

玉手箱

10

October | Vol.88 |

玉手箱 10 October | Vol.88 |



第42回高知県オールドパワー文化展「洋画」作品「クラリンドウ」小松みかさん

特集 07 第42回 高知県 オールドパワー 文化展開催!

- [夢] ウォーキングサークル四望じねんの会-02
- [健康] 元気になる「ゲーパー体操」-04
- [生活] 高知いきがいネット-05
- [通信] 今月開催! ねりんピックよさこい高知2013-06
- [元気] 総合型地域スポーツクラブ 総合クラブとさ-11
- [食] 里芋の柚子味噌かけ-12

2013年10月号 平成25年10月11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

「こころ」を届ける赤い羽根共同募金

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日から12月31日

社会福祉法人 高知県共同募金会
高知市朝倉戊375-1 TEL 088-844-3525 FAX 088-843-6566



※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名様に軽くて柔らかな肌ざわりの「マイクロファイバーひざ掛け」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。

自然を敬う心を持って、 ふるさととの山歩き

ウォーキングサークル四望じねんの会 日高村

毎週、山好きが集まって、ふるさととの山歩き。
じねん(自然)と深くふれあううちに、
感謝の気持ちが湧いてくるそうです。

毎週集まり、 ウォーキング

村内の北と南に低山が連なる日高村。この自然豊かな地で、ふるさととの山歩きを楽しんでいるのが「ウォーキングサークル四望じねんの会」です。

「じねん(自然)を畏れ、敬い、感謝する気持ちを込めて名付けました」と話すのは会の世話役、川瀬卿宥(けいゆう)さん。若いころから3000m級の登山に親しみ、63歳までトライアスロンの大会にも出場していたという、知る人ぞ知る、日高村の鉄人シニアです。

「四望じねんの会」は川瀬さんの



2012年にはバスツアーで讃岐富士へ

プランを柱に動いています。活動は非常に活発で、何と例会を毎週開催。朝の8時30分に集合し、季節の山野草を愛でながら、2〜3時間程度のウォーキングを行っています。

「ひだか茂平クラブ」 の協力を得て

「四望じねんの会」のルーツは、川瀬さんら山好きの有志が、2008年4月から行うようになった山歩き。車に分乗して出かけ、四国内の山々を精力的に歩きました。石鎚山、三嶺、瓶ヶ森、梶ヶ森、白髪山……3年ほどの間に、四国の主だった山にはほとんど登ったそうです。すると、今度は逆に、身近な山が気になるようになりました。

「日高村内や近隣町村にも、ちゃんと名前がついていて、由来や歴史のある山がたくさんあるがですよ。とお聞きすると……」

たとえば、標高532mの妙見山。村内最高峰のこの山は、日高のエベレストと呼ばれます」と川瀬さんは笑います。

2011年4月、名無しだった会に命名。口コミで参加を呼びかけて、ふるさととの山歩きを楽しむようになりました。

2012年度になると、日高村の総合型地域スポーツクラブ「ひだか茂平クラブ」の協力を得るとともに、高知県社協の助成も受けて「層パワーアップ。村内の山歩きに加えて、バスツアーも実施します。室戸ジオパークや足摺岬白皇山、讃岐富士

など遠くまで足を運び、参加者に好評でした。

県社協の助成は1年間終了したものの、2013年度も引き続き積極的に活動しています。春には村内第2の山である大堂山に登り、その様子が「広報ひだか」に掲載されて反響を呼びました。

まちにはない魅力が 山にはある

今回の取材には、川瀬さんのほか4名の会員さんが集まってくれました。会の活動はいかがですか？

「参加のきっかけはバスツアー。山歩きは自分の足と相談しもつてやりよります」(中山紀正さん)

どの会員さんも、会の活動に満足している様子。そして、口を揃えるのが「川瀬さんが山歩きや山野草の魅力を教えてくれる」ということ。頼りになるリーダー川瀬さんに、山歩きの良さは何ですか？と質問すると――。

「目に見えんもんが、歩いているうちに見えてくるようになります。山の神様が、じねんの姿を見せてくれる。ああ、人間は自然の子じゃ、感謝せいかんと、しみじみ思います」

まちには決してないものが、山にはあるようです。皆さんも、近くの山を歩いてみませんか？

大堂山の登山口。赤いロープを目印に15分ほど登ると尾根へ



大堂山登山のレポートは村の広報に掲載

山頂近くのパラグライダー基地からの絶景!



登山道までは植林の作業用道路を



ウォーキングサークル 四望じねんの会

問い合わせ・参加申し込みは、
日高村総合運動公園内
「ひだか茂平クラブ事務局」まで。
TEL 0889-24-5735



会員の皆さん。
左から前田さん、森岡さん、
廣井さん、川瀬さん、中山さん

こうちのシニア活動を応援する「高知いきがいネット」を開設しました！

いきいき 粋
エンジョイライフ



シニア世代がいつまでも元気でいきがいをもって過ごせるヒントとなる情報をお届けすることを目的に

「高知いきがいネット」を開設しました。今までのウェブサイトを一押し、より多くの情報を掲載できるようになりました。皆さんのいきいき生きがい情報が満載です！ぜひご覧ください。また、いきがいネットに掲載する情報も併せて募集しています。このサイトに掲載してほしい地域のイベントや、生きがい・健康づくりにつながる講座・教室、サークル・団体、ボランティアなどの情報がありましたら、ぜひともお知らせください。

高知いきがいネット

検索

生きがい推進キャラクター「いきがい君」



サークル・団体を登録する方法をご紹介します。

登録無料

【登録に必要な条件】

1 高知県内で、生きがい・健康づくりに関する活動をしている高齢者サークル・団体、また高齢者が入会可能なサークル・団体であること。

2 公序良俗に反する活動や、宗教・政治活動、営利を目的としたサークル・団体については登録できません。

条件を満たしているサークル・団体は、郵便・メール・FAXで情報をお知らせください。「高知いきがいネット」からも登録できます。

★★★ イベント情報の掲載方法 ★★★

イベント情報、講座・教室情報、ボランティア情報は、お知らせいただく際の様式はありません。チラシや案内文書などをお送りください。

高知いきがいネット サークル・団体登録届

①サークル・団体の連絡担当者の情報を記入してください。平成 年 月 日
(この情報については、ホームページには掲載しません)

氏名		
電話	FAX	
Eメール		
住所		

②下表の情報をホームページに掲載します。可能な範囲で記入してください。
(電話番号やFAXなど、ホームページに掲載して欲しくない情報については、記入しないでください)

サークル・団体	名称		
	代表者名		
	電話	FAX	
	Eメール		
ホームページアドレス			
サークルのPR			
活動内容			
会員数	名 (男性 名、女性 名)		
年齢層	歳 ~ 歳		
ジャンル 該当するところに印をしてください。	<input type="checkbox"/> スポーツ・健康づくり <input type="checkbox"/> 音楽 <input type="checkbox"/> ダンス・踊り <input type="checkbox"/> 美術・手芸 <input type="checkbox"/> 文芸 <input type="checkbox"/> 将棋・囲碁 <input type="checkbox"/> 自然活動 <input type="checkbox"/> ボランティア <input type="checkbox"/> 地域活動 <input type="checkbox"/> 趣味・その他		
入会資格			
会費等			
活動地域			

社会福祉法人 高知県社会福祉協議会 生きがい推進課
〒780-8567 高知市朝倉 375-1 県立ふくし交流プラザ4階
TEL 088-844-9054 FAX 088-844-3852
Eメール▶ ikigai@pippikochi.or.jp

上記の登録表は「高知いきがいネット」からダウンロードすることができます。郵送・メール・FAXで送ることもできますので、左記までご連絡ください。

指を握ったり、開いたりするだけ！

元気になる「グーパー体操」

健康

ワンポイントアドバイス

体は動かさないでいると、だんだん衰えていきます。

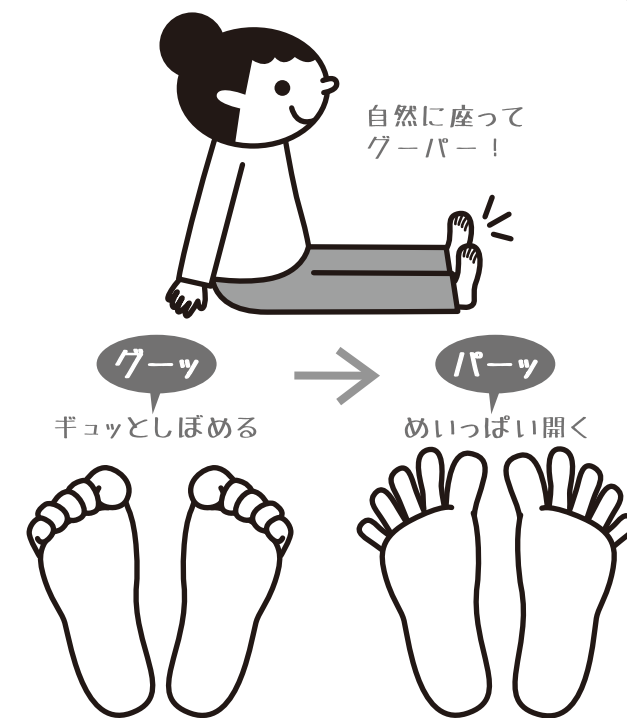
今回は元気になる体操を2つ紹介します。簡単ですので、ぜひ試してください。

足の筋力を強化して、転ばない体に！

足指グーパー

足の指を1本ずつ意識して、ギュッと握ったり、指と指の間隔がきちんと広がるようにパーッと開いたりしましょう。できない人は、足の筋力が低下しています。

足指グーパーをすることで、足の筋力や感受性が高まり、転倒防止にもつながります。



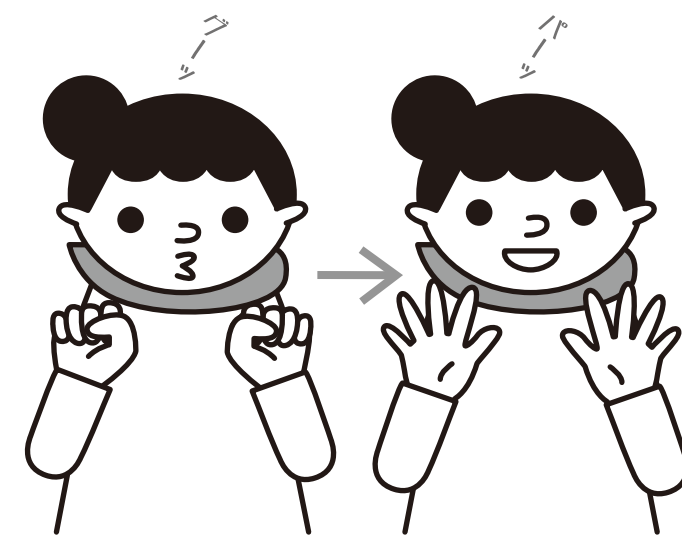
●目安：1日10回

脳の活性化も期待できる運動です！

手グーパー

足と同じく手も、しっかりと握る、開くを繰り返しましょう。特に開くとき、指が反れるぐらい、1本1本を意識してパーッとしっかり広げましょう。

握力の強化や脳の活性化につながる、簡単でとてもいい運動です。



●目安：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



ねんりんピックよさこい高知2013

平成25年10月26日(土)～29日(火)



いよいよ今月、「ねんりんピックよさこい高知2013」を開催します。全国から約1万人の選手団が来県し、24種目の交流大会で熱戦を繰り広げます。ぜひ、交流大会での応援をよろしくお祈りします。また、選手の方々をお見かけしたら、歓迎のお声かけをよろしくお祈りします。

●交流大会会場及び日程

種目	会場	日程	種目	会場	日程
卓球	南国市立スポーツセンター	27日～28日	ソフトバレーボール	高知県立青少年体育館	27日～28日
テニス	高知県立春野総合運動公園 高知市総合運動場	27日～28日	ウォークラリー	佐川町立桜座 佐川町健康福祉センターかわせみ	27日
ソフトテニス	高知市東部総合運動場	27日～28日	サッカー	南国市立吾岡山文化の森 高知県立春野総合運動公園 香南市野市ふれあい広場	27日～28日
ソフトボール	高知県立青少年センター 香南市野市ふれあい広場 香南市赤岡運動広場 高知県立春野総合運動公園	27日～29日	水泳	高知市東部総合運動場	27日～28日
ゲートボール	土佐清水総合公園	27日～28日	ボウリング	ラウンドワン高知店	27日～28日
ベタンク	高知県立室戸広域公園	27日～28日	パウンドテニス	安田町中芸広域体育館	27日～28日
ゴルフ	Kochi 黒潮カントリークラブ	28日	パークゴルフ	黒潮町土佐西南大規模公園 中土佐町小草ふれあい公園	27日～28日
マラソン	梶原町役場、太郎側公園	27日	フィッシング	大月町柏島の磯	27日
弓道	高知県立弓道場	27日～28日	囲碁	土佐市グランディール	27日～28日
剣道	宿毛市総合運動公園	27日～28日	将棋	安芸市体育館	27日～28日
グラウンドゴルフ	四万十市安並運動公園	27日～28日	俳句	高知県立県民文化ホール	27日
太極拳	須崎市立スポーツセンター	27日	健康マージャン	高知市総合運動場	27日～28日

また、大会期間中、高知市内では、いろいろな楽しいイベントを開催します。

高知で元気！ねんりんこじやんとフェスタ

●高知ちばさんセンター／10月26日(土)～28日(月)
健康に関するイベントや世代を超えた交流を楽しめます。

- ふれあい広場……………ご当地グルメ、移動販売車
- ふれあいニュースポーツ……………気軽に楽しめるニュースポーツ体験(わなげ、ディスクッターなど)
- 健康フェア……………メディカルチェックや健康相談、食事診断、郷土料理紹介 など
- 地域文化伝承館……………郷土芸能や舞踏などのステージ、地域文化の実演・体験交流 など
- 健康福祉機器展……………最新の健康福祉機器等の展示・体験や高齢者疑似体験コーナーなど
- 楽しみハッケン! こども広場……………積み木や迷路で遊べるよ
- 40歳からの健康フェスティバル……………健康づくり、生きがいづくり講座や体験ステージ
- シニアと子どもふれあい教室……………パソコンお絵かき教室



話題のダイエットで有名な美容師さん、デューク更家さんの健康ステージのほか、お笑いステージもあります!

●高知市中央公園／10月25日(金)～28日(月)／高知の食や文化を堪能できます。

- ふるまいコーナー……………かつおのタタキや土佐のお酒(25日のみ 18:00頃～)
- ふれあい広場(ねんりん市)……………秋の高知グルメ、スイーツブース
- ふれあい広場(体験コーナー)……………大杯飲み干し体験(26日のみ)
お座敷遊び体験(26、27日のみ)
- 楽しみハッケン! こども広場……………木工教室、木のぼつくりで歩こう、こども木工教室、丸太ボウリングなど
- オリジナルイベント……………龍馬のふるさと散策ラリー(龍馬のゆかりの地や観光スポットを巡る)
こじやんとスタンプラリー(各会場や周辺観光スポットを巡る)
ねんりん土曜夜市(26日のみ)

先着各300名の方に無料でふるまいます

●このほか、高知市文化プラザかるぼーとでは美術展を開催します。10月26日(土)～29日(火) 高知駅からの無料シャトルバスもありますので、ぜひご来場ください。

第42回高知県 オールドパワー文化展

9/12(木)～17(水) 午前9時～午後5時

第42回高知県オールドパワー文化展

9月12日から17日まで、高知県立美術館で「第42回高知県オールドパワー文化展」が開催されました。2つの展示室いっぱいには、5部門にわたって素晴らしい作品を展示。芸術の秋を堪能しようと、連日、大勢の人が訪れました。

60歳以上が参加、最高齢は106歳!

「高知県オールドパワー文化展」は、シニアの芸術・文化愛好家たちが大いに楽しみにしている恒例イベントです。特徴は、受賞の有無にかかわらず、寄せられた作品がすべて展示されること。丹精込めた力作を大会場で披露したいと、毎年、県内全域から多数の作品が寄せられます。

ジャンルは5部門。今年は洋画72点、日本画43点、書道93点、写真144

点、工芸119点の計471点に、審査員の作品を加えて展示。出品者は60歳以上のシニアで、最高齢は何と106歳です。初日のオープニングセレモニーには、おなじみの「くろしおくん」も駆けつけて、「ねんりんピックよさこい高知2013」をPR。なごやかな雰囲気なか、テープカットが行われました。その後、シニア世代を中心とする芸術愛好家がどっと入場。「どうやって描いちゃうのう」「たまあ、90歳を超えちゃうかよ」などと感嘆の声をあげながら鑑賞していました。



洋画の部

バラエティーあふれるテーマやタッチで、見る人を楽しませていました。

日本画の部

いかにも日本画らしい、味わい深い趣の絵がずらり並びました。



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

日本画の部

大将になつた気分で
名高い戦を描く

槍や鉄砲を手にした大勢の武者。竜巻のように立ち昇る土埃と死者の魂……。日本画の展示会場で格別異彩を放っていたのが亀井さんの作品です。織田・徳川連合軍と浅井・朝倉連合軍が近江、姉川河原で激突した「姉川の合戦」。戦国史上に残る壮絶な戦のありさまを、見事に描き切りました。

「関ヶ原や川中島、長篠の合戦など、戦の絵ばかりを描いてきました。文献や資料を読んで、状況を想像しながらまとめます」と亀井さん。今回でオールドパワー文化展には4回目の出品になりました。

65歳の時に大病を患い、暇をもてあましたのがきっかけで絵筆を持つようになったとか。それまでに絵の経験はまったくなし。独学で学び、自「流」で描いているそうです。「芸術性はないと思いますが、どうでもいい(笑)。とにかく楽しい。ここに鉄砲隊を置こうか…とか、自分が大将になつたつもりで描いています。タイムスリップした気分になりますよ」と相好を崩します。いずれは西洋の合戦も描いてみたいそうです。

姉川の合戦

褒状

独創性にあふれる力作。歴史に残る合戦を豊かな想像力で美しく描きました。

亀井 光男さん (73歳/香美市)

大の歴史好きで、「描いているうちに、絵の中に入っていきそうな気がします」



写真の部

人物や風景、祭りなど幅広いテーマから作品が寄せられました



工芸の部

多彩な手法の作品が集結。福祉施設からの出品も目立ちました



書道の部

いずれ劣らぬ巧みな筆づかい。超ベテランの方の作品も多く見られました。

出品者 close up
クローズアップ

5部門から各1名(団体)の方をクローズアップ。作品の出来栄や日ごろの創作活動について語っていただきました。

書道の部

施設利用者の
パワーを結集!

高知市春野町の福祉施設「デイサービスセンターもろぎ」の作品はどれもユニーク。「日本」「美しい山」「世界遺産」「御来光」…。「富士山」からイメージされるさまざまな言葉が、色とりどりの短冊に書かれているのです。「皆さんに元気で長生きしてほしいという願いから、不老不死の象徴でもある富士山をテーマにしました」と、作品制作に寄せる思いをスタッフの方が語ってくれました。参加したのは70〜90歳の18名。施設では普段から、趣味と機能訓練を兼ねて、毎週水曜の午後、先生を招いて書道教室を開催しています。日ごろの取り組みを披露するいい機会だと、皆さん、喜んで参加したそうです。

文化展が終わったら、デイサービスセンターの玄関などに作品を展示する予定。利用者は施設を訪れるたびに目にすることでしょう。「今回はこんなに頑張った。また来年も挑戦したいな、という意欲が湧いてくれたらいいですね」とスタッフの方。来年、皆さんがどんな作品を披露してくれるのか、楽しみに待ちましょう。

富士(不死)の山

とても楽しげな作品。来場者の目をひと際ひいていました。



デイサービスセンターもろぎ(高知市)

制作期間は1ヵ月。みんなで頑張りました!



洋画の部

室戸への
深い愛情を込めて

以前、手書きが特徴の地域雑誌「あおぞら」を発行していた谷口さん。生まれ育った室戸に対する愛情を込めて、室戸岬を望む真つ青な海に鯨たちが群れ踊る、ダイナミックかつ幻想的な風景を描きました。「30代の時に描いた版画をもとにして、イメージを膨らませました。ちょっと落ち着きがないかもしれないけど(笑)、賑やかな絵になったがやらないかなと思います」。子どもの頃から、似顔絵などを描くのが好きだったとのこと。高校卒業後、美大に進学したかったけれども、事情があつて叶わず、とても残念な思いをしたそうです。その後も絵に寄せる思いは消えず、29歳の時に一念発起し、県展に応募。しかし、あえなく落選…。それで負けじ魂に火がつき、以降も続けて応募し、入選7回を果たす腕前になりました。「画家にはなれなかったけど、死ぬるまで、画家の真似事をしていきたい」と力強く語る谷口さん。絵の主なテーマは、室戸の海やシオパーク。これからも、地域への思いを胸に描き続けます。

土佐室戸百鯨絵図

努力賞

楽しげに躍動する鯨たちや、力強い波の表現に目を奪われます。古式捕鯨の船にも注目。

谷口 総一郎さん (67歳/室戸市)

絵は自己流。「毎日描くうちに上達したみたいですよ」と振り返ります。



「土佐市」 総合型地域スポーツクラブ 総合クラブとさ

平成17年に発足し、翌年にはNPO法人を立ち上げた「総合クラブとさ」。スポーツ教室の提供にとどまらず、イベントも多彩に開催。楽しい「まちづくり」に向けて頑張っています！



球が大きいので、初心者でも楽にできるラージ卓球

見つけた！
げんき広場

よさこい参加をはじめ、イベントも多彩！

富士登山では、こんなに美しい夕来光が！



「目指すのは、みながスポーツで一緒に汗を流す“楽しいまちづくり”。10年、20年先、もっと楽しい土佐市になるように、長い目で運営しています」と明るい声で話すのは「NPO法人総合クラブとさ」のクラブマネジャー、田井直子さん。

クラブには約720名の会員が登録し、好みの種目で楽しく体を動かしています。プログラムは子ども向け、大人向けに大別され、全34コース。会員の約4割を占めるシニア世代には、**太極拳やラージ卓球、フラダンス、すっきり体操、ストレッチボール**などの人気が高いそうです。

こうしたプログラムの提供に加えて、特筆されるのが**イベントの多彩さ**。チーム「青龍」による「よさこい祭り」への参加をはじめ、**田んぼでスポーツやゲームを行う「どろんこ大会」、毎年ゲストを迎える「仁淀川ふれあいマラソン」**（今年は10月20日開催、ゲスト：猫ひろしさん）、今夏実施した「**富士登山**」ツアーほか、毎月何らかのイベントを開催。「総合クラブとさ」は土佐市民の健康づくり、コミュニティづくりを力強く支えています。



女の子に人気の高い新体操

よさこい祭りには今年で7回目の参加。衣装は手作り



利 | 用 | の | 仕 | 方 |

- 1 パンフレットやホームページ、電話での問い合わせなどにより、参加したいサークルを探します。無料体験OK（事前に事務局に問い合わせ）。
- 2 入会を決めたら、申込用紙を提出し、大人の場合は、入会金1000円、月会費500円、スポーツ障害保険1000円を納めて会員になります。
- 3 各サークルにサークル費を払って参加します。



大人も子どもも泥だらけで楽しむ「どろんこ大会」

「まこと、人生が変わったちや！」
「病院に行く回数が減ったねえ」
「元気になって、かぜもひかなくなったぜよ」
「一緒にお茶しに行く人ができてねえ」
「誕生日プレゼントまでくれるがぞね！」
「毎年のよさこいが楽しみ！」

利用された方の
ウレシイ声



体育館で待ちよりも、どうぞ、来てね！
クラブマネジャー
田井 直子 さん

お問い合わせ

NPO法人 総合クラブとさ
TEL 088-852-4162
〒781-1101 土佐市高岡町甲 2165-1 土佐市民体育館内
http://www.clubtosa.or.jp Eメール sogo@clubtosa.or.jp

工芸の部

モノ作りほど 楽しいことはない

20歳代半ば頃から、帆船の模型などを作っていたという勝田さん。引退後は制作に一層精を出し、オールドパワー文化展には7回目の出品。今回は昔懐かしい茅葺の家の見事に再現しました。

作品のモチーフにしたのは、ある健康食品のパッケージに使われていた写真。「ぜひ、この家を作りたい、と思うて。知り合いの大工や建築士に写真を見せて、屋根の傾斜などについて助言してもらいました」と勝田さん。イメージが固まったら、設計図作り。柱の位置から囲炉裏の形まで、細かい図面をひきました。そして、鏡川の河川敷で仕入れた本物の茅を使って制作。「一本一本はめ込んでいくのが大変でした。屋根を仕上げただけで、ほぼ50日かかりました」と振り返ります。

苦勞の甲斐あって、上質の出来栄ですが、「ちょっと屋根に気に入らなところがある」とつぶやく勝田さん。次回作に予定している「桂離宮・松琴亭」では、今回気づいた点を生かして、さらに良い仕上がりになることでしょう。

茅葺屋根の家

褒状

茅の皮をはがして、芯だけを使用。障子には和紙を貼るといふ本格的な仕上げ方です。



勝田 博さん (78歳/高知市)

「だんだん形になっていくのを見るのが楽しい」とこやかに語ります。



写真の部

笑顔が大好きな フォトコンマニア

「私はフォトコンマニアなんです」と笑う古味さん。平成19年、写真展に初めて応募したところ、いきなり特選の栄誉に輝いたのが発端でした。この望外の結果に喜んで、以来、写真コンテストに続々と。県展やオールドパワー文化展、女流展、高新写真コンテスト他、さまざまなコンテストに応募してきました。

今回出品した作品は、山里で出会った89歳のおじいさんをモデルにしたものです。「涙みを出すため、モノクロで撮影しました。顔だけピンとピンを合わせて、ぶらしたいところはぶらして。動きが止まったら面白くないからね」と解説。元氣そうな表情、浮き上がる肩や腕の筋肉、躍動感ある動きなど、生命力にあふれる作品になっています。

当初は生きものや花を撮影していましたが、いまは主に人物を撮っているのだとか。「人が笑っているところが好きです。いかつい人でも、話しかけたら笑顔になってくれますからね」と古味さん自身が笑顔で語ってくれました。

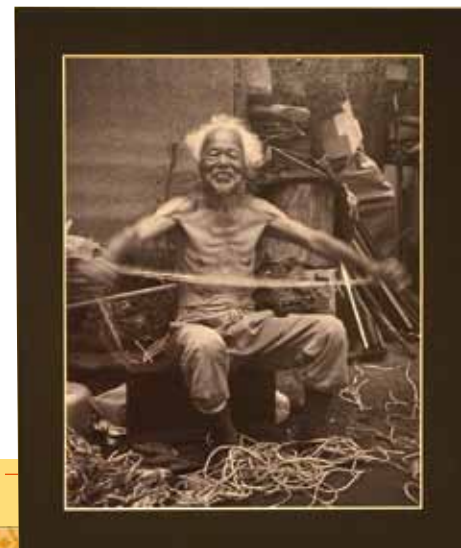
いまだ意気軒昂

褒状

縄を束ねる作業中のおじいさんを撮影。シャッタースピードを遅めにし、あえてぶらしています。

古味 良さん (70歳/高知市)

「この表情をもらうまで、大分話しかけました」と撮影時のエピソードを披露。



お知らせひろば

第22回全国ボランティアフェスティバル高知

◆大会テーマは「時代を拓く市民力ぜよ」◆

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一堂に集まる「全国ボランティアフェスティバル」。毎日の本気で楽しみに輝くヒトたちに会ってつながる響きあう2日間です。参加してみませんか。

申込
受付中



●日時・会場

11月23日(土・祝) 午後1時～午後4時40分
高知県立県民文化ホール

<全体講演>

日本の田舎は宝の山
～住民や企業と連携した地域づくり～

講師/曾根原 久司さん
(NPO法人えがおつなげて 代表理事)



<ボラフェス・トーク・カフェ>
テーマ「時代を拓く市民力ぜよ」

参加には事前申し込みが必要です。(申込受付中)

- 申込受付期間/ 8月1日(木)～10月25日(金)
- 参加費/ 3000円(学生無料)
- 申込方法/ インターネット、郵送、FAX

●日時・会場

11月24日(日) 午前9時～午後4時
市内各会場

全24分科会を開催。

全国各地から80名を超える講師陣が集結。
※詳細は下記ホームページを参照ください

◎お問い合わせ

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

(社会福祉法人高知県社会福祉協議会高知県ボランティア・NPOセンター)

TEL 088-850-9100

http://www.pippikochi.or.jp/kochi2013/

高知オレンジリボンキャンペーン2013

子ども虐待防止をめざす「オレンジリボン運動」に参加しませんか？

毎年11月は「児童虐待防止推進月間」です。厚生労働省は2007年から11月を児童虐待防止月間と定め、全国各地で「オレンジリボンキャンペーン」をすすめています。高知県でも、児童虐待防止のシンボルであるオレンジリボンをベースにキャンペーンを行い、家庭や学校、地域などの社会全般に

わたって、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得て虐待予防につなげていこうと、さまざまな啓発活動を行っています。今年もキャンペーンを実施しますので、ぜひご参加ください。地域の支え合いから、未来を支える子どもたちの笑顔を守ることができれば素敵だと思いますか！

オレンジリボンたすきりレー

県東部・西部から出発し、ゴールの高知市を目指しリレー形式でたすきをつなぎます。

●日時/ 11月10日(日)

午前10時30分スタート～午後2時30分ゴール(予定)

<西コース> スタート地点: 佐川町～ゴール地点: 高知市(丸ノ内緑地)

<東コース> スタート地点: 香南市～ゴール地点: 高知市(丸ノ内緑地)

★ゴール会場でのイベント/ 午前11時～午後3時30分(予定)

ゴール地点の高知市丸ノ内緑地で、楽しいイベントを行いますので、ぜひお越しください。皆さんで、ゴールするランナーの方を見守ってあげてください。



◎お問い合わせ/ 児童家庭支援センター高知 みその TEL 088-872-6488

高知の食材でサツと一品 うまいもんレシピ レシピ監修: 土佐伝統食研究会

里芋は、山に自生する山の芋(自然薯)に対し、里で栽培される芋であることからこう呼ばれています。とても味の良い食材ですが、調理がちよつと面倒……と思う人がいるかも？
気になる1つは独特のぬめりでしょう。その主成分はガラクトタンなどの糖類や、糖類がたんばく質と結合したものだといわれています。塩でもみ洗ひしたり、一度ゆでこぼしたりすると、ぬるぬる具合が少なくなるので試してみてください。
また、調理している手ががゆくなることがあります。かゆみの成分は、あくの中に含まれているわずかな量のシュウ酸カルシウム。乾いた状態で皮をむくとかゆくならないので、覚えておきましょう。



「ぬめり」と「かゆみ」をなくすコツ、教えます！ 里芋の柚子味噌かけ

高知では「田芋」とも呼ばれる里芋。秋は収穫の時期で、掘りたてを味わえます。柚子味噌をかけて、高知っぽくいただきます。

材料 (4人分)	
●里芋	200g
●柚子味噌	
赤味噌	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
柚子酢	大さじ1
●柚子の皮	少々



- 作り方**
- 1 里芋は皮をはぎ、塩もみし、水洗いをして軟らかくゆでる。
 - 2 Aの調味料を火にかけ、練り味噌を作る。
 - 3 1の里芋を器に盛り、上から2の練り味噌をかける。
 - 4 トッピングに柚子の皮を刻んでかける。

- 皮つきのまま茹でてOK**
- 1 里芋の泥をたわしでよくこすり洗いします。
 - 2 洗った里芋の皮の中央に、グルッと横に切り目を入れます。
 - 3 芋がひと並びするくらいの鍋に入れて、かぶるぐらいの水を加えて強火にかけ、煮立ったらやや火を弱めて、竹串が通るぐらいにゆでます。
 - 4 ざるにあけて湯を切り、熱いうちに皮をむきます。
- ※新しい芋の場合、たわしでこするだけで、皮がほとんどむけます。皮が多少残ったら、包丁の刃を立ててこぞげ取ります。

読者の お便り

BOX

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。

●自分が母親のお腹にいた時のエコー写真です。20歳の時にもらいビックリしました。
(福岡県春日市/ペンネーム・福岡の男さん 29歳)

●手作りバターロールパン。最初は妻がベターホームで習って作りましたが、コネてみると力がいり、私の仕事としました。定年後は県外に住む7人の孫たちに、その誕生日や何か嬉しいことがあった時に、妻が選ぶ孫の好物と一緒にクール便で送っています。
(高知市/ペンネーム・宮爺さん 77歳)

●老眼鏡が手離せない年齢となり、食卓のスマに手作りの小物入れを置き、その中に入れてあります。ビーズのついたかわい柄のもので、同じデザインで学生時代の友人たちにプレゼントしたところ、とても喜ばれました。毎日使っているとこのことでもうれしいです。
(南国市/ペンネーム・ラナンキュラスさん 60歳)

●今年の暑さは特別ですね。熱中症にならないように冷感タオルを娘がくれました。毎日軽い体操をし、子どもに迷惑をかけないように、また、農薬を使わない野菜を作り、孫や子どもたちに食べてもらっています。野菜を作ることが生きがいです。
(南国市/ペンネーム・畑のおばあさんさん 84歳)

●プレゼントではないのですが、下の子が生まれて育児休暇を取って仕事を休んでいた時、給料もボーナスもなかったお正月。姉が子どもたちにお年玉を渡してくれた後、私にも「あなたにはボーナスもなかったから」とお年玉をくれたのがとても嬉しかったのを覚えています。
(高知市/ペンネーム・エルマーさん 58歳)

●今年の誕生日に同級生から送られてきたギザギザ刃の“ペティナイフ”。切れ味バツグン。福岡のキッチン用品専門店で購入したものとか。楽しいキッチンライフになりつつあります。
(南国市/ペンネーム・南国うさぎさん 62歳)

●自作の野菜を他家(親戚を含む)にプレゼントして、たいへんおいしいと喜ばれたことがうれしかった出来事でした。
(香南市/たくわん(拓一)さん 65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42回高知県
「洋画」作品
「クラリンドウ」

Komatsu
Mika



■ 高知市在住(83歳)
小松 みかさん

「クラリンドウ」

2003年12月号の「南天」、2012年4月号の「ノボタン」に続いて表紙絵に掲載していただき光榮に存じます。
今回の「クラリンドウ」は、純白で可憐で清らかで、花の心がにじみ出るように描きたくて、苦勞も、時間もかかりました。白のみで一つ一つの花の心を出すのに一番苦勞しました。どう描いたらよいだらう。ふと手を休めて「クラリンドウ」の花に目をやると季節的には散ってしまっているはずなのに、三、四輪、枝にしがみついているはすなのです。私の描き上げるのを待っているのです。それからは休む間もおしんで、一心に描き上げました。

編集後記

「玉手箱」10月号はいかがでしたか。7～10ページで取り上げた「オールドパワー文化展」では、作品に込められた思いや力強さを感じ、思わず一作品ごとに足をとめて見入ってしまいました。ご来場された方も「こりゃあすごい」「オールドパワーが炸裂しちゃうねえ」と言われたりしながら、それぞれの作品の世界にひたっていらしゃいました。「何でできちゃうがやろう」という疑問を持ったり、出展者の方のアイデアからヒントを得たりしながら、みなさまの創作活動・作品発表のきっかけになれば幸いです。
(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/普通自動車で約180台収容可能

[HP] <http://www.kochiken-shakyo.or.jp/>

[メール] plaza@pippikochi.or.jp

