、元に戻すのにその何倍もの労力が必要だったように思います。

母はやがて家を忘れ、夫を忘れ、子を忘れていきましたが、多くの人の支えの中で最後を看取ることができました。長い介護生活の中で得たのが、多くの言葉よりも優しい笑顔の方が安心感を与えるということです。介護者が疲れず、笑顔でいるためには、自身の時間を持つことが大切です。デイサービスなどを利用することが、介護を長続きさせることにつながると思っています。

介護サービスを受けていても、介護が長引くと家族は孤独感を覚えます。症状が変化すると、大きな戸惑いも感じるものです。でも、辛いのは自分だけではありません。他にも同じ辛さ

を感じている家族がいます。「家族の会」は同じ介護経験をした仲間が手を取り、苦しみを分かち合うことで支え合っています。自分より大変な人を知ると、辛いのは自分だけではないと思えます。そして介護の知恵を学び、勇気を与えられます。今は認知症に対して、社会や地域の人々の理解も深まってきました。家族だけではなく、社会の中で理解され、優しくされたらどれほど幸せでしょう。認知症であっても普通に生きることができる社会になるようにと、心から願っています。

粋
いいきき
いいきき
活
エンジョイライフ



介護やご家族の悩みなど、認知症のさまざまな相談に応じます。

困りごとや悩みごとの相談窓口 TEL・FAX 088-821-2818
[認知症コールセンター] 相談受付 月～金曜(土日・祝日は休み) 午前10:00～午後4:00

ねんりんピックよさこい高知2013



ねんりんピックよさこい高知2013まで、7月18日で**あと100日**となります。大会に向けて、多くの県民の皆さまに関わっていただき、準備を進めています。

100日前イベント開催します!

- 日時／7月18日(木) 00時～00時
- 場所／高知市中央公園
- 内容／炬火採火式
ミニ地域文化伝承館
幼稚園児ステージ



総合開会式・閉会式の練習をしています!

大会開催に向けて、**総合開会式**(10月26日(土)、県立春野総合運動公園)や**総合閉会式**(10月29日(火)、県立県民文化ホールオレンジホール)の練習が行われています。

総合開会式には幼稚園児からねんりん世代まで、幅広い県民が出演。高知の自然を表現するアトラクションや、本場のよさこい鳴子踊りの披露など、県内外の人にとってとても楽しい内容となっています。もちろん、**全国から集まる約1万人の選手**の皆さんの**入場行進**も行われます。

高知県の魅力を味わっていただくとともに、全国の方々から元気をもらえる絶好の機会です。アトラクションや入場行進では、中高生による吹奏楽隊と、ねんりん世代を中心とした合唱隊で構成される式典音楽隊が、大いに盛り上げてくれることでしょう。

総合閉会式でもよさこい鳴子踊りの披露をはじめ、『龍馬伝』でおなじみの「いちむじん」や、この大会のために結成された「ねんりんビッグバンド」による演奏など、総合開会式と同様に楽しんでいただける内容となっています。



式典音楽隊の練習風景



式典演技の練習風景

式典を観覧するには?

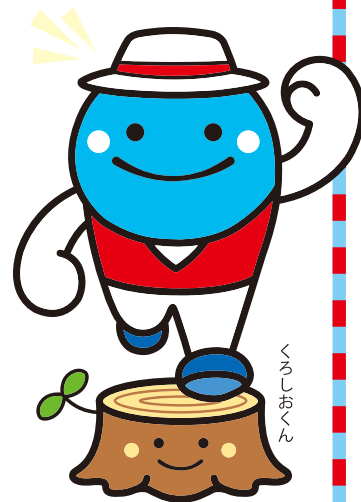
総合開会式及び閉会式の観覧については、**事前申し込みによる入場整理券**が必要です。総合開会式は約3,000人、総合閉会式は約400人の一般観覧者を募集します。

※応募者多数の場合は抽選となります。

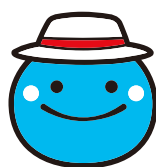
- 募集期間／7月10日～8月31日
- 応募方法／郵送またはインターネットの応募フォーム

詳細は、各市町村ねんりんピック担当窓口などで配布するチラシやポスターをご覧ください。また、ねんりんピックのホームページでもご覧いただけます。

ねんりんピックは、高知ではめったに開催されない大きな全国大会の一つです。ぜひこの機会をお見逃しなく!



くろしおくん



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内)
〒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

こうちシニアスポーツ 交流大会 2013

5月 11・16・18・19・24・25日 開催

去る5月、過去最多の1600人が参加し、「こうちシニアスポーツ交流大会」が開催されました。今回は「ねんりんピックよさこい高知 2013」の予選を兼ねた種目も多く、例年以上の熱戦が繰り広げられました。



「ねんりんピック」をPRしに来たくろしおくんと

遅咲きで開花した弓道人生
「私は遅咲きのヒマワリです」と笑うのは四万十市の宮本照章さん(59歳)。50歳を目前にして弓道と出会い、「それから、どっぶりハマってしまいました」とのこと。練習は何と毎日。その甲斐があつて、めきめき腕をあげ、現在は錬士五段の腕前です。「心と射(しゃ)射る(こと)を一致させるのが難しい。うまくできた時は、本当に気持ちがいいんですよ」と声を弾ませました。



弓道

県立武道館弓道場



「とっさにどう動くのが肝心です」と鮫島さん

生涯現役の剣士を目指す
昨年、全国高齢者武道大会に出場し、準優勝を果たした鮫島重雄さん(79歳)。剣道に始めたのは意外に遅く、40歳になった時。お子さんが少年剣道教室に通うようになったのがきっかけとか。やがて地域の子どもたちに教えるようになり、いまでも一緒に汗を流しています。「長い間できるのが剣道の魅力。高知には88歳の現役剣士もいます。私もまだまだですよ」と、にこやかに話してくれました。



剣道

県立武道館剣道場



「駆け引きが面白い」と石元さん(左)、沼本さん

根気強く粘り強くが大事
テニス歴50年以上の石元光典さん(65歳)と沼本敏さん(64歳)。ゲームが始まるとギョラリが集まってくる実力ペアです。小学生の指導をしている石元さんによると「練習も試合も、根気強く粘り強くが大事。メンタル面が強くないとうまくできません」。沼本さんは「集中すると無心になります。体が疲れても気持ちはすっきりする」とテニスが最高のストレス解消になっています。



テニス

春野総合運動公園



食事の時間もテニス談義で賑やか

高校のクラブで運命の出会い
嶋村貴彰さん(62歳)と志津代さん(61歳)夫妻は、小津高校軟式庭球部の先輩後輩の間柄。結婚後はソフトテニスから遠ざかっていましたが、まず志津代さんが子育てを一段落させて再開し、次に貴彰さんが定年退職をした昨年からは本格的に始めました。「同世代と和氣あいあいとできるのがいいですね」と貴彰さん。勝負にこだわって必死だった十代の頃は違う楽しみ方を満喫しています。



ソフトテニス

春野総合運動公園



この日は大人数で行う演舞の練習に励みました

「毎日新しい発見があるところ。想像がつかないほど奥が深いと思います」との答え。体力を保ち続けられるのも、体が柔らかくなったのも太極拳のおかげ、と微笑みました。



太極拳

春野総合運動公園

ものすごく奥の深い世界

太極拳歴10年余りの市川節子さん(65歳)は、昨年、「ねんりんピック宮城・仙台2012」に出場。「よさこい高知2013」では、スタッフとして大会の運営に携わるそうです。太極拳の魅力は何ですか?と尋ねると、「毎日新しい発見があるところ。想像がつかないほど奥が深いと思います」との答え。体力を保ち続けられるのも、体が柔らかくなったのも太極拳のおかげ、と微笑みました。



逆三角形に引き締まった体は、週5日の練習の賜物



水泳

春野総合運動公園

泳ぐことが元気の源

バタフライとリレー自由形に出場した山本哲也さん(69歳)。水泳を始めたのは64歳のとき、悪化した腰のリハビリのためでした。「1年後に500mが泳げるようになって、現在所属しているシルバースを紹介してもらったんです。以前は少し歩いては休んで...という状態でしたが、昨年は北アルプスの穂高岳に登り、14kmを9時間で踏破したそうです。「水泳に元気をもらっています」に納得です。



「仲間との親睦も楽しみ」と十市さん(左)、青山さん



ターゲット・バードゴルフ

春野総合運動公園

面白くてやめられません

青山勝利さん(68歳)と十市敏子さん(76歳)は「はりまや橋ターゲット・バードゴルフ部」の仲間。代表の青山さんは発足時からのメンバーです。今から19年前、聞いたこともないスポーツだと軽い気持ちで始めたところ、面白さにはまったそうです。「アドバンテージ(網)に近づいてからが難しい」と青山さん。十市さんは「風を読むのがポイント」とそれぞれに競技の醍醐味を教えてくださいました。



チーム「佐川さくら」で週3回の練習に励みます

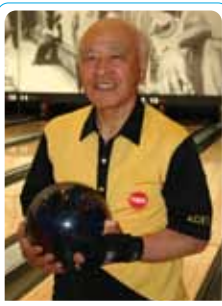


卓球

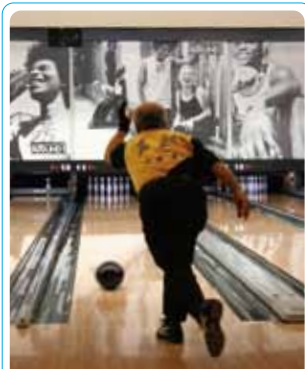
春野総合運動公園

人との出会いを楽しみに

試合中に繰り出されるスマッシュ。背筋が伸びたきれいな姿勢。82歳とは思えないほど若々しい三宮和子さん。「大会でいろいろな人と知り合えることが楽しみ」という卓球は、68歳のとき、洋画を描くための体力づくりを目的に始めました。女学校時代にラケットに触ったことがあるくらいで、経験は全くなかったそうです。新しいことに挑戦する軽やかな姿勢が、若さの秘訣なのかもしれません。



「ストライクを出したときに快感」と川澤さん



ボウリング

ラウンドワン高知店

先輩の教えに導かれて

「野村」バッテリー復活
チーム「アルテック」のキャッチャー野村俊夫さん(65歳)は、全国大会出場や日本リーグの経験も豊富。しばらくソフトボールから離れていた時期がありましたが、退職を機に健康づくりのためと再開しました。そして今年、以前バッテリーを組んでいた野村満雄さん(60歳)が入部。「再びバッテリーを組んでお互い元気にプレーできるのが一番うれしい」と肩を組んでポーズを決めてくれました。



左から野村俊夫さん、野村満雄さん

ソフトボール

春野総合運動公園



頭が鍛えられるスポーツ
地元春野で開かれた大会に、近所のおじさんに誘われて参加したのが43歳のとき。「周りはおじちゃん、おばあちゃんばかり。楽勝と思っていたら、コテンパンにやっつけられた」と中村正孝さん(63歳)。競技の奥深さに魅せられ、夢中になって練習を重ねました。「ゲートボールは頭脳戦。作戦が大事」の言葉通り、試合中は主将・中村さんの大きな声がゲームの流れを作ります。



チーム「高知將軍」を率いる中村さん

ゲートボール

春野総合運動公園



ゴールの達成感は特別
3kmと5kmのコースで行われたマラソン競技。3kmに出場した和岡良さん(73歳)は60歳の頃、肺気腫で危篤状態になり、その後、肺を鍛えようとマラソンを始めました。現在では県内の大会に年間10回余り参加し、全レースを完走しています。「ゴールが見えたときはすごくうれしい。走り切った達成感があります」。元気に走れるのは、栄養管理などに気を配ってくれた奥さまのお陰と。



6kmを走るのが日課という和岡さん

マラソン

春野総合運動公園



県内外の大会に遠征
室戸市の「アクル」は「ねんりんピック石川2010」で優勝した強豪チーム。中心メンバー、中島良人さん(65歳)は「2手、3手先を読み、集中して球運びをするのがペタンク。切羽詰まった状況での攻防は何とも言えません」と力を込めます。「アクル」は県内外の大会に積極的に参加。「行く先々で交流し、友だちの輪が広がっていくのも大きな魅力です」と顔をほころばせました。



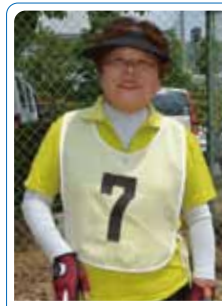
フランス生まれの生涯スポーツ、ペタンクに熱中

ペタンク

春野総合運動公園



ねんりんピックが楽しみ
「いつでも、どこでも、誰でも楽しめるのがグラウンドゴルフです」と笑顔で語るのは野村暎子さん(73歳)。ゴルフと同様にホールインワンもあり、見事に決めたらたまらなくうれしいとか。12年前、自らが地域に立ち上げたクラブは「ねんりんピックよさこい高知2013」の出場が決定。「私は選手ではなく、運営のお手伝いをします。とても楽しみ」と開催が待ち遠しい野村さんです。



「今日は土が重くて、転がりにくいですね」と解説

グラウンド・ゴルフ

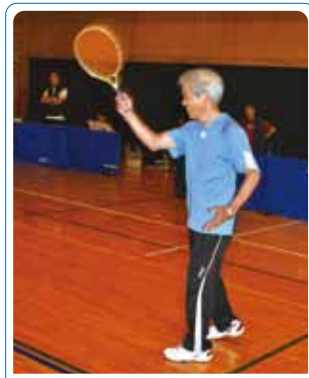
春野総合運動公園





毎年のように全国大会に出場する名手、大石さん

「ねんりんピック」の出場経験もある大石雄一さん(68歳)は、四国でも屈指の強豪シニア選手。15年ほど前、奥さんに誘われて始めたところ、「一気にはまってしまいました」と笑います。「コートが狭い分、スピード感があって面白い。状況を見ながら、優しく売ったり、強く打ったり。緩急をつけるのがポイントです」。得意のストローク戦に磨きをかけるべく、週3回程度、練習に励んでいます。



バウンドテニス

高知市東部総合運動場



ピレネー山脈にも登ったことがある行動派

「ねんりんピック」の出場経験もある大石雄一さん(68歳)は、四国でも屈指の強豪シニア選手。15年ほど前、奥さんに誘われて始めたところ、「一気にはまってしまいました」と笑います。「コートが狭い分、スピード感があって面白い。状況を見ながら、優しく売ったり、強く打ったり。緩急をつけるのがポイントです」。得意のストローク戦に磨きをかけるべく、週3回程度、練習に励んでいます。



パークゴルフ

土佐西南大規模公園



「囲碁が生きがい」という大塚さんは元高校教師

生涯楽しめる頭脳スポーツの囲碁。大塚金重さん(75歳)は高知大学2年生の時、同じ下宿の友人に習ったそうです。「お金はいらんし、2人いたらどこでも打てる。一手打つごとに新しい展開が見えますし、とても面白いですよ」という大塚さんは6段の腕前。碁会所に毎日通い、同じ元教職員仲間らと打っているとのこと。「毎日出かけるから私も楽だと、家内も喜んでいきます」と笑います。



囲碁

ふくし交流プラザ



「ねんりんピック」は2003年に出場した松岡さん

「ねんりんピック」は2003年に出場した松岡さん。職業の先輩に将棋を教えてもらったという松岡武志さん(79歳)。当初は「散々な目にあった」(笑)そうですが、やがて職場の大会でも上位に食い込むようになりました。「いま、自宅ではもっぱらパソコン相手に指しています」というハイテク派。この交流大会には平成15年に初参加し、見事、2位に輝いて「ねんりんピック」に出場。その再現を狙い、落ち着いた表情で勝負の場に向かいました。



将棋

ふくし交流プラザ



「基本の役作りを心がけています」と朝倉さん

結婚後、見よう見まねで「家族マーじゃん」をするようになった朝倉真記さん(64歳)。いまは、気の合う仲間と卓を囲む時間が何より楽しいそうです。「上手な人に習ううちに、以前はわからなかったことが理解できるようになり、ますます面白くなりました」と目を輝かせます。この日の大会は「ねんりんピック」の予選ながら、「参加することに意義があります」と爽やかに語ってくれました。



健康マーじゃん

ふくし交流プラザ

[南 国 市]

まほろばクラブ南国



スポーツや健康づくりの場を地域住民に提供する、総合型地域スポーツクラブ。南国市の「まほろばクラブ南国」では、多彩なサークルの活動を通じて、人の輪がどんどん広がっています。



胸式&腹式呼吸するスポーツ吹矢で健康アップ!

健康な人を増やして、元気なまちへ!

平成23年、正式に発足した「NPO法人まほろばクラブ南国」。いつでも、誰でも、気軽に参加できる多彩なプログラムを提供しています。会員は南国市民を中心に、幅広い世代から約600人。なかでも多いのがシニア層で、全体の6割ほどを占めるそうです。

シニアにおすすめのサークルの1つは「ヨガ」。簡単なポーズが中心で、初心者でも気軽に参加できると好評です。ほかに、大きなボールを打ち合う卓球の一種「ラージボール」、遊び感覚で楽しめる「スポーツ吹矢」なども人気。「体を動かすことによって、健康

になっていただきたいですね。ひいては医療費の削減、南国市のまちづくりにも貢献できれば最高です」とクラブマネジャーの田中敬大さん。予防医療を視野に入れて、南国市保健福祉センターとスクラムを組み、クラブの健康運動指導士がメタボを防ぐ運動教室なども開催しています。

年1回、拠点の南国市立スポーツセンターで、「結(YUI)」と名付けたフェスティバルも開催。今年は健康づくり教室への参加を促すとともに、南国市健康診査とのコラボにより健診も実施しました。これからも市民の健康増進をめざし、精力的に活動していく「まほろばクラブ南国」です。



イベントで開いたヨガ教室も好評



ゆっくりした動きなのに、体が活性化されるヨガ

利 | 用 | の | 仕 | 方 |

- 1 参加するサークルを見つけます。1サークルにつき1回、お試し体験OK(事前に事務局に問い合わせ)。
- 2 入会を決めたら、申込書を提出し、月会費500円、スポーツ障害保険800円を納めて会員になります。
- 3 各サークルのサークル費を払って参加します。

利用された方の
うれしい声

「体重が減りました。うれしい!」
 「仲の良い友だちができました」
 「会員どうし、親睦を図れるのがえいねえ」
 「前よりも筋力がついたぞね」
 「上達したら、やっぱりうれしいよ」
 「汗をかく気持ち良さを思い出しました」



南国市立スポーツセンターでは、ラージボールの試合も開催



楽しく体を動かして、健康になりましょう!
クラブマネジャー
田中 敬大 さん

お問い合わせ

NPO法人 まほろばクラブ南国 事務局
TEL 088-865-8015
南国市立スポーツセンター
[URL] mahoroba-nankoku.com/

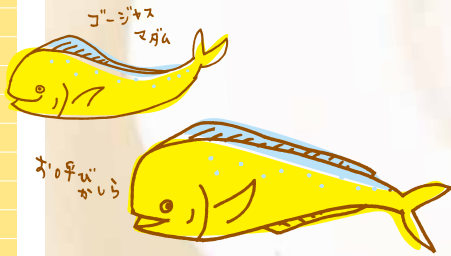
高知の食材でサッと一品
うまいもんレシピ
 レシピ監修：土佐伝統食研究会

高知とシイラの
 深い関係

たくさん捕れることから、高知ではクマビキ（九万疋）、トウヤク（十も百も）とも呼ばれるシイラ。雄と雌の仲が良い魚ということで、結納の時にシイラの干物を贈る風習がありました。高知ではおなじみの魚ですが、じつは東京などにはあまり出回っていないんですよ。

定番のメニューは？

新鮮なシイラは身が締まって透き通っており、刺身にするとおいしくいただけます。卵が手に入ったら、煮付けにして食べるといいでしょう。



ラビゴットソースかけ

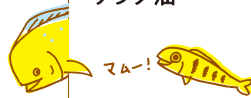
おなじみの魚を洋風メニューに！

シイラのムニエル

白身魚のシイラは、高知では春から夏が旬。淡泊な味とやわらかな身は、どんな料理にも合いますね。今回はちょっとオシャレな洋風レシピを紹介します。

材料（4人分）

●ムニエル		●ラビゴットソース	
シイラの切身	4切れ	トマト	中1/2個
塩	適宜	玉ねぎ	中1/4個
こしょう	適宜	パセリ	少々
小麦粉	適宜	酢	大さじ1
サラダ油	適宜	塩	小さじ1
		サラダ油	大さじ2
		こしょう	少々



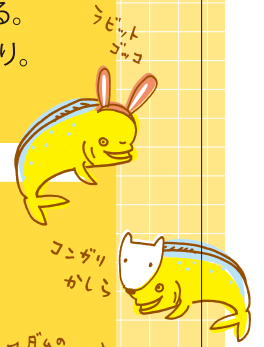
作り方

ラビゴットソース

- 1 トマトは種を取り細かく切る。
- 2 玉ねぎとパセリはみじん切り。
- 3 野菜と調味料を混ぜる。

ムニエル

- 4 シイラに塩・こしょうをふり、しばらくおく。
- 5 シイラの水気をとり、小麦粉をまぶして油で両面をきつね色に焼く。
- 6 焼いたシイラを皿に盛り、ラビゴットソースをかける。



コツ

焼く直前に小麦粉をつけ、余分な粉を落とすとこんがり焼けます。ソースは、酢に塩・こしょうを入れて混ぜた後、油を入れるとよく混ぜられます。
 *ラビゴットソースは、サラダや揚げ物にかけてもおいしいです。食欲の落ちる夏にはぴったりの、さっぱりしたソースです。



ねんりんピックよさこい高知2013 〈福祉・生きがい関連イベント〉

地域文化伝承館

入場
無料

◆ 来て! 見て! 体験! 暮らしの技 ◆

県内や四国各県の地域に伝わる民俗芸能・郷土芸能の伝承者、老人クラブなどが参加。地域で取り組んでいる健康・生きがい活動の発表や実演、交流体験を行います。

- 期間 / 10月26日(土)～28日(月)
午前10時～午後5時 ※最終日は午後3時まで
- 会場 / 高知ちばさんセンター (高知市布師田3992-2)



【出演予定】

佐喜浜子ども俄(室戸市)、山北棒踊り(香南市)、山田太鼓(香美市)、一絃琴(高知市)、大利の太刀踊(高知市)、津野山古式神楽(津野町)、土佐芝刈り唄(土佐町)、竜ヶ迫獅子舞(大月町)など、39団体

【出展予定】

西畑人形(高知市)、手すき和紙体験(いの町)、昔遊び(南国市)、曲げわっぱお弁当箱づくり(馬路村)、土佐凧(香南市)など、10団体

◎ お問い合わせ

地域文化伝承館実行委員会事務局
(高知県老人クラブ連合会)
TEL 088-844-9154

ねんりんピックよさこい高知2013 〈健康、福祉・生きがい共通イベント〉

音楽文化祭

入場
無料

音楽などの文化活動を通して、世代間及び地域間の交流を深め、ふれあいと活力のある豊かで明るい長寿社会づくりを推進するために開催します。

- 期日 / 10月27日(日)
- 開場 / 午後12時30分
- 開演 / 午後1時30分～午後4時30分
- 会場 / 高知県立県民文化ホール オレンジホール (高知市本町)

【出演
団体】

《土佐おもてなしステージ》

- オープニング…高知ビッグバンド連合会(高知県)
合唱……………香川二期会合唱団(香川県)
TURKEY'S CLUB(高知県)
吹奏楽……………高知追手前高等学校吹奏楽部(高知県)
伝統芸能……………徳島県シルバー大学校徳島校OB会
(阿波踊り・徳島県)
真鍋豊平一絃琴保存会(愛媛県)
上夜須棒打ち保存会(高知県)

《スペシャルゲスト》

山本 リンダ さん

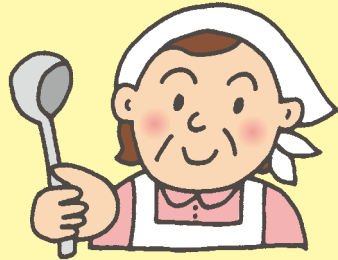
●観覧応募方法

平成25年8月中旬に高知新聞および本会ホームページで観覧応募方法を告知します。
<http://www.kochiken-shakyo.or.jp>

◎ 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

こんなお仕事は ありませんか？



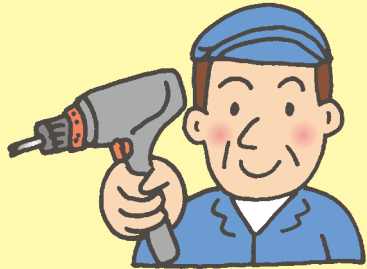
サービスの仕事

福祉・家事援助サービス、子供の育児サービス、高齢者・障害者等の介助など



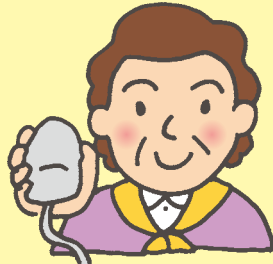
折衝・外交の仕事

広報等の配布、検針・集金など



技術・技能を必要とする仕事

障子・ふすまの張替え、大工仕事、垣根作り、ペンキ塗り、剪定、植木の手入れ、和洋裁、簡単な家の修理・修繕、車の運転など



専門の仕事

補習教室講師、家庭教師、経理事務、パソコン操作など



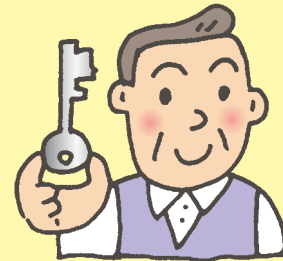
事務の仕事

文書管理事務、毛筆筆耕、宛名書き、受付事務など



屋内外の軽作業

公園・屋内外清掃、樹木消毒、除草、草刈り、包装、農作業、後始末、整理片付、墓そうじなど



管理の仕事

施設（公民館や会館など）管理、緑地管理、駐車場管理、駐輪場管理など

その他臨時的・短期的、又は軽易な継続的業務など

**お受けできる仕事は、各シルバー人材センターによって異なります。
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
 (公社)佐川・越知・日高広域シルバー人材センター ☎(0889)22-3721
 (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
 (公社)土佐清水市シルバー人材センター ☎(0880)82-5757
 (公社)四万十町シルバー人材センター ☎(0880)29-6021
 (公社)室戸市シルバー人材センター ☎(0887)24-2018
 (公社)黒潮町シルバー人材センター ☎(0880)43-2510
 (公社)嶺北シルバー人材センター ☎(0887)76-2320
 (公社)土佐市シルバー人材センター ☎(088)852-1123

(一社)四万十市シルバー人材センター ☎(0880)35-3117
 (一社)香美市シルバー人材センター ☎(0887)53-0660

南国市シルバー人材センター ☎(088)863-4450
 宿毛市シルバー人材センター ☎(0880)65-7665
 中芸広域シルバー人材センター ☎(0887)38-5325
 梶原町シルバー人材センター ☎(0889)65-1500
 東洋町シルバー人材センター ☎(0887)24-3211
 安芸市シルバー人材センター ☎(0887)35-3603
 仁淀川町シルバー人材センター ☎(0889)35-0020



(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」

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

読者の お便り

BOX

あなたの
「夏の暑さ対策」
を教えてください。

- 真夏は敷布団を敷かず、薄い掛け布団の上でねています。「いたくない?」と聞かれますが、大丈夫です。(高知市/ペンネーム・ぺんぎんのPちゃんさん 45歳)
- ウォーキングや野菜園での仕事中は、ボウシは勿論のこと、保冷剤をタオルにまいて首後にまきつけています。(四万十町/ペンネーム・大正小町さん 65歳)
- 夏の暑さは、今から思うとゾッとします!なるべく薄着をして、1日1回はお風呂で冷たいシャワーを浴びます。涼しくなりますよ。(須崎市/ペンネーム・山藤さん 66歳)
- 早朝に仕事を片付け、暑い日中は窓をすべて網戸にし、静かにすごして、汗が出たらシャワーを浴びています。うちわを手にし、日の当たらない部屋にいます。(香美市/ペンネーム・山田のかかしさん 88歳)
- 熱中症にならないように、水分補給をしてスタミナをつく食べものをしっかりとることで。(高知市/ペンネーム・やわらちゃんさん 48歳)
- 暑いとさっぱりとした冷たいものを食べがちになります。熱いもの、辛いものを食べるように心がけて、汗をかきようとしています。(南国市/ペンネーム・双子のママちゃん。さん 54歳)
- 1年中体を動かすこと。1年中1日1回は汗を出すこと。夏場は朝夕の涼しい時に農作業をする。暑い昼間は休むこと。(香南市/安廣哲夫さん 88歳)

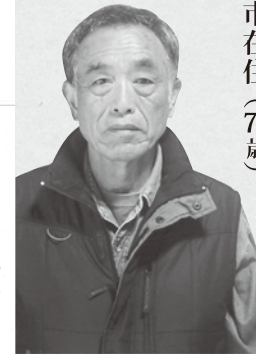
* その他、たくさんのお便りありがとうございます *

絵紙 作者紹介

「夢の中へ」

第41回高知県
オールドパワー文化展
「洋画」作品

Nishimoto Yukio



■西本 幸雄さん
高知市在住(71歳)

退職後に絵画を習い始めてから、もうすぐ10年になります。3年前から各公募展に応募しています。今回「玉手箱」に取り上げていただいた「夢の中へ」は、思い出の中の景色や生き物を浮かんでくるままに描いてみました。山や川や海で遊んだ頃が、なつかしくかけめぐり、楽しく描く事ができました。

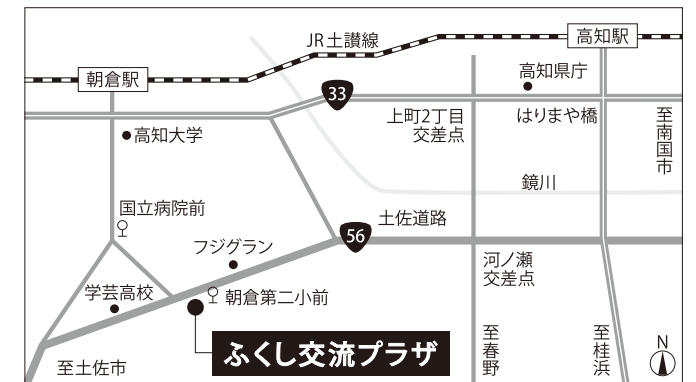
編集後記

この度、高知県社会福祉協議会に入職しました。植月裕子です。高知県で暮らして5年目になりましたが、高知の人たちのパワーにはいつも圧倒されています。今後は『玉手箱』を通じてみなさまにたくさんの情報を発信し、同時にみなさまからたくさんの活動情報をいただきながら、生きがいづくりのお手伝いができればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。さて、この7月号では「こうちシニアスポーツ交流大会特集」や10月の「ねんりんピック」などの情報を掲載しましたが、どの記事が気に入りましたか。ぜひ、添付のアンケート用紙でご感想をお寄せください!(植月)

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/普通自動車で約180台収容可能
- [HP] <http://www.kochiken-shakyo.or.jp/>
- [メール] plaza@pippikochi.or.jp



料金受取人払郵便

高知支店承認

5098

差出有効期間
平成25年
9月30日まで

切手不要

郵便はがき

780-8790

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

〈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

〈キリトリ線〉

玉手箱 7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。

① 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

② その他のコーナーも含めて内容はいかがでしたか?

2 あなたのもらってうれしかった、
またはあげて喜ばれたプレゼントやお土産は何ですか?
その時のエピソードも併せてご紹介ください。次回10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