

# 玉手箱

# 4

April | Vol. 86 |

玉手箱 4 April | Vol. 86 |

**参加者募集**

## こうちシニアスポーツ交流大会 2013

●ねりんピック参加選手の選考会も兼ねています！  
●(一部競技を除く)

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のスポーツ等の大会です。ねりんピックよさこい高知2013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1000名を超える方々が参加しています。

参加要項

- 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(1人1競技)
- 参加料/1人あたり500円
- 申込締切/4月19日(金)※ソフトボールは3/31で申込終了
- 申込先/下記主管団体を通じての申し込みとなります。詳細は各主管団体に電話でお問い合わせください。

開催日	時間	種目(18種目)	会場	主管団体(担当者)/電話番号
5月11日(土)	10:00~17:00	弓道	県立武道館弓道場	高知県弓道連盟(楠瀬) 088-875-1601
	9:00~17:00	剣道	県立武道館剣道場	高知県剣道連盟土佐生涯剣友会(鮫島) 0887-54-2116
5月16日(木) [荒天時の 順延日は 5月23日(木)]	9:00~17:00 [※9:00から 総会開会式]	テニス	県立春野総合運動公園	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
		マラソン		高知マスターズ陸上競技連盟(公家) 0887-56-0128
		パタンク		高知県パタンク協会(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(大山) 088-841-3720
		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
5月18日(土)	9:00~17:00	卓球	県立春野総合運動公園 体育館大アリーナ	高知県卓球協会ラージボール卓球部(古田) 088-842-0035
	9:00~17:00	ボウリング	ラウンドワン高知店	高知県ボウリング連盟(近藤) 090-7782-0977
	9:30~17:00	パークゴルフ	土佐西南大規模公園 パークゴルフ場	高知県パークゴルフ協会(文野) 0880-43-1460
5月19日(日)	9:00~17:00	パウンドテニス	高知市東部総合運動場 体育センター	高知県パウンドテニス協会 088-882-0200
5月24日(金)	9:30~17:00	囲碁	県立ふくし交流プラザ	公益財団法人日本棋院高知県支部 088-861-2150
5月25日(土)	9:30~17:00	将棋	県立ふくし交流プラザ	日本将棋連盟高知県支部連合会(西田) 090-6281-5011
	10:00~17:00	健康マージャン		高知県麻雀段位審査会(平石) 088-885-9921

| 主催 | 社会福祉法人 高知県社会福祉協議会、高知県



第41回高知県オールドパワーカー文化展「日本画」推薦特賞 「皁月の頃」千葉純子さん

2013年4月号 平成25年3月29日発行  
企画・編集・発行/ (社福) 高知県社会福祉協議会 制作/ (株) 高知広告センター

特集 07

### いきいきレポートスペシャル シルバー 手づくり展

- [ 夢 ] なぎなた・北村清子さん - 02
- [ 健康 ] 猫背予防体操 - 04
- [ 生活 ] 認知症って何? - 05
- [ 通信 ] 大会ボランティア募集 - 06
- [ 元気 ] スポレクすくも - 11
- [ 食 ] 春の味覚イタドリ - 12



### 読者プレゼント

Present

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「シルバー手づくり展」の作品セッ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、6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「読者のお便り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。

# なごなあなたは命の次に、 夫と同じほど大事!

なごあなたの素晴らしさに魅せられた北村清子さん。  
「からだが続く限り精進を」と、  
80歳を超えたいまも夢と情熱を持ち続けています。

なごあなたは  
私の「本業」です

「私はなごあなたの魅力に取りつか  
れています。死ぬまでやります!」  
いまから20年ほど前、なごあなたの  
稽古風景を取材に来たテレビカメラ

直心影流薙刀術第  
18代宗家、  
園部正美先生の  
喜寿祝賀会にて  
(後列左端)



の前で、北村清子さんは  
高らかに宣言しました。  
まんが家のほらたいらさ  
んがホスト役を務める番  
組の収録でのことでした。  
「公衆の面前で宣言し  
たわけですから、守らん  
といきません。自分のか  
らだが続く限り、精進  
する気持ちを持ち続け  
ます。なごあなたは私の

いつかは学びたい…  
夢を持ち続けて

北村さんは昭和6年生まれ。な  
ごあなたの初歩的な技を習ったのは、  
県立第一高等女学校(現・丸の内  
高校)時代でした。戦時中のごと  
く身を守る技として教えられたそ  
うです。

しかし、戦後、武道は軍国主義  
との関係が強いことから禁止  
されます。北村さんがなごあなた  
再会したのは、20歳代半ばになつた  
昭和30年。直心影流薙刀術第15代  
宗家、園部秀雄先生らが高知城で  
披露した演舞を見た時のことです。  
力強さと優美さを兼ね備えた動  
き、空気を震わせる裂ぱくの気合  
いに、北村さんは圧倒されました。  
その時のことを「本当に素晴らし  
かった。自分もぜひやってみたく  
夢がふくらみました」と目を輝かせ  
て振り返ります。けれども、当時、  
学ぶ場所は高知県にはありません。  
北村さんの願いは叶わなまま、そ  
れから長い時が過ぎていきました。

修業の  
成果である  
日録を手に



北村清子さん(81歳)  
|高知市|

「直心影流日録 龍ノ巻」。  
数々の奥義が  
書かれています



若い後継者を  
ぜひ育ててみたい

高知県に直心影流薙刀術の支部  
ができたこと知ったのは、北村さんが  
50歳になってから。ようやく夢が叶  
い、指導を受けてみると、面白さ  
は想像以上。なごあなたの奥深い魅  
力に引き込まれました。

以来、仕事をこなしながら、週  
4回、夜の9時まで稽古に励む日々  
が続きます。さらに、月1回は県  
外へ出稽古も。65歳で仕事を離れ  
てからは、優しいご主人に支えられ  
「天下晴れて、なごなたまっしぐら」  
一途に打ち込んだ甲斐あって、高

段位を授けられた北村さん。しかし、  
「行けども行けども、その奥に追いつ  
けない。壁はまだずっと先にありま  
す」と修行に終わりはないそうです。  
そうしたなかでも、「気はちよ  
と備わってきました」と微笑みます。  
「やってみましょうか?」と息を整  
えもせず、「いえいええええい!」  
「とおおお」とすごい気合い!  
小柄な北村さんの姿が、急に大き  
く見えました。

30年余り、なごあなた修業に励ん  
できた北村さん。80歳を超えたいま  
若い後進を指導したいと真剣に考  
えています。  
「なごあなたは精神を大いに養うん  
ですよ。私も弱い気が消えました」  
と北村さん。希望者は気軽に連絡  
してほしいとのこと。目の前で演武  
を見たなら、かつての北村さんがそ  
うだったように、ひと目で夢になっ  
てしまうかもしれませんよ!

この指とまれ!

北村清子さんが、なごあなたに興味、  
関心のある人の連絡を待っています。  
TEL 088-860-0465 (北村さん宅)  
10:00~19:00

なごなた修業のおかげで、  
心身ともに元気になったそうです

昨年10月に開催された  
「ねんりんピック宮城・仙台2012」には  
高知県代表として出場。  
個人では「高齢者賞」、  
チームでは「優秀賞」を受賞

いええええい!



高知  
北村

「もの忘れ」と「記憶障害」の違いは？

老化による  
「もの忘れ」

体験の一部を忘れます。  
もの忘れを  
自覚しています。

認知症による  
「記憶障害」

体験そのものを  
忘れます。  
もの忘れを  
自覚していません。

たとえば、朝ごはんを

● もの忘れ ●

食べたことは  
覚えています。  
食べたものを  
忘れていました。



● 記憶障害 ●

食べたこと  
自体を  
忘れていました。

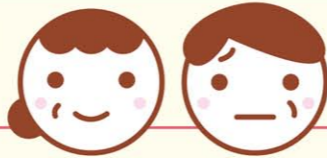


認知症は、だれもが発症する可能性のある脳の病気です。もし認知症になっても、早期に対応することで進行を遅らせることは可能です。理解を深めて、早期発見と治療につなげましょう。

「認知症」って、何？

早期発見の  
めやす

次の項目をチェック！ いくつか思い当たることがあったら、相談窓口などへ相談しましょう。



- いま切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた
- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をすることもおっくうがり、嫌がる

出典／公益社団法人 認知症の人と家族の会作成「家族がつくった認知症早期発見のめやす」より

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  
[ 認知症コールセンター ]  
TEL・FAX 088-821-2818  
相談受付 月～金曜(土日・祝日は休み) 午前10:00～午後4:00

若々しい、しゃんと伸びた背すじに！

猫背予防体操

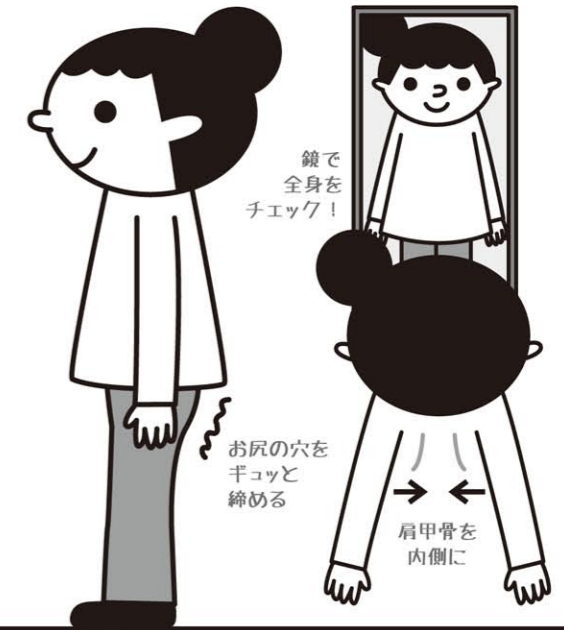


ふと気がつくと、背中が丸まっていませんか？猫背はいわゆる“無意識病”です。背すじがしゃんと伸びるように、2つの予防体操を紹介しましょう。

手軽に筋力アップ！

意識してキレイに立つ

猫背予防はキレイに立つことが第一。さあ、背すじを伸ばして立ってみましょう。きっと、お腹・背中・内ももなどの筋肉が緊張しているはず。さらに、おしりの穴もギュッと締め、肩甲骨を内側に寄せ、意識してキレイに立ちましょう。こうするだけで筋力トレーニングになり、猫背を防ぎます。時々、鏡に全身を映して、立ち姿をチェックしましょう。

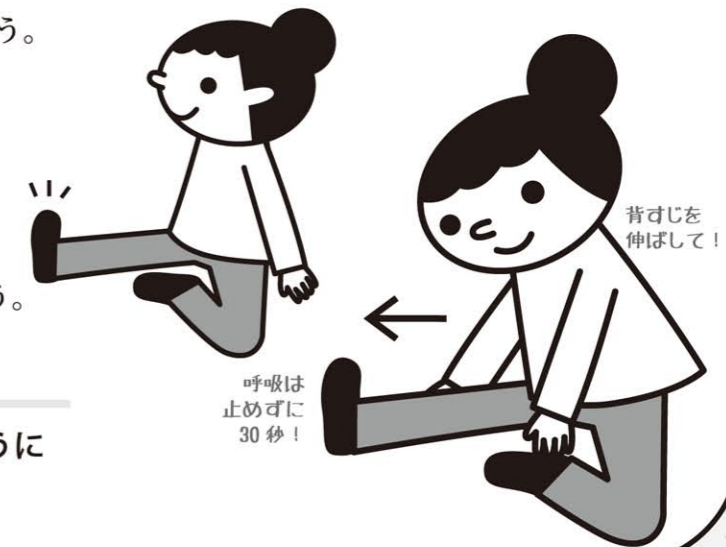


筋肉を優しくストレッチ

足の後ろ側伸ばし

足の後ろ側の筋肉が硬いとキレイに立てません。毎日のストレッチで筋肉を伸ばしましょう。

- 1 右足を前に伸ばして、つま先を立てましょう。左足は膝を曲げても伸ばしてもOK。ストレッチしやすい姿勢でかまいません。
- 2 背すじを伸ばし、足のつけ根を曲げるように体を前に倒します。少し痛いかなどというところで、呼吸を止めずに、30秒ほど伸ばしましょう。左足も同じように行います。



- ポイント：膝はできるだけ曲げないように
- 目安：1日2～3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

# ねんりんピックよさこい高知2013



大会ボランティア  
を募集します

「ねんりんピックよさこい高知2013」の開催にあたり、全国からの参加者をおもてなしの心で温かく迎えるとともに、大会の円滑な運営を図るため、大会ボランティアを広く募集します。

いよいよ開催年度に入った「ねんりんピックよさこい高知2013」。広報キャラバン隊「ねんりんズ」の活動や、のぼり旗、ポスターなど、いろいろなところで大会告知を目にしてくださった方も多いと思います。事務局には「大会があるのは知っているけど、どうやったら私も参加できるの?」というお声もいただいで

います。選手としての参加はもちろん、応援やイベント観覧など、いろいろな形で参加していただける大会です。そこで、今回は式典・イベント運営のお手伝いや、選手団の歓迎などをしていただく大会ボランティアの募集についてお知らせします。

◆募集する業務

総合開・閉会式会場、健康や福祉・生きがい関連のイベント会場における受付・案内、イベント補助などの業務や、空港・駅での選手団歓迎・案内などの業務に従事していただけます。

◆応募方法

応募用紙に必要事項等を記入し、実行委員会事務局に郵送、ファクシミリまたは電子メールによりお申し込みください。ただし、保護者の同意(押印)が必要な場合は、郵送または持参での応募のみとします。応募用紙は大会ホームページからダウンロード可能です。その他応募用紙の配布場所については、実行委員会事務局にお問い合わせください。

◆募集人数 1500人程度

◆応募資格

高知県内に在住、在勤または在学しており、平成10年4月1日以前に生まれた方。ただし、18歳未満の場合、申し込み時に保護者の同意が必要です。

◆その他

- 報酬はありません。
- 活動場所までの交通費は自己負担です。
- ボランティア用被服及び活動時間により弁当を用意します。(無料)
- 主催者の負担により活動中の傷害保険に加入します。

◆活動場所、活動内容、募集人数(10月) ※25日(金)の春野総合運動公園は、26(土)も参加可能な方に限ります。(リハーサルのため)

活動場所	主な活動内容	募集人数				
		25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)
春野総合運動公園 [総合開会式・ふれあい広場]	受付・案内、イベント補助、弁当配布・回収、アンケート調査 など	40人	870人			40人
中央公園・高知城ほか	受付・案内、イベント補助、アンケート調査 など		30人	30人	30人	
かるぼーと	受付・案内、イベント補助、アンケート調査 など		15人	15人	10人	
県民文化ホール	受付・案内、イベント補助、弁当配布・回収、アンケート調査 など			40人		100人
ちばさんセンター	受付・案内、イベント補助、アンケート調査 など		45人	45人	40人	
高知龍馬空港	選手団歓迎・案内 など	40人			10人	10人
JR 高知駅	選手団歓迎・案内 など	60人			15人	15人

交流大会ボランティア

交流大会のボランティア募集については、会場の市町村等実行委員会事務局までお問い合わせください。(一般公募の無・活動内容・募集人員などは種目により異なります)



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

特集  
第74回

# シルバー手づくり展

Silver hand made show

2月23日・24日の両日、ふくし交流プラザで「第74回シルバー手づくり展」が開催されました。手づくり愛好家の方々が丹精込めて仕上げた作品を展示、販売。たくさんの方が来場し、大きな交流の輪が広がりました。

〔主催〕高知県シルバー創作団体協議会・社会福祉法人高知県社会福祉協議会

シニア50団体による  
多彩な作品がズラリ!

「シルバー手づくり展」はシニア世代の方が趣味で創作した作品を展示、販売するイベントです。シニアの生きがいづくりのお手伝いを目的に、昭和55年にスタート。はじめは年1回の開催でしたが、その後、

出展者の要望によって回数を増やし、現在では年3回行われています。今回は50団体(個人)が出展。当初はほとんどが女性だったのですが、男性の参加を呼びかけたこと

もあって、近ごろは夫婦や家族で出展する方が増えてきたそうです。会場は、ふくし交流プラザの多目的ホールとその周辺。手芸や陶器、木工品、バッグ、人形、小物類ほか、多彩な作品がずらり並んだ様子は圧巻でした。

会場のあちこちで、出展者と来場者が温かく交流。高知県シルバー創作団体協議会の会長、山崎元靖さんは「元気に参加して、楽しく交流するのが何より。人に喜んでもらえると、次も頑張ろうという励みになり、生きがいにつながります」と話してくれました。

家族で協力して出展し、お孫さんが店番をするところも



素晴らしい作品を多数販売



約500人収容できるホールをいっぱい使って開催



先生と生徒が  
一緒に出展



冬だけ出展する「神田編物教室」。色とりどりの糸で編まれたベストやセーター、カーディガンは教室の「先生」傍士さんと卒業生の作品です。複雑な模様が端正に編まれた作品は、手編みだと聞いて驚きました。たくさんあるベストは、編み方や襟ぐりなどがどれも異なり、着こなしを思い浮かべるとワクワク楽しくなります。

高知市で3つの教室を持ち、40人ほどの生徒を教えている傍士さん。専門学校で編物を3年間学び、20代からずっと編物を教えてきました。「出展もそろそろやめようかと思ったりするけれど、顔を見に来るから参加せんといかんと言ってくれる人もいてね」。その言葉通り、ひっきりなしに訪れる人で賑わっていました。

神田編物教室  
傍士 三子さん



手づくりならではの  
ほんわかした雰囲気



手芸や工芸だけでなく、  
花の寄せ植えなども登場



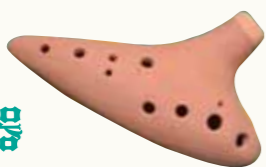
「ひな祭り」の直前だったので、  
おひなさまをテーマにした作品も目につきました

出展者ピックアップ。

手づくり展デビューの人から  
出展10回以上の常連さんまで、  
個性あふれる出展者の方々にお話を伺いました。



楽しい  
手づくり楽器



テーブルの上にオカリナや尺八、南米の笛であるケーナなどの手作り楽器をずらり並べた安岡さん。「調律しちゅうき、ちゃんと吹けるよ」と見事なメロディを奏でてくれました。楽器作りをするようになって10年ほど。形が複雑で作りにくそうなオカリナでも、いまでは2〜3時間あれば粘土で成形できるそうです。

「ただの楽しみです。ひまつぶし。今日も、もうけようなんて気はない、ない」と明るく笑います。楽器作りの腕前は確かで、地域ではよく知られた存在。小学校でオカリナ作りを教えたり、福祉施設を子どもたちと訪問して一緒に演奏を披露したこともあるそうです。会場でもお客さんが来れば気軽に演奏して驚かせていました。

安岡 洋介さん

BeBe  
田辺 泰子さん



着物の生地を  
リメイク



初めての出展に「ドギマギしゅう」と田辺さん。田辺の「べ」から名付けた「BeBe」で、手づくり展デビューです。2年前まで喫茶店をやっていただけに、お客さんとのやりとりは慣れたもの。明るく声をかけ、会話をつないでいきます。

田辺さんが作るのは、着物をリメイクしたバッグや日用品。色合わせや柄合わせは大変ですが、そこが面白さでもあります。作品のアイデアは、テレビを見ているときに浮かんだり、電車やバスの中で周りの人がヒントになったり。「そろそろ考えるのもできなくなったき、歳や」と話す田辺さんですが、手づくり展には先輩たちの出展もたくさん。「いっぱい作っていて、すごい」と新たな刺激も受けたようです。

フチ工房トマト  
柴田 峰子さん



「半農半陶」で  
作品づくり



陶芸を「どろんこ遊び」と話す柴田峰子さんは、手づくり展に60歳から参加しています。陶芸を始めたきっかけは、50代で体調を崩したこと。憧れていた「半農半陶」の生活を目指して、退職金で窯を買いました。初めは満足いくものができずに、こわしてばかり。その量は半端端ではなく、業者に処分してもらったほど。今も気に入らないものは躊躇なく割るので、窯のある家の地面には器のかけらがたくさん眠っています。

「器を崩に投げつけるのをやってみたら」とおどける柴田さんですが、陶芸への真摯な想いが伝わってきます。男性が作ったと思われることがあるという作品は、思い切りがよく大胆な柴田さんの人柄が表れているのかもしれない。



受賞歴多数の  
常連作家



「シルバー手づくり展は雰囲気がとてもいいですね。毎回、作家さんやお客さんと交流するのを楽しみにしています」とにこやかに話す田上さん。高知県シルバー創作団体協議会の会長を務めたこともある常連作家です。パッチワークキルトを最も得意とし、有名雑誌などが主催する全国コンクールで受賞歴多数。県展工芸の部に出品して、入賞・入選も果たしています。

シルバー手づくり展に出展するのは、上品な色の組み合わせが目を引き布手芸の小物や細工物がメイン。出展は10回を超えており、いまでは田上さんの作品目当てに来場する人もいます。今年も来場した」と言うお客さんを迎えて、顔をほころばせる田上さんでした。

わらべ工房  
田上 弘子さん

[宿毛市]

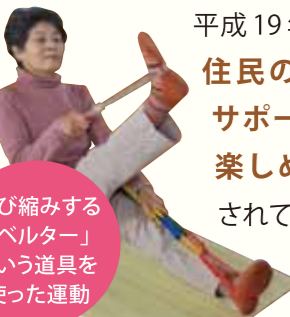
# スポレクすくも

宿毛市の総合型地域スポーツクラブ「スポレクすくも」。気軽に参加できる魅力的なシステムで、市外や愛媛県から通ってくる人も少なくないとか。幡多地区に暮らす人は要チェックのクラブです!



老化は足から。ウォーキングで足腰を鍛えましょう

## 無理しないで、気軽に体力づくりを!



伸び縮みする「ペルター」という道具を使った運動

平成19年に発足した「スポレクすくも」。

住民の健康づくり・体力づくりをサポートし、みんなでスポーツを楽しめる街づくりを目指して運営されています。小学生からシニアまで、幅広い年代から約60名の会員が登録。宿毛市民を中心に、

四万十市や愛媛県からの参加者もいるそうです。「スポレクすくも」の特徴について、NPO法人宿毛市体育協会会長の倉松一夫さんにお聞きすると、「何よりも、**気軽に参加できる**のがうちの特色でしょうね。運動は長続きさせることが一番ですから、無理をしないで、**自分ができる範囲のこと**をやりましょうと

声をかけています。どの教室も和気あいあいとしており、**みなさん仲がよい**ですよ。倉松さんの言葉通り、取材させていただいた教室も、終始なごやかな雰囲気

で進められていました。主な活動は毎週水曜、宿毛市和田体育館で開催される各種体力づくり教室。毎回、大勢の会員が参加し、音楽に合わせてからだを動かしながら、気持ち良くストレッチや運動を楽しんでいます。ほかにも**グラウンドゴルフ交流会、ウォーキング大会、親子カメラ教室などのイベントも開催**。普段あまり触れ合う機会のない世代間の交流が行われています。

音楽に合わせて、楽しく運動します。体力に自信のない人も気軽にどうぞ



### 利用の仕方

毎週水曜、「シニア体力づくり教室」「3B教室」などの中高年向けの健康・体力づくり教室を開催しています。当日参加OK。動きやすい服装で、体育館シューズ(上履き)の持参を。

- 場所/宿毛市和田体育館
- 参加料/1回100円。入会金や年会費は必要ありません。
- スポーツ障害保険への加入をすすめています。



子どもたちの交流も楽しいグラウンドゴルフ

「運動がきっかけで、適当に力を抜いてやりよう(笑)」  
「水曜日になるのが、まっこと楽しみです」  
「週1回、何を置いても来よります!」  
「知り合いが増えて、うれしいね」  
「前よりも腕が上にあがるようになりました」  
「おしゃべりするのも楽しいよ」

利用された方のウレシイ声

お問い合わせ

スポレクすくも 事務局  
TEL 0880-63-5554  
宿毛市和田体育館

やれる範囲の運動でえいけんね

宿毛市体育協会 会長  
倉松 一夫さん

## シルバー手づくり展 Silver hand made show



### 手袋がかわいい人形に



花畑のような「リトルフレンズ」。ウサギ、ネコ、サル、パンダ:愛らしい動物たちはすべて手袋で作られています。「この人形の魅力はかわいらしさややさしさ」と話す大崎さん。40代から50代の12年間、お義父さんの在宅介護をしていた大崎さんを支えたのが人形づくりでした。自分のことばかり考えてイライラしているとかわいいう人形はできません。人に和んでもらいたい、喜んでもらいたいと思いつながります。  
「人形は自分の人生の足跡かもしれない。おじいちゃん(義父)の置き土産かなと最近感じています」。家族や周囲への感謝を何度も口にする温かな人柄が詰まった人形たち。見ている人を笑顔にするかわいいパワーが宿っています。

リトルフレンズ  
大崎 伊津子さん



### 釉薬にこだわって作陶



「お墓に白い骨つぼを作りたいと思ったから!」とのこと。生に、「そら早い」と言われましたけど」と笑います。ちなみに「作るたびに失敗します」とまだ未完成だそうです。  
シニアの年齢にはまだ届きませんが、お母さんと一緒ということで「シルバー手づくり展」に初出展した北村さん。20年ほど前から陶芸に熱中しており、以前からほかの展示会にたびたび出展していました。作品は皿や碗などの日用雑器中心で、なかでも「箸置きなどの小さなものを作るのが好き」。釉薬を工夫して、仕上がりに変化がつかう心がけているとのこと。  
ところで、陶芸を始めた理由は、自分たち夫婦の「骨つぼ」を作りたいと思ったから!とのこと。

あざみの窯  
北村 順子さん



### 個性豊かなクラフトを出展



「作りよったら楽しいし、人が喜んでくれたらもっと楽しいね」と北川さん。「シルバー手づくり展」のほか、地元いの町にある「ギャラリーコパ」の町の博物館」などの展示会にも積極的に参加しています。  
北川さんは2回目の出展。奥さんの美沙子さんと交代で店番をしていました。「前はストラップを作りよったけど、最近ちょっと飽きてきて(笑)。今回は木工品や竹製品を作ってみました」。ちょっとユニークな味付けをするのが北川さん流。自分が好きな色を塗れる「白木のお雛様」、竹にビー玉を埋め込んだ「足つぼ踏み」、フタ付きの携帯用「マイ箸入れ」「楊枝入れ」などの楽しい作品に、お客さんは興味津々の様子。  
「作りよったら楽しいし、人が喜んでくれたらもっと楽しいね」と北川さん。「シルバー手づくり展」のほか、地元いの町にある「ギャラリーコパ」の町の博物館」などの展示会にも積極的に参加しています。

北川 邦夫さん

◎ 貸付限度額 / 50万円以内

貸付限度額	無利子
据置期間	卒業後6か月以内
償還期間	据置期間経過後20年以内
借入申し込みについて	進学を希望する者が借受人、生計中心者が連帯借受人として加わらなければなりません。

◎ 貸付利子等

◎ 就学支度費：入学に際して必要となる経費

高等学校	月額3万5000円以内
高等専門学校	月額6万円以内
短期大学	月額6万円以内
専門学校	月額6万円以内
大学	月額6万5000円以内

◎ 貸付限度額

◎ 資金の種類

① 教育支援費：就学していくことに必要な経費

低所得世帯に属する方を対象に、学校教育法に規定する高等学校、高等専門学校、短期大学、専門学校、大学への入学や就学に必要な経費の貸付をおこないます。お住まいの市町村の社会福祉協議会が相談窓口です。お気軽にご相談ください。

### 教育支援資金(生活福祉資金) 貸付制度のご案内

山町社会福祉協議会に福祉巡回車として軽乗用車を1台ずつ寄贈していただきました。また、ハンディキャップを持つ方々への支援を目的に活動する「ピアハウスすくも」には助成金の寄贈をしていただき、地域福祉の推進に活用させていただきます。ありがとうございます。ありがとうございました。



山町社会福祉協議会に福祉巡回車として軽乗用車を1台ずつ寄贈していただきました。また、ハンディキャップを持つ方々への支援を目的に活動する「ピアハウスすくも」には助成金の寄贈をしていただき、地域福祉の推進に活用させていただきます。ありがとうございます。ありがとうございました。



### 寄贈のお礼

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24年度本県の募金額は1億4324万8078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。

2013春の市民学校のご案内

市民学校では実生活に活かせるいろいろな知識や技術を学ぶとともに、創造の喜びや教養の向上、また生きがいづくりのため、ペン字や油絵など30講座を開設しています。講座を通じて交流を深めませんか？ 初めの方もお気軽にご参加ください。

■開催日/平成25年5月14日(火)〜7月中旬

■時間/朝の部10時〜、昼の部13時30分〜、夜の部18時〜(各2時間)

■会場/高知市文化プラザかるぼーと中央公民館

■受講料/6回コース3000円  
8回コース4000円  
10回コース5000円

■お申し込み・お問い合わせ  
公益財団法人高知市文化振興事業団  
TEL0888-18833-15071  
FAX0888-18833-15069

### 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



## 春の味賞 イタドリ

イタドリは全国の野山に自生するタデ科の多年草。県外ではあまり食べられていませんが、高知では春先に出る紅緑色の芽を生で料理するのはもちろん、塩漬けや冷凍にして年中食べます。おいしく食べるコツは、イタドリに含まれている酸(※シュウ酸)を抜くこと、手早く加熱して歯ごたえを残すことです。

※シュウ酸…多量に摂取し続けると、体内でカルシウムの吸収を阻害するなどの悪影響が出ます。ただし、適量なら心配ありません。特別な物質ではなく、ほうれんそうなどにも含まれています。

#### イタドリの上手な下処理の仕方

**皮をはぐ** はぎにくいときは、熱めの湯をかけるとはぎやすい。

**切る** 鍋の大きさに合わせて。

**熱湯に通す** 沸騰した湯に、イタドリを少しずつ入れ、緑色が濃くなったものから水にとる。

**水にさらす** 時々水を替えながら、半日くらいさらして酸を抜く。

#### 冷凍保存の仕方

- 1 イタドリの皮をはぎ、フリーザーバッグの大きさに合わせて切る。
- 2 イタドリに10%の塩をふってしんなりさせる。
- 3 軽く絞ってバッグに詰め、空気を追い出して密封して冷凍する。
- 4 使うときは、冷凍のまま水につけ、酸を抜いて料理する。目安は2〜3時間。

### 季節を味わう料理 イタドリの油炒め 4人分

**【材料】4人分**

- イタドリ(下処理済) 300g
- 油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 削り節、いりごま 各少々

**【作り方】**

- 1 酸を抜いたイタドリを4cmの長さに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、イタドリをさっと炒める。
- 3 調味料と削り節を加え、味をなじませて火を止める。
- 4 皿に盛って、いりごまをふる。

### 塩漬け・冷凍イタドリの料理 3合分

#### イタドリの混ぜ飯

**【作り方】**

- 1 塩漬け・冷凍イタドリ150gを塩分が少し残るくらいまで水にさらす。
- 2 酸が抜けたら細かく刻む。
- 3 2にちりめんじゃこ100g、みりん大さじ2を合わせ、炊きたてのご飯に加えて混ぜ合わせ、いりごまをふる。

#### イタドリのかりかり漬

**◎調味液**

- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 大さじ1〜2
- 塩 小さじ2/3

**【作り方】**

- 1 塩漬け・冷凍イタドリ150gを水にさらす。
- 2 酸が抜けたら斜め切りにして水気を絞る。
- 3 生姜のせん切りとともに、調味液に20〜30分漬ける。

# 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 高知市札場3-28 ☎(088)880-4570

## 読者の お便り

## BOX

あなたの  
「お気に入りのお店」  
を教えてください。

- いの町の居酒屋「お福」の新鮮な刺身がおいしいです。  
(いの町/ペンネーム・いののおばあちゃんさん 66歳)
- 「Aコープくれだ」は、従業員さんみんなが感じ良く、  
いい人ばかりです。  
(南国市/濱渦智恵さん 67歳)
- 「サニーマートFCビコット升形店」は、ゆっくり買い  
物が出来ます。2階の雑貨・服も楽しめますし、フリー  
スペースでイベントも時々やっています。  
(高知市/ペンネーム・しまんとさん 49歳)
- 私のお気に入りのお店は、四万十市にある「うさぎ堂」  
という古布、雑貨の手作りのお店です。手芸が趣味  
の私は、作品のヒントをもらうつもりでここによく行き  
ます。古布で作られたキーホルダー、枡や竹が土台  
になった針山、ブローチ、バッグ、服などどれもステ  
キな物ばかりで、時間がたつのも忘れて品物に見入っ  
てしまいます。いつか私も手作り雑貨の自分の店を  
出すのが夢です。  
(黒潮町/ペンネーム・お針箱さん 48歳)
- 私のお気に入りのお店は、安芸市穴内にある「ニース」  
というお店です。ここのエビフライ定食はエビが大き  
くて大満足！また食べに行きたいです。  
(香美市/ペンネーム・元気が一番さん 43歳)
- 高知市一宮にある「草庵<sup>そうあん</sup>」です。近所のお店ですが、  
地元の野菜などを使っておりオススメです。  
(高知市/ペンネーム・1129さん 35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  
「日本画」 推薦特賞  
「皁月の頃」

ちば よしこ  
千葉 純子さん  
■高知市在住(71歳)



古くから日本人に愛されてきた花菖蒲。亡き母も  
大好きだったこの花を是非描きたいと思っていました。  
40年ほど前、母に株分けしてもらった庭のものや  
畑のものなどを7～8年前からスケッチをして溜め  
てありました。これらを総まとめにしたものが今回  
の絵です。山の会のメンバーと一緒に訪れた愛媛  
県の南楽園をイメージして描きました。オールド  
パワー文化展に初めて出品したのが10年前。  
「晩秋」としてケイトウを描いたものが努力賞で、  
玉手箱に取り上げていただきました。そして今回、  
感無量です。

## ●●● 編集後記 ●●●

今回、「夢といっしょ」コーナーでご紹介している北村  
さんは、なんと81歳ということですが、取材でお会い  
した時にも背筋はピシッと伸び、お話もハキハキ！と  
てもその年齢を感じさせない方でした。私も、学生時  
代ずっと剣道をしていたので、当時の自分を振り返り  
ながら、北村さんが話される武道に対する思い・姿勢  
にとっても感激しました。ちなみに、なぎなたVS剣道  
の異種試合では、なぎなたが少し優位ようです！  
(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](mailto:plaza@pippikochi.or.jp)

