

玉 手 箱

4

April | Vol.90 |

玉 手 箱 4 April | Vol.90 |



第42回高知県オールドバワー文化展「洋画」作品 「モネの庭(北川村)」倉内真知子さん

2014年4月号 平成26年3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

いきいきレポートスペシャル
高知市中心街で「タウンモビリティ」

[夢] ゲートボール・笹岡 四郎さん - 02
[健康] ころばん体操 パート2 バランス編 - 04
[元気] 健康マージャン高知交流会 - 05
[生活] 健康寿命を延ばすコツ!! - 10
[食] たけのご料理 - 12

こ うち シ ニ ア ス ポ ー ツ 交 流 大 会 2014

ねんりんピック参加選手の選考会も兼ねています!



こ うち シ ニ ア ス ポ ー ツ 交 流 大 会 と は

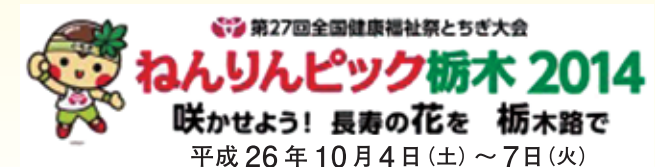
高知県社会福祉協議会と高知県が、「高齢者の健康と生きがいづくり」を目的として開催する高齢者のスポーツ等の大会です。今年10月に開催される「ねんりんピック栃木2014」に参加する高知県選手の選考会も兼ねています(一部競技除く)。

参 加 要 項

【参加資格】県内在住で、昭和30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18日(金) ※ソフトボールは3月31日(月)
【申込先】各競技の主管団体までにお申し込みください。

開催日	時間	種 目 (19種目)	会 場	主管団体(担当者) / 電話番号
5月3日(土)	9:00~17:00	卓球	くろしおアリーナ	高知県卓球協会ラージボール卓球部(古田) 088-842-0035
5月8日(木)	9:00~13:00	パークゴルフ	香南市野市パークゴルフ場	高知市パークゴルフ協会(西網) 088-875-6748
5月10日(土)	10:00~17:00	弓道	県立弓道場	高知県弓道連盟(楠瀬) 088-875-1601
	9:00~17:00	剣道	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15日(木) [荒天時の 順延日は 5月22日(木)]	9:00~17:00 [※9:00から 総合開会式]	テニス	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
		ペタンク		高知県ペタンク協会(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
パウンドテニス	高知県パウンドテニス協会 088-822-6674			
5月23日(金)	9:00~17:00	囲碁	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24日(土)	9:00~17:00	ボウリング	ポウルかつらしま	高知県ボウリング連盟(近藤) 088-883-0335
5月25日(日)	9:00~17:00	将棋	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

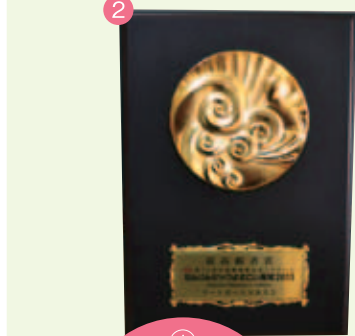
[主 催]
社会福祉法人 高知県社会福祉協議会、高知県



読者プレゼント Present

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、背中や肩をギュ〜ッと押せばコリすっきり! 「せなかんぽー」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26年6月30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「読者のお便利BOX」係
ハガキ・FAX・メールにて、本誌14ページの宛先まで



① 自宅の壁に何枚も飾られている表彰状の中に「最高齢者賞」の賞状が

② 「最高齢者賞」では盾も授与されました



③「ねんりんピックよさこい高知 2013」に出場した「津野町姫野々」チーム
④どんな天候でも練習できるゲートボール場
⑤「ねんりんピック」の試合会場で表彰

老人クラブの「社交ダンス部」会長も務める



「ねんりんピック」に堂々の出場

昨年10月、盛大に開催された「ねんりんピックよさこい高知2013」。高知県からは総勢547人にのぼる選手が出場し、県内各地で熱戦を繰り広げました。本県選手団のなかで最高齢だったのが、今回ご登場いただく笹岡四郎さん。御年93歳ながら、ゲートボール交流大会の高知県代表選手としてプレイしました。

取り組むなど、持ち前の行動力を発揮して力強く前進します。村会議員としても長年活動し、道路建設をはじめとする基盤整備の旗振り役になりました。

ゲートボールに出合ったのは、旧葉山村の老人クラブに入会した70歳代半ばのこと。

「球を打つには技術や体力がいります。球を追わえるのは足の運動になります。作戦を立てるには頭を回転させないけません。体も脚も頭も使う。健康づくりの活動として、まことに素晴らしい」と笹岡さんはゲートボールに夢中になりました。

東京五輪まで元気でやりたい！

気になったのは、当時、旧葉山村内に屋内ゲートボール場がなかったこと。隣接の市や

笹岡さんがゲートボールを始めて約20年。この「まことに素晴らしい」生涯スポーツは、いままも笹岡さんの暮らしの真ん中にあります。毎日、午後1時になると、いそいそと軽トラの運転席へ。細い山道を超安全運転でゆるゆる下つて約10分。目指すのはもちろん、津野町自慢の屋根付きゲートボール場です。

「残念ながら予選リーグで負けて、決勝トーナメントには残れなかった」と笹岡さんはちよつと悔しう。しかし、成績とは別の面であれしいことがありました。それは、ゲートボール交流大会の最高齢プレイヤーとして表彰されたこと。

「表彰状や盾までいただいて、とても感激しました」と笹岡さんは目を輝かせます。

会場で表彰される笹岡さんに、人生の後輩である全選手が温かい拍手を送りました。よし、この先

村には整備されているのに、わが村にはなぜないのか？ 老人クラブの会長を任された笹岡さんは、雨の日でも練習できる屋根付きのゲートボール場の実現に向けて、県など各方面に働きかけます。尽力の甲斐あって、多目的施設の1つとして完成。老人クラブのゲートボール仲間は大喜びしました。

各方面に働きかけて屋内練習場の実現へ

輩のように、まだまだ元気で頑張ろう……。みな、こう勇気づけられたに違いありません。

笹岡さんは大正の生まれ。太平洋戦争中は飛行兵としてビルマを転戦し、死線をぎりぎり越えて、昭和21年によく復員しました。家業の農業を継いだ笹岡さんは、温州みかんの産地づくりに

仲間たちも特別な用事がない限り、必ず集まってくるのだとか。みな、すこぶる元気。なかには事故で片脚が義足の人もいるそうですが、球を打つことに支障はないとのこと。やはりゲートボールは優れた生涯スポーツのようです。「毎日ゲートボール場に行つて、みんなと交流しちやいます。生きがいのひとつで、とても楽しくすごせます」と笹岡さん。これからも続けていきますか？と尋ねると、「いまの体調なら、まだまだいけます。6年後の東京オリンピックまで元気でやりたいもんじゃ」と豪快に笑い飛ばしました。

ベテランプレイヤーの年季の入ったフォーム

2002年の「よさこい高知国体」には「葉山村」チームの監督として参加



県内で活躍するシニアの方々をご紹介します。

ゲートボールの最高齢プレイヤー！

笹岡 四郎さん Sasaoka Shirou 93歳 津野町

笹岡四郎さんは「ねんりんピックよさこい高知 2013」高知県選手団の最高齢者。93歳のいまでも、毎日、元気いっぱいゲートボールを楽しんでいます。

「高知市」健康マージャン高知交流会

見つけた！
げんき広場

高知県社会福祉協議会の事業として行われていた「健康マージャン教室」。今年2月、新サークル「健康マージャン高知交流会」に生まれ変わり、活動を一層充実させています。



なごやかな雰囲気の中で行われます

シニアにぴったり、楽しく「脳トレ」!

頭も指先も使って行うマージャン。近年の研究では「脳トレ」としても有効なことがわかってきました。手軽にできる頭脳スポーツとして、マージャンはシニアにぴったりのゲームなのです。さて、今回紹介するサークルは「健康マージャン」。従来のものとはどこが違うのでしょうか?



リーチ! さあ、あがれるか?

「健康マージャンは『賭けない・飲まない・吸わない』の『3ない』がスローガンです。ゲームの面白さと仲間とのコミュニケーションを純粋に楽しめますよ」と「健康マージャン高知交流会」の会長、篠順一さんが説明してくれました。

現在、会員は62名で、60歳以上の人が中心。初心

者は「じっくりコース」、熟練者は「どんどんコース」の2班に分かれてゲームを行います。対戦相手は毎回、抽選で決定。「いろいろな人と対戦できて楽しい、という声がよく聞かれます。皆さん、週1回の活動を楽しみにしてくれているようです」と篠さんがにこやかに語ります。もちろん「勝負」も堪能でき、年間チャンピオンの表彰も行われます。「こうちシニアスポーツ交流大会」で好成績を収めたら、「ねんりんピック」への出場も可能。健康づくりや仲間づくりに役立ち、勝負事としても十分堪能できる。楽しさいっぱいの「健康マージャン」です。



女性の会員が多いのも特徴

活 | 動 | 内 | 容 |

毎週水曜 10時～15時頃、県立ふくし交流プラザで開催。年会費7,000円。新規入会希望については、現在調整中。受け入れOKになったら、『玉手箱』などでお知らせします。



お見事! リーチ・一発ツモ、ピンフ・ドラ1

「昼休み、一緒にご飯を食べるのが楽しいねえ」
「脳梗塞のえいりハビリになる。指が動くようになったぜよ」
「仲間ができて、ほんにうれしい」
「脳が活性化されたのか、薬の飲み忘れがなくなった」

利用された方の
ウレシイ声

こんな面白いゲームはないぞね!
副会長の
高本 哲章さん



お問い合わせ
健康マージャン高知交流会
TEL 088-844-9054
(高知県社会福祉協議会生きがい推進課)

転倒防止のバランス力アップ!

ころばん体操

パート2
バランス編



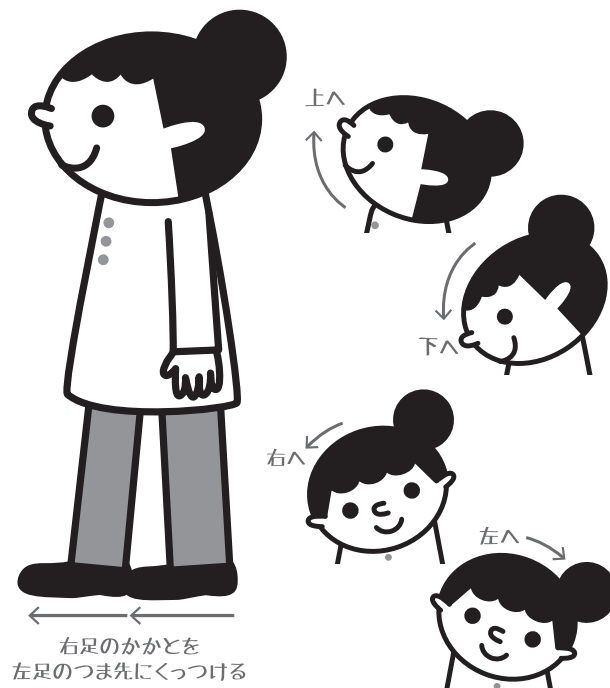
歳を重ねるごとに、バランス力が低下していきます。そこで、前回に引き続いて「ころばん体操」をご紹介します。毎日、体と脳を刺激して、転倒予防につなげましょう。

足の裏の感受性を高めましょう! 一本橋

足の裏には、体のバランスを察知するセンサーがたくさんあります。その感受性を高め、転びにくい体をつくりましょう。

- 1 右足のかかとを、左足のつま先にくっつけて立ち、1本の線をつくります。
- 2 足はそのままにしておき、顔を軽く上に向け、次に下に向けます。さらに正面を向いて、頭を右に倒し、次に左に倒す動きをゆっくりと行いましょう。
- 3 左右の足の位置を入れ替えて、同じようにやってみましょう。

- 目 安: 左右1回ずつ
- ポイント: 体のバランスを足の裏で調整していることを感じましょう。



右足のかかとを左足のつま先にくっつける

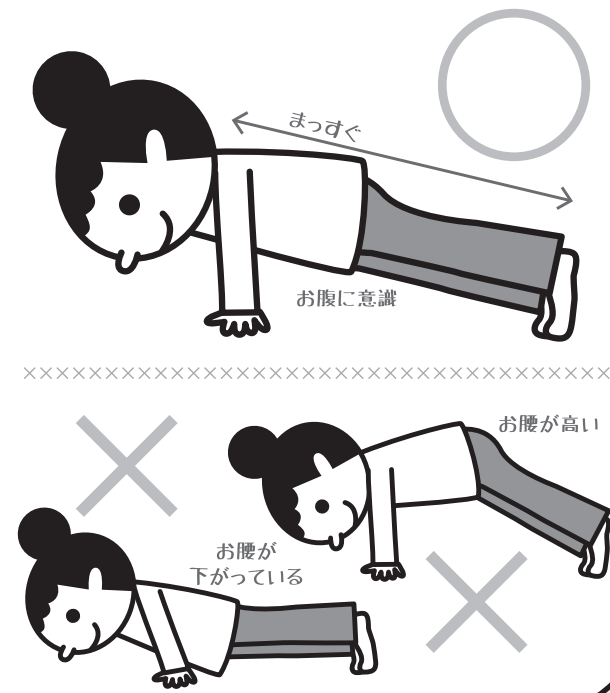
全身の筋力を鍛えましょう!

丸太でピタッ

バランスを取るためには、自分の体を支える筋力が必要です。「丸太でピタッ」体操で全身を鍛えましょう。

- 1 腕立て伏せをする姿勢を取りましょう。
- 2 全身の筋肉を使って、両手と両足先でしっかり体を支えます。特に下腹あたりの腹筋を使っていることを意識して、ピタッと止まってみましょう。

- 目 安: 1日1回10～20秒
- ポイント: 体を丸太になぞらえ、頭からかかとまで真っ直ぐにします。



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

「タウンモビリティ」って何？

「タウンモビリティ」とはどのような活動なのか？
 運営主体のNPO法人 福祉住環境ネットワークこうち
 (愛称「ふくねこ」)にお聞きしました。

Q 高知ではいつから行われていますか？

2010年12月に「ひとまちふれあいフェスタinこうち」内のイベントとして始まり、以降、先進地である福岡県久留米市の取り組みなどを参考にしながら、2011年に2回、12年に2回、試験実施

「タウン」は「まち」、「モビリティ」は「移動性」という意味。たとえ障がいがあっても、高齢になっても、自由に移動できるまちにしようという取り組みです。1980年頃にイギリスのショッピングセンターで始まり、日本には活動の場所を商店街に変えて導入されました。

Q「タウンモビリティ」って、どういうこと？



NPO法人 福祉住環境ネットワークこうち 理事長の笹岡和泉さんは元気いっぱい!

Q 活動内容はどのようなものですか？

2013年4月からは「ふくねこ」が運営主体となっており、基本的に毎月第2土曜(※変更あり)の11時から活動しています。高知市の中央商店街などの協力を得て、活動の拠点となる「ステーション」を設置。車いすやシルバーカーの無料貸出しを行っています。2月時点で、タウンモビリティ利用者登録48名、スタッフ16名、ボランティア登録70名

Q どれくらいの方が利用していますか？

し出しを行っており、利用料500円で付き添いボランティアの利用もできます。また、児童教室といったお楽しみイベントも開催します。

Q 利用した人の感想は？

「うち学生45名です。利用者、ボランティア登録者ともに着実に増えてきています。」

Q 今後の目標は？

「まちに出るのはあきらめていたから、本当にうれしい!」
 「20年ぶりにまち歩きができた!」
 「買いたいものは人に頼んでばかりやったけれど、自分でできて楽しい!」など喜んでいただいています。ボランティアの学生からは「将来、作業療法士になりたいので、いい経験になる」といった声があがっています。



利用者、スタッフ、ボランティアが横断幕を持って記念撮影

特集 いきいきレポート スペシャル

高知市中心街で「タウンモビリティ」誰もが安心して出かけられるまちに!



今日は何したい?

どの店にしようかねえ

よっしゃ、まかいちよぎ!

鉄火丼が食べたい!

シニア世代も障がいのある人も、誰もが安心して出かけられるまちにしたい。そんな優しい中心街の実現に向けて、まち歩きや買いものなどをサポートする「タウンモビリティ」という活動が進められています。どのようなことが行われているのか、こういった利用の仕方ができるのか。長い間、まち歩きをしていない人はもちろん、まだまだ出歩けるよ、という人にも、ぜひ知っていただきたいと思います。

「お昼ご飯は鉄火丼を」と希望していた利用者の方。このあと、望みどおりにおいしい昼食を楽しみました

★2月8日の開催レポート★ 「タウンモビリティ」で 高知のまちを満喫!

「足こぎ車いす」の
体験に歓声が上がる

2月8日、高知市中心街で

今年2回目の「タウンモビリティ」が行われました。この日の集合場所は、はりまや橋商店街にある「わくわく広場」。利用者の方たちが集まってきたところで、この日のお楽しみイベントの1つ「足こぎ車いす



足こぎ車いすを体験する利用者の方。「おもちゃもらった子どもの気分(笑)」

体験」がスタート。ペダルをこぐとスイスイ進み、体験した人は「意外に軽い」「こりや楽じゃ」と満面の笑顔です。

遊び感覚で楽しんだのち、さあ、お待ちかねのお出かけタイム。「お昼は何を食べますか?」「今日はどこに行きたい?」スタッフやボランティアが優しく話しかけながら、車いすを押していきま

します。皆さん、とても充実した時間を過ごせた様子です。午後1時、2つ目の大きな声で歌えるという贅沢な企画です。歌詞カードを見ながら、声を合わせて、「春よ来い」「ゆき」といったおなじみの童謡を歌いました。



専門学校で作業療法を学ぶ学生ボランティアたちも足こぎ車いすを体験

「こうち赤い鳥の会」の協力により、童謡教室はたびたび開催



見事な演奏に、みな聞きほれていました



車いすの介助の仕方などをスタッフがボランティアに説明

お昼どきが終わったら、三々五々、利用者の方たちが戻

声を合わせて
おなじみの
童謡を歌う

「タウンモビリティ」活動あれこれ

「タウンモビリティ」がどのような活動をしているのか、これまでご紹介したなかから

●温かいふれあいが楽しみ



ボランティアやスタッフとのふれあいを楽しんでいる利用者も多いとか。ベテランスタッフから孫のような高校生ボランティアまで、年代はさまざまです。

●買いものできる幸せを実感!



普段なかなかできないのが、実際に店に出かけての買いもの。商店街にあるCDショップに入って、どのCDを買おうか思案中。やっぱり、自分で選ぶ楽しさは格別のように。

●車いすで高知城へ!



けん引式車いす補助装置を使って高知城へ。「お城に来たのは40年ぶり」と利用者は大喜び。購入したけん引式車いす補助装置で、活動の輪がさらに広がります。

●普段は中央公園東側「てんこす」前で



通常は「土佐せれくとしょぶてんこす」前で開催(無償で店の前のスペースを提供)。イベントなどで使えない場合は、2月開催時のように別の場所で行うこともあります。

●さあ、食事や買いものに行こう!



ボランティアやスタッフがサポートし、高知のまちを散策。行きたい店などのリクエストを受けて、車いすをゆっくり押して進みます。

●スロープを使って店内へ



段差のあるお店に入るには、スロープを利用することも。「タウンモビリティ」がだんだん浸透してきて、お店も積極的にサポートしてくれるようになってきました。

ほかにもこんな活動を

高知市中心部で開催される「土佐のおきゃく」「高知街ラ・ラ・ラ音楽祭」「じんけんふれあいフェスタ」などのイベントへの参加。

もっと知りたい方、利用したい方は

脚が悪くて、まち歩きなんかできんぞね……などとあきらめている方。中心商店街に出かけて、おいしいものを食べたり、好きな買いものをしたり、のんびり「帯ブラ」をしたり、いろいろ楽しんでみませんか?

問合せ・事前予約先

NPO法人 福祉住環境ネットワークこうち
「タウンモビリティ運営委員会」
TEL 080-3923-2939 (担当:笹岡さん)
*1週間前までに要予約。
送迎の対応もOK(希望者が多い場合は要相談)

元気でいきいき！ 健康寿命を延ばすコツ！！

健康づくりのサポート「エヌ・プラン」代表 管理栄養士 西森美恵

人はみんな年を取る……。これは誰にも避けられないものです。しかし、高齢期になっても毎日を楽しみ、いきいきと暮らすためには、要介護のリスクを下げて健康寿命を延ばすことが大切。そこで、元気になる食生活のコツを紹介しましょう！

運動や食事の工夫を！

世界保健機関が2013年に発表した日本人の平均寿命は男性79・6歳、女性86・3歳。日本は世界一の長寿国ですが、健康寿命については男性70・4歳、女性は73・6歳とかなり下がってしまいます。し

栄養をたっぷりとり、免疫力を高めよう！

高年齢に適した食事は、若い時とは少し違います。若い時は循環器疾患（動脈硬化や心臓病など）を防ぐ食事に重点を置くことが大切ですが、高年齢は低栄養を防ぎ

免疫力を高める食事が大切になってきます。「若いころと違い、あっさりした食事が多くなった」「生活習慣病に

気がつかないバランスの良い食生活を数を増やすことをお勧めします。偏りのないバランスの良い食生活を

また、高年齢は体内水分が少なくなるのに加えて、のどの渇きに気がつきにくくなるため、脱水症に陥りやすくなります。骨密度が減少

することから、骨折のリスクも大きくなってしまうです。しっかりと水分補給し、カルシウムの多い食品を意識

介護が必要になった原因を見ると、生活習慣病からの疾患、高齢による衰弱、骨折、転倒などがあります。高齢期には、体の変化が少なからず訪れますが、そこ

「若いころと違い、あっさりした食事が多くなった」「生活習慣病に気がつかないバランスの良い食生活を数を増やすことをお勧めします。偏りのないバランスの良い食生活を

また、高年齢は体内水分が少なくなるのに加えて、のどの渇きに気がつきにくくなるため、脱水症に陥りやすくなります。骨密度が減少することから、骨折のリスクも大きくなってしまうです。しっかりと水分補給し、カルシウムの多い食品を意識

健康長寿のための食事のポイント

- 毎日3食、食べましょう。また、いろいろな食材を食べましょう。
- 動物性たんぱく質をしっかりと取りましょう。
- 水分不足に気をつけましょう。
- カルシウムの不足に気をつけましょう。
- さまざまな野菜を毎日食べましょう。



健康寿命を延ばす おすすめの献立

……デザートも入れて683kcalです……

お品書き

- 雑穀ごはん
- 豚肉と大根の香り炒め
- 白和え
- 和風サラダ
- 味噌汁
- みかんヨーグルトかん

豚肉と大根の香り炒め

- 材料 (1人分)
豚肉 50g
大根 60g
にら 20g
にんにく 少々
ごま油 少々
- 作り方
1 豚肉は一口大に切る。大根は大きめの短冊切りにする。にらは3cmぐらいに切る。にんにくは薄切りにする。
2 鍋にごま油を入れて熱し、豚肉、大根、にんにくを炒める。
3 2に調味料を入れて炒める。仕上げの直前に、にらを入れる。

〔エネルギー 170kcal
たんぱく質 11.1g、カルシウム 2.8mg、食塩 0.8g〕

白和え

- 材料 (1人分)
春菊 50g
にんじん 10g
しめじ 1/10袋
豆腐 1/12
- 作り方
1 春菊はさつと茹でて、食べやすく切っておく。
2 にんじんはせん切りにして茹でておく。
3 しめじはほぐして茹でておく。
- 4 豆腐はキッチンペーパーで包んで器に入れ、電子レンジで2分加熱する。
5 4の豆腐はよく水を切ってつぶしておく。
6 1~3の野菜と豆腐を調味料であえる。

〔エネルギー 57.1kcal
たんぱく質 4.3g、カルシウム 112mg、食塩 0.7g〕

和風サラダ

- 材料 (1人分)
レタス 20g
きゅうり 20g
ハム 10g
玉ねぎ 10g
トマト 20g
和風ドレッシング 適宜

雑穀ごはん

150g

みそ汁

- 材料 (1人分)
さつまいも 30g
小松菜 20g
ねぎ 10g
油揚げ 3g
みそ 12g
だし汁 150ml

みかんヨーグルトかん

- 材料 (4人分)
みかん缶(小) 190g
プレーンヨーグルト 300g
牛乳 150ml
砂糖 27g
粉寒天 4g

- 作り方
1 牛乳と粉寒天を混ぜて火にかけて、かき混ぜながら1~2分煮立てて溶かす。砂糖とみかんの缶汁を加えて混ぜて、火から下ろしてヨーグルトを加える。
2 型に流し入れてミカンを加え、冷やし固めて食べやすく切り分ける。

〔エネルギー 127kcal
たんぱく質 4.1g、カルシウム 134mg〕

もっと詳しく健康教室で学びませんか？

エヌ・プランの管理栄養士による講座が始まります。第1回講座はオープニング講座のため下記の料金から1000円割引になります。午前、午後の2回 講義内容は同じです。ご都合のよい時間をお選び下さい。

第1回 オープニング講座 「気になるコレステロールを知ろう」

- 日時/4月21日(月) 10:00~12:00 (お弁当、コーヒー付講座 2,300円/税別)
- 4月21日(月) 13:00~15:00 (コーヒー、デザート付講座 1,800円/税別)

● 申し込み締切/4月17日(木)

● 場所/高知市中万々70-23 2階 進学教室ウイングス

第2回 「女性の天敵、骨粗鬆症を知って予防」

- 日時/5月19日(月) 10:00~12:00 (お弁当、コーヒー付講座 2,300円/税別)
- 5月19日(月) 13:00~15:00 (コーヒー、デザート付講座 1,800円/税別)

● 申し込み締切/5月15日(木)

● 問い合わせ(受付時間10:00~14:00)
TEL 088-873-6455 080-2997-7366
進学教室ウイングス 健康講座担当 西森まで

お知らせひろば



10月1日に行われた街頭募金の様子

進のための事業や、大規模災害に備えるための災害等準備金として活用させていただきます。

共同募金運動・歳末たすけあい運動にご協力ありがとうございました！
運動期間中は、募金ボランティアの皆様のご協力を得て、**県民の皆様から多額のご寄付をいただきました。**平成25年10月から3カ月間実施した共同募金運動の実績額は1億2401万7999円で、同年12月に実施した歳末たすけあい運動(地域歳末及びNHK歳末)の実績額は2510万5378円でした。合計で1億4912万3377円の募金が集まりました。本当にありがとうございました。お寄せいただいた募金は、本会配分委員会で審査を行い、高知県の地域福祉推進のための事業や、大規模災害に備えるための災害等準備金として活用させていただきます。

馬路村社会福祉協議会に福祉巡回車



「高知いきがいネット」は高知県社会福祉協議会が運営する県内のシニア向け情報サイトです。サークルやイベント、講座などの情報を掲載しており、ご自身のこれから始めたい活動を探すために活用いただけます。また、「自分たちの地域にはこんな素敵な活動がある」といった我がごと自慢や、「活動に新しい仲間を迎えたい」などのご希望に沿った広報活動などのお手伝いもいたします。掲載希望の情報がございましたらご一報ください。

寄贈のお礼
社会貢献活動を継続して行っている高知県生命保険協会様から、今年も県下生命保険会社13社の営業職員・代理店等約2000名より寄せられた浄財等をもとに、福祉巡回車として軽乗用車を1台、「馬路村社会福祉協議会」に寄贈していただきました。また、ハンディキャップをお持ちの方々の支援を目的に活動する団体への助成金は「社会福祉法人コージー南国」に寄贈していただきました。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。ごさいました。



●URL <http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>
●TEL 088-844-9054 ●FAX 088-844-3852
●E-mail ikigai@pippikochi.or.jp

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

たけのこ

高 知県はたけのこの宝庫。春先から孟宗竹、淡竹、真竹と続き、秋には四方竹が出まわります。一番おいしいのは掘りたてで、時間がたつほど、えぐ味が増していきます。新鮮なうちに調理して、おいしくいただきます。



上手な下処理の方法

- ① 切る**
縦に切り目を入れる。
- ② 皮をはぐ**
切り込みで両方の指を入れて、一気に皮をはぐ。
- ③ ゆでる**
大きめの鍋に、2つか3つに切ったたけのこ、たっぷりの水を入れ、糖ひと握りと唐辛子1〜2本を加えて、竹串が通るまで茹でる。(目安は1時間くらい。淡竹の場合は短め)
- ④ 冷ます**
茹で汁につけたまま冷ます。
- ⑤ 冷水につける**
たけのこを流水で洗って水につける。(水につけて冷蔵庫で保存すると2〜3日もつ)

季節の味を楽しみましょう 淡竹とえんどうの炊き合わせ

【材料】 4人分
 ●淡竹 300g
 ●えんどう 70g
 ●だし汁 カップ1.1/2
 ●A
 しょうゆ 大さじ1.1/2
 塩 小さじ1/2
 みりん 大さじ1
 砂糖 大さじ2

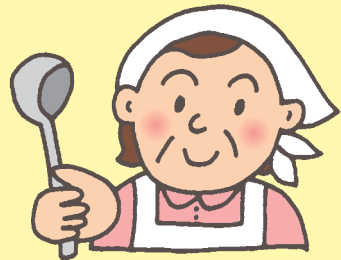
- 【作り方】**
- 淡竹は皮をはいで茹で、輪切りにする。上手な下処理の仕方を参照。
 - だし汁に淡竹を入れ、煮立ってきたらAの調味料を加え、えんどうを入れて中火で煮込む。



長期保存するなら、この方法で たけのこのおから漬け

- 【漬け方】**
- おからと塩をよく混ぜ合わせしておく。(おからが手に入った時に塩と混ぜておくとよい)
 - タケノコは皮をはいで適当な大きさに切り、茹でてから、水につけて冷まし、水気を切っておく。(「上手な下処理の方法」参照)
 - 漬け込む容器の内側に厚手のビニール袋を敷き、1と2を交互に漬け込む。たけのこが表面に出ないように、おからで包み込むのがポイント。
 - ビニール袋で覆って中ぶたをして、その上に、漬け込んだ重量の1.5〜2倍の重しをのせる。1週間くらいたったら重しを半分の重量に減らし、涼しい場所で保存する。
- 【塩抜き仕方】**
- おからを洗い落とし、たっぷりの水に入れて火にかけて、茹でこぼす。
 - たっぷりの水に1日つけ、塩抜きをする。(途中で何度か水を取り替える。)

こんなお仕事は ありませんか？



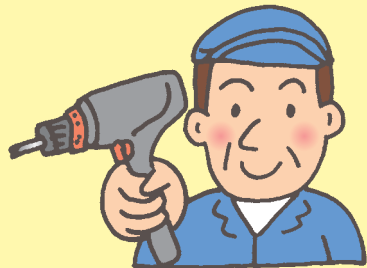
サービスの仕事

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



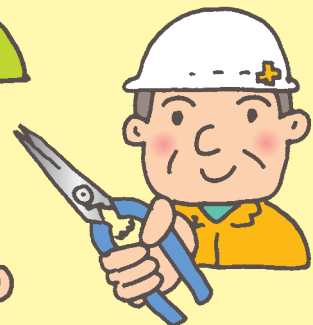
専門の仕事

補習教室講師、家庭教師、経理事務、
パソコン操作など



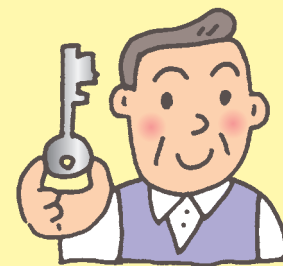
事務の仕事

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
「今年目標」
を教えてください。

- 1年1年加齢とともに、あちこち不具合が出てくるこの頃です。食材の効能を勉強し、家族の健康のためのレシピのレパートリーを増やしたいです。
(高知市/ベンネーム・ちよちゃんの母さん)
- 三味線を習いたいと数年前からずーっと思っています。思うだけではイカンと、今年はどこで習えるか調べて、次に進みたい!!
(高知市/ベンネーム・クリちゃんさん)
- 詩吟歴20年の区切りの今年、「師範代」を取りたい。
(四万十市/濱田繁喜さん)
- 健康に元気ハツラツと生きること、友だちをいっぱいにつくること。
(宿毛市/有田さちよさん)
- JRを退職して2年。野菜づくりを楽しんでいます。今年もおいしい野菜をつくりたい。そして、みんなに食べてもらいます。
(須崎市/ベンネーム・にわかひゃくしょうさん)
- 本年もみんなと共に毎月2回の集いに参加。てくてく体操・手芸・ゲーム、人と楽しくお話しし、何時も笑顔で1日1日を健康で明るく、集いを継続していけるように頑張ります。
(土佐町/ベンネーム・地藏寺ふれあい広場さん)
- 2015年に還暦を迎えることとなるので、とにかく元気で暮らすことを目標とします。何をやるにも健康が一番!!
(高知市/ベンネーム・モミちゃんさん)
- 「前倒しの行動」——昨年末、何かばたばたして、お正月の用意(神事など)が不十分だった。今年は少しでも前倒しの姿勢で、自分なりの仕事にも気をつけてゆくことです。
(大豊町/杉本 康子さん)

* 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

Kurauchi
Machiko

倉内 眞知子さん
高知市在住(63歳)

「モネの庭(北川村)」



第42回高知県
オールドパワー文化展
「洋画」作品

緑の鮮やかな頃、
北川村のモネの庭を訪ねました。
現在闘病中なので
とても心身がリフレッシュし、
癒されていくような風景が
そこにありました。
思わず私の大好きな色で
モネの庭を描いてみました。
自分の絵がこうして掲載され、
たくさんの方々に観ていただけることに
喜びを感じています。
これからも精一杯、
感動を描き続けようと思います。

編集後記

『玉手箱』4月号、楽しんでいただけましたか。今回は高知市で開催されている「タウンモビリティ」の取り組みや、津野町在住のゲートボールプレイヤーの笹岡さん取材させていただきました。取材を通して感じることは、誰しもそれぞれに「特技」をお持ちであり、その「特技」でまわりの方を元気にされているということです。スポーツに限らず、うたや手づくり・お料理・おしゃべりなど、一見特別なものでなくとも、それぞれの特技を持ち寄って活動される様子は、取材に伺ったわたしたちも元気になります。生きがい推進課は、これからも地域での様々な活動の情報を発信していきたいと思っておりますので、身近な地域のイベントや取り組みの情報をぜひともお寄せください。(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

