

こ う ち の シ ニ ア 元 気 情 報 誌

# 玉手箱 GIRL

た ま て ば こ

2014 秋号  
Vol.92

●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



特集

第43回 高知県オールドパワー文化展 [2]

第43回 高知県オールドパワー文化展「日本画」

「想秋」

久保 美壽子さん

特集  
第43回 高知県

オールドパワー！文化展

473点、個性豊かな  
作品がずらり！

高知県の60歳以上の方々に、芸術活動を通して生きがいを高めていただくことを目的として開催する「高知県オールドパワー文化展」。出品された作品がすべて展示されることから、個性あふれる作品が県内各所から集まります。

今年、洋画75点、日本画39点、書道92点、工芸108点、写真159点、全473点を展示。あわせて、来年度開催の「ねんりんピックおいでませ！山口2015美術展」への出品候補作品も発表されました。

最高齢の出展者は107歳。その方が出展された書を鑑賞し



繊細な筆使いと色彩に、日本画の奥深さを感じました



風景画や斬新な油絵など、魅了されるものばかり



芸術の秋にふさわしい「第43回高知県オールドパワー文化展」が、9月10日(水)から22日(月)まで、高知県立美術館で開催。今年、四国霊場開創1200年記念空海の足音四国へんろ展(高知編)にあわせて会期が延長されました。

第43回高知県  
**オールドパワー文化展**  
 9/10(土)～22(月) 午前9時～午後5時 10社連合高知美術館 入場無料



「私」の作品はまだまだだね。励まされます」と感嘆する声があがりました。

さらに、デイサービスセンターや老人介護施設など、団体の作品が多く出展されたのも今年の特徴。個人・団体問わず、年々作品の技術が高度になり、出展者の腕も上がっているようです。

初日は、出展者やそのご家族・ご友人、芸術愛好家などが詰めかけ、力作・傑作揃いの作品を熱心に鑑賞され、「私もやってみようかな」という声も聞こえてきました。



写真の部  
 人の表情や四季の趣などが感じられる写真が集結



工芸の部  
 個人や福祉施設の大作などバラエティー豊か



書道の部  
 力強い線や淡い墨など、そうそうたる書が揃いました

**出展者ピックアップ**

出展された5部門473点の中から5名の方に、作品にかける思いや創作活動などをお聞きしました。

洋画の部  
**自然を愛して 自然を描き続ける**



**山間の春**  
 花曇りの山間に黄色の菜の花が映え、春の生命力ある豊かな自然を表しています。



**池田 澄子さん**  
 (72歳／高知市)  
 「展示会場へ絵を見に来てくれる友人や知人がいるので励みになります」

目にも鮮やかな黄色の菜の花が、春の息吹を感じさせる風景画。大豊町の山の中腹にある景色を油絵で描いたのは、自然を愛し、その生命力を感じながらいつも新鮮な思いで描いているという池田さんです。

旅行や登山など、どこに行くときも絵の題材になるのではと思います。風景を写真やスケッチにおさめます。「山々の壮大な緑や青い空、水辺、小さな草花、その中で佇む人物なども自然をメインに描き続けます。」

油絵を始めてから、水彩画、水墨画にも興味を持ち、同じ趣味の仲間や交流も増えたそうで、「いろんな芸術へのアンテナが広がり、とのご縁もいただいています」とうれしそうに話します。

オールドパワー文化展には9回目のお出展で、褒状3回と努力賞を受賞しました。「この文化展で制作に自信が付き、育てられたようなもの。感謝しています」と池田さん。これからも自然をメインに描き続けます。

日本画の部

”静”と”動”を使い分け  
有意義な時間を



ハクモクレン

月の明かりで白く照らされたハクモクレンが、柔らかで静かな雰囲気を出します。

野中 タカ子さん  
(71歳 / 高知市)

「もっと上手になって、喜ばれる作品を作りたい」といつも心に思っています。



「実家の近くにあるハクモクレンが、月に照らされてきれいだったので描きました」と、子どもの頃から思い入れのある花を描けたことに喜びを感じている野中さん。昔から目に触れたものを形に表現できる絵画に憧れがあり、退職後、「静かに描ける日本画が向いているのでは」と思い教室に通い始めました。

「静かに描ける日本画が向いているのでは」と思い教室に通い始めました。ガーデニングの好きな野中さんは、庭に咲くさまざまな表情のある草花や出掛けた先の風景を描きたいようで、「まだまだ表現力は低いですが、植物などの魅力を観察しにしたいという思いから、観察力や感受性が磨かれていると実感しています。日本画を選んでよかったです」と語ってくれました。ほかにコーラスにも取り組まれ、「仲間と歌う姿は体育会系のようですよ」と笑う野中さん。日本画の”静”とコーラスの”動”をバランスよく使い分け、心身ともにより刺激を受けている野中さんは、「有意義な時間を送っています」と、穏やかな表情で語ってくれました。

P I C K U P

芸部の  
工の

100歳まで続ける  
制作意欲

20年以上前に大病を患い生死の境をさまよった島田さん。その後、病気は治り「これも周りの皆さんのお陰。何か恩返しをしたい」と思っていたときに、友人が作った仏像を見て「これだ！」と直感。仏像作りを始めました。今では専門の仏師として活躍されるほどの腕前です。

オールド・パワー文化展には、ずっと仏像を出展していましたが、最近、賞に届かなかったのが、今回は作風を変えて、キュウリの葉っぱの葉脈やトゲ、キリギリスの羽根など細かく再現された彫刻を制作。見事、褒状とねんりんピック山口大会美術展への出品候補者として選ばれました。しかし、「欲を言えば触覚をもう少し削りたかった」と悔しそうに話します。

日ごろから体によい食材をとり、展示会や彫刻の写真集で勉強を続ける島田さん。目標は100歳まで彫刻を続けることだそうです。「20年近くありますから、まだまだいろんな作品が作れますよ」と、次に取り掛かる102寸の弘法大師座像に意欲を燃やしていました。

褒状

初夏-キリギリス-

じつと様子を伺っているようなキリギリス。今にも動き出しそうです。

島田 長治さん  
(83歳 / 南国市)

制作は一気に作るほう。「作るスピードは、まだまだ若いものに負けません！」



道部  
書の  
明るい気持ちで  
書を楽しむ

「書展へ見に行っても読めない漢字があるし、受付で記帳しても自分の名前をきれいに書けなかったの」と、20年ほど前に書道を習い始めた宮内さん。持ち前の明るさで、通われている書道教室はいつも笑いがいっぱいだそうです。「楽しくないと続きませんし、暗い気持ちでいると書にも表れませんもの」と、満面の笑顔を見せてくれました。

新聞販売所の仕事やご家族の介護に奔走されながら、毎週水泳とラージボール卓球にも通う宮内さん。「趣味や介護の話ができる仲間がいると、ストレス発散にもなってます。それぞれの活動に一層身が入ります。それに、書くことも体を動かすことも健康にいいんですから」と、パワフルに活動されています。

作品は、誰が見ても分かりやすく、明るい内容の詩や漢字などを選びます。「自分で書いていても、前向きで明るい詩は穏やかな気持ちになれるからいいですよ」と宮内さん。そんな心遣いが優しい書に表れているでしょう。

推薦  
ふるさとの

三木露風の詩が好きで選んだ「ふるさとの」。叙情的な詩に動きを付けました。

宮内 順子(潤華)さん  
(69歳/高知市)

手にケガをしないよう、足腰を弱らせないように体には気を使っています。



P I C K U P

真部  
写の  
シャッターチャンスに  
思いを入れて

田んぼの中で大きく手を広げ、倒れる前に見せた、開花する瞬間と、この後に泥が辺り一面に飛び散ることを誰もが想像できるような、驚きとユーモアのある写真を出品された田中さん。西予市城川町の五穀豊穰を祈る「どろんこ祭り」の一幕を、躍動感のある写真で表現できるのは、28歳から続けるカメラ技術の成せる技です。

本格的に写真活動を始めたのは定年退職してから。「フィルムの

一眼レフカメラしか使ったことがなかったのですが、デジタルカメラを買ったときには、まさに、浦島太郎状態。二から使い方を勉強しました」所属するカメラクラブでは撮影旅行にも行き、90歳の先輩をサポートしたり、景色のよい場所を教えてもらったりと、支え合いながら撮影しています。

写真の魅力を「ひらめきやフイーリングがあった瞬間のシャッターチャンス。もう二度とないと思うと快感ですよ」と語られ、まだまだカメラの面白さを追求していくそうです。



人間花卉

7月初めに開催の素朴でユーモラスな「どろんこ祭り」。傘を持って撮影しました。

田中 一郎さん  
(68歳/佐川町)

今後は風景や夜景、光るキノコなどネイチャー分野にもチャレンジしていきます。



早期発見・早期治療が大切！

「もしかして…」と思ったら、かかりつけ医や各市町村の地域包括支援センター、電話相談などに相談しましょう。

●認知症疾患医療センター、もの忘れ・認知症相談医(こうちオレンジドクター)

認知症の専門的な診断ができる「認知症疾患医療センター」を、高知大学医学部附属病院、高知鏡川病院、県立あき総合病院、一陽病院、渡川病院に設置。また、かかりつけ医で認知症の相談ができる「もの忘れ・認知症相談医(こうちオレンジドクター)」も広がっています。



介護経験者がお応えします！

●相談窓口

認知症コールセンター

[TEL/FAX] 088-821-2818  
[時間] 10時～16時  
[休] 土日・祝日・年末年始

認知症の人と家族の会  
高知県支部

高知市本町4-1-37 高知県  
社会福祉センター内  
[TEL/FAX] 088-821-2694

高齢者総合相談センター

[TEL] 088-875-0110  
[時間] 9時～16時  
[休] 第2日曜・祝日・年末年始

家族の交流会

県内には、悩みを話し合う介護者同士の集まりがあります。詳しくは、各地域包括支援センターへ。

# 認知症

知って、防いで、支え合おう！

平成24年に全国で462万人と推定された認知症高齢者(厚生労働省研究班調査)。65歳以上の人口の約15%が認知症になると言われています。高齢化が進む高知県では今後さらなる増加が見込まれます。認知症は誰にでもおこり得るもの。そして、早期発見・早期治療がとても重要です。認知症について正しく理解すること、いつもと違うサインに気付いてあげることが出来ます。

■ 広がる身近な支え合い ■

認知症サポーター

認知症について正しく理解し、本人や家族を支えるサポーターが県内に約3万人います。県内各地で養成講座を開催していますので、ぜひご参加を。



サポーターの証「オレンジリング」

パンフレット  
「知っちゅうかえ？  
認知症のキホン」



認知症について分かりやすく説明したパンフレット。各地域包括支援センターや市町村の窓口で配布中。

 予防のポイント

- ①水分 1日1,500mlはとろう
- ②食事 1日1,500キロカロリーを目安にしよう
- ③排便 3日以上ためないようにしよう
- ④運動 ウォーキングなど、気持ちよく体を動かそう
- ⑤外出 1日1回は外出をしよう
- ⑥趣味 趣味をつくろう
- ⑦仲間 多ければ多いほどいいね



「認知症予防」  
認知症の予防は、運動や食事といった日々の生活習慣に気をつけることが重要。趣味の活動をしたり、ボランティア活動などに参加したりするなどをして、生きがいのある暮らしを心掛けましょう。

予防シリーズ②

※心臓などに疾患をお持ちの方は主治医によくご相談ください。

監修/高知県地域福祉部 高齢者福祉課



# 社会福祉法人 高知県 共同募金会



赤い羽根共同募金

昭和22年に「国民たすけあい運動」として始まった共同募金。毎年10月～12月末に「赤い羽根共同募金」が、また12月には「歳末たすけあい募金」による募金運動が全国各地で行われます。ここでは、共同募金の仕組みや募金の使われ方・支援の方法などをご紹介します。



## 自分の町を良くする仕組み

赤い羽根共同募金とは、都道府県単位で設置された「共同募金会」という民間団体に寄せられた募金で、支援を必要とする団体に助成し役立てられています。

支援が必要な福祉施設や町内会などの団体は、必要とする金額を申請し、審査が通ったら申請した活動に助成を受けることができます。また、「共同募金会」に寄付されたお金は一旦集計したうえで、各市町村共同募金委員会（支会）に分配されています。集まった募金の平均70%が募金をいただいた地域に還元されているので、自分が共感して募金をしたお金の多くは、自分の町で活用されることになります。

## 高知で支え合う募金運動

高知県では、障がい者施設で利用される送迎車の購入、町内会の祭りや防災訓練、子育てサロンなどの活動に募金が活用されています。平成23年に発生した東日本大震災では、全国から駆けつけたボランティアが活動するボランティアセンターの運営費に約800万円を拠出するとともに、3年間義援金を募り、集まった約1億6千万円を被災された方々へお届けしました。今後予想される南海トラフ地震でも、皆さまからの募金が活動の支えとなります。



送迎用福祉車両助成  
(NPO法人 訪問理美容ネットワークゆうゆう)



災害ボランティアセンター模擬訓練  
(佐川町社会福祉協議会)



農耕作業用機器整備 (NPO法人 ホップあきの会)

企業と連携して、寄付金付き商品の販売を始めました。また、赤い羽根自動販売機の設置にも取り組んでいます。今後も、災害や高齢者・子育て支援などに活用できるよう、県民の皆さまをはじめ、企業への呼びかけなどを行い支援の輪を広げていきますので、皆さまの温かいご協力をよろしくお願いいたします。



職員の皆さん  
左から  
小野川 志帆さん  
事務局長  
西原 真一さん  
葛島 由利恵さん

お問い合わせ

社会福祉法人 高知県共同募金会 (またはお住まいの地域の社会福祉協議会)

高知市朝倉戊 375-1 高知県立ふくし交流プラザ 4階 TEL 088-844-3525

メール info@akaihane-kochi.jp HP <http://www.akaihane-kochi.jp/>

# 住民が再生した山は

## 人をつくる山に

### 生まれ変わる

#### 不法投棄の山から 子どもが遊べる山へ

森の中で、子どもたちの楽しそうに

はしゃぐ声が聞こえてきます。ここは

高知市朝倉にあるアジロ山。自然の中

でさまざまな体験を通し、子どもたち

の自主性や感性を伸ばしていこうと

「森のようちえん」が開かれています。

子どもたちの指導をしているのは「アジ

ロ山の自然と環境を守る会」や森林ボラ

ンティアの皆さん。

アジロ山は、土佐藩主山内家の狩

場だった由緒ある場所ですが、7年

前までは家電製品や工事残土など不

法投棄の山でした。「人の手を入れ、

人の来る山、安全な山にしよ

う」と、周辺の5つの町内会が

集まり「アジロ山の自然と環

境を守る会」を結成しました。

アジロ山は県有地であるため、膨大

なゴミの撤去費用には県の補助事業

が活用できましたが、ゴミの回収は

会員をはじめ、住民や朝倉中学校の

生徒、高知大学の学生、ボランティア

「森の元気！お助け隊」によるすべて

手作業。会員の松岡美奈子さんは、「夏

の暑い日だったのに、みんな手弁当で

集まって助けてくれました」と当時の

様子を振り返ります。

その後、雑木の伐採や遊歩道の整備、

朝倉第二小学校の児童に手書きの看板



後列左から、  
事務局長の松岡武志さん、  
松岡美奈子さん、  
宮内照秋(てるあき)さん、  
前列左から、  
崎田晃(あきら)さん、  
副代表で森林ボランティアの  
浜氏拡(はまうじひろし)さん、  
片岡光(あきら)さん

高知市  
不法投棄を撤去し、子どもたちが遊べる森にしたアジロ山の自然と環境を守る会。その活動についてお聞きしました。

アジロ山の自然と  
環境を守る会





を描いてもらったり、鳥取県智頭町の「森のようちえん」へ視察に行き、運営方法を学んだりして、子どもたちが集まる「アジロ自然の森」が誕生しました。

## 森の魅力を知ると 子どもも親も成長する

「森のようちえん」は月1回ペースで開催。参加者の年齢制限はなく、親に抱かれて参加した赤ちゃんもいました。

まず副代表の浜氏さんに、ハチなど山の基本的な注意事項を聞いてから森に入ります。最初は泣いていた子どもも、集団の中に入ると好奇心が芽生えてくるのだとか。「枯葉の上で滑ったり、岩にかき登ったり、親から見たら危険なことかもしれないが、子どもは冒険好きなのでじつと我慢して見守ることが大事」と会員の崎田さん。それが子どもだけではなく、親の成長にもつながると話してくれました。

森の楽しさを知った子どもにはりピーターも多く、「私を覚えていて、街で”おんちゃん”と駆け寄ってくれた子どももいる」と、笑みを浮かべる会員の

宮内さん。参加者の中には核家族も多く、親以外の大人と触れ合える場所として、そして中には子育てを不安に感じ、解決策を見つけたたり、アドバイスを期待して参加する方もいるそうです。

「子どもたちが自主的に遊びに来てくれる山になってほしいし、ここで学んだことを受け継いでいってほしい」と会員の片岡さんが願うなか、参加者だったお母さんが活動に共感し会員になってくれるという、うれしい出来事も。

事務局長の松岡武志さんによると、「今後は自然に関心のある若い会員を増やし、子どもたちと一緒に森を整備しながら楽しめるイベントを実施していきたい」と、活動の幅を広げていくようです。

子どもたちから学ぶことも多く、「忘れていた感性を思い出させてくれた。元氣と若さをいっぱいもらっていることが原動力なんです」と口を揃える会員の皆さん。森を復活させた住民の力と、森の魅力を知った次世代の力によって、アジロ山の可能性は広がっていきます。



朝倉第二小学校の児童に描いてもらった手作り看板



雑木を伐採して、遊歩道を整備する会員とボランティアの皆さん



森の広場で絵本の読み聞かせ。自然の中では子どもたちも集中して聞いてくれます



森で拾ってきた薪で火をおこし、お昼ご飯の準備。野菜の切り方や煮るタイミングなども学びました



ボランティアの皆さん



木の葉や土の香り、木の実の味などを体で感じとる子どもたち



頂上付近にあるツリーハウスでは、みんなトムソーヤのよう

アクティブシニアになろう！

# デジタル ライフのススメ



インターネットなどの情報通信技術を利用する人は年々増加し、平成25年の「情報通信白書」によると65歳～69歳で62.7%、70歳～79歳で48.7%の方々が利用しています。そこで今回は、インターネットの利用方法として最も普及が進んでいるパソコン、スマートフォン、タブレット端末についてご紹介します。

# デジタル ライフ のススメ

いきいきとした暮らしに役立つ情報・オススメ情報を紹介します



## パソコン

使い方を覚えたら操作しやすい



パソコンとはパーソナルコンピュータの略で、この機器の普及がデジタル情報時代の幕を開けたともいえます。大きく分けると机の上に設置するデスクトップ、どこでも利用しやすいノートタイプの2種類があります。画面や文字を打つためのキーボードが大きく、馴れてしまえば操作しやすいのが特長です。



## スマートフォン

コンピュータの機能を手のひらに



携帯電話にパソコンの機能を組み合わせたのがスマートフォン。小さいので持ち運びが便利うえに高性能なので、一気に普及が進み、現在では携帯電話を持つ人の半数がスマートフォンを使っています。「小さすぎて使いづらい」という人や高齢者のために、操作が簡単で画面表示が大きなタイプもあります。

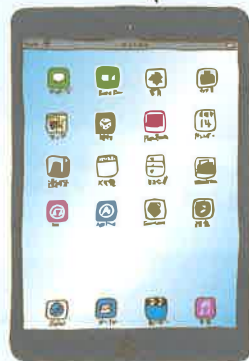


## タブレット端末

操作性と携帯性を併せ持つ



パソコンの操作性と、スマートフォンの携帯性を併せ持ったのがタブレット端末です。画面は大きく見やすくなっていて、キーボードがないことから、ノートの大きさとほぼ同じで持ち運びに優れています。また、電子書籍を読む場合も、画面が小さくて読みづらいスマートフォンより、タブレット端末の方がかなり便利です。



このほかにも最近では、テレビやゲーム機も情報端末として利用できるようになってきました。インターネットなどの情報通信技術（ICT）を利用することで、「病気や介護が必要な状態でも自宅で情報が入手できる」「離れていても家族や友人とコミュニケーションがとれる」「新しい趣味や生きがいを発見できる」などのメリットがあります。

さあ、あなたも積極的に情報端末を使って、アクティブシニアの仲間入りをしませんか。

しっかり備えよう！

# 防災情報 vol.2

いざ！というときに逃げる準備を！

# 私たちができる避難計画づくり

## 一 危険を感じたらすぐ避難

地震や風水害の危険からわが身を守るためには、少しでも危険を感じたらすぐに避難すること。ただし、周りの状況などが判断しづらい夜間は、避難勧告や避難指示などの発令を待ってから避難すると、災害の発生状況によっては逆に危険になる場合があります。そのときは、自宅内に留まり、2階などできるだけ高い場所に待機するようにしましょう。

災害発生時、スムーズに避難するためには、日ごろからの準備や訓練が不可欠です。避難場所へと続く避難路の途中に危険な箇所はないか、災害が発生すると通れなくなる場所がないかなど、事前のチェックが必要です。また、南海トラフ地震の発生で津波の襲来が予測されている地域では、地

震発生から津波到達時間までの間に避難することが重要です。昼間だけではなく夜間など、条件の違うときを選んで、自宅から避難場所までの程度時間が掛かるのかを調べておきましょう。

## 二 日ごろの訓練が重要

災害発生などの非常時にはパニックになって、いつもはできることでも思ったように行動できずに、避難に時間が掛かってしまう危険があります。東日本大震災では、被災地全体の死者のうち、65歳以上の高齢者の死亡率は約6割。障害のある方の死亡率は被災住民全体の死亡率の約2倍。さらに、高齢者や障害者を支援していた消防関係者や民生委員にも数多くの犠牲者が出ました。

このような悲劇を二度と繰り返さないために災害対策基本法

が改正され、平成26年4月1日から施行されています。新しい法律では、災害時に一人では避難することが困難な方（避難行動要支援者）の名簿作成が市町村に義務付けられました。それに伴い、避難行動要支援者ご本人から同意を得られた名簿は、

平常時から災害に備えて地域の避難支援の関係者に提供されることになりました。大きな災害で一人でも多くの命を救うためには、この名簿を活用して、一人一人の避難計画をつくとともに、高齢者や障害者も含めた地域ぐるみの避難訓練をするなど、日ごろからの備えが必要で

す。避難に不安がある人は、地域の自主防災組織や社会福祉協議会などに相談してみましょう。



高知県では「災害時要配慮者の避難支援の手引き（みんなで逃げるみんなで助かる）」を発行しています。詳しくは下記にお問い合わせください。

お問い合わせ

高知県 地域福祉部 地域福祉政策課

〒870-8570 高知市丸ノ内1-2-20 TEL 088-823-9090/FAX 088-823-9207  
HP <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060101/youhairyo.html>

うまいもん  
土佐伝統食  
研究会監修 レシピ

# 赤ムロアジ

◆おいしい魚

の宝庫・高知県

これからの季節

は土佐清水沖

や室戸沖で捕

れる、脂がのった

赤ムロアジを店頭

で見かけることでしよう。インド洋や太

平洋に分布するアジ科の魚でマアジよ

りも大きく、尾が赤いことから正式名は

「オアカムロアジ」。血中のコレステロール

や中性脂肪の減少作用があるといわれる

ナイアシンの成分が高い魚だそうです。

比較的安価ですが、刺身にするとう絶品。

ほかにも、火で炙ってたたきにしたり、酢

の物や南蛮漬けなど、いろいろと試して

みましょう。



## なめろう

お茶漬けも  
おいしい!



[材料 \* 2人前]

- ・赤ムロアジ 1/2尾
- ・味噌 小さじ1
- ・ショウガ 少々
- ・青ネギ 少々



[作り方]

- ① 皮を剥いてからアジを三枚に下ろし、腹骨と中骨を取り除き、粗く刻む。
- ② ①に味噌と刻んだショウガ、青ネギを加えて、まな板の上で粘りが出るまで包丁でたたく。好みに大葉やミョウガを加えると香りがプラスされてさらにおいしくなる。



※身のやわらかい魚は、三枚におろす前に皮を剥くときれいに剥けます。

## 梅肉と大葉のはさみ揚げ



[材料 \* 2人前]

- ・赤ムロアジ 1/2尾
- ・大葉 3枚
- ・梅肉 適量
- ・塩 少々
- ・小麦粉 適量
- ・揚げ油 適量
- 〔天ぷら粉〕 適量
- ・卵 適量
- ・水 適量

[作り方]

こんなふうに  
切ってね



- ① 三枚に下ろしたアジを中骨に沿って切り、骨を取り除く。片身を5~6cmの長さに切り、厚いほうから切り開いて挟みやすいように広げ、塩を振り少し置く。



- ② ①の内側に小麦粉をまぶし、大葉、梅肉の順にのせ二つに折る。



- ③ ②に天ぷら衣をつけ、油で揚げる。

# お知らせひろば



## すずめ共同作業所のゆるきやら かば井さんをご紹介します!!



すずめ共同作業所は、「どんなに重い障害があっても働きたいという願いを大切にすることを基本方針に、就労継続支援B型と生活介護の多機能型事業所として、印刷や洗濯バサミなどを製造・販売しています。

今回は、作業所のキャラクター「かば井さん」をご紹介します。高知在住のイラストレーター・シバタケイコさんがデザインをしたかば井さんは、そのゆる～い表情や姿が「かわいい」と、子どもや若い女性に人気です。エコバッグやTシャツなどのオリジナルグッズを、県立美術館やふくし交流プラザなどで販売。また、すずめ共同作業所のホームページからも購入できます。

### 【お問い合わせ】

社会福祉法人すずめ福祉会すずめ共同作業所  
高知市丸池町1番1-15号  
TEL 088-883-6011 FAX 088-883-6024  
ネット販売 <http://suzume-works.com/>

すずめ共同作業所からのお知らせ



おいら、かば井さん。  
あくび顔や居眠りなど  
お恥ずかしい姿ばかりだけど、  
いろんなグッズがあるので  
ぜひ、使ってみてだかばあ～。

### プロフィール

性別	男・独身
出身	ケニア
性格	心が広い
特技	潜水、時速50kmで走れること
好物	豆腐
夢	力士



KABAIsan  
© illustration shibata keiko



Tシャツ3,024円、エコバッグ864円、木製マグネット162円、木札540円、ストラップ540円、クリアファイル216円



## いきガイくんが行く! Part.2

こんにちは!僕のこと、覚えてくれているカイ? そう、いきガイくんです!

さて今回は、南国市比江にある「永源寺」で、座禅と写経を体験してきたよ。

ご住職に迎えられ御堂に入ると、何とも荘厳な雰囲気。さっそく座禅の流れを教わり体験へ。約15分の静かな時間を過ごし、合間に5分程のありがたいお話を聞いて、座禅終了。慣れた人は1時間くらい座るんだって。

続いて経典を書き写す、写経に挑戦。道具はすべて借りることができて、初心者向けの筆ペンも揃っているよ。約1時間かけて写し終わると、なんとも言えない達成感。

2時間半程の体験後には、お茶やお茶菓子をいただき、これですべて無料なんてありがたい! 500円の参加費で、体験に加えて参加証やお土産をいただける団体向けの体験もできるそうだよ。

とっても気さくなご住職のもと、心機一転・リフレッシュ!「無我の境地」を体験しに行ってみてはいかがカイ?



生きがい推進課からのお知らせ

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/>)でもチェックしてみてくださいね。  
県内のここへ行ってみたい!行ってみたら?の情報も教えてくれるカイ? 生きがい推進課 TEL088-844-9054

## 「おすすめの紅葉スポット」はどこですか？

- 四万十町の中津川風景林。  
(四万十市／宮崎久則さん)
- 10年くらい前に行って、雨上りの山でしたが「高の瀬峡」にうっとりしてしまいました。  
(南国市／柳瀬小枝子さん)
- 一生に一度飛行機で行った、北海道の中山峠です。若いころ、この一回だけ飛行機に乗って、楽しい旅行でした。3人の友達でツアーに行きましたが、3人とも添乗員の男の人が好きになり、次々と旅行に行きました。  
(高知市／ペンネーム・土佐のカヨちゃんさん)
- 近くでは、針木の水道局や「おおなる園」など、高知ではたくさんあります。まだ行っていませんが、京都の紅葉を見たいです。  
(高知市／ペンネーム・エルマーさん)
- 「別府峡」は、紅葉がきれいで温泉もあるのでお勧めです。  
(香美市／井上俊一さん)
- グリーンパークほどの。初めて行った時のあの感動!!景色が忘れられず、毎年行くようになりました。  
(愛媛県／ペンネーム・ちかちゃんさん)
- この「お便りBOX」への投稿を機会に探してみたいと思っています。  
(四万十市／濱田智美さん)

その他、たくさんのお便りありがとうございます

## 表紙作品紹介

第43回高知県オールドパワー文化展「日本画」作品

## “想秋”

久保 美壽子さん  
66歳●中土佐町在住



社会福祉協議会の方からの電話で、私の作品を玉手箱の表紙にとの依頼があり、嬉しくお受けしました。

この作品は、毎年わが家の庭に咲く秋明菊です。スケッチをしているときふと顔を上げると、秋の澄んだ空が目に入り、県外で暮らしている娘家族や息子、そして私たち夫婦の健康を願う、この先の人生仲良くとの想いを込め描いた作品です。

## 編集後記

「玉手箱」秋号、いかがでしたか？特集では「高知県オールドパワー文化展」をご紹介しました。素晴らしい作品の数々に、思わず足を止めて見入ってしまったという読者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

出展者の方々が口を揃えて言われたのは「時間はつくるもの」ということです。忙しくて…とつつい自分言い訳をしていますが、何事も「始めるには遅すぎる日はない！」ということ肝に銘じて、この秋は私も新たなチャレンジをしてみたいと思います。芸術の秋、スポーツの秋、読書に行楽、食欲の秋——今年はどうな秋にされますか？(植月)



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](mailto:ikigai@pippikochi.or.jp)

# 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

「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

10.01▶12.31

赤い羽根共同募金は、  
あなたの町の子どもたち、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。



高知県共同募金会

## 📖 読者プレゼント



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、**12月10日**までにご応募ください。抽選で、すずめ共同作業所の「かば井さんグッズ(エコバッグ、ストラップ、クリアファイル)」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「読者のお便利BOX」係  
FAX・メールの宛先は本誌14ページをご確認ください。

