



2015 | 7 |  
tamatebako  
Vol. 95

# タマテハコ



新企画

読者が体験

## 大人時間を楽しもう

黒潮町で「吹きガラス」体験

- からだにエール — 4
- 夢といっしょ — 5
- 見つけた！げんき広場 — 8
- いきいきレポート  
「シニアスポーツ交流大会」 — 10
- 備えよう！防災情報 — 12
- うまいもんレシピ — 13





大人時間を  
楽しもう！

# 吹きガラス体験

世界に1つしかないガラスを作る



息を吹き込んでふくらませる工程(上段)や、専用道具の「はし」を差し込んで形を整える工程(下段中)が楽しかったとお2人。リピーターも多いそうです



## 海辺のガラス工房 kiroroan

TEL 0880-43-4336  
黒潮町入野208-6

吹きガラス体験 .....  
●料金/4500円(グラス2個)、  
要電話予約 ●営業時間/9時  
~17時 ●定休日/火曜



多彩な趣味や楽しみを紹介する読者参加型の新企画。第1回目は、黒潮町で吹きガラス体験にトライ。大人の時間をゆったり楽しみました

溶けたガラスが美しいグラスに変身、人生初体験にトライ！

『タマテバコ』の読者が毎回、さまざまな体験にトライする新コーナー。今回は四万十市の篠田哲夫さん(64歳)、アヤ子さん(64歳)夫妻が黒潮町の「海辺のガラス工房 kiroroan」を訪ねました。

出迎えてくれたのは、工房を主催する吹きガラス作家の植木栄造さん。「まず、やってみせましょうね」と、1200℃で燃え盛る溶解炉に専用の竿を差し込み、溶けているガラスを巻き取ります。その後も、作業の説明をしながら、ときばきと工程をこなしていく植木さん。真っ赤に溶けたガラスの丸い固まりが、あつという間にガラスの形に成型されました。

思わず顔を見合わせる篠田夫妻。(できるかな?)という表情です。「大丈夫ですよ」と笑う植木さん。まず、哲夫さんから、人生初の体験にトライすることになりました。





## 陶芸

### オリジナルの陶器作り 内原野陶芸館

楽しく陶芸体験を(個人は予約不要)。手びねり1人2200円～、ろくろ1点1500円(日曜・祝日のみ)、絵付け800円～。

- 安芸市川北乙1607-1
- 営業時間/9時～17時
- 休館日/毎週水曜・年末年始
- TEL 0887-32-0308



## はた織り

### 昔ながらの手作業が楽しめる織工房 はた舎

道の駅にある施設で、珍しいはた織り体験ができます(要予約)。テーブルマット1400円、ランチョンマット2100円、サイズ延長もOK。

- いの町鹿敷1226
- 土佐和紙工芸村内
- 営業時間/9時～17時
- 定休日/毎週水曜(年末年始休館)
- TEL 088-892-3872



## 木工

### 木のぬくもりに触れよう 木どり家

家具職人の手ほどきで本格的な工具を使って、イスやテーブル、プランターカバーほかの木工体験(要予約)。料金は作るものによって変わります。

- 仁淀川町北浦1180
- 営業日/金・土・日曜
- 営業時間/9時～17時
- TEL 0889-34-3655

## ◆ほかにもこんな工芸体験



①4kmにわたって続く「砂浜美術館」②「ピオスおおがた」ではクジラの骨の展示も③黒潮町出身の作家、上林暁を紹介

ちょっと立ち寄り



## 白砂青松の「砂浜美術館」周辺をぶらぶら歩き

ガラス工房からすぐの入野の海岸は、別名「砂浜美術館」。白砂青松の美しい風景そのものが作品です。近くには物産館や情報館のある「道の駅ピオスおおがた」、「上林暁文学館」などがあります。

名物

### カツオのたたきバーガー

「ピオスおおがた」で販売。タルタルソースがよく合って、おいしい!



おいしいっ!

息を吹き込めば、ふわっとふくらむ。これはオモシロイ!

植木さんの指導を受けて、なかなか上手に作業を進めていく哲夫さん。さあ、この体験の目玉、「吹きガラス」の工程です。頬をふくらませて、ぷうーと息を吹き込むと、ガラス玉が少しずつふくらんでいきます。その様子を見て、アヤ子さんはじめとするギャラリィから、「ほおー」という歓声があがりました。哲夫さんはちょっと得意げな顔です。

今度はアヤ子さんの出番。「絶対、女の人のほうが度胸があります」(笑)という植木さんの言葉通り、真っ赤に溶けたガラスに臆することなく、作業をてきぱきと進めていきます。息を吹き込む工程

## ▶体験した感想は?

篠田哲夫さん・アヤ子さん



人生初の吹きガラス  
最高の体験でした!  
又やってみたいです。

なども問題なくクリアし、美しい曲線のグラスを作り上げました。「手の動かし方が左右で違うところが難しかった」(哲夫さん)、「ガラスがまだ溶けている時、形がふにゃつとなつて危なかった」(アヤ子さん)と苦労したところをあげた後、「初めてだったけど、面白かった」と口を揃えたお2人。とても楽しい「大人時間」を過ごせたようです。





日本整形外科学会公認  
ロコモティブシンドローム  
予防啓発公式サイト  
「ロコモ チャレンジ!」  
より作成

# 体力・筋力 チェック!

～もしかして、ロコモ?～

## 新知識 ロコモとは

ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)、略して「ロコモ」とは、骨や筋肉が衰えて動作が困難になること。「要介護」になるリスクが高くなるので、早めに察知して予防に努めましょう!

## まず、骨や筋肉の元気度をチェック!

自分の骨・筋肉・関節がどれほど元気なのか、さあチェック!  
1つでも当てはまったら、「ロコモ」予備軍かも…。



- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でよくつまづく
- 階段をのぼるのに手すりを使う
- 買い物をして持ち帰るのが困難
- 掃除などやや重い仕事が困難
- 15分くらい続けて歩くのがしんどい
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

## チェックの結果はいかがでしたか?

1つでも当てはまったら…

## 毎日エクササイズ!

続けたら体が元気になります。  
要介護しらずのセカンドライフに!

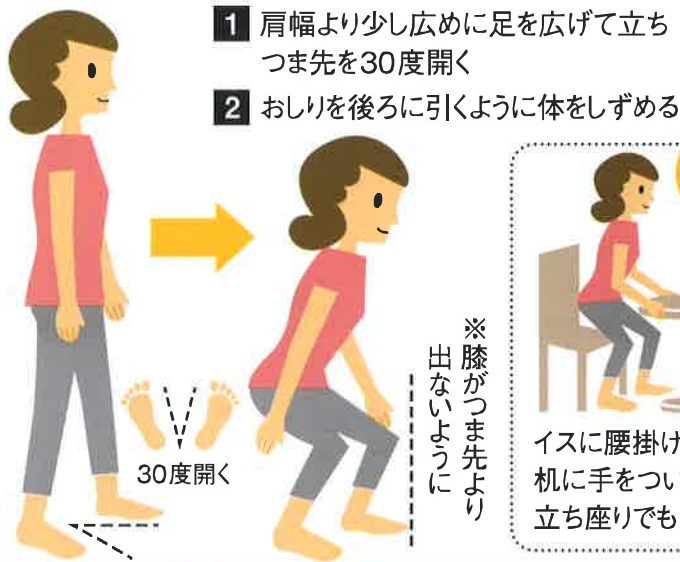
### 1 片脚立ち

[1日3回] 左右1分間ずつ



### 2 スクワット

[1日3回] 深呼吸のペースで5～6回



## 1ヵ月続けたら、体力がアップするはず!

もう一度、チェックしてみましょう

メモ欄

1ヵ月後の  
チェック

個

2ヵ月後の  
チェック

個



御年87歳、

元気いっぱいの現役ガイド！

夢といっしょ  
セカンドライフの達人たち

岩崎 義郎

さん ●ガイドボランティア—高知市—

定年後、高知の歴史とガイドの作法を猛勉強し、  
県内最古参ガイドボランティアの1人になった岩崎さん。  
87歳(桂浜の龍馬像より1歳年上とか)になったいまも、  
現役ガイドとして元気に活躍しています。

いままも高知城を  
本丸までガイド

天守と追手門が  
ともに残っている城は  
全国に3城しかありません



「ある日、ガイドの当番を終えて  
家に帰り、今日はお城でお年寄りを  
ガイドした」と家内に言いました。そ  
したら、「あんたもお年寄りでしょう」と。  
まっこと、その通り」(笑)

にこやかにこう話すのは岩崎義郎さん  
(87歳)。平成元年、土佐観光ガイド  
ボランティア協会の創立に参加。11、  
12年度には3代目会長も務め、その後  
は顧問として協会を支えています。

岩崎さんはいままも現役バリバリのガ  
イド。月に4回ほど、高知城や高知市  
立龍馬の生まれたまち記念館などで観  
光客を案内しています。高知城の場合、  
追手門から本丸前までが基本コース。  
多い時には1日3、4回、この高低差  
約45mの坂道を往復するそうです。

ガイド歴27年。情熱と体力はいまも  
健在です。



見どころをガイドしながら石段を上る

## 定年後、一念発起し、 歴史を学ぶ

高知県のガイドボランティアのパイオニアといわれ、郷土史に関する著書も多い岩崎さん。しかし、「私はそもそも会社人間で、もともと歴史が好きだったわけではないんです」と意外なことを口にします。

岩崎さんが方向転換したのは昭和62年。「会社を定年後、さあて何をしようかと。1日中、テレビの前に座っちよつても、ろくなことはないですわねそんな時、龍馬関係のツアーがあると聞いて参加してみたんです。それから歴史に興味が湧くようになりました」と振り返ります。

その後、高知には歴史をきちんと話せるガイドがない、という話を耳に

した岩崎さん。「ほう、そうかと。じゃあたら、これから勉強したら、歴史を話せるガイドとして、バス会社に契約してもらえるかもしれん、と思いました」と話します。

ちょうどその頃、高知市がガイド養成を目的とした「土佐観光大学」という講座を開講。これはいい、と岩崎さんは早速受講を申し込みます。座学に加えて、バスに乗ってガイドを行う実習などもあり、なかなか充実した内容だったそうです。この「土佐観光大学」第一期生が、土佐観光ガイドボランティア協会の創立メンバーになりました。

# 肩書きを捨てて、 いっぺん裸に なってみんかえ？



「龍馬の生まれたまち記念館」  
の龍馬像とツーショット



## ガイドの奥義は「二品料理」の提供

ガイドになってからは試行錯誤の日々。経験を積むうちに、岩崎さんはガイドのコツがわかってきました。それは相手によって話す内容を変えること。例えば高知城に来る人には、全国の城を回っているマニアもいれば、日曜市のついでに立ち寄る観光客もいます。城の歴史などのうんちくを話すと、前者には喜ばれる一方、後者は退屈しそうです。

「ちよっと話をしたら、その人が何を求めているのか、だいたいわかります。そのうえで、1人ひとりに合わせたガイドをするわけです。これを私は「二品料理」と呼んでいます。良い一品料理を

提供するには、日頃から知識をいっぱい蓄え、たくさんの引き出しを持っていなければいけません」

ガイドの勉強のため、高知の歴史についても独自に研究。図書館であらゆる資料を調べ、さらに現地に行つて自分の目で確かめ、関係者に話を聞くとのこと。こうして調べた内容は、「高知城を歩く』『一豊の妻見性院 出自の謎を追う』ほか、多数の本にまとめられています。

## ガイドを続けたから健康を維持できた

「27年もたったなら、子どもでも一人前の社会人になる」と笑う岩崎さん。続けられた理由を尋ねると、「1つは自分に

合うちよつた、ということでしょうかね。

もう1つ、健康になれたということも大きい。高知城を上り下りせなれないので、普段から1日1万歩歩いて鍛えていました」

充実したセカンドライフを手に入れた岩崎さんに、第二の人生に向かう人へのアドバイスをお願いしました。

「とにかく、肩書きを捨てないかんね。会社に30年おつたつて、会社の中の歴史だけ。定年後、会社人間から、社会人間になつたら、残りの20、30年、ちゃんと足跡が残せる。いっぺん裸になつて、イチからやり直す気持ちが何よりも大切ですね」

人生の大先輩からの金言、心にとどめておいてはいかがでしょうか。

今年、日本観光振興協会四国支部から、観光事業功労者として表彰



書籍のほか、「ガイドの虎の巻」である『高知観光ガイドブック』も編纂。非買品だが、図書館で閲覧できる



この角度から見る高知城が一番美しいですよ



ガイドの拠点の1つ、追手門近くの「高知城観光案内所」前で



## ガイドボランティアになるには?

「土佐観光ガイドボランティア養成講座～土佐観光学～」を受講し、基礎的な知識を学ぶことが条件。問い合わせは高知市観光協会 (TEL088-823-4016) まで。

# ゆんき広場

県内のさまざまな活動をする  
団体を紹介します。



## 『おおとよ』を盛り上げます よさこいチームおおとよ

地域 大豊町  
結成 平成 16 年  
活動 よさこい祭り参加



第62回よさこい祭り  
チームおおとよ  
「Take A New Step ~ 新たな1歩 ~」  
**踊り子募集**

チームおおとよは第62回よさこい祭りを一緒に踊って  
くれる踊り子を募集します。踊りに自信のない方、初  
めての方、お子さま連れの方も大歓迎です。

11年前から、よさこい祭りに参加  
している「よさこいチームおおとよ」。  
各メンバーの得意分野を活かしな  
がら、衣装や振付、作詞・作曲など、  
よさこいに必要なものをすべて手作  
りしています。

活動のきっかけは、近隣の町はよ  
さこい祭りに参加しているのに、大  
豊町にはチームがなかったこと。総  
責任者の三谷まゆみさんによると、  
「大豊町も元気いっぱいいなことをア  
ピールしたい」「活動を通じて地元を  
活性化したい」「チームが無ければ自  
分達で立ち上げよう」と思い立ち、有  
志3名で活動を始めたのだそうです。

当初から大豊町役場や、地域の

方々からの支援を受け、地域のつな  
がりの大切さを改めて感じることに  
できたとのこと。振り付け担当は、  
日本舞踊の指導者でもある三谷さん。  
今年の夏も、大豊の光や風といった  
自然を表現した、優雅な中にも力強  
さを感じられる演舞が披露されるこ  
とでしょう。



左から順に  
代表の藤原さん、三谷さん、松本さん

## 健康寿命を延ばすぜよ！ いきいき百歳体操山北会

地域 香南市香我美町山北  
結成 平成 16 年  
活動 体操教室、野外実習



椅子を使った、体に負担のかからない体操も

毎週火曜日、香南市の山北公民館  
で、健康体操などを行っている「いき  
いき百歳体操山北会」。会長の桑名  
孝雄さんの発声の後、前に立った各  
リーダーに従い、動きと掛け声を合  
わせながら体操をします。平均年齢

78歳ながら、みなさん姿勢も良く、  
楽しみながら運動を続けています。

桑名さんによると、会が結成され  
たのは平成16年6月、旧香我美町で  
の高齢者運動教室事業が終了した直  
後。参加者から「もっと続けたい」「自  
分たちでもやってみよう」という声があがり、「自分の健康は自分で守る  
う」を合言葉に自主的な活動を始め、  
今にいたっているそうです。

参加のみなさんに今後の目標など  
を伺うと、「これからも週1回の体操  
教室で健康寿命を延ばしていきたい  
」「60代の方も健康への関心を高め、  
この体操教室に参加すればいいの」と、  
熱く話してくれました。





# 見つけた!

## みんなで音色を合わせて ハンドベル 凜りん

地域 南国市下野田  
結成 平成 26 年  
活動 楽器演奏



みんなで息を合わせて、楽しく演奏します

毎週火曜日、南国市の野田公民館で活動している「ハンドベル凜りん」。ミュージックベルやトーンチャイムの心地よい音色が部屋いっぱいに響きます。

代表の國沢知子さんは高知市のハンドベルグループでも活動。「音楽を通じた社会貢献活動ができる場所を南国市にも作りたい」と仲間を集め、現在40〜70代の女性14名が楽しく練習に励んでいます。

音楽が好きな人なら、楽譜が苦手な人や毎週の練習時間の確保が難しい人でも気軽に参加できるように、譜面の作り方や練習方法を工夫しています。

「1本1本のベルの音をつなげてひとつの曲をみんなで創り上げる喜びは、ほかの楽器にはない魅力。地域みんなの憩いと生きがいづくりの場にしていきたい。そしてさまざまな場所で演奏を行い、多くの人に音楽を楽しんでもらいたいですね」と國沢さんは話してくれました。



## 地域のふれあいを大切に ほのぼの倶楽部「読遊会」

地域 中土佐町大野見  
結成 平成 13 年  
活動 交流・ボランティア



「ふれあい喫茶」も大好評

ほのぼの倶楽部「読遊会」は結成15年目。「大野見青年の家」や地元JAの協力も得て、生きがいづくりや交流活動に取り組んでいます。

「現在、メンバーはさまざまな経歴の14人。みな元気で笑顔が絶えませ

んと会長の南部桂さん。会の活動は多彩。老人クラブとの交流活動、税金や住みよい地域づくりなどの勉強会、社会福祉施設の訪問といったボランティア活動などを行っています。

加えて、「大野見青年の家」で毎月第3土曜、メンバーが持ち寄った新鮮な野菜を使った料理を提供する「ふれあい喫茶」を実施。地域の方々と親睦・交流を深める活動を行っています。

「これまで通り、メンバー同士が仲良く健康的に活動していきたい」「結成20年の節目には何か楽しいイベントを実施したい」と、今後の活動について、みなさん楽しそうに話してくれました。



# こうちシニアスポーツ 交流大会 2015



●5～6月開催 春野総合運動公園ほか 全20種目

1000名余りの  
シニアが参加、  
20種目で楽しく交流

「シニアの健康と生きがいづくり」をテーマとする「こうちシニアスポーツ交流大会」。去る5月14日、高知市の春野総合運動公園で開会式が行われました。

今年も24回目の開催。全20種目に1000名を超える選手が参加しました。「ねんりんピックおいでませ！山口2015」の予選を兼ねる競技も多く、和やかな雰囲気の中でも熱戦が繰り広げられました。

最高齢者賞の「ねんりん大賞」は、グラウンド・ゴルフに出場する野村富子さんと新谷進さんに授与。ともに95歳ながら、とても元気にプレーしていました。



## 95歳、まだまだ現役！「ねんりん大賞」受賞者インタビュー

若さの秘訣は  
「ケ・セラ・セラ」

野村富子さん(黒潮町)

「子どもの頃からスポーツは何でも好き」と野村さん。グラウンド・ゴルフは83歳の時に始め、「スリルがあつて楽しい」と、雨天以外は週4日間、練習に励んでいます。さらに週1回、ダンス教室にも行っているとか。若さの秘訣は「プラス思考で、何を言われてもケ・セラ・セラ」だそう。



この日、ホールインワンを2回記録!

背すじがピンと  
しているお2人。  
さすがです

健康にも  
認知症予防にもいい

新谷進さん(三原村)

「グラウンド・ゴルフ歴は10年ばあ。多少は考えるけん、認知症予防にもいいと思う」と新谷さん。村内で月1回開催される大会への参加を励みに、週1〜2回練習しているとのこと。シニアスポーツ交流大会には、このところ毎年参加しているそうです。「これからも、やれるまではやります」と話してくれました。



狙い澄まして、ショット!



健康  
マージャン



ソフト  
バレー  
ボール



弓道



競技に参加するのも、  
仲間とのふれあいも  
楽しい!



将棋



パーク  
ゴルフ



▲ハイキング気分の昼休み

剣道



## 参加者からひと言 スポーツ&交流は最高!

走るようになってから、  
風邪をひかなくなった

フルマラソンに何度も参加したことがあるという森一さん(68歳)は、マラソン(5km)に参加。「40歳くらいの時に糖尿病になって、健康のために走るようになった。以来、風邪をひかんねえ」とのこと。いまでは「走ることは生活の一部のようなもの」だそうです。



夫婦で太極拳を  
楽しんでます

夫婦一緒に太極拳を始めて2年目の高橋玄八郎さん(65歳)、信さん(65歳)。「両方が健康寿命を延ばさんと、お互いに介護をせんといかん」と玄八郎さんは笑います。「普段使わない筋肉を使うからか、体調が良くなりました」と信さん。健康維持の効果は上々のようです。



遠くに暮らす仲間と  
会えてウレシイ!

「シニアスポーツ交流大会」は、離れた地域に暮らす同好の士と交流できる場。卓球(ラージボール)に出場した安芸市の小川和子さん(右・85歳)と佐川町の三宮和子さん(84歳)は「試合の時しか会えんけど、仲良し!」と口を揃え、久しぶりの再会を喜んでいました。





## 昔の「常識」はもう通用しない 洪水・土砂災害から身を守る!

### 気象情報をチェックし、 早めの避難が肝心

高知県で長く暮らしていると、豪雨や台風を何度も経験します。ある意味、大雨にも慣れるかもしれません。しかし、油断は禁物。近年、従来にはなかったスケールの豪雨が全国各地で発生し、大規模な洪水や土砂災害を引き起こしています。

これまでの常識を超える豪雨から身を守るには、何よりも気象情報に注意することが大切。気象庁では、雨が強くなって災害発生の恐れがある時には「大雨注意報」、大雨が降り続いて重大な災害が起こる恐れのある時には「大雨警報」を発表します。さらに激しい大雨が続くと、

土砂災害の危険度が高まったとして、高知県と高知地方気象台が共同で各市町村に対して「土砂災害警戒情報」を発表。さらに、数十年に一度の大雨になると、土砂災害が頻発する恐れがあるとして、気象庁が「大雨特別警報」を発表します。「特別警報」が出たら、ただちに自分の命を守る行動を取りましょう。

また避難に関する情報は、各市町村が「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」を危険度によって発令。高齢者は障がい者や乳幼児などと共に、最初の「避難準備情報」の段階で避難しましょう。いざという時、スムーズに避難できるように、下にあげた項目をぜひチェックしておきましょう。

### 避難チェックシート

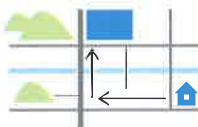
豪雨時の避難について、日頃から考えておきましょう。

我が家の避難場所はどこか?

※土砂災害と津波では避難場所が異なる場合があります。



避難ルートは?



避難途中で土砂災害が危険なところはどこか?



避難途中で逃げ込める安全な場所はあるか?

家族が離れた時の連絡手段や避難方法は?



### 気象情報の確認を

**大雨注意報**  
災害の恐れあり!

**大雨警報**  
重大な災害の恐れあり!

**土砂災害警戒情報**  
土砂災害の危険度が高まる!

**大雨特別警報**  
土砂災害が頻発する恐れあり!

### すみやかに避難を

**避難準備情報** 避難の準備を  
高齢者はここで避難しよう!

**避難勧告** 避難しよう!

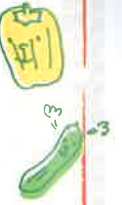
**避難指示** ただちに避難しよう!

高知の旬を食卓に!

# うまいもんレシピ

監修  
土佐伝統食研究会

# 栄養たっぷり! 夏の元気料理



日本かぼちゃ  
(ゴツゴツしています)

西洋  
かぼちゃ

夏野菜の代表、かぼちゃは日本かぼちゃと西洋かぼちゃに分けられます。現在、多く流通しているのは西洋かぼちゃで、でんぷん量が多く、甘みが強いのが特徴です。日本かぼちゃは水分が多く、ねっとりしており、甘みが少ない一方、特有の香りがあります。どちらも肌や粘膜を丈夫にし、感染症を防ぐカロテン(体内でビタミンAに変わる)やビタミン類、食物繊維などが豊富。カロテンは脂溶性なので、油脂と一緒に調理すると吸収力を高めます。素揚げを高知らしい「たたき風」にして、おいしく味わいましょう。

また、暑気を払って食欲を促すには、酢を使った料理が何より。そこで、夏の常備菜としてピクルスも併せてご紹介します。

## かぼちゃのたたき風

### <材料(4人前)>

- かぼちゃ 400g
- たまねぎ 1/2個
- レタス 1/3個
- ミニトマト 適宜
- 新節 適宜
- 揚げ油
- 酢 大さじ2
- A 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ1

### <作り方>

- かぼちゃの種とわたを除き、6~7mmの扇形に切って素揚げにする。
- 皿にレタスをしき、その上に薄く切ったたまねぎと削った新節を広げ、かぼちゃを花形に並べてミニトマトを飾る。
- Aを合わせてかける。



### ★かぼちゃは固い! 切り方のコツは?

#### 基本ワザ

へたを下にして置き、まず手前側の半分に包丁を入れたら向きを変え、残りの半分も切り分けます。

#### 裏ワザ

固くて切るのが難しいと思ったら、電子レンジでチン(かぼちゃ 1/4個に対して4~5分の加熱が目安)。こうすると皮が軟らかくなります。

### ★切ると傷みやすい! 保存のコツは?

かぼちゃはいったん切ると、わたと種から傷んでいきます。そこで、切り分けたものを保存する場合は、スプーンを使ってわたと種を取り除きます。そして、切り口にペーパータオルを当て、ポリ袋に入れて口をしぼり、冷蔵庫の野菜室で保存します。



## ピクルス

### ピクルス液の作り方

- 酢 500ml
- 砂糖 500ml (320g程度)
- 塩 大さじ2

ホーロー鍋で一度沸かして冷ます。酢の空きビンなどに入れて、作り置きしておくといよ。

### お手軽 ピクルス液の作り方

- 市販のらっきょう酢 350ml
- 水(沸騰後、冷ましたもの) 150ml

この2つを合わすだけでもピクルス液として使える。

### <材料>

きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、エリンギ、パプリカ、香辛料(粒こしょう、ローリエなど)、お好みでにんにく、唐辛子 ※余った単品野菜でもOK。

### <漬け方>

- 材料を適当な大きさに切り、広口ビンに入れる。時々ビンを揺すって、野菜と野菜の間にすき間がないようにするのがコツ。
- 材料の高さの7分目くらいピクルス液を入れる。(材料から水分が出る)
- 2時間くらいおき、材料がすべて浸かっているなければ、ピクルス液を追加する。半日ほどで食べ頃。保存は冷蔵庫で。



### ワンポイント

重しをすると早く漬かる。大量に作るときは大きなガラス製ボウルを使うとよい。





## ● 寄附の御礼

### 特定非営利活動法人夢・同人

様は、滋賀県で社会福祉支援を目的にチャリティー墨蹟会を開催し、売上金を県内外の福祉団体や障害者福祉施設の開設支援などに寄附する活動をされています。今年は、高知県内における障害者福祉の向上に資する活動事業にご寄附いただきました。ありがとうございました。

「第11回2015高知輸入車ショー」実行委員会様は、社会貢献活動として、参加ディーラーの方々がノベルティ商品を持ち寄るチャリティーコーナーを設けられています。このたびのショーでの収益を高知県障害児修学支援事業にご寄附いただきました。ありがとうございました。

株式会社アミパラ様は、店舗を展開する各地域において、売上金の一部を寄附する社会貢献活動をされています。このたび、例年に引き続き、売上金の一部を高知県障害児修学支援事業にご寄附いただきました。ありがとうございました。

## ● い相談窓口のご案内

### ■ 高齢者総合相談センター

(シルバー110番)

TEL 088-875-0110

高齢者やそのご家族の悩みごと、心配ごとの相談に応じます。

【一般相談】 毎日

9時～16時

※休館日：毎月第2日曜日、祝祭日、12月29日～1月3日

【法律相談】 毎週木曜日

13時～15時

※予約制で休館日は除く

### ■ 障害者相談室(障害者110番)

TEL 088-828-8400

障害者(児)の日常生活や、障害者福祉全般に関する心配・悩み事などの相談に応じます。

【一般相談】 毎日

9時～16時

※休館日：毎月第2日曜日、祝祭日、12月29日～1月3日

【法律相談】 第2・4木曜日

13時～15時

※予約制で休館日は除く



## ● 県民いきいき講座のご案内

■ 受講料無料、各講座とも定員20名

■ 会場／高知県立ふくし交流プラザ(高知市朝倉戊375-1)

## 〈知っておきたい家庭介護〉介護の基本的な知識や技術が学べます

| 講座名                     | 内容  | 開催日時                    |
|-------------------------|---|-------------------------|
| 口の<br>お手入れ              | 歯・入れ歯の手入れの仕方、口の清潔の大切さ、全身の健康への影響などを学びます。実技もあります。                   | 7月23日(木)<br>13:30～15:30 |
| 高齢期の<br>食事・<br>介護食      | 高齢期に必要な栄養や飲み込みの悪さへの対応として、調理の工夫、食事姿勢、食事用具などについて学びます。試食もあります。       | 8月21日(金)<br>13:30～15:30 |
| ベッド周りの<br>こと<br>(移乗・更衣) | 起き上がり・立ち上がり・車いすへ移乗、衣類の着脱など、本人・介護者ともに体に無理なく介護するための基本の知識を学び、体験をします。 | 9月11日(金)<br>13:30～15:30 |
| 排泄のこと                   | 排泄上の困りごとの対応や、オムツやパット選び、もれやムレの少ない当て方について学びます。                      | 10月7日(水)<br>13:30～15:30 |
| 暮らしを<br>豊かにする<br>福祉用具   | 福祉用具を上手に使うと安全性が高まり、行動範囲が広がって暮らしが豊かになります。さまざまな場面で活用できる福祉用具をご紹介します。 | 11月6日(金)<br>13:30～15:30 |

### 講座の お申し込み方法

#### 方法1

①希望する講座名、  
②受講される方の  
氏名、③電話番号を  
ご記入のうえ、FAX  
送信

#### 方法2

下記のお問合わせ  
先にお電話で申  
し込み



■ お問い合わせ先 (社福)高知県社会福祉協議会 地域・生活支援課 TEL 088-844-9019

## 読者のお便りBOX

「高知の夏」で思いつくものや  
催しなどについてお伺いしました。

- 久保田のアイスを食べること。県外で働いていた時、職場の売店に久保田のアイスがあり、時々買っていました。  
(高知市／たま)
- 土佐市には古くから長く市民に受け継がれ、愛されている「大綱まつり」があります。娘が保育園の時には「よさこい踊り」を鳴子を上手に使って踊っていました。  
(土佐市／一期一会)
- よさこい祭り。世界中に知られて、皆が集まる高知の夏!!  
(香南市／nimo4649)
- よさこい祭り。町中、鳴子の音が聞こえ始めると「あー夏が来たなあ〜」と思います!  
(高知市／加代)
- よさこい祭り。いつも夏になると、テレビで楽しく見えています。半日見ていた時もあり楽しいです。  
(南国市／ドクダミアラレ)
- よさこい祭り。夏の暑さをふっとばす迫力のある踊りで元気回復すると思えるから。  
(愛媛県四国中央市／篠原 孝治)



その他、たくさんのお便り、ありがとうございました。

新  
コーナー

## わたしの 生きがい

読者の皆さんの「生きがい」を紹介する新コーナーです。どうぞ、写真にひと言を添えて、メールで送ってください!

ikigai@pippikochi.or.jp

定年退職後、ゆっくりと時間が持てるようになりました。健康に留意して、海外旅行に行くのが楽しみ。写真は今年5月に行った台湾です。

(香美市・物部の風・67歳)



## 編集後記

「タマテバコ」夏号はいかがでしたか? セカンドライフの充実を後押しする新企画「大人時間を楽しもう」をスタートさせるなど、誌面をリニューアルしました。「からだにエール」では健康の現状などを書き込むスペースを設けましたので、ぜひご利用ください。また、地域でさまざまな活動を行う方や団体を紹介する「夢といっしょ」「見~つけた! げんき広場」は、新たに活動を始められる方々が参考にしていただければと期待しています。

これからも誌面の充実に取り組みますので、ご愛読よろしくお祈いします。(山中)

## 読者プレゼント Present



本誌では、「読者のお便りBOX」に掲載するお便りや新コーナー「わたしの生きがい」の写真を募集しています。添付のハガキまたはメールで、ご意見、ご感想並びに本誌への要望などお寄せください。また、アンケートにお答えくださった方の中から抽選で3名様に、**黒潮町のガラス工房kioroanのグラスを2個プレゼント**します。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、**9月30日(水)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。\*コップの選択は編集部におまかせください。

応募先／タマテバコ「読者のお便りBOX」係  
ハガキやメールで下記の宛先まで

## (社福) 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 (平日8:30~17:15)

FAX 088-844-3852

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

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

### 高知県立ふくし交流プラザのご案内

●貸室時間／9:00～21:00

●休館日／毎月第2日曜日、祝日、12月29日～1月3日

●駐車場／普通自動車で約180台収容可能



# 第44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。

当文化展は60歳以上の方の手で生まれた芸術作品を展示する展覧会で、今年から彫刻部門が追加され、「洋画」「日本画」「書道」「写真」「工芸」「彫刻」の6部門となっています。

ご自慢の作品の出品をお待ちしています!

出品作品  
大募集!

[搬入]9月6日

**会期** 平成27年9月10日(木)～9月15日(火) 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)

## ■出品資格および手数料

- 1 県内在住で、昭和31年4月1日以前に生まれた方(県外在住の本県出身者や、共同制作も可)
- 2 各部門1人1点のみ(未発表の作品に限る)  
※各部門の規格などは事務局にお問い合わせください
- 3 出品手数料は1点につき1,000円

## ■出品方法

作品は、出品目録とともに9月6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

※出品目録の用紙は、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しています。

※出品目録は7月中旬頃から「高知いきがいネット」のホームページからダウンロードもできます。

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

## ねんりんピック長崎2016美術展の 出品候補作品の選考

平成28年10月に開催される第29回全国健康福祉祭ながさき大会(ねんりんピック長崎2016)美術展の出品候補作品(日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門)を選考します。

■お問い合わせ (社福)高知県社会福祉協議会 生きがい推進課 TEL 088-844-9054

## いきがいくんが行く! Part.5

こんにちは! いきがいくんです!

今回は、5月14日に行われた「こうちシニアスポーツ交流大会2015」の開会式と競技11種目の応援に行ってきたよ。

こうちシニアスポーツ交流大会は、シニア世代の健康と生きがいづくりを目的に開催するスポーツなどの大会で、県内各地から選手が集まって全部で20種目を行っているよ。

大会当日は皆さんの元気パワーが満ちあふれていて、真剣勝負の中に笑顔もあっていい雰囲気。来年はぜひ皆さんも参加してみたり関心のある競技を観戦してみてもいいか?

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/>)もチェックしてみてね。



歓迎  
こうちシニアスポーツ交流大会



県内のおすすめスポットなどの  
情報も教えてくれるカイ?

情報提供は生きがい推進課  
TEL088-844-9054 まで。

