

こ う ち の シ ニ ア 元 気 情 報 誌

王手箱

た ま て ば こ

July.2014 夏号
Vol.91

●目次	
健康ライフ	06
夢といっしょ	08
エンジョイライフアドバイス	10
防災情報	11
うまいもんレシピ	12



第42回高知県オールドパワー文化展「写真」
「老農婦一本道を歩む」
山本 峯子さん

特集 こうちシニアスポーツ交流大会 2014 [02]

特集

こうちシニアスポーツ 交流大会2014

5月3、8、10、15、22、23、24、25、29日開催

爽やかな風が吹く5月。今年も「こうちシニアスポーツ交流大会」が開催されました。「ねんりんピック栃木2014」の予選を兼ねた競技もあり、試合に挑みながらも交流を楽しむ選手の様子をご紹介します。



体が動く限りは2人で

ソフトテニス

春野総合運動公園



ねんりんピックにも参加した
春田さん(左)・小松さんペア

ペアを組んで25年ほどの春田和美さん(73歳)と、小松明子さん(72歳)。「小松さんのテニスは私に、いいプレイをしなければ、と励ましてくれるテニスです」と春田さんが言えば、「私がミスしても嫌な顔一つせずに、ボールを取ってきてくれて頼りになります」と小松さんが春田さんを評します。「足腰が動く限りこのソフトテニスを一緒に続けていきたい」と、2人は笑いながら目標を語ってくれました。

卓球(ラージボール)

くろしおアリーナ



「体調のためにも続けたい」と
練習は週に4回の武政さん

試合後、笑顔で仲間と労い合う武政幸夫さん(85歳)。定年退職してから友人の紹介で始めたラージボールは20年以上になり、ほぼ毎月ある試合のため、1日に3、4時間も練習をします。「安芸や土佐清水からも試合に誘われるのでうれしい」と、所属する太陽クラブ以外の団体や若い人との交流も楽しさの一つ。「試合に出るのが心の拠り所になっています」と、健康を考え続けていくそうです。

弓道

県立弓道場



ともに12年続け、照章さんは
錬士五段、優子さんは五段の腕前

この日は競技前の儀式「矢渡し」をご夫妻でされた宮本照章さん(60歳)と優子さん(60歳)。「緊張したね」と顔を見交わし笑います。「毎日練習しても、いつも射(射る)ことが違ふところに弓道の奥ぶかさを感じます」と言う優子さんに、照章さんは「良い射が出たら忘れないように寝ないこと」と冗談で場を和ませます。「昇段試験で県外に行くのも楽しみ」と弓道ライフを楽しんでいるご夫妻でした。

気の合う仲間と楽しくプレー

バウンドテニス

春野総合運動公園



歌謡舞踊も行い、立ち振る舞いが
きれいな小野さん

専修学校で勤めていたときに出会ったバウンドテニスを28年間続けている小野和子さん(78歳)。長く続いた秘訣は、「激しくないから体に無理がなく、気の許せる仲間と励まし合ったり、世間話で和ませてくれたりするからでしょうね」と話します。そして「屋内でするから日焼けの心配もなく、絶対に健康にいいスポーツ。お勧めですよ」とバウンドテニスの良さを教えてくれました。

太極拳

春野総合運動公園

共感できる仲間と楽しく

「テレビ番組で観た優雅なポーズに魅了されました」と、70歳で太極拳を始めた福重文子さん(82歳)。仲間から信頼されるお人柄の持ち主で、この日は息のあった演舞を見せたことから、入門の部で優勝を獲得。福重さんはお揃いのTシャツを手作りするなどチームワークを育む存在でもあります。「若い人たちと動きが合ったときには、『共感できた』と思えて楽しいんです」と笑顔で話してくれました。



わきあいあいとしたチーム「三里レッド」の福重さん



水泳

春野総合運動公園

80歳まで泳ぎ続けたい

66歳で水泳を始めた川崎光夫さん(73歳)は、きれいなフォームで泳ぐ先輩に憧れ、本格的に練習をし始めたときに、マスターズの高知大会に誘われて出場。しかし、思い通りのタイムが出せずに「これじゃいかん」と気合いが入り、今では熱心に朝と夜、1日2回も練習をします。大会では常に自己タイムを下げないように心掛け、「なにがなんでも80歳までは泳ぎたい」と力強く宣言してくれました。



「自分のいいタイムを追いかけたい」と川崎さん



ボウリング

ボウカつらしま

投げる楽しさを分かち合う

若いときにしていたボウリングを、子育てが終わった55歳で再開した佐竹理江さん(65歳)。「オイルを塗っているレーンはまだで生き物みたい。一投一投、球の動きが違ってくるので難しい反面、面白いんです」とボウリングの魅力を語ります。県外の試合では、知り合った友人に会えるのも楽しみで、「アドバイスし合つて、ワイワイ言える仲間っていいですよ」と試合後、爽やかに話してくれました。



最近の高スコアは266。「いい成績を目指したい」と佐竹さん



健康マーじゃん

ふくし交流プラザ

手作りだから面白い

「配られたマーじゃん牌は何が来るか分からない。それをどうやって勝つていこうか、いろんな手を考えて作つていくところが面白いんですよ」と話してくれた乾金三さん(77歳)。健康マーじゃんは脳の活性化にもつながり、友達も増えて、楽しさも増したそうです。「以前優勝をしたけれど、できればまた、チャンピオン戦に出場できる4人のなかを選ばれたいですね」と意欲を見せてくれました。



この日の参加者は44人。その中で、準優勝をした乾さん



ゲートボール

春野総合運動公園

健康によく、気分も前向きに

四万十町合同チーム「高南」のキャプテンを務めた林三千子さん(73歳)は、40代ころからゲートボールを続けるベテラン。「相手のプレイの先を読むので頭を使います。やればやるほど楽しい」と林さん。試合中は、はきばきと戦術を伝え、リーダーシップを発揮していました。「健康にもいいし、前向きな気分になれます」。ゲートボールが林さんの元気の源のようです。



「大切なのはチームのいい雰囲気」と林さん





グラウンド・ゴルフ

春野総合運動公園

友達ができるのが楽しい

「自分よりうまい先輩がいるから勝敗にこだわらず気楽に楽しんでます」と話すのは、競技歴約6年の小田重廣さん(79歳)。ペタンクでねりんピック優勝経験のある小田さんですが、最近ではグラウンド・ゴルフに夢中です。その魅力は、「競技人口が多いから友達がたくさんできるところ。練習で仲間に会えるのもいい」そうです。ゲームの間、チームメンバーに声をかけ会話を満喫していました。



「ルールが簡単だからすぐできる」と小田さん



ペタンク

春野総合運動公園

シニアにお勧めのスポーツ

ペタンク競技の最高齢出場者の谷幸三郎さん(88歳)は、シニアのペタンクを県内に普及させた人物の1人。平成6年、「お年寄りでもできるスポーツ」だと感じ、南国ペタンク協会を設立したのがきっかけでした。「ねんりんピック徳島に出られたのがいい思い出」と笑います。「頭と体を使うから健康が保てます。体が動く限りは続けたい」と、まだまだ現役の谷さんです。



「作戦を立てて勝負するのが楽しい」と谷さん



ソフトボール

春野総合運動公園

ホームランは気持ちいい

「チームの足を引っ張るのが僕の仕事です」と、冗談を言うのがお好きな今城茂見さん(62歳)。職場の同僚の紹介で20歳のころからソフトボールを始め、今は地域のリーグ戦や遠征に参加し、汗を流しています。「ぼろ負けしている時にホームランを打てたときはうれしかった」。そんな面白さもありますが、「一番は「大会で知り合いが増えるところなんです」と、話してくれました。



チームのムードメーカー、幅多シニアの今城さん



囲碁

ふくし交流プラザ

打つほどに不思議な魅力が

長年囲碁を楽しんでいる井脇伸往さん(74歳)。「年齢を重ねるにつれて、奥深さに魅力を感じるようになりました」と話します。4年前にはねりんピック石川にも参加。「全国大会出場で緊張していても、碁を打つと友だちのようになり話ができるようになります」と、当時を振り返ります。「打たなくても見るだけで面白い」と、今も週に3、4回は碁会所に通い、仲間と囲碁を楽しんでいます。



「いつまでも碁を楽しみたい」と井脇さん



パークゴルフ

香南市野市パークゴルフ場

爽快感や達成感が楽しい

北海道に滞在中パークゴルフに出会い、「ご主人とともに」このスポーツの魅力を知り、高知の人にも知って欲しい」と、県内初のパークゴルフ場設置のきっかけをつくった井上洋子さん(73歳)。「ティーショットの爽快感やカップインした達成感などゴルフの面白さをほとんど持つていて、3世代で楽しめます」と、その魅力を語ります。「私もまだまだ続けて、最後はピンピンコロリといきたいですね」と、ニッコリ微笑まれました。



「1週間に3回以上練習します」と井上さん



剣道

県立武道館剣道場



真剣な目つきで審判をする
山中さん

「剣道の魅力は、年を取っても若い人と一緒にできること」と話す山中康喜さん(62歳)は、この日、土佐生涯剣友会の一員として、女性剣士たちとの団体戦に挑みました。「女性も強くてなかなか勝てません。欠点を改善して、勝てるようにしたい」と山中さん。ビデオで自分の試合を見直すこともあるそうです。「いつまでも健康で、剣道を生涯続けたい」との決意に表情を引き締めていました。

気迫ある自然体で勝負

マラソン

春野総合運動公園



「いろんな大会を楽しみたい」と、車さんご夫妻

職場でマラソンを通じて親しくなり、共に40年以上続けている車喜代志さん(67歳)・春恵さん(67歳)ご夫妻。「年を取ってくる」と確かに体力は落ちますが、走る知恵もついてきます」と喜代志さんが言えば、春恵さんは「毎回、天候などが違うのも楽しさの一つ。心の持ち方でタイムも違ってきます」と、それぞれにマラソンの魅力を語ってくれました。「今後もいろんな大会に参加したい」と前向きなお二人です。

2人で元気に走り続ける

テニス

春野総合運動公園



横山さん(左)とペアを組んだ
井上浩子さん(60歳)

30年ほど前、子育てが一段落して、教室に通い始めたのがきっかけでテニスに夢中になった横山町子さん(61歳)。「審判委員長を任されたり、全国大会などに出場して、さまざまな試合を経験しましたが、いろいろな人と知り合え、友だちもできました」と、テニスを通じて交流も広がっています。「これからも大きな怪我なく、続けられる限りは一生懸命楽しみたい」と、張り切っていました。

夢中になって楽しめる

ターゲット・バード ゴルフ

春野総合運動公園



「ホールインワンは気持ちがいい」と飯塚さん

散歩中に出会った人に誘われたことがきっかけで、10年ほど前から、この競技をするようになった飯塚英夫さん(69歳)。「一本のクラブで羽根の付いたボールを高く上げたり、遠くに飛ばすところがゴルフと違うところ。そこが面白いけど、結構難しい」と話します。ご自身の目標は「パープレイ。今日は7番ホールでホールインワンを達成しました」と、満足そうに教えてくれました。

難しいところが面白い

将棋

ふくし交流プラザ



「毎日1万歩は歩いています」と
長山さん

将棋歴は小学生のころからで約70年と長く、ねんりんピックふくしま大会で高知県代表を務めたこともある長山貞雄さん(81歳)。「サツキの盆栽、登山、読書、映画鑑賞なども好きで、将棋はいつもは対局ではなく、本の出題を解く『詰め将棋』を楽しんでいます」と多趣味な長山さん。「忙しいけど、これからもいろんなことを楽しんでいきたい」と明るく答えてくれました。

先を読むおもしろさ

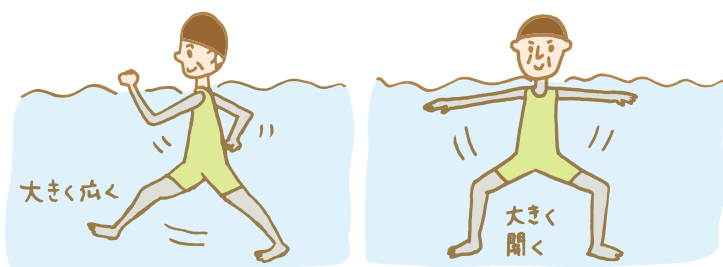
1 水中ストレッチ

水中運動をする前に、足首やアキレス腱を伸ばしたり、浮力を利用して膝の裏やふともも(大腿二頭筋)をほぐしたりしましょう。



2 水中ウォーキング

全身を使って歩くと、心肺機能が高まり、さらに有酸素運動によって脂肪燃焼効果が高くなります。



(基本ウォーク)
足のかかとから歩幅を広くし両腕を大きく前後に振って歩くと、運動機能が高まります。

(サイドウォーク)
両手を肩まで上げ下げしながら、両足は大きく開いて膝をつま先の方向に曲げ、横歩きをします。

注意

- ・運動前後には、必ず水分補給をしましょう。
- ・睡眠不足、胸のしめつけ、動悸、不整脈、目や耳の病気、皮膚の病気がある場合は控えましょう。
- ・持病のある方は、医師にご相談のうえ行いましょう。

プールで運動始めよう



【監修】 日本健康体操連盟 運動指導士 宮脇 由美

無理なく体力をつけることができ、関節や足腰に負担の少ない、プールでの水中運動をご紹介します。

水中運動の特長

- 1 水の抵抗は動かす大きさや速さで変わるの、自分にあつた運動強度で運動ができる。
- 2 水圧により、足のむくみがとれる。
- 3 転倒しにくく、安全に運動ができる。
- 4 浮力があるので、お腹に力を入れてしっかりと動く、体幹トレーニングができる。
- 5 泳げない人でも歩行やストレッチで体力作りができる。

予防のポイント

- 1 室温は28℃以下に！
- 2 のどが渇く前にこまめに水分補給！
- 3 通気性のよい服装で！
- 4 帽子や日傘で日除け対策！
- 5 バランスのよい食事を！

頭痛やけいれん、嘔吐、意識障害を起こす前に、日ごろから水分や塩分、栄養を補給し、体力も蓄えて熱中症にならないよう予防しましょう。



「熱中症予防」

予防シリーズ①

夏の暑い日射しだけでなく、室内でも起こりうる熱中症。特に高齢者は、汗をかきにくくなったり、暑さを感じにくくなったりと、熱中症を起こしやすくなります。



しまんと町社会福祉協議会 あったかふれあいセンター

風らっと



子どもからお年寄りまで集えるよう、昼間の娯楽の交流会や昼食のサービスはもちろん、休日や夜も集いの場を提供するあったかふれあいセンター「風らっと」。男性の参加者が多いことも特長で、住民が集まりやすく工夫されている様子をご紹介します。



風に誘われるように立ち寄って

あったかふれあいセンター「風らっと」は、どなたでも参加できる集いの場として平成22年6月にスタート。毎週金曜日には男性が来やすいように、囲碁や将棋ができる「風らっと娯楽」を開催。仕事や学校で平日に来られない人のために、第3土曜日にも開いています。無料

の入浴や送迎サービスも実施。窪川地区や十和地区の21カ所の集会所でも同様にサテライトとして交流の場を開き、閉じこもりがちな方への声かけや見守り、相談なども受け付けています。



橋 攻一郎さん 嶋岡 敏さん

家族のような地域づくりを

「地域は家族」と考える、しまんと町社会福祉協議会では、地域を支える人づくりもしています。「風らっと」で集まった人同士が、趣味を介して学び合ったり、子どもがお年寄りから教えてもらったりと、町民であっても今まで知らなかった人同士が出会い、支え合う場になっています。

夏の夜には、流しそうめんや地元食材を使ったお弁当を食べ、余興を楽しむなど、まさに家族のようににぎやかな時間が過ごせます。



ふら~っ
ときてね

岡村 光子さん



子育てママも集まる「昼のあったかなラン♪ラン♪ランチ（7～9月を除く月1回）」



夏限定の「夜のあったかな集い」はアットホームな雰囲気



つつい夢中になる将棋！

世代を越えた交流や趣味を生かした学びの場、健康や食生活の改善、地域の良さも分かり合える場所「風らっと」。食事代や手作り体験の材料費以外は基本的に無料で、年齢制限もありません。まずはお気軽に立ち寄ってみてください。



職員の皆さん
2列目左から
渡辺 和代さん
高林 志帆さん
武内 早希子さん
1列目左より
岡本 正一さん
弘田 勝さん

お問い合わせ

あったかふれあいセンター 風らっと

高岡郡四万十町茂串町11-30 四万十町社会福祉センター内 TEL 0880-22-1195
メール kubosya@mb.inforiyoma.or.jp ブログ <http://kubosya.cocolog-nifty.com/>

好奇心が二人の共通点

尊重しあって築いた

夫婦の絆

**お弁当作りと
配食サービスで
地域を見守る**

おいしそうな香りとにぎやかな声
がする黒潮町保健福祉センターの調
理室に入ると、お弁当作りに精を出す
「ボランティアくじら」のみなさんが、
明るい笑顔で迎えてくれました。

「今日のお弁当は45個。お昼までに独
り暮らしの高齢者の家へ届けるために、
みんなで手分けして作っています」と
話してくれたのは、このグループで配
食サービスのボランティアをする朝比
奈善吉さんと喜世子さんご夫妻。黒潮
町では合併する前の昭和60年から、独

居高齢者や障害者世帯などの見守り
と、現在は週に1回、食生活の支援とし
て配食サービスを実施しています。

この日も、黒潮町社会福祉協議会で
決めた献立を基に、地元の野菜や季節
の山菜を入れるなど、喜世子さんたち
調理スタッフがアイデアを出し合っ
て作ったお弁当は地域別に分けられ、
温かいうちに各地区の民生委員や善
吉さんをはじめとした配達スタッフ
で配ります。

「配りに行ったら、その人の顔が見
えるから安心する。ちよつとくらい遠
くても、待っている人がいるのなら苦
にはならんよ」と善吉さんは話して
くれました。

長年、黒潮町でボランティア活動をしてきた朝比奈さんご夫妻。
一緒に活動してきた秘訣をお聞きました。

黒潮町 | 朝比奈 善吉さん(81歳)
喜世子さん(77歳)

**お互いの性格を尊重し
仲良くそれぞれの活動を**

幡多出身のお二人ですが、以前は林
業の仕事で転勤族だった善吉さんと
ともに、全国各地を回っていた喜世子

高知セカンドライフ友の会の
サークル「リフレッシュ講座」
で善吉さんは世話役代表、喜世
子さんは世話役を担当。仲間と
一緒に健康づくりの勉強会や
研修旅行など、活発に取り組ん
でいます





この日、調理担当をしたみなさんと朝比奈さんご夫妻。
ボランティアをすることで、自分自身の生活や健康にもハリが出たそうです

さん。「慣れない土地で頼れるのは主人だけでした」と当時を振り返ります。朝比奈さんご夫妻がボランティア活動をするようになったのは、お二人が50代になり、親戚の勧めで転職をして、黒潮町に移り住んでからです。喜世子さんが先に「ボランティアくじら」に加入。「みんなで助け合う活動にやりがいを感じたんです」ときっかけを語ってくれました。その後、平成13年に退職した善吉さんが、よさこい高知国体の炬火ランナーを務めたり、民泊の受け入れのサ



出来立てのお弁当に、「いつまでもお元気で」とメッセージ入りのかけ紙が



活動の功績は表彰されました

「楽しみにしているお弁当は、地域の人が作ってくれるので安心です」と利用者の声も

ポートをしたことから、ご夫婦それぞれのボランティア活動が始まりました。それからの善吉さんは、「高知セカンドライフ友の会」やその中のサークルである「リフレッシュ講座」、認知症の人と家族の会「幡多家族の会」、黒潮町老人クラブ、NPO 砂浜美術館、幡多緑と水の会など、世話人や理事、代表として数多くの活動を続けています。「いろんな活動でいろんな人と知り合うことが楽しいんです。頼まれたら断る理由もないからね」と積極的な善吉さんに対して、「家には資料ばかり増えて、私が作った手芸は飾らせてくれないんですよ」と笑う喜世子さん。喜世子さんも高知県老人クラブ連

合会「よさこいクラブ高知」の女性委員長として、各地域の老人クラブの女性会員の支援などに携わり、昨年開催した「ねんりんピックよさこい高知」でもボランティアとして活躍されました。それぞれの活動を尊重しながらも、共通のボランティアで県外に旅行に行くことが楽しみのお二人。「お互い好奇心があるから考えることも違います。喧嘩もするけれど、一緒に健康でいられることが一番です」と照れた顔を覗かせた善吉さんと、「主人は几帳面で、私はおっとりとした性格。そんな反比例したところが長く夫婦でいられる秘訣なのかもしれませんね」と喜世子さんは微笑みました。



旬の食材を使います



盛りつけも息がぴったり



力仕事は男性の出番です！



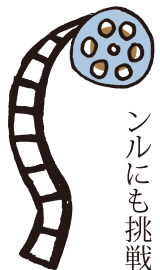
エンジョイライフ アドバンス

いきいきとした暮らし
に役立つ情報、オススメ
情報をご紹介します

臨場感のある映画館で 新たな世界を発見！

学生のころ、友達や恋人と待ち合わせをして一緒に映画を観たり、物語にどっぷりハマって、銀幕のスターの服装や髪型を真似したりと、映画には観た人それぞれに思い出があると思います。お気に入りの映画なら特に、物語や曲が心に残っているものです。その曲を聴くだけで、映画の風景やその時の自分の心境が思い出されることでしょうか。

最近では、レンタルビデオやDVDを借りて、自宅で好きな時間に映画を楽しむ方もいると思いますが、やはり大画面のスクリーンに流れる映像、俳優のセリフや音楽の迫力は、映画館にしかない心を揺さぶります。



界を探ってみては
かがでしようか。

れる臨場感があります。

また映画は、恋愛や

時代劇、ホラー、アク

ション、ヒューマンドラマな

どさまざまなジャンルがありま

すが、普段の生活では味わえない

物語を映像のなかで体感できる

のも楽しみのひとつ。挫折から這

い上がったヒーローになってみ

て、スカッとした達成感を味わっ

たり、ちよつと皮肉な主人公に、

いつもはそうはなれない自分を

置き換えてみたりと、違う世界

に入り込めるのが映画の面白さ

ではないでしょうか。

県内の映画館ではシニア割引

や夫婦割引などのサービスが受

けられます。また、下記にご紹介

する映画館は、パソコンや携帯電

話などから、作品や上映時間を

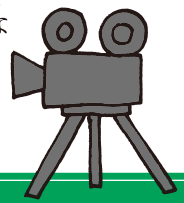
検索できますので、夫婦や友人で

物語を共感したり、時にはふらつ

と一人で観に行ったり、好みの

ジャンルはもちろん、違ったジャ

ンルにも挑戦してみて、新たな世




Cinema **TOHOシネマズ高知**



新作映画が揃う複合型映画館。ヘッドホンの貸し出しや車椅子スペースがあり、お得なシニア割引1,100円(60歳以上)、夫婦割引(50歳以上)で観ることができます。鑑賞後はイオンモールでショッピングも。

高知市秦南町1-4-8イオンモール高知3F
TEL/050-6868-5029
営業時間/9~24時


Cinema **高知あたと劇場**



愛宕病院から南にすぐ。1階は104席、2階は32席とこじんまりとした老舗の映画館ですが、話題の映画から自主上映など、映画好きにはたまらない作品が上映されます。60歳以上は800円とうれしい価格。

高知市愛宕町1丁目1-22
TEL/088-823-8792
※上映作品によって料金や時間は異なります

Cinema **大心劇場**



安田町を馬路村へ進むと見えてくるオレンジ色の屋根が目印の小さな映画館。中に入ると昭和の映画ポスターが飾られ、シートや映写機は当時のままです。隣の「喫茶 豆でんきゅう」での手作りカレーもオススメ。

安芸郡安田町内京坊992-1
TEL/0887-38-7062
営業時間/13時、17時の2回(上映期間中)

しっかり備えよう!

防災情報

vol. 1

災害で真っ先に必要な「自助・共助」

日ごろから備えを

「尊い命を守るために」

今後、30年の間に70%の確率で起きると言われている南海トラフ地震。最悪の場合、県内のほとんどの地域が震度7という猛烈な揺れに襲われて、海岸沿いや河川流域は20m以上の巨大津波がやってくると想定されています。

このような大規模災害で命を守るために必要なのは、自分や家族の命は自分たちで守る「自助」や、近所所で協力し合って被害を最小限に食い止める「共助」です。家具の転倒防止やガラスの飛散を防ぐなど、家屋の安全を確保するとともに防災グッズを揃えたり、避難路や避難場所の確認、地域の防災訓練に参加するなど、日ごろから災害に対する備えをしておきましょう。



災害発生など

の非常時には、パニックになり、いつもはできることも思っただよりに行動することが難しくなります。避難に関する不安がある場合は、地域の自主防災組織や社会福祉協議会に相談しておきましょう。また、近くに体が不自由で自分では避難できない「避難行動要支援者」の方がいらないか、近所の人と確認し合いましょ。

防災グッズや非常食については、最低3日分は用意し、特に持病がある場合は薬を備えたり、お薬手帳も忘れずに持ち出すようにしましょう。

1. 防災グッズ

災害が起こった直後から時間の経過とともに必要になる防災グッズをご紹介します

1. 災害直後（一次持ち出し品）

懐中電灯、乾電池、ラジオ、現金（硬貨を含む）、筆記用具、服用している薬、お薬手帳、ろうそく、ライター、雨具など



2. 災害時に役立つもの

飲料水、非常食（火を通さず食べられるもの）、常備薬、健康保険証のコピー、眼鏡や杖の予備など



3. 危険が去って持ち出すもの

最低3日分の食糧、衣類、卓上コンロとボンベ、毛布、ポリタンク、紙の皿、割り箸、ラップ、ビニール袋、石けん、ドライシャンプーなど



個人によって用意しなければならないものは異なります。また、災害直後に持ち出す物は、最小限必要なものにして、身軽に避難することを第一に考えましょう。

うまいもん
土佐伝統食
研究会監修
レシピ

ゴーヤ

◆ゴーヤで夏をのりきろう!!

夏の暑さをしのぐグリーンカーテンとして利用される「ゴーヤ」は、苦みの苦手な方も多い野菜。でも、苦みの正体は「モルデシン」という成分で、胃の調子を良くし、食欲増進、疲労回復に効果的です。

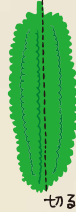
苦みの少ないものは凹凸が大きく、濃緑で太め。味の好みに合わせて、調理を工夫することもできます。例えば、苦みを抑えたい方は、タマネギやカボチャ、サツマイモなど甘味のあるものと合わせることで、おいしくいただけます。

ゴーヤはスライスして冷凍保存が可能。たくさん育った時には、冷凍しておけばさっと調理ができます。

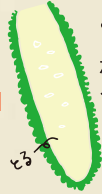


ゴーヤの下処理の仕方

ゴーヤを縦半分に切る。



わたを取り除く。わたしには苦みはないが、取り除くことで見た目もよくなる。



薄切りにし、塩もみすることで苦みが和らぐ。



ゴーヤチャンプルー



[材料・目安分量 * 4人前]

・ゴーヤ	1本	・卵	2個
・豚バラ肉	150g	・油	適量
・ニンジン	70g	・砂糖	大さじ1程度
・タマネギ	100g	・塩、コショウ	適量
・もめん豆腐(硬めのもの)	1/2丁	・醤油	適量

[作り方]

- 1 りーヤは下処理をする。
- 2 豚肉はコマ切れ、野菜は千切り、豆腐は角切りにしておく。(パック入りの豆腐の場合、水切りしておく)。
- 3 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、ニンジン・タマネギを加えて炒める。
- 4 根菜に火が通ったら、豆腐・ゴーヤ・調味料を入れて炒める。
- 5 りーヤに火が通ったら溶き卵を流し入れる。



ゴーヤのかきあげ



加熱しても壊れにくい
ビタミンCが豊富!

[材料・目安分量 * 4人前]

・ゴーヤ	1/2本	・小麦粉	100g
・ちくわ	1本	・塩	適量
・ニンジン	60g	・冷水	100cc
・タマネギ(中サイズ)	1/2個	・揚げ油	適量



[作り方]

- 1 りーヤはスライスし(塩もみは不要)、ちくわ・ニンジンは千切り、タマネギは繊維に沿って薄切りにする。
- 2 小麦粉と塩、水を混ぜ合わせる。
- 3 ①で準備したものに小麦粉をふり(分量外)、混ぜてから②の衣と合わせる。
- 4 170°Cに熱した油で、じっくり揚げることで、さっくりと仕上がる。

ゴーヤのグリーンスムージー

[材料 * 2人前]

・冷凍ゴーヤ	80g
・冷凍バナナ	1本
・牛乳	200ml
・ハチミツ	適量
・ヨーグルト	適量



夏バテ
予防に
おすすめ!

[作り方]

- 1 冷凍ゴーヤ・バナナ・牛乳をジューサー(またはミキサー)にかける。
- 2 お好みでハチミツやヨーグルトなどを加える。

お知らせひろば



寄贈の御礼



株式会社ツルハホールディングス様とクラシエホールディングス株式会社様におかれましては、店舗を展開する地域を対象に社会貢献活動を展開されています。このたび、高知県内に店舗を開設したことに伴い、高知県社会福祉協議会を通じて県内の市町村社会福祉協議会に、車いす5台を寄贈いただきました。



また、株式会社ツルハホールディングス様から、介護用杖100本も併せて寄贈いただきました。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。



あいおいニッセイ同和損害保険株式会社様は、社会貢献活動の一環として役員有志と会社の募金活動により、各地域で寄付・寄贈活動を行われています。今回、地域の公共的な施設として当ふくし交流プラザを運営している本会(社会福祉法人高知県社会福祉協議会)へ車いす2台の寄贈をいただきました。

ふくし交流プラザの利用者用として活用させていただきます。ありがとうございます。

県民いきいき講座のご案内

受講料 無料

定員各日 20名



笑いの力でいつまでも若々しく健康に!	「笑顔」と「笑い」が、健康にもたらす効果を学びます。	10/21(火)13:30~15:00	日高村社会福祉センター
		12/1(月)13:30~15:00	津野町あつたかふれあいセンター
認知症の話 ~正しく理解するために~	認知症という病気を正しく理解し、認知症の人への接し方や予防を学びます。	8/7(木)13:30~15:30	土佐市保健福祉センター
		11/5(水)13:30~15:30	三原村農業構造改善センター
老後の暮らしを考える ~お金の話~	安心した老後を過ごすために今から備えておきたい、知っておきたい、お金に関する役に立つ知識を学びます。	9/12(金)13:30~15:00	馬路村就業改善センター
		11/17(月)13:30~15:00	あつたかふれあいセンター 愛ハビネス(四万十市)
終活講座1 エンディングノートを知ろう	家族に自分の想いを伝える「エンディングノート」について学びます。	7/14(月)10:00~11:30	須崎市立市民文化会館
終活講座2 終の棲家について ~自宅ですか?施設ですか?~	自宅で住み続けるための手立て、介護保険やそれ以外の様々な施設の違いを知り、自分の住む場所について考えます。	7/11(金)13:30~15:30	いの町あつたかふれあいセンター
		1/21(水)13:30~15:30	南国市保健福祉センター
終活講座3 自分らしい最期を迎えるために ~終末期の看取りについて~	自分の生き方として終末期をどのように過ごすのか、自分らしい最期を迎えるために必要なことや大切なことを学びます。	9/3(水)13:30~15:00	のいちふれあいセンター
		1/27(火)13:30~15:00	田野町老人福祉センター
終活講座4 相続・遺言と後見	遺言の必要性、また判断能力がなくなった場合の相続・後見問題について学びます。	12/12(金)14:00~15:30	佐川町健康福祉センター
終活講座5 知っておきたい お葬式の知識	誰にも聞けない葬儀の疑問やもしもの時の準備など、お葬式やお墓について学びます。	8/21(木)13:30~15:00	いの町あつたかふれあいセンター
		10/8(水)13:30~15:00	プラザ八王子(香美市)
気になること からだの変化	高齢期の心身の変化を知り、老いを前向きにとらえ、予防について学びます。	10/29(水)13:30~15:30	東洋町地域福祉センター
		11/13(木)13:30~15:00	土佐町保健福祉センター
楽しくからだづくり ~日常生活の中でできること~	日常生活でできる効果的な身体づくりを学びます。動きやすい服装でお越しください。	12/11(木)13:30~15:00	土佐町保健福祉センター
介護実技基礎講座 家庭でできる介護実技 (時間 13:30~15:30)	ベッドまわりのこと	10/28(火)	ふくし交流プラザ
	口のお手入れ	7/15(火)、11/25(火)	
	高齢期の食事・介護職	8/22(金)、12/19(金)	
	排泄のこと	9/17(水)、1/23(金)	

あなたが「ほっとできる場所」を教えてください。

- いつのときも、生まれ故郷はほっとできる場所です。野山の自然あふれる景色は、心のリフレッシュです。
(高知市／ペンネーム・やまぶきさん 53才)
- 雑草をエイヤッと引き抜き(雑草を抜くとストレス解消に)、野菜を収穫!小さな畑ですが、季節を感じながらほっとできる場所です。
(仁淀川町／ペンネーム・せつちゃんさん 61才)
- 家です。家族と一緒に過ごせる家がほっとします。最近はみなが忙しくバラバラだったりもしますが、全員そろそろ時間を大切にしたいと思います。
(高知市／ペンネーム・しまっちさん 50才)
- ほっとできる場所、毎日介護で疲れがいやせるお風呂の湯ぶねがいいです。
(名古屋市／ペンネーム・かなびいさん 53才)
- 夕飯のお膳が整った、そのときほっとします。「今日一日を十分に生きたかな?」「明日は何をして過ごそうか…」と思案が整った後。グラス満杯のビールを喉に送るこの幸せ…ウフツですよ!!
(南国市／ペンネーム・松本久美さん 72才)
- 私にとってほっとできる場所は、子どもが小学校のころから使っていた机に向かって、パソコンを開き、あれこれ考えごとをしたり、買い物レシートの整理をしたり、この机とパソコンに向かってひとりになるときが、一番ほっと至福の時間、幸せの場所です。
(四万十市／ペンネーム・キャットミー!さん 63才)

その他、たくさんのお便りありがとうございます

社会福祉法人 高知県社会福祉協議会 生きがい推進課

〒780-8567 高知市朝倉戊 375-1 ふくし交流プラザ 4階

TEL 088-844-9054

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日曜日、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.pippikochi.or.jp/ikigai/>

【メール】 ikigai@pippikochi.or.jp

表紙作品紹介

第42回高知県オールドパワー文化展「写真」作品

“老農婦 一本道を歩む”

山本 峯子さん
93歳 ● 高知市在住



私は、吉門司郎氏の主宰されている「近代美術写真研修室」に所属していて、この研修室の実習として、仁淀川流域に撮影に行った時、製作した写真です。

一人の老農婦がたんぼの一本道を力強く歩んで行かれる姿を目の当たりに見て、この老農婦が歩んで行かれるであろうこれからの人生と、高齢の私の人生とを重ね合わせて、強く印象に残りましたので、シャッターを切りました。

編集後記

「玉手箱」夏号、お楽しみいただけましたか? 今回から誌面をリニューアルしましたので、ご意見やご感想は返信用ハガキで気軽にお寄せください。

今回の「夢といっしょ」でご紹介します、黒潮町在住の朝比奈さんご夫妻は本当に仲が良く、活動は忙しくても夫婦円満なのは、お互いが相手の考えや思いを理解し、尊重しているからだと教わりました。

また、新コーナー「いきガイ君が行く!」もスタート(裏表紙)! 県内各所に訪ねた情報をお伝えしていきます。生きがい推進課の新しい取組みにご注目ください。(植月)



● 第43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、「高知県オールドパワー文化展」を開催します。今年は「**四国霊場開創1200年記念四国へんろ展**」に合わせて会期を延長。ご自慢の作品をお待ちしています！

■会期

平成26年 **9月10日(水)~9月22日(月)**

時間 **9時~17時** *10日は10時~17時(10時よりオープニングセレモニーを行います。)

■会場

高知県立美術館
(高知市高須353-2)

**出品作品
募集!**

[搬入]9月7日

■出品資格および手数料

1. 県内在住で、昭和30年4月1日以前に生まれた方
2. 出品手数料は1点につき1,000円

■出品について

- ・「洋画」「日本画」「書道」「写真」「工芸」の5部門で、1部門につき、1人1点のみの出展
- ・自作であり、未発表の作品
- ・規格などは、事務局にお問い合わせください

■出品方法

- ・作品は、所定の出品目録とともに9月7日(日)9時~15時までに県立美術館へ搬入し、出品料をお支払いください

※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

※出品目録はダウンロードもできます(7月10日~)

<http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>

ねりんピック山口2015美術展の出品候補作品の選考

平成27年10月に開催される**第28回全国健康福祉祭(ねりんピック山口2015)美術展**の出品候補作品を選考します。6部門(洋画、日本画、書、写真、工芸、彫刻) ※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。

■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

「夏のボランティア体験キャンペーン」
7月19日(土)~9月15日(月)

今年の夏は「ナツボラ」に 参加しませんか?

期間中は毎日、高知県内各地でボランティア活動が体験できます。1日だけの参加も可能です。体験できる活動は福祉・環境・国際交流・スポーツ・動物・イベントのボランティアなどたくさんの種類があり、学生から社会人・シニアの方までどなたでも参加できます。今年の夏はボランティア!

【お問い合わせ】

高知県ボランティア・NPOセンター
TEL 088-850-9100

「ナツボラ最新情報」

<http://blog.canpan.info/natsubora/>

「わたし、ボランティアするき」
ナツボラキャラクター なっちゃん



いきガイくんが行く! Part.1

はじめまして。ぼく、生きがい推進課のいきガイくんです!これから県内各地のお出かけスポットやイベントなどにオジャマして、皆さんに楽しい情報をお伝えしていきます。記念すべき第1回は「**北川村モネの庭マルモットン**」。



温かい笑顔の支配人に出迎えてもらって、「花の庭」「光の庭」「水の庭」を散策すると、色とりどりのお花に癒されながら、穏やかな時間が過ごせたよ。散策コースには展望台があって、海と山の眺めは絶景!「カフェモネの家」の紫いもパンや、爽やかな酸味のゆずソフトクリームはオススメだよ。10月まで見ごろのスイレンは午後には閉じてしまうから、午前中に見に行ってね。

生きがい推進課ホームページ「高知いきがいネット」(<http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>)では、もっと写真が見られるよ。**県内のここへ行ってみて!情報も教えてくれるかい?**

生きがい推進課 TEL088-844-9054



9/9 読者プレゼント

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。添付の専用ハガキまたはFAX・メールで専用ハガキに明記されているアンケートと、ご意見・ご感想、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、**9月10日**までにご応募ください。抽選で、熱中症対策にもなる「冷感タオル&コンパクト扇風機」を3名様にプレゼントします。

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

FAX・メールの宛先は本誌14ページをご確認ください。

