

こうちのシニア元気情報誌

# 玉手箱

た ま て ば こ

2015 冬号  
Vol.93

●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43回 高知県オールドパワー文化展「洋画」  
高知県社会福祉協議会長賞

「煙突のある風景」

吉岡 寿子さん

特集 **ねんりんピック栃木 2014 [02]**



# ねんりんピック栃木2014

咲かせよう! 長寿の花を 栃木路で

各県の予選を勝ち抜いた60歳以上の選手が集まる、スポーツと文化の祭典「ねんりんピック」。今年度は10月4日(土)から7日(火)に栃木県で開催されました。県内20市町、24種目に選手や監督1万人が熱戦を繰り広げ、その中で高知県は19種目、133人が競技に挑みました。



## ”元気度日本一”の栃木で 華々しく開幕

昨年の高知大会では、活気あふれる選手たちの競技でにぎわった「ねんりんピック」。今年のとちぎ大会は、台風18号が迫る中、宇都宮市の栃木県総合運動公園陸上競技場に、選手や観客をはじめとする、およそ1万5900人が集結し、総合開会式が開催されました。

式典は、ジャズの街・宇都宮市らしくジャズオーケストラの演奏で開幕。入場では栃木県ゆかりの詩人・野口雨情の「兎のダンス」などの曲が演奏される中、高知県選手団は地元の小中学生「とちまるキッズ」と一緒に鳴子を鳴らしながら行進し、高知をアピールしました。「元気の火」と題した炬火台には、最終

ランナーとして鹿沼市出身のボクシング元WBC世界ライト級チャンピオンのガッツ石松さんが点火。その姿に歓声が沸きました。

大会会長の福田富一栃木県知事からは、「選手の方々が健康長寿を実感し、謳歌していただき、世代を超えた交流の輪を元気度日本一の栃木で広げていただきたい」と挨拶。栃木県代表選手ととちまるキッズによる選手宣誓が高らかに響きました。

メインアトラクションでは、日光東照宮の流鏑馬や四季の花々をイメージしたダンス、そして出演者全員で日光和楽踊りを総踊りし、式典の盛り上がりは最高潮に。最後にゲストで歌手の森昌子さんが歌で選手たちにエールを送り、4日間の大会がスタートしました。

### 旗手を務めた 甲藤 芳隆さん



「初めてのねんりんピックで旗手を務めさせてもらうなんて光栄です」と、開会式の入場行進で高知県選手団の先頭に立ったソフトボールの甲藤芳隆さん(64)。

高校生の時にソフトボールを始め、社会人になってクラブチームに入った甲藤さん。今は俊敏さと頭脳が要求されるセカンドやサードを守ります。毎週日曜日の練習は生活の一部になっているそうで、「今後は、年齢の高いクラスでも体が続く限りプレーしたい」と、意欲を見せてくれました。



栃木県のマスコットキャラクター  
とちまるくん!



## 卓球

〔鹿沼市〕

出会いの輪が広がって楽しい

「ケガをせず、楽しく思い出に残るプレーをしよう」と声を掛け合う「龍馬の里」チーム。メンバーをまとめる監督兼選手福谷幸雄さん(70)は、卓球を中学生から25歳まで続け、退職後、健康のためにと再スタート。ラリーが続ぎやすく無理のないラージボールを選びました。楽しさをお聞きすると、「試合の数が多いので友達の輪が広がる場所かな」と、いろいろな地域での出会いを大事にされていました。

仲間との練習が元気の原動力になっている福谷さん▼



▲安芸市や土佐清水市など8人の選手で結成した「龍馬の里」チーム

## サッカー

〔宇都宮市〕

雨でも炸裂！気迫のプレー

雨の中のグラウンドで、気迫あふれるシュートが炸裂し、11点のゴールで初戦を勝利した「高知昭和OB会」。これまで4年連続5回の優勝を果たした強豪チームで、今大会のサッカー最高齢者の伊野部元彦さん(79)を含め20人が参加しました。監督の中島敏彦さん(71)が「今回のチームが一番まとまっている」というように、日ごろの練習でお互いの特徴を掴み、連携したパスや攻撃が勝利の鍵になりました。

ねんりんピックで監督を務めて3回の優勝経験がある中島さん▼



▲俊敏なプレーとともに冗談も飛び交う「高知昭和OB会」の皆さん

## 太極拳

〔宇都宮市〕

感動の笑顔が花開く

ピンクの衣装で大輪の睡蓮が開いたように、美しい演技を見せてくれた「土佐すいれん」の皆さん。普段は土佐市で練習をする6人は、足や手を揃え、息がぴったりの演技を披露。「練習の成果が十分に発揮できたし、観客の歓声もうれしかったです」とメンバーの中島文子さん(64)がいうと、皆さん感動の涙が止まりません。「楽しく心を一つに」の合言葉のとおり、仲の良さがアピールできた大会でした。

初出場ながらも堂々とした演技の「土佐すいれん」チーム▼



▲左から三谷佳志子さん、竹村美智子さん、濱田美江さん、南靖子さん、氏原史子監督、中島さん、神田孝子さん

## 弓道

〔宇都宮市〕

弓道人生を楽しみたい

独身時代の弓道経験から、35年ぶりに弓道教室に通って6年目の市原公三子さん(65)。「再開当初は先生に『昔取った杵柄』と言われたけどまとまらず引けず、今やっと引けるようになった」そうですが、試合では美しい射を見せてくれました。また、にっこり笑顔で「一人遊びが好きだから弓道を続けています」と話してくれた笹岡逸雄さん(61)は、90歳までハツラツとした弓道人生を目指したいそうです。

緊迫した会場で、一本の射に集中する市原さん▼



▲アドバイスをくれる先輩たちと笹岡さん(左から2番目)

## 健康マージャン

〔宇都宮市〕

対戦しながらも親しくなれる

マージャン歴40年以上の西岡邦彦さん(67)は、2年ほど前に健康マージャンを始め、代表の仁木敏雄さん(67)や岡村盛治さん(70)、田口常温さん(67)とは普段からの練習仲間です。ライバルは仁木さんだと言う西岡さんは、「今回、仁木さんに点数で勝って、栃木に来てツイていますよ」とにんまり顔。「全国のいろんな人と対戦できて親しくなれる」と、ねんりんピックの良さを話してくれました。

次の手をどう打とうか探る西岡さん▼



▲左から田口さん、仁木さん、西岡さん、岡村さんのチーム「高知家」





## テニス

〔栃木市〕

大会で県外に行くのが楽しみ

ママさんバレーを長く続けてきた高村佐紀子さん(61)は、少人数で気軽にできるという理由でテニスに転向。「80歳で大会に出ている人がいます。テニスは長く続けられるからいい」と話します。定年を迎え、これまであまりできなかった練習を週2・3回に増やし、県外の大会にも出られることが楽しみになりました。ねんりんピック初出場で、全国の実力を知り、さらに技を磨く思いが湧いてきたそうです。

「県外や高知の選手と知り合えてよかった」と笑う高村さん▼



▲雨の中でも元気いっぱいの高知県代表の皆さん

## ゲートボール

〔佐野市〕

元気の源はスポーツと畑仕事

台風の影響で2日目の中止が決まり、「全部の試合に出たかった!」と悔しがっていた藤田淳仔さん(86)は、今年の高知県選手団の中で最高齢。約25年前に健康のためにゲートボールを始め、頭を使うゲーム内容と、練習や大会での友人との交流が楽しくてどつぷりはまったそう。元気の秘訣を聞くと、「スポーツと畑仕事をすること。グラウンド・ゴルフもやっています」と、教えてくれました。

20年前の香川県大会以来、2回目の出場を果たした藤田さん▼



▲雨の中、好プレーを見せてくれた南国市と香南市の合同チーム「あすなろ」

## 水泳

〔小山市〕

スクールの仲間と初参加

男女混合100mリレーに揃って出場した水泳歴28年の徳橋明美さん(74)と水泳歴約8年の池添真知子さん(66)は、40〜80代までが通うスイミングスクールの仲間。「水泳のおかげで風邪をひかなくなりました」と言う徳橋さんと、「泳ぎの上手な先輩を目標に練習するのが面白い」と笑う池添さん。「みんな仲が良く話をしたり、一緒に旅行に出かけたりするのが楽しい」と息もぴったりのお二人でした。

「試合の緊張感が好き」と言う池添さん(左)と、徳橋さん(右)▼



▲個人競技で受賞が相次いだ高知県代表のメンバー

## 囲碁

〔下野市〕

子どもたちに囲碁・将棋を

大学時代に囲碁部に入ってから、競技を続けている矢野孝昭さん(72)。「囲碁、将棋は世界トップレベルの素晴らしいゲームだと思います。無限の奥深さがあり、思考力・集中力が養われるので、小学校のクラブ活動の中に積極的に取り入れてほしいと思います。今後は、その実現のために活動していきたい」と語ってくれました。日ごろは、インターネット対局で全国の強豪と腕を競っているそうです。

真剣な面持ちで、先を読みながら碁を打つ矢野さん▼



▲真辺青士さん(左)と、矢野さん(右)2人で参加

## ソフトボール

〔足利市〕

生涯現役で勝負に挑みたい

「74歳以上のスーパー古希大会など、ソフトボールは年代別で試合があり、年をとっても勝負に挑めるのが魅力です」と話す山崎泰人さん(73)。小学生から競技を始め、高校教員時代には生徒の監督をしながら社会人選手としても活躍。監督よりも選手として参加する方が好きという山崎さんは、「ねんりんピックは今年で最後かな。これからは古希大会で全国優勝を目指したい」と、生涯現役を誓ってくれました。

今回のチームメンバーで最高齢者の山崎さん▼



▲雨の中の第1回戦、兵庫県と激戦を繰り広げた「高知シニア」のメンバー





ゲートボール [仁淀川]



マラソン



剣道



将棋



グラウンド・ゴルフ



ウォークラリー



ゴルフ



ソフトテニス



ソフトバレーボール



ベタンク



### ねんりんピックハイライト



みなさん  
お疲れ様  
でした!



高知県

一緒に進  
してくれた  
宇都宮南高校の  
篠原さん



カンピョウの入った振る舞い鍋



とちまるキッズの横断幕で元気をいただきました!

また、各会場や特設ステージには、栃木名産のギョウザ、カンピョウなどを使ったグルメ、郷土芸能など、心温まるおもてなしで歓迎していただきました。  
来年は山口県で開催。皆さんもさまざまな競技にチャレンジし、ねんりんピックへ参加してみませんか？

10月5日・6日はあいにく台風18号が直撃し、大会2日目以降はやむを得ず中止となった種目もありましたが、雨の中でファイトプレーが炸裂するなど、選手の皆さんそれぞれが競技や交流を楽しんだ「ねんりんピック栃木」。高知県選手団と一緒に開会式の入場行進をした、とちまるキッズ(宇都宮市立姿川第一小学校の生徒たち)から、カツオやユズ、ヤマモモ、須崎市のキャラクター「しんじょう君」が描かれた手描きの横断幕をいただきました！お礼に選手団からは鳴子をプレゼント。  
また、各会場や特設ステージには、栃木名産のギョウザ、カンピョウなどを使ったグルメ、郷土芸能など、心温まるおもてなしで歓迎していただきました。

栃木県の皆さん  
ありがとうございました！





しっかり食べて健康的な毎日を

# 食生活の改善



食事は体をつくる基本的な生活習慣の一つ。老化を防ぎ、イキイキとした生活を送るためにも、タンパク質やビタミンなどをバランスよくとり、しっかりとエネルギーを摂取することが大事です。日ごろの食生活を、いま一度見直してみましょう。

## ～こんな食事をしていませんか？～

- ・ ご飯とみそ汁だけ
- ・ ご飯と漬物だけ
- ・ パンとコーヒーだけ
- ・ うどんだけ

これでは  
タンパク質が  
不足し、低栄養に  
なりやすい体に！

## 低栄養になりやすい原因

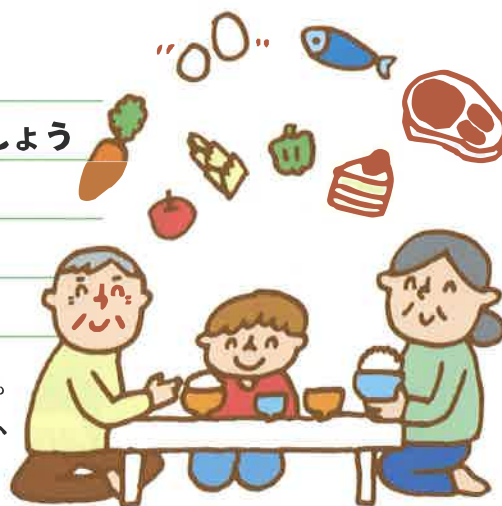
体内でタンパク質やエネルギーが不足すると、それを補うために筋肉や脂肪が使われ、身体機能が低下する「低栄養」になります。また高齢になると、噛む力や飲み込む力、吸収力、免疫力の低下、偏った食事、病気など、さまざまな原因で低栄養になりやすくなります。

## 低栄養にならないためにも

- ◎ 毎日3食きちんと食べましょう
- ◎ 肉や魚、大豆、卵などで良質のたんぱく質をとりましょう
- ◎ おやつ(間食)でエネルギーを増やしましょう
- ◎ できるだけ家族や仲間と一緒に楽しく食べましょう
- ◎ 旬の食材でいろいろな料理を作ってみましょう

低栄養にならないために、まずは食事を「楽しむ」こと。体や頭を使ってお腹を空かせたり、仲間とおいしく食べて、健康的な体づくりにつなげていきましょう。

※持病や食事制限のある方は医師の指導を受けて行ってください。



## 👉 予防のポイント

- ① 塩分摂取は1日8g以下を目指そう
- ② 野菜を1日350g以上食べよう
- ③ 体格指数BMI＝体重(kg)÷(身長(m)×2)は25未満。腹囲は男性85cm未満、女性90cm未満に
- ④ ウォーキングや水泳などの有酸素運動を続けよう
- ⑤ 血液の流れが悪くなるタバコは控えよう
- ⑥ 運動や趣味、仲間と楽しい時間を持とう

冬は室内と屋外の寒暖の差で血圧が上昇しやすくなります。高血圧になると、心臓病や脳卒中などを引き起こす原因にも。毎日、家庭血圧を測って上の値135mmHg以下を目標にし、次の予防をするなど、普段から体調管理に気を付けましょう。

## 「高血圧予防」

予防シリーズ③





## 高知県 インディアカ 協会



羽根の付いた特殊なボールを手のひらで打って、バレーボールのように対戦する「インディアカ」。歴史が浅く、まだまだポピュラーとは言えませんが、羽根のついた柔らかいボールでルールも簡単、年齢や体力に関係なく楽しめるインディアカの魅力や面白さをご紹介します。



### 無理なく楽しめるスポーツ

インディアカは、ブラジルの伝統的なゲーム「ペテカ」をもとに、1930年代末に旧西ドイツで考案されました。日本には1968年ごろに伝来。レクリエーションスポーツとして全国に広まり、高知県では1990年ごろに行われるようになりました。

ルールはバレーボールとほぼ同じ。サーブから始まり、レシーブ、トス、アタックをして3回以内に相手コートへ返します。バレーボールと違うのは4人制で、ボールを打つのは指からひじの間だけ。また、コートはバドミントンと同じで面積は小さめ、ネットの高さも少し低く185~215cm。それによりボールが回ってくる頻度は多く、誰でも参加できて楽しめるスポーツです。

### 世代を超えて和気あいあいと

手で直接ボールを打つことや大きめの羽根によって滞空時間が長く保たれることなどから、初心者にはレクリエーション感覚でゲームができたり、上級者にはスピードを追求できたり、レベルに合わせていろんな楽しみ方ができるインディアカ。

現在、高知市内で中学生からシニア世代までが練習や試合を楽しんでいます。苦手な人をカバーしたり、点が入ったときにはお互いにたたえ合ったりと、同じコートで世代を超えて和気あいあいと交流できるのがインディアカの魅力なのです。



アタックが決まるととっても爽快！ダイナミックに打つこともでき、ストレスも発散できます



初心者からバレーボール経験者まで一緒に楽しめます！（一ツ橋クラブの皆さん）



よろこびが共有できるのも魅力（春野くじら、ケイダッシュ、ママゴンズの練習風景）

初心者も経験者も、誰でも“スカッ”とした喜びが味わえるインディアカ。協会では、西部から東部まで県内各地に交流の輪を広げていきたいと思っていますので、インディアカを始めてみたい方、チームを作りたい方々のところへ指導にお伺いします。気軽にご連絡いただき、ぜひ一緒に楽しみましょう！



協会理事長の  
岩越 勝志さん

お問い合わせ

高知県インディアカ協会

高知市愛宕町 4-11-7 (副理事長 岡林 秀徳さん)

TEL 088-875-8968 FAX 088-880-5586 携帯電話 090-4505-5093



# 美しいだるま太陽に 魅力を感じ、 長年撮り続ける

神秘さに魅せられて  
撮り続けた28年

夕方の浜辺で、超望遠レンズを太平洋に向けてシャッターチャンス待つ島巻繁さん。狙うのは、水平線に太陽が2つに重なって見える「だるま太陽」です。寒い季節に、海面と大気の温度差により光が屈折して現れるだるま太陽は、気温や雲などの影響で見えるチャンスが少なく貴重な現象です。特に高知県東部エリアは朝日も夕日も見える大変珍しい場所。室戸岬をはじめとして安芸市から東洋町までの東部エリアで、28年間だるま太陽を撮り続けています。

室戸市出身の島巻さんは高校卒業後、県内の写真店へ就職。世の中は東京オリンピック開催を目前にし、日本のカメラ技術が向上していた時代でした。その後、写真技術を身に付け、昭和43年に田野町で写真店を開業。

島巻さんがだるま太陽に魅せられるようになったのは昭和60年初め、写真好きの知人から夕景の撮影に誘われたことがきっかけ。「それまでは夕日がだるまの形になって沈んでいくことが当たり前やと思いつつたとき、最初は魅力を感じんかった」そうですが、撮影を続けるうちに気候などで太陽の形、色が変わることを知り、神秘さと雄大さにのめり込んでいったので

田野町の海岸で、だるま夕日待つ島巻さん。太陽や夕焼け空本来の微妙な色彩を美しく出すために、フィルム式のアナログカメラを使用します。



**田野町** 島巻 繁さん (70歳)  
「フオートだるまSUN」  
県内では西部と東部で見えるだるま太陽。その中でも朝日と夕日が両方見える室戸岬をはじめ、東部で撮り続ける島巻さんの活動とその思いについてお聞きしました。



28年間の集大成が詰まった写真集。だるま太陽と共にしたライフワークが伺えます。



した。「一期一会の出会いに感性を打たれたねえ。太陽の色は毎日違うし、船や鳥、岩に砕け散る波しぶきが、だるま太陽を飾ってくれているようで、こんな被写体として魅力があるもんやと思いませんかった」と島巻さん。その感動が今も撮影の原動力になっています。

## だるま太陽は 環境のバロメーター

そのうち、だるま夕日の話を聞いたのか県外からカメラマンが訪れるように

なりました。島巻

さんは「生まれ

育った地域に

県外の人が来

てくれるのは

うれしかった。だ

から、だるま夕日の

撮影ポイントを教えたくなつてね」と、

撮影に適した時期や地域などを詳しく

紹介した「だるまSUNマップ」を作り、

カメラマンに配ることにしました。まも

なく、だるま朝日が見える場所を見つ

け、第2版に追加。また、地元自治体の協

力の下、ポケットサイズの第3版が現

在、配布されています。

その後、だるま太陽が新聞やテレビな

どに紹介されたことからカメラマンが

増え、今では東部の海岸で、朝に夕にと

カメラのファインダーを覗く人々の姿



撮影ポイントをまとめた「だるまSUNマップ」朝日と夕日を収めた第3版(右)が東部の道の駅などで手に入ります。

も冬の風物詩となりました。しかし、最近では以前のような美しいだるま太陽の撮影が難しくなってきたのです。「写真でも、カメラのファインダーから覗いても分かるけど、だるまの形が小さく見えるようになってきた。温暖化で気温が上昇し、黄砂などの大気汚染も原因やろう。このままでは、だるま太陽が見えなくなってしまう」と、環境の変化に危機感を感じています。

さらに、「だるま太陽は環境のバロメーターだと思う。多くの人に知ってもらうためにも撮影を通して、環境を守ることを訴え続けたいね」と話してくれました。

いつまでも美しいだるま太陽が見られるように、そして豊かな高知の自然環境を守るために、私たちも身近に出来ることから始めていきたいですね。



「だるまSUN友禅」場所：東洋町野根海岸(撮影：島巻繁さん)



現像を頼みにくる地元の人や写真のアドバイスを求める人々が集う「フォトだるまSUN」。



自然相手に苦勞された撮影秘話を話す島巻さん。

### 応募作品募集中!

#### 第13回 高知東海岸だるま太陽フォトコンテスト

募集：2015年1月13日(火)～2月20日(金)  
詳しくは、室戸市商工観光深層水課まで  
TEL:0887-22-5134



普段は親父ギャグ満載のひょうきんな島巻さん。

写真を見てほしいという人から預かった写真を、アングルや色調など細かくチェックします。





南国ムードで

# レッツフラダンス!

寒い冬だからこそ、心も体も陽気で暖かい気分になれるフラダンスを始めませんか。今回は、基本的なステップとハンドモーションをご紹介します。歴史や効果、美しい衣装などを知ると、楽しさも倍増しますよ。

## フラダンスの歴史

フラダンスの「フラ」は踊りを意味し、専門的には「ハワイアン・フラ」といいます。古代ハワイのポリネシアン先住民族が、神を崇めるために踊られていた儀式の一環で、神話や伝統をモチーフにしています。歌に合わせてながら、下半身でリズムをとり、上半身で言葉を表すのが基本。文字を持たなかった先住民にとって、フラは言葉の役割を持っていました。最近では、アウアナ(現代フラ)が主流になっています。

アロハ!

「こんにちは」「元気?」  
「ありがとう」  
「愛をこめて」など、  
いろんなシーンで使える  
ハワイの言葉です!



アドバンス  
エンジョイライフ

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

## 基本ステップ

※踊る前には必ずストレッチを!とくに寒い季節は、筋肉や筋が硬直しているので気をつけましょう。

### カオ

左右に体重移動しながら膝を曲げます

この「カオ」を基本に、左右や斜めに移動する「カホロ」や、片足ずつ前に伸ばす「ヘラ」などのステップでリズムをとります。



パウ (スカート)



### ハンドモーション

◀波  
両手はへその位置に横へ伸ばし、指先まで滑らかな波を描きます

▶月  
満月をイメージし、下から両手で大きな円を作ります

ほかには、つぼみや花を摘むような仕草の「花」、夜空にきらめく「星」などがあります。



## 華やかな装飾



ドレス

### ヘアークリップ



レイ



## こんな効果がありますよ!

フラダンスはゆったりとした動きなので、年齢に関係なく楽しめるダンスです。また、ステップや振りを覚えることで脳トレや仲間との交流にもつながります。ハワイアンミュージックで癒されたり、普段着ることのできないドレス、飾りなどで気分も若返ったり、毎日の生活にハリが生まれますよ。



フラダンスを始めたい方は、高知県社会福祉協議会 生きがい推進課で地域の教室をご紹介しますので、お問い合わせください。また、各地域の総合型地域スポーツクラブなどでも行っています。ぜひ参加してみてください!



しっかり備えよう!

# 防災情報 vol. 3

# 災害用伝言ダイヤル

災害時の連絡方法として、覚えておこう!

災害用伝言ダイヤルは、災害が発生して、被災地に向けての電話がつかない状況になったときのみ利用できるようになります。利用開始や利用できる地域(被災地の市外局番単位)などについては、テレビやラジオ、NTT西日本のホームページなどを通じて案内があります。

豪雨や台風、地震などで大きな災害が発生すると、安否確認やお見舞い、問い合わせなどの電話が急激に増え、電話がつかない状況が、数日間続いてしまいます。そこで、もしもあなたのご家族や親戚、知人が被災地において心配なとき、ご自身が被災地において、家族や知人に無事を知らせたいと思ったとき、利用できるのが「災害用伝言ダイヤル」です。

大切な人と  
連絡を取りたいとき

## 災害伝言ダイヤルの利用方法

### 伝言の録音方法

171

案内が流れます

1 暗証暗号を利用する録音は 3

案内が流れます

被災地の方はご自宅の電話番号を被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください

(XXXX)XXXX-XXXXXX

案内が流れます

回転ダイヤル式  
電話機の方

案内が流れます

プッシュボタン式  
電話機の方

1# 案内が流れます

ピッ

録音 (30秒以内でお話ください)

9# 案内が流れます

### 伝言の再生方法

171

案内が流れます

2 暗証暗号を利用する録音は 4

案内が流れます

被災地の方はご自宅の電話番号を被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください

(XXXX)XXXX-XXXXXX

案内が流れます

回転ダイヤル式  
電話機の方

案内が流れます

プッシュボタン式  
電話機の方

1# 案内が流れます

再生

9# 案内が流れます

※伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。聞かれないメッセージを録音・再生する場合は、あらかじめ暗証番号を決めておく必要があります。



覚えてしまえば簡単ですが、災害時にはスムーズに利用できるとは限りません。そのために、災害用伝言ダイヤルには「体験利用日」があり、災害が発生していなくても試すことができますので、ご家族や親戚、知人同士で体験して、いざというときにしっかり連絡が取り合えるように訓練しておきましょう。

### 体験利用日

- ・毎月1日、15日 (0~24時)
- ・正月三が日 (0~24時)
- ・防災週間 (8月30日9時~9月5日17時)
- ・防災とボランティア週間 (1月15日9時~1月21日17時)

携帯電話やスマートフォンの場合

ご紹介した災害用伝言ダイヤルは、主にご家庭の固定電話や公衆電話で利用できるサービスです。携帯電話やスマートフォンでも、同じようなサービスがありますが、操作方法などが異なります。詳しくはそれぞれの通信会社にお問い合わせください。





うまいもん  
土佐伝統食  
研究会監修  
レシピ

# 土佐 はちきん

## 地鶏



◆高知県産の地鶏「土佐九斤とさくきん」と大シャモを掛け合わせた「クキンシャモ」のオスに、白色プリマスロックのメスを交配させて生まれたのが「土佐はちきん地鶏」。

四国の真ん中、大川村がはちきん地鶏のふるさとで、きれいな水と空気の中、広々とした衛生的な鶏舎で育ちます。肉質はほどよく歯ごたえがあり、脂肪が少なくヘルシー。さらにアミノ酸が多いことから旨味があり、鶏肉特有の臭味が少ないことが特長。

これらのレシピのほかに、フライパンでさつと焼いてポン酢で食べるたたきや旨味たっぷりのスープで食べるお鍋などもお勧めです。

### 土佐はちきん地鶏の塩焼き

[材料\*2人前]

- 鶏モモ肉 1枚(約250g)
- 塩、コショウ 適量
- 油 適量



[作り方]

- 鶏肉は筋切りし、火が通りやすいよう厚みを均一にして塩・コショウを振る。
- フライパンに油をひき、皮目を下にして中火で焼く。フライ返しで鶏肉をフライパンに押し付け、皮をパリパリに仕上げる。
- こんがりキツネ色になったら裏返し、火が通ったら出来上がり。

※フライパンに残った脂で野菜を炒めて付け合わせに。



付け合わせの野菜は彩りのいいものを

### 土佐はちきん地鶏の蒸らし煮

[材料\*4人前]

- 鶏ムネ肉 1枚(約250g)
- 水 適量
- チキンスープの素 1個



[作り方]

- 鶏肉がひたひたになる量の湯を沸かし、チキンスープの素を溶かす。
- 沸騰したら皮を除いた鶏肉を入れ、すぐに火を止めて約20分間、フタをして余熱で火を通す。
- 粗熱がとれたら一口程度にほぐす。キュウリやトマト、ゴマドレッシングなどを合わせたバンバンジーがお勧め。

※ゆで汁でスープを作るとコクがあっておいしい。

### 土佐はちきん地鶏の唐揚げ

[材料\*4人前]

- 鶏モモ肉 1枚(約250g)
- 鶏ムネ肉 1枚(約250g)
- 塩、コショウ 適量
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ネギ 青い部分1本
- ショウガ 薄切り15g
- ニンニク すりおろし1片
- 卵 1個
- 片栗粉、小麦粉、油 適量

下味調味料

[作り方]

- 鶏肉はぶつ切りにし、香りが出るようにちぎったネギと下味の調味料を入れて揉み込む。
- 味がなじんだらネギとショウガは取り除き、片栗粉、小麦粉を混ぜ合わせる。
- 150~160℃に熱した油で揚げる。いったん油から取り出して2度揚げすると、表面がカリっとした食感に出来上がる。





全国200万人加入!!

# ボランティア活動保険

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償



## 対象となるボランティア活動

- ◆グループの会則に則り企画、立案された活動であること  
(グループが社会福祉協議会に登録されている必要があります。)
  - ◆社会福祉協議会に届け出た活動であること
  - ◆社会福祉協議会に委嘱された活動であること
- ※活動のための学習会または会議などを含みます。  
※自宅などとボランティア活動を行う場所との通常の経路による往復途上を含みます。

## 保険金をお支払いする主な例

- 清掃ボランティア活動中、転んでケガをした。(ケガの補償)
- 活動に向かう途中、交通事故にあった。(ケガの補償)
- 活動中、食べた弁当でボランティア自身が食中毒になった。(ケガの補償)
- 家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花瓶を落としてこわした。(賠償責任の補償)
- 自転車でボランティア活動に向かう途中、誤って他人にケガをさせた。(賠償責任の補償)

## 補償金額(保険金額)・保険料

		Aプラン	Bプラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,200万円	1,800万円	
	後遺障害保険金	1,200万円 (限度額)	1,800万円 (限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	10,000円	
	手術 保険金	入院中の手術	65,000円	100,000円
		外来の手術	32,500円	50,000円
	通院保険金日額	4,000円	6,000円	
賠償責任の補償	賠償責任保険金	5億円 (限度額)	5億円 (限度額)	
年間保険料	基本タイプ	300円	450円	
	天災タイプ*	460円	690円	

\*天災タイプでは、天災(地震・噴火・津波)に起因する被保険者自身のケガを補償しますが、賠償責任の補償については、天災に起因する場合は対象になりません。

## ボランティア行事用保険

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

- 行事参加者(主催者(個人)を含みます。)全員のケガを補償(往復途上も含みます。)
- 行事主催者の損害賠償責任も補償

## 送迎サービス補償

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

- 送迎・移送サービス利用者を選定したAプラン
- 送迎・移送サービスのための自動車を特定したBプラン

## 福祉サービス総合補償

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

- 在宅福祉サービス (公的介護保険対象外サービスを含みます。)
- 障害福祉サービス
- 児童福祉サービス
- 障害者地域生活支援事業 など
- 地域福祉サービス

● お申込み、詳しい内容のお問合せは、あなたの地域の社会福祉協議会へ ●

団体契約者

社会福祉法人  
全国社会福祉協議会

(引受幹事保険会社) 日本興亜損害保険株式会社  
TEL: 03(3593)6245

取扱代理店

株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F  
TEL: 03(3581)4667 FAX: 03(3581)4763  
受付時間: 平日の9:30~17:30(12/29~1/3を除きます。)

この保険は、全国社会福祉協議会が保険会社と一括して契約を行う団体契約です。



「冬に食べたい料理」は何ですか？

- 鍋物や豚汁です。家族団らんとともに、身体だけでなく心まで温かくなります。「玉手箱」の特集や夢といっしょにも関連しますが、意欲も出ます。(高知市/ペンネーム・えみちゃん)
- 鍋料理がいいです。話がはずんで楽しいし、温まるから。(越知町/ペンネーム・もぐら)
- 温かな鍋は、身体が温まるだけでなく、野菜もたくさん食べられてリーズナブル。味もいろいろ楽しめます。冬最強メニュー!!(高知市/ペンネーム・おうち鍋)
- お鍋料理。野菜をたくさん食べることができて、温かくなる。家族でなごむことができるし、最後のお汁まで役に立つので経済的。(高知市/森田幸)
- 室戸の冬は、なんといってもキンメダイの水炊き鍋がオススメ!新鮮でないと食べれないので、室戸へ食べに来てください。(室戸市/竹内秋實)

このほかに、キムチ鍋、野菜たっぷりのすき焼きなどお鍋の具体的なメニューを教えてくださいました。

最近「火鍋(かなべ=平日に手軽に作ることのできる鍋料理)」「土鍋(どなべ=休日のごちそう鍋)」といって、週2回以上さまざまなレパートリーの鍋料理を楽しむ方も多そうです。おいしい鍋料理を今冬の団らんに役立ててはいかがでしょうか。

## 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)

第43回高知県オールドパワー文化

## “煙突のある風景”

吉岡 寿子さん

71歳◎高知市在住



ご縁がありパステル画と洋画を始めて10年ほどが経ちました。昨年夏、家族と瀬戸内海にある、銅の精錬で栄えた大島へ行きまして。今は芸術の島として見直されて、煙突と煉瓦製の窯跡が遺跡として整備され、50人ほどの人が住んでいます。当時は3千人もの人がいたそうです。その人たちが働き、生活して華やいていた様子を想像し、そして今に思いを膨らませて描いてみました。

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年も情報誌「玉手箱」をどうぞよろしくお願いいたします。

「ねりんピック栃木2014」では、競技で見られる選手の格好よさはもちろんのことながら、特に印象に残ったのは、皆さんの人生譚でした。皆さんそれぞれの夢や目標があり、日々の努力の姿やこれまでの波乱万丈の歴史、今後の人生の展望など、私の想像をはるかに超えたエピソードの数々に、すべてを「夢といっしょ」でご紹介したいほどでした。

春号では「高知の輝くシニア大賞」受賞者のご紹介を増ページでお届けします。どうぞお楽しみに!(植月)





# 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 高知市札幌3-28 ☎(088)880-4570



平成27年度 高知セカンドライフ友の会

# 「リフレッシュ講座」

受講生  
募集!

高知セカンドライフ友の会「リフレッシュ講座」では、受講生の意見も取り入れながら、世話人が構成から講師の依頼まで、自主運営を行っています。講義と実技を組み合わせ、バランスの取れた学習を通じて、皆さんの日ごとの健康づくりに役立てていただくための講座です。また、新しい友達との出会いも魅力の一つ。楽しい「リフレッシュ講座」を受講しませんか。

**開催日** 平成27年4月下旬～28年3月上旬 **時間** 午前10時30分～12時、午後1時～2時30分

**会場** 高知県立ふくし交流プラザ **受講料** 12,000円(高知セカンドライフ友の会の会費納入者は10,500円)

**対象** おおむね60歳以上の中高年者で軽度の運動が可能なる方 **定員** 80人

**講師** 医師、大学教授、有識者など(講座カリキュラムなどは3月下旬に決定します)

■お問い合わせ 高知セカンドライフ友の会事務局 TEL 088-844-9054 FAX 088-844-3852

## 助成金の御礼



平成26年11月10日にNPO法人モバイル・コミュニケーション・ファンドおよび株式会社NTTドコモ四国支社から、株式会社ドコモCS四国高知支店を通じ、50万円の助成金をいただきました。地域福祉増進のために活用させていただきます。ありがとうございました。



## いきがいくんが行く! Part.3



あけましておめでとうございます! 本年も「いきがいくんが行く!」をどうぞよろしく。

今回は、12月6日に開催された「第7回 佐川・酒蔵ロード劇場2014」へ行ってきたよ。佐川町上町地区の白壁に「光の切り絵」が映し出されるこの催しは、昼間の情緒ある街並みとはまた違った姿が楽しめたんだ。

佐川町の名酒「司牡丹」をかたどったクリスマスツリーや青山文庫に舞い降りた天使など、1日限りの切り絵を観ようと多くの人が訪れ、幻想的な世界観にひたっていたよ。

町出身の牧野富太郎博士にちなんだ牧野公園は、県内有数の桜の名所。お花見と併せて「NPO法人佐川くろがねの会」ではまち歩きのガイドもお願いできるそう。(要予約: さかわ観光協会 TEL 0889-20-9550)

四季折々の自然と、地元の温かな人情溢れるガイドを体験しに、佐川町へ行ってみてはいかがかい?

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。県内ここへ行ってみて! 情報も教えてくれるかい?



## 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、**3月6日**までにご応募ください。抽選で、2～5ページでも紹介した「ねんりんピック&栃木名産セット」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。

