

こ う ち の シ ニ ア 元 気 情 報 誌

# 玉手箱

た ま て ば こ

2015 春号  
Vol.94

●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	14
防災情報	15
うまいもんレシピ	16



第43回 高知県オールドパワー文化展「写真」

「桜傘」

藤戸 絹美さん

**特集1 第80回シルバー手づくり展 [02]**

**特集2 高知の輝くシニア大賞 [07]**



[特集1]



# シルバー手づくり展



記念すべき80回を迎えた「シルバー手づくり展」が、2月14日(土)・15日(日)にふくし交流プラザで開催。手づくり愛好家、約50団体が延べ5000点以上の作品を出展・販売し、お目当ての作品を求めに多くの方々が来場されました。

〔主催〕高知県シルバー創作団体協議会、社会福祉法人高知県社会福祉協議会

## 35年の歴史と共に広がる手づくりの交流

「シルバー手づくり展」は、シニア世代の方々が趣味で創作した作品を展示、販売するイベントです。シニアの生きがいづくりのお手伝いを目的に、昭和55年にスタート。はじめは年1回の開催でしたが、その後、出展者の要望によって回数を増やし、現在では年3回行われ、2月14日(土)・15日(日)で80回を迎えることができました。

14日はバレンタインデーということもあり、主催の高知県シルバー創作団体協議会から来場者に、80回の感謝として両日先着で焼菓子プレゼント。15日は午後からタイムバーゲンも行い、いつもと違ったうれしい企画に、来場者は喜んでいました。

出展作品は、袋物やリメイク洋服、陶芸、人形、アクセサリー、木工品、竹細工などで、

伝統の技や流行を織り交ぜるなどさまざまな工夫が施されています。当初は女性の出展者がほとんどでしたが、男性やご夫婦、親子やお孫さんとの参加も増えてきました。イベントでは、出展者同士や、出展者とお客さんが同じ趣味で意気投合し友だちになるなど、この場所がきっかけとなりさらなる交流が広がっています。



主催 高知県シルバー創作団体協議会 (社福)高知県社会福祉協議会





高知県シルバー創作団体  
協議会 会長

上久保 博子さん



たくさん作品と仲間に  
元気をいただきます！

会長を務めて2年目の上久保さんは、  
今も現役で介護の仕事をするほか、  
観光ガイドも行うなど多忙な日々を  
送っています。「多趣味で首を突っ込み  
たい性格だから、人が集まる場所に行っ  
て、会話をするのが好き！出会った人か  
ら元氣もいただきます」と活動を通して、  
人との交流を楽しんでいるそうです。

今回で80回を迎えたシルバー手づくり  
展について、「先輩たちが築いてきた会  
で、楽しみに待っているお客さんもいま  
す。足腰が不自由になり参加できにく  
くなった会員さんをサポートしたり、新しい  
会員さんをフォローしたりして、みんな  
で工夫しながら続けていきたいです」とい  
う上久保さん。ご自身も手芸が好きで「たん  
ぽぽ」という名前で、帽子や着物のリメイ  
ク洋服などを出展。まだまだ手づくりの  
楽しさを広げてくれそうです。

## 出展者ピックアップ

竹の良さを知って  
大事に使ってほしい



「まだまだ成長段階やき」と団体名を「たけ  
のこ屋」と名付けた中山さん。香美市に所有す  
る竹林の竹を使い、生活に使う竹工芸品を出展  
しています。若いときには剣道をしていたこと  
もあり竹刀を作ったり、趣味でカゴなどを作っ  
ていましたが、50代終わりに安芸市の職人から  
技術を学び、本格的に竹工芸を始めました。

今回は3回目の出展。回を重ねるごとに、工  
芸仲間や顔なじみのお客さんが増え、「伝承  
してほしい」という言葉に励まされたことも。

「道具は使うからこそ意味がある。だから長持  
ちするものを作っています」と中山さん。子どもに  
も譲れるものを作ることを心がけ、お客さんには  
「大事に使ってください」と必ず伝えるそうです。



たけのこ屋  
中山 隆一さん

◀旅行好きの中山さん。旅先の伝統  
工芸品を参考にしています

美しい仕草の人形を  
作り続ける



日本舞踊もしていることから、吉村さんの人  
形は所作や表情がとても豊か。春にはお雛さま、  
夏にはよさこい鳴子踊りなど、季節の行事や和  
紙の模様を工夫するよう心がけています。「ここ  
に参加すると、昔からの仲間に出会えるし、若い  
人の作品が見えるので刺激になりますよ」と、  
笑顔を見せてくれました。

今回の出展者の中で参加年数が一番長く、会  
長の経験もあり、シルバー手づくり展の歴史を知  
る吉村さん。会社勤めをしていたときに和紙人  
形づくりに出会い、25年前には先代から講師を  
引き継ぎました。今年3月で90歳になるのを機  
に講師を引退。しかし、「作品は出し続けますよ」  
と、人形づくりは現役続行を誓ってくれました。



和紙人形  
吉村 きみ子さん

◀いつまでも若さを保つために、  
手先を使って人形づくりを続けます





## 木の温もり感じる セミオーダー



「木が好きなんです」と温かい表情で話してくれた中島さん。もともとは木材関係の仕事をしていて趣味も木工。退職後は、本格的に木工品づくりに取り組むようになりました。

作品はイスや折り畳みテーブル、お風呂のフタ、まな板、ティッシュボックス、ニャンモックなどさまざま。勤めていた会社や木材市場から安く購入した県産材スギ、ヒノキを材料に製作することから、安価なものが揃います。サイズや形の変更もお客さんの要望に応えることができ、「セミオーダーっていうんでしょうか。ここはお客さんの顔が見えて、本当に必要とするものが聞ける場所。アイデアももらえていいですよ」と、作品づくりの刺激になっています。



**手づくり木工品  
カズ工房  
中島 一男さん**

◀ネコ好きに好評の折り畳み式「ニャンモック」など、アイデアマンの中島さん

## 介護経験を活かし 息抜きの場にした



中に洗濯バサミを入れ、愛嬌たっぷりネコの形をしたクリップや、ツバに隙間を作り、風が吹いても飛ばない帽子を出展するなど、「エーデルワイス」の谷脇さんはアイデア満載の持ち主。以前は洋裁学校で講師をしていましたが、身内の介護をすることになり、自宅で洋裁教室を始めました。今では生徒さんの中にも介護をする人が多く、「ほつりと疲れが癒せる場所」と、介護経験のある谷脇さんを慕って通ってきます。

「みんなで介護の悩みを聞いたり、情報交換をしたり、ゴーチーブレイク」といって息抜きをしながら、洋裁を楽しんでもらえたらうれしいです」と、生きがいに思ってくれる場所を目指しているそうです。



**エーデルワイス  
谷脇 晶江さん**

◀帽子やアームカバーなど数々のアイデア手芸品を作る谷脇さん

## 周りのサポート あつての陶芸づくり



ご主人の転勤で全国各地を回るうちに、有田焼など焼き物の魅力にとりつかれた藤崎さん。仙台で主婦仲間と陶芸を習い始め、帰高後も創作意欲はさらに増し、日高や土佐山田の窯元に通うほどでした。最近では自宅に電気窯を備え付け、普段使いの作品を作り続けています。そんな創作活動が長く続いているのは、ご主人のサポートあつてのこと。「技術職の主人が窯の取り扱いの指導をしてくれたり、重い土を運んでくれたりして感謝しています」と話している合間にも、藤崎さんの携帯電話には「頑張っているか？」とメールをくれたご主人。優しさに包まれた藤崎さんの作る作品からは、温かみが伝わってきます。



**土工房 向日葵  
藤崎 由美子さん**

◀藤崎さん(左)といつも手伝ってくれる親友の西野慶子さん





アトリエ ふみ  
岡村 文子さん

◀思いついたデザインをすぐに描けるよう、メモは常備の岡村さん

着物をリメイクし、実用性と「大人かわいい」を兼ねた洋服やバッグが人気の「アトリエふみ」。ご結婚前にデザイナーをしていた岡村さんですが、専業主婦になってからは自分や友だちの洋服を作る程度でした。しかし2年前、友人から「シルバー手づくり展」を紹介され、5年以上ぶりに販売用の服づくりを再開。今回で、4回目の出展となりました。

使っている生地は母親や姉妹、友人から譲り受けた着物が大半。仕立ては丁寧に、流行のデザインも取り入れ、乙女心をくすぐるセンスが光っています。「思い出のある着物を再利用することで、ほかの人が気に入って着てくれるとうれしい」と話してくれました。

「大人かわいい」  
リメイク洋服を



あかねグループ

▲左から嶋内利恵子さん、本間厚子さん、瀬田文明先生、濱田順子さん

友人同士で誘い合ってメンバーの輪が広がり、茶碗や皿などの陶器、子ども用のお稽古バッグなど、多彩な作品が並ぶ「あかねグループ」。

陶芸を教わる潮田先生から「人に見てもらい、手に取ってもらうことで上達するからね」といわれ、グループを作って出展することにしました。

陶器を出展した本間さんは、お客さんに見てもらったことで、作品の良さや足りないところが少し分かってきたそうです。「自信が付いてきたので傘立ての大型作品も挑戦したい」と同じく陶器を出した濱田さん。バッグを展示した嶋内さんは、「子どもが好きそうで、自分もかわいいと思うバッグを作ります」と、それぞれの意欲が感じられました。

友だちの輪が結ぶ  
手づくりの良さ



お気に入りの一つが見つかりますよ



かわいい雑貨でほっこり和めます



障害施設ブースではパンやお菓子なども



丹精込めて育てたコケ玉や花がずらり



思い出の風景や花を切り絵に

DIRECTE

16532

6

05



楽しく運動はじめよう！

# ウォーキング

体に無理なく続けられ、高血圧や骨粗しょう症など生活習慣病の予防にもつながるウォーキング。春のポカポカ陽気に誘われて始めてみませんか。

## ウォーキングの基本姿勢

※ウォーキング前には必ずストレッチやラジオ体操をしましょう。疲労が溜らず、ケガをしにくくなります。



ウォーキングは健康づくりのほかに、景色を楽しんだり、ストックを使うノルディックウォークで本格的に歩いたり、目的も方法もさまざま。県内各地ではウォーキングイベントも多数開催されています。興味のある方は下記へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

※持病のある方は、医師の指導のもと行ってください。

## ウォーキングの効果

- ▶ 有酸素運動
- ▶ 筋力アップ
- ▶ 生活習慣病予防
- ▶ ストレス解消
- ▶ 仲間づくり etc

お問い合わせ  
・監修

### 高知県ウォーキング協会

高知市南久保 13-17 高知ファイティングドッグス事務所内  
TEL 088-879-5500 HP <http://home1.tigers-net.com/kwa/>

### 高知市ウォーキング協会

高知市南宝永町 4-2 高知プリンスホテル内  
TEL 088-884-7781 HP <http://kokoronotabi.net/alko/>

## 予防のポイント

- ① 1日3食しっかり食べよう！
- ② 好き嫌いせず何でも食べよう！
- ③ 牛乳、ヨーグルト、チーズ等の乳製品を毎日とろう！（牛乳はコップ1杯（約200cc）程度）
- ④ 部屋にこもらず外出しよう！
- ⑤ 毎日歩こう！
- ⑥ お酒とたばこは控えよう！



骨粗しょう症とは、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。高齢者（特に女性）に多いと言われています。予防には、カルシウム、ビタミンDが必要ですが、実際には多くの栄養素が骨の形成に関わっており、毎日しっかり食べ、栄養のバランスをとることが大変重要です。また、運動することで骨を作る働きは活発になります。

## 「骨粗しょう症」

予防シリーズ④

※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。



# 高知の輝くシニア大賞 受賞者発表!

「高知の輝くシニア大賞」は県内のいきいきと輝くシニアを称え、生きがい・健康づくりの大切さを啓発するために、本年度から始めた取り組みです。  
 主催：社会福祉法人高知県社会福祉協議会

## 高知の輝くシニア大賞 受賞者

次のページから、受賞された皆さんの活動や思いをご紹介します。

### 大賞

弘田 浩三さん(85歳) 土佐清水市斧積地区老人クラブ常盤会

### 特別賞 地域貢献部門

古井 正明さん(82歳) 高知県グラウンド・ゴルフ協会

### 特別賞 スーパーシニア部門

武政 宏重さん(76歳) 高知シルバーススイミングクラブ

### いごっそう賞

山崎 昭八郎さん(82歳)  
 室戸市老人クラブ連合会、末広西風会

### はちきん賞

入野 綾子さん(92歳)  
 香南市まんでん体操クラブ

### キラリ賞

伊藤 篤雄さん(80歳)  
 高知県ソフトテニス連盟

### キラリ賞

田村 多恵さん(76歳)  
 傾聴ボランティアあおぞら

会長より弘田浩三さんへ  
 賞状授与



キラキラとした生きがいのある活動に称賛

高知の輝くシニア大賞は、「地域貢献部門」と「スーパーシニア部門」の2部門に分かれていて、「地域貢献部門」では地域の支え合いや地域づくりなどボランティアな活動をされている方を、「スーパーシニア部門」ではスポーツや文化芸術において、その道を究めた方を募集しました。県内のさまざまな団体から応募があり、審査の結果7名の方が受賞されました。

この賞の特長は、「所属する団体」からの推薦をもとに審査を行い、各賞を授与している

という点です。受賞者からも「日頃の苦楽を共にしている仲間から推薦してもらえたことがうれしい」と喜びの声をいただきました。

また、「高知の輝くシニア大賞」を広く知っていただくために、「シニア川柳」を併せて募集しました。



表彰式の後には、それぞれの日々の活動や活動にかける思いなど、熱心な意見交換が行われました





# 元気村おのづみで 目指せ百歳元気老人

大好きなふるさとへ  
恩返しをしたい

弘田さんが暮らす土佐清水市斧積は、穏やかな三崎川が流れる小さな集落で人口は約100人、65歳以上の高齢者が40%以上を占める地域。

元小中学校の教員で、「60歳までは仕事に打ち込み、60代は思いきり遊び、70歳からはふるさとに捧げる」をモットーに人生を楽しんできた弘田さんでしたが、斧積の過疎高齢化を目の当りにし、「大好きなふるさとが、このままでは消えてしまう」と危機感を抱きました。そこで、老人クラブや区長、婦人会、消防団と協力し「年寄りが元気で集

落を守っていこう」と「元気村」を構想。

高知大学の学生と市の社会福祉協議会の協力を得て、地域の実態や意識調査を行った結果、健康や生きがいづくりについて提案がありました。この提案から、健康教室や子どもと高齢者の交流、5大祭りなど、健康と集落の活性化を目的にした「元気村おのづみ」が誕生したのです。

体を鍛え、心も磨き  
尊敬される年寄りに

ほぼ毎日実施される活動に人々が集う「元気村おのづみ」は10年を迎えました。住民のほとんどが幼なじみや後輩、

元気村おのづみは「村おこしの中心60代、働く現役70代、サロンに集う80代、介護無用の90代、目指すは100歳元気老人」を掲げています



甥で「元気村おのづみ」事務局長の弘田条さんと。人望も厚く頼もしい後継者です



元気村おのづみや老人クラブの活動を通じ、地域の課題解決に向けた取り組み、地域のまとも役として活動する姿が評価され大賞を受賞された弘田さん。ふるさとへの思いや活動をお聞きました。

土佐清水市 | 弘田 浩三さん (85歳)





月1回のモーニングサービス。独り暮らしの高齢者に外に出てもらおうと始めましたが、斧積産の里芋入り味噌汁や本場ブラジル産のコーヒーが好評で、地域内外から200人以上集まることもあって盛況です

※モーニングを提供していた、地域の拠点の斧積公会堂は、防災避難所を兼ねた建設工事で閉所。完成は今秋予定

教え子だという弘田さんは、「声もかけやすいし、昔から団結心のある集落だから、みんなよく来て助けてくれる。『まだ若いから』と言って来ない人もいるが、体力測定の結果が良くなったり、人との絆が深まったりと、自分なりの成果や生きがいを見つけて通う人が多い。年寄りの笑い声が増えたのが、何より一番の成果だ！」と話す顔は、充実感に満ちていました。

同時に夢もあります。「斧積に伝わる里芋を活かし、耕作放棄地での栽培や新メニューを作りたい。元気な年寄りもいるし、若い世代にも希望ができる」と新たな産業を模索し、「まだまだ死ねないねえ」とやる気もみなぎりませぬ。

このような活動から、拠点施設である「斧積公会堂」の役割も変化しています。集いの場としての機能に加え、世代間交流の場として使用されるようになり、また、海拔68mという土地柄を活かし、津波からの避難所としての役割が期待されるなど機能が広がっていったのです。

しかし、高齢化や人口減に歯止めは利きません。「昔は『年寄りを労わりましょう』で良かったが、今は年寄りがないかもしれない。この活動をみんなで続け、体力を付けて心も磨き、尊敬される年寄りになって、若者が帰ってくれるふるさとにしなければならぬ」。そんな弘田さんの気持ちは、若い世代にも伝わっていました。50代の現役世代は発足当初から共に活動し、村を盛り上げてくれ、県外に出た子ども家族も祭りには帰省して参加してくれています。住民や高齢者はもちろん、「大好きな斧積に恩返しをしたい」という思いは、子や孫にも受け継がれていました。これからの斧積に、ますます期待したいですね。



草木で荒れたグラウンドを住民総出で片付けたところ桜を発見。今では「さくらまつり」の会場に



住民や地域外の親戚も集まる「スポーツレクリエーションまつり」



子どもたちに継承する、伝統の盆踊りや太刀踊り



5大祭りの一つ「七夕まつり」。短冊に願いを書いたり、郷土料理を食べるなど、子どもと高齢者が一緒に楽しませます



毎年9月には開村記念として「元気まつり」を開催。大学生とも交流が続いています



健康教室などで活動した結果、住民の体力年齢が平均で10歳以上若いという成果も





こい 正明さん(80歳)

幼少の頃から「ガキ大将」といわれて生きてきたという古井さんは、悪天候でない限りグラウンド・ゴルフの練習は毎日欠かしたことがありません。また、「やってみてみたい」と声が上がれば、その地域に向いて、教室や講習会を行うなど、グラウンド・ゴルフの普及のために精力的に活動されています。数年前からは、自衛隊の駐屯地で練習や試合ができるようになり、若い隊員の皆さんとの交流も楽しみの一つになりました。



仲間と青空の下で和気あいあいと汗を流して楽しむ古井さん

「グラウンド・ゴルフは『いつでも・どこでも・誰でもできる』といわれているスポーツ。誰もが身近な地域で楽しめる環境をつくっていききたいです」と、今後の目標を語ってくれました。

【高知県グラウンド・ゴルフ協会】



たけむら 宏重さん(76歳)

水泳で「健康・仲間づくり」に取り組む武政さんは、旧東津野村のご出身。幼い頃から夏は川で一日中真っ黒になるまで泳いでいたそうです。本格的に取り組み始めたのは社会人になってから。昭和36年の会津若松国体では大阪代表として400mメドレーリレーで3位に入賞されました。



昨年開催の、ねんりんピックとちぎでは、75～79歳25m平泳ぎで見事1位を獲得されました

今回の受賞について「これらすべて仲間のおかげです」と、口をついて出るのは仲間への感謝の言葉ばかり。今後も素晴らしい仲間と和気あいあいと、楽しく活動を続けていきたいそうです。

【高知シルバースイミングクラブ】



「やるようになったら徹底的に！」と土佐の男らしく、いごっそうパワールを見せてくれた山崎さんは、室戸市吉良川町のPTA役員や民生委員を歴任後、75歳から老人クラブ活動を始めました。月2回のものづくり教室や地域の防災活動にも積極的に協力しながら、外に出たがらない高齢者の方への訪問も行っています。

熱心に活動されていた先代の会長を参考に、新しい企画の提案や実行に挑んできた山崎さんは、「じつとしているより、とにかく外に出て、誰かに喜んでもらえることが生きがい」と語ります。持ち前の行動力で共感してくれる仲間を増やし、「やろうと思ったことに、周り



本職は染物職人。師範を持つ腕前の三味線や能楽を活かし地域での指導もしています

が協力してくれたことが大きかった」と、これまでを振り返ります。今後の活動についてお聞きすると、「時代の流れを読み取りながら、挑戦を続けたいね」と話し、青春真っ只中の山崎さんです。



【室戸市老人クラブ連合会 末広西風会】

山崎 昭八郎さん(82歳)

毎週1回、香南市野市町で開かれる「まんてん体操クラブ」を主宰する入野さんは、転倒予防のための体操を始めて7年目。香南市の介護予防事業の一環で始まった取り組みに、自分で脳トレやラジオ体操なども加えて続けています。入野さんのモットーは「自分で考え行動すること、良いと思つたことは必ずご自身で提案し、実践します。また、ほぼ初対面同士であったメンバー全員が、運営に関わることができるようにと、会員の組分けをし、朗読や五目並べなどの自主活動の企画・運営を担当制にしました。このようなアイデアは入野さんの教師歴35年の経験から生まれたもので、人それぞれの性格や

得意分野、主体性を育てながら会を運営しています。「自分自身で発想することに際限がない。無限の可能性があるからね」という言葉の通り活動的な入野さんは、はちぎんの名にふさわしくエネルギーにあふれていました。



「100歳まで頑張りたいね」と続ける百歳体操。良いと思う運動を積極的に試しています

【香南市まんてん体操クラブ】

入野 綾子さん(92歳)





「賞をもらえたこと以上に、仲間から推薦してもらえたことが何よりうれしい」と受賞の喜びを語られた伊藤さん。高知県ソフトテニス連盟の長を務められ、半世紀に亘るプレイヤーと指導者としての知識・経験の豊富さは「生き字引」と称されるほどです。

選手育成に携わると共に、高知で国体の開催が決定した平成17年からは連盟の改革にも着



伊藤 篤雄さん (80歳)

手。役員に女性を登用して男女共同参画の組織づくりを進めていきました。「次の世代にきちんとしたものを引き継げるように研鑽の日々です」という伊藤さんは、輝く未来を向いていました。

【高知県ソフトテニス連盟】



「相手が話したいことをきちんとしてあげ止めて聴く」傾聴ボランティア

をすることで、自分自身が育てられています」と語る田村さんは、平成16年に開かれた「傾聴ボランティア25時間講座」の修了以降、延べ千回以上の活動をされています。寄り添い、真摯に話を聞く姿は、相手の心のケアをするだけでなく、ボランティア同士の心の拠り所にも

なっています。「話すことで思いを吐き出してもらい、明日へのステップの手助けになれば」という田村さん。キラリと優しい笑顔が印象的でした。



田村 多恵さん (76歳)

【傾聴ボランティア あおぞら】

いきいきと  
明るい

# シニア川柳

選：高知県俳句連盟 会長 植田紀子

「高知の輝くシニア大賞」のプロモーション企画として募集した「シニア川柳」。生活の中で起こった出来事やかわいい孫との交流、日頃の活動、時事ネタなど、たくさんの川柳をお寄せいただき、ありがとうございました。クスッと笑えたり、シーンと感動できたり、なるほどと共感できる川柳など、今回入選された方々の作品をご紹介します。

大賞

百才へ 悠々老いの 一人旅

(渋谷 赤狂・82歳・高知市)

【講評】百歳に向かって、悠々自適の旅が目に見え、浮かびました。

優秀賞

目標を 卒寿白寿と 引き上げる

(尾崎 淳・69歳・高知市)

【講評】百歳と言わずに、99歳で抑えているところがニクいですね。

タマを呼ぶ その言い方で 俺を呼べ

(田村 久美子・67歳・高知市)

【講評】猫などで声という甘い言葉で呼ばれてみたい！同感です！

審査員特別賞

うそ笑い それでも良いと 医者と言う

(濱田 繁喜・81歳)

白内障 治してびっくり おらが顔

(寿太郎・85歳)

儲かるの 電話に弱い お金持ち

(横川 宝喜・84歳)

小学の 孫がメル友 古稀の妻

(奥宮 正洋・76歳)

買い忘れ また出かけるも リハビリよ

(ふくふくろう・54歳)

佳作

じじばばの ゆずれぬパワー ボランティア

(永吉 喜子・74歳)

健康寿命 百でつなごう 日本の輪

(桑名 孝雄・84歳)

大胆な 若さへ車 買い替える

(岡林 京子・74歳)

指輪より 宝と知った 登山靴

(池上 靖子・72歳)

じじばばの 農園楽し 憩いの場

(清水 重範・74歳)

古希過ぎて 学ぶ楽しさ 実感す

(土居 禮子・72歳)

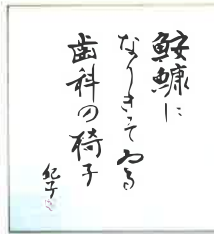
生き甲斐に なった体操 百めざす

(光明院 美砂・85歳)





# 高知県 俳句連盟



高知県は、大町桂月や右城暮石など、全国でも著名な文人を生み出しています。その文化を継承し、現代的な俳句も尊ぶ高知県俳句連盟。昭和47年に結成し、現在会員数は約300人。各地域の大会での選句や指導に尽力されるなど、俳句人口と交流の輪を広げようと活動されています。



毎年5月開催の高知県俳句大会

## さまざまな俳句で共に協力し合う

5・7・5の17音からなり、世界最短の定型詩といわれる俳句。音律を重視し、季語を含む特徴がある一方、日本古来の伝統的な俳句を重んじたり、現代仮名遣いで季語の有無を問わない俳句など、さまざまなスタイルがあり、俳句をたしなむ人たちは、自分に合ったスタイルの協会や結社に所属して楽しんでいます。

高知県俳句連盟は、そんな団体の作風やルールの様を超え、一緒に活動するために結成された、全国でも珍しい組織です。それぞれのスタイルや良さを尊重して、技術の向上や情報交換など、若い世代からシニア世代、また初心者から熟練者に至るまで、どんな人にも俳句の面白さを知ってもらい、楽しんでもらうことを目的にさまざまな取り組みを行っています。

## 県内各地で俳句を楽しむ

詠む人の経験や感性が現れる俳句。季語ひとつで情景が広がり、日本語の美しさも感じられます。



高知県俳句連盟は、高知県俳句大会などの主催や、四万十川全国俳句大会など、特色ある地域の大会に協力しています。また、県内の観光地には俳句ポストが設置され、高知の四季折々の風土を感じながら吟行が楽しめます。連盟では、投句された中から入選した俳句を、年4回の会報紙で発表しています。

若い世代にも俳句の魅力が広がっていて、高校生による俳句甲子園には高知からも選手が出ています。若い感性に刺激をもらおうと同時に、入選を目指す彼らに期待が膨らみ、応援にも力が入ります。



連盟主催の「高知県西部俳句大会」。1年おきに高知県西部と東部で大会が開かれます



室戸市観光開きに併せて開かれる「室戸ジオパーク俳句大会」に参加された皆さん



「ねりんピックよさこい高知2013」では、高知城などの名所を題材に全国の方々と交流も

俳句の面白さは、言葉から浮かぶ情景や詠み手の思いに共感できることです。知人を俳句で励ましたり、喜んだりしていくうちに、生涯の友になることもあります。いくつかの決まりごとはありますが、まずは自由に普段使っている言葉で作ってみましょう。誰でも、どこでもできる俳句を、ぜひ一緒に楽しんでみませんか。



会長  
植田 紀子さん

お問い合わせ

高知県俳句連盟

高知市朝倉丙 1574-13 (事務局 山本 呆齋さん)

TEL 088-843-9659

ほうさい





いろいろな植物が芽吹き、園芸店や花屋では一年で最も多くの種類の苗が並ぶ春。家庭菜園やガーデニングなどを始めるには最適な季節です。そこで、家庭で出来るさまざまな園芸方法をご紹介します。育てたり、食べたり、愛でたりと、いろいろな方法で園芸を楽しんでみましょう。

# 園芸のススメ

春から植物を育てよう！

エングジョイライフ  
アドバイス  
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

## ガーデニング

自然の風景を活かしたイギリス風の庭づくりで、花の苗や木、ハーブなどを観賞用に育てる方法です。園芸の中でも比較的取り入れやすく、マンションのベランダや自宅の庭などに花や緑を植えて親しむことができると、癒しの趣味として広く好まれています。



## 家庭菜園

家庭で食べることを目的に、野菜、果物などを庭や小規模な畑で栽培する方法。採れたての野菜や果物が食べられることが最大のメリットです。少ない面積で効率良い栽培をするために「コンパニオン・プランツ」を導入したり、食用と鑑賞を兼ねた「ポタジェ」という楽しみ方もあります。



## コンパニオン・プランツ



野菜や花などと同じ土壌で混植（一緒に育てる）し、お互いの生育に影響を与え合って、成長を促進したり、病害虫を防いだりすることで農薬を抑えることができる栽培方法です。ただし、相性の良し悪しがあるので、組み合わせには注意を。例えばトマトは、キャベツやマリーゴールド、バジルが相性良く、逆にナスやジャガイモといった同じナス科は同じ養分を必要とするので生育が悪くなります。

野菜や花などと同じ土壌で混植（一緒に育てる）し、お互いの生育に影響を与え合って、成長を促進したり、病害虫を防いだりすることで農薬を抑えることができる栽培方法です。ただし、相性の良し悪しがあるので、組み合わせには注意を。例えばトマトは、キャベツやマリーゴールド、バジルが相性良く、逆にナスやジャガイモといった同じナス科は同じ養分を必要とするので生育が悪くなります。



## ポタジェ

家庭菜園を意味するフランス語で、野菜や果物、ハーブ、草花などを混植し、食用と鑑賞の両方を兼ね備えた庭づくりのことです。混植する植物の相性はありますが、家庭の小さな庭でも多様な植物と一緒に育って、目でも、舌でも楽しませてくれると、人気の園芸方法です。

このほかに、水やりを頻繁に必要としないサボテンなどの多肉植物や観葉植物、カイワレ大根やソバなどの種を植えて発芽した芽を食べるスプラウトづくりなど、準備や手間もかからず育てやすい方法もあります。自分に合った育て方を選んで、植物や土に触れる身近な自然「園芸」を始めてみませんか。



しっかり備えよう!

# 防災情報 vol. 4

いざというときに備える、わが家の防災対策

# 古い家屋はまず耐震診断を

## 家屋の倒壊は 近隣の人にも危険!

20年前に発生した阪神・淡路大震災では、神戸市や淡路島北部は震度6から7の烈震に18秒間襲われ、建物の倒壊や火災により6千人以上の方が帰らぬ人となりました。「近い将来、必ずやってくる」といわれている南海トラフ地震では、同規模の強い揺れが発生し、体を感じる程度の揺れが約3分も続くといわれています。

と協力して、旧耐震基準の家屋に対し、耐震診断・設計・改修工事の負担を軽減するための補助制度を設けています(下記参照)。

自宅が倒壊した場合、自分や家族の身に危険が及ぶだけでなく、倒壊した家屋が避難路をふさいでしまい、避難しようとする方々の妨げになる場合もあります。旧耐震基準で建てられた家屋にお住まいの方は、まず、耐震診断を受けてみましょう。診断を受けることで、地震に対する安全性だけでなく、家の中のどこが一番危険なのかが分かります。また、耐震改修工事に必要な費用の概算についても知ることができます。耐震診断・設計・改修工事について、詳しくは市町村の担当窓口か、高知県土木部住宅課までお問い合わせください。

昭和56年5月以前に建築された  
木造住宅の補助制度

耐震診断

自己負担3千円

耐震設計

20万5千円まで補助  
(補助率3分の2)

耐震改修

61万7千円 + 30万8千円

まで補助

※木造以外の住宅耐震に関する補助金については、お問い合わせください。

■問い合わせ 高知県土木部住宅課  
TEL 088・823・9856

監修/高知県土木部住宅課

## 屋内もしっかり備えておこう!

いくら建物が頑丈でも、家の中の大きな家具が倒れて大けがをしたり、窓ガラスや食器が飛散することで、屋外への避難が困難になります。そのような危険に備えるためにも、大型家具はしっかりと固定し、窓ガラスには飛散防止フィルムを貼ったり、寝室では大きな家具が倒れて来ない場所で寝て、スリッパや靴を枕元に置くなどの準備をしておきましょう。





## 【下ごしらえ】

- 1 ふきの葉を切り落とし、水洗いする。
- 2 まな板にふきをのせ、塩を全体に振り、板ずりをする。



- 3 熱湯に②を入れて5分程ゆでる。
- 4 ゆであがったら、すぐに水にとり、冷ます。  
ピーン
- 5 冷めたら根元の方から皮をむき、水に30分程さらす。



◆早春、山菜の中で一番早く出てくるのはふきのとうです。土から出たての、堅く苞ほうに包まれたときが食べ頃。

本格的にふきがおおいしくなるのは、春から夏にかけて。香りと食感は、まさに初夏の味覚です。ふきは出始めの若いふきの葉や、とうの伸びたものもおおいしく食べられます。煮物、佃煮、即席漬け、天ぷらなどにして味わってみましょう。

# ふき

うまいもん  
土佐伝統食  
研究会監修  
レシピ



## 酢ぶき

お酢の  
パワーで  
食欲増進!



- |            |          |
|------------|----------|
| [材料]       | [調味料]    |
| ・ふき 500g   | ・砂糖 大さじ3 |
| ・だし汁 300cc | ・酢 大さじ4  |
| ・唐辛子 1~2本  | ・塩 小さじ1  |

### 【作り方】

- 1 下ごしらえしたふきを4cmの長さに切る。
- 2 だし汁にふきを入れて火にかけ、沸騰したら調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- 3 火を止め、すぐに輪切りにした唐辛子を加え、粗熱がとれるまで冷まして味を染み込ませる。

## きょうらぶき(佃煮)

おにぎりの  
具にしても  
おいしい!



- [材料]
- ・ふき 1kg
  - ・醤油(濃口) 100~200cc
  - ・砂糖 60~120g
  - ・唐辛子 2本
- お好みで酒、みりん、ざらめ、黒砂糖を使っても良い

[作り方]  
※下ごしらえをしていないふきを使用。

- 1 ふきを洗い、皮つきのまま4~5cmの長さに切る。
- 2 鍋にふきとふきがひたる程度の水を入れて火にかけ、沸騰したらザルにあげる。

- 3 鍋に②のふきと調味料を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱め、やわらかく、汁気がなくなるまで煮る。

## ふきの煮物

- [材料]
- ・ふき 500g
  - ・油揚げ(厚揚げでも可) 1枚
  - ・だし汁 200cc
- [調味料]
- ・砂糖 大さじ1
  - ・酒 大さじ2
  - ・醤油 大さじ2 ½

### 【作り方】

- 1 下ごしらえしたふきを4cmの長さに切る。
- 2 油揚げはふきと大きさを合わせて細長く切る。
- 3 鍋にふきと油揚げを入れ、だし汁を加えて火にかけ、ひと煮立ちしたら調味料を加えて味をつける。





# お知らせひろば



福祉車両寄贈(軽自動車)  
「宿毛市社会福祉協議会」

車両購入費助成(60万円)  
「奈半利町社会福祉協議会」

障がい者支援助成(10万円)  
「オープンハート」

社会貢献活動を継続して行っている一般社団法人生命保険協会高知県協会様より、今年も県下生命保険会社18社の営業職員・代理店等約2千人の方々から寄せられた浄財等をもとに寄贈をいただきました。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。

## 寄贈のお礼



平成26年度  
赤い羽根共同募金運動開始式  
高知県共同募金会

今年も募金ボランティアの方々のご協力を得て、県民の皆さまから多くのご寄付をいただき本場にありがとうございました。平成26年10月から3カ月間実施した共同募金運動では1億2218万672円、同年12月に実施した歳末たすけあい運動では2480万9533円、合計で1億4699万205円の募金をいただきました。お寄せいただいた募金は、県内の地域福祉推進のための事業や、大規模災害に備える「災害等準備金」として活用させていただきます。(高知県共同募金会)

## 共同募金運動・歳末たすけあい運動のお礼



## いきガイくんが行く! Part.4

新年度の幕開け!背筋を正す思いのいきガイくんです!

さて今回は、2月に開催されたちょっと珍しい「退職後のたのしい生き方セミナー」へ行ってきたよ。

対象者は、仕事を退職する前の皆さんで、セミナーは3部構成。受講者に配布された「ちょっと早めの退職準備ノート」を書いて、自分の生活を振り返ってみたり、健康運動指導士さんから教わった「健康のススメ」では、日頃使っていない体を動かして運動不足を実感!ファイナンシャルプランナーさんから「退職後の暮らしに必要なお金」と題した話も聞けて、退職後の生活について知ることができたよ。楽しいセカンドライフのキーワードは「健康」「お金」「つながり」なんだって。ふむふむ、生きがいを持って暮らしている僕にとってもあてはまるなあ。

セミナーでも使用した「ちょっと早めの退職準備ノート」を使ってみたい人は、県社協の生きがい推進課にお電話くれるカイ?



## 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



春になったら行きたい場所はどこですか？

- 仁淀川町の「花桃の里」です。苗を一本ずつ植えて、里づくりをされた方は亡くなったと聞きましたが、毎年きれいに咲く花桃は、お礼代わりに咲いてくれているのでしょうか。春が待ち遠しいです。(高知市/ユーノ)
- 神戸の六甲山に行きたいですね。山の上の温泉につかりたいです。(宿毛市/ラブ君)
- 自転車での～んびりと行きたいです。音もなく、鳥の鳴き声にほっとします。寝ころぶと春の匂いの花が心地良さそうです。(高知市/藤塚博美)
- 今年の大河ドラマにちなみ山口県の「萩の町並み」。何回行っても飽きない場所ですね。歴史・食材・地元のおもてなしを味わいたいです。(いの町/千代ちゃんのお母)
- 仁淀川上流の「安居溪谷」。これぞ仁淀ブルー！と大感激でした。(黒潮町/吉尾正市)
- 春になったら、与謝蕪村の句のように「春の海ひねもすのたりのたりかな」とのどかな雰囲気になります。でも身体が不自由で外出はできません。やはり家の庭の大きな吉野桜をおいしい日本茶をいただきながら眺めます。(香美市/山田のかかし)
- 桑田山の雪割り桜。そして久礼、高知城のソメイヨシノが満開のとき、仲の良い仲間たちと毎年、お花見に出かけます。(須崎市/みっちゃん)

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「写真」作品

## “桜傘”

藤戸 絹美さん

66歳●高知市在住



この桜は、香美市物部町頓定の「八重旭」という立派なしだれ桜で、花が咲く季節には2・3回撮影に行く好きな場所です。この時は、満開に咲いた薄桃色の桜の木が、魚眼レンズから見ると大きく広げた傘のように見えたので、ワクワクした気持ちでカメラのシャッターを押しました。私の好きな一枚を、表紙に使ってもらえるなんて、とてもうれしく思います。

## 編集後記

今回は特集を二本立てでお届けしました。生きがいを持って輝くみなさんの姿に圧倒されます。2015年度に向けて玉手箱もパワーアップしてお届けしますので、今後とも愛読よろしくお祈りします。

## ■訂正とお詫び

前号、玉手箱2015年冬号(Vol.93)の「健康ライフ」(6ページ)内の「高血圧予防 予防のポイント」で、誤りがありましたので、訂正して、お詫び申し上げます。

(誤)「体格指数BMI=体重(kg)÷(身長(m)×2)」  
(正)「体格指数BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))」



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 高知市礼場3-28 ☎(088) 880-4570



# こうちシニアスポーツ 交流大会2015

参加者募集

ねりんピック  
 山口への選考  
 会も兼ねていま  
 す!(一部競技  
 を除く)



大会マスコットちよるる

## ◎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」を目的に開催する高齢者のスポーツ等の大会です。「ねりんピックおいでませ!山口2015」の参加選手の選考会(一部競技除く)も兼ねているため、毎年県内各地から、さまざまな競技選手の参加が期待されます。

## ◎参加要項

【参加資格】県内在住で、昭和31年4月1日以前に生まれた方  
 【参加料】1人あたり500円  
 【申込締切】4月24日(金)※ソフトボールは3月20日で申込終了  
 【申込先】下記の主管団体を通じての申し込みとなります。  
 詳細は各主管団体に電話でお問い合わせください。

開催日	時間	種目	会場	主管団体(担当者) / 電話番号
5月7日(木)	9:00~17:00	ソフトボール(1日目)	県立春野総合運動公園	高知県シニアソフトボール連盟(野村) 088-840-3383
5月9日(土)	10:00~17:00	弓道	県立弓道場	高知県弓道連盟(川越) 0887-52-1627
	9:00~17:00	剣道	県立武道館試合場	高知県剣道連盟土佐生涯剣友会(橋本) 088-883-5564
5月11日(月)	9:00~13:00	パークゴルフ	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14日(木) 荒天時の 順延日は 5月21日(木)	9:00~17:00 ※9:00から 総合開会式	テニス	テニスコート(1~5コート)	高知県テニス協会 088-843-7398
		ソフトテニス	テニスコート(6~16コート)	高知県ソフトテニス連盟(伊藤) 088-875-8661
		ソフトボール(2日目)	ソフトボール場A、B 運動広場C	高知県シニアソフトボール連盟(野村) 088-840-3383
		マラソン(3km・5km)	陸上競技場および周辺	高知マスターズ陸上競技連盟(公家) 0887-56-0128
		ゲートボール	運動広場A	高知県ゲートボール協会 088-825-1789
		ターゲット・バードゴルフ	運動広場B	高知県ターゲット・バードゴルフ協会(清遠) 088-873-5070
		グラウンド・ゴルフ	運動広場D	高知県グラウンド・ゴルフ協会(大山) 088-841-3720
		ベタンク	屋内運動場	高知県ベタンク連盟(松坂) 090-1329-7486
		卓球	体育館大アリーナ	高知県卓球協会ラージボール卓球部(古田) 088-842-0035
		太極拳	体育館小アリーナ	高知県武術太極拳連盟 088-840-7450
水泳	水泳場	高知県マスターズ水泳協会(横山) 088-832-1954		
5月21日(木)	9:30~17:00	囲碁	公益財団法人 日本棋院高知県支部 088-822-3968	
5月23日(土)	10:00~17:00	健康マージャン	県立ふくし交流プラザ 高知県麻雀段位審査会(平石) 088-885-9921	
5月24日(日)	9:30~17:00	将棋	日本将棋連盟高知県支部連合会(西田) 090-6281-5011	
5月31日(日)	9:00~17:00	ソフトバレーボール	県立県民体育館 補助競技場 高知県ソフトバレーボール連盟(池田) 088-884-7318	
6月13日(土)	9:00~17:00	ボウリング	ボウルかつらしま 高知県ボウリング連盟(近藤) 090-7782-0977	
6月28日(日)	9:00~17:00	バウンドテニス	高知市東部総合運動場 体育センター 高知県バウンドテニス協会 088-822-6674	

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

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、**6月5日**までにご応募ください。抽選で「園芸お役立ちグッズ」を6名様にプレゼント。各グッズの色は届いてからののお楽しみです。  
 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18ページをご確認ください。

