

高知のセカンドライフ応援誌 | 玉 | 手 | 箱 |



2016 | 1 |  
tamatebako  
Vol. 97



# タマテハコ

読者が体験

大人時間を楽しもう

## デジタルカメラ入門

からだにエール

夢といっしょ

見つけた! げんき広場

いきいきレポート

防災情報、コラム

うまいもんレシピ

2

4

5

8

10

12

13





大人時間を  
楽しもう!

# デジタルカメラ入門



「その撮り方、面白いねえ」という金尾さんに、「そうやお？学習能力が高いきねえ(笑)」と返す齊木さん




指導してくださったのは  
**川村公志さん**  
撮影しながら日本を2周し、全国で個展開催。現在、広告・雑誌・ウエディングなど多方面で活動。



川村さんが撮影の仕方をアドバイス。「花はこう撮らなければ、という先入観を捨ててください。非日常を自分で創り出すのが大事です」

セカンドライフの趣味として、人気の高いのが写真撮影。デジタルカメラの特性を知れば、もっと面白くなりますよ！

とにかく、どんどん撮ってみるのが大事！

デジタルカメラ教室を体験していただいたのは、齊木美穂さん(高知市/64歳)と金尾淑子さん(高知市/63歳)の仲良し二人組。「普段からカメラは持ち歩きゆうけど、オートで撮るだけ。今日はオート以外の撮り方を学びたい」(齊木さん)。「写真を撮るのは旅行のときくらい。でも、なかなかうまく撮れなくて、友だちによく文句を言われます」(金尾さん)

こんなカメラ初心者のお二人が教えを受けるのは川村公志さん。専門学校での講師経験もある、教え上手のプロカメラマンです。教室は基礎的な講義からスタート。川村さんが強調したポイントは次の3点です。

①露出補正…露出をいろいろ変えて、どんどん撮ってみるのが大事。

②写真は引き算…あれもこれもではなく、何を撮るかを決める。





芸西村 琴ヶ浜

「日本の白砂青松百選」の一つ。坂本龍馬の妻 お龍とその妹の銅像があり、桂浜の龍馬像に向けて手を振っているように見えます。



日高村 小村神社

587年の創建と伝えられ、現在の社殿は1705年建造。樹齢数百年と言われるご神木「牡丹杉」「燈明杉」があります。



土佐清水市 唐人駄場

太平洋を見下ろす丘の上に、高さ6~7mもある巨石がごろごろところがる一帯。最近ではパワースポットとして、訪れる人が増えています。

■上記は「高知フォトスポット100景 土佐であい感動風景 とっちょこ!こうち」のサイトから紹介させていただきました。撮影アドバイスとともに県内フォトスポットが数多く掲載されています。

高知県「とっちょこ!こうち」ホームページ  
http://www.attaka.or.jp/photolib/



写真・情報 提供/高知県

❖カメラを手に出かけませんか？



金尾さんの作品



こんな写真を撮影しました!

プロの講義を受けたら、こんなアート作品のような写真を撮影することができました!

齊木さんの作品



パソコン総合教室 スクールデポ

川村公志 デジタルカメラ教室



- 場 所: カメラのキタムラ 土佐道路店敷地内
- 日 時: 毎月第2・第4日曜
- 教 室: お試し体験 10時~12時 など
- 申込締切: 開催3日前まで
- 料 金: お試し体験 2,000円

- 内 容: 近くの公園などで撮影後、パソコンで写真を見ながら川村さんがコメント。
- 問い合わせ先: スクールデポ TEL 088-854-5561

③日常から非日常へ: 露出や色、構図などを工夫して、普通ではない写真を。うなずきながら聞いていたお二人。講義のあとは、いよいよ撮影です。

いつもとは  
まるで違った写真に!

お二人は自分のコンパクトカメラを手に、被写体である花に向かいます。「そうか、こうしたら: 「わかった、この角度がえいちや」。露出を変えたり、後ろをぼかしたり、あえて主役を写真の中心から外したり: 教わったばかりのテクニックを使って、さまざま工夫をしながら撮影しました。

撮影後、カメラからパソコンに写真を取り込みました。川村さんがそれを見ながら、「目で見るよりも写真は暗くなら

▶体験した感想は?

齊木美穂さん(左)と金尾淑子さん



ちなので注意しましょう! 「あ、いいですね、このぼけ具合」などと講評。全体的に、なかなかの出来栄えだったようです。

「写真は一度覚えたら、何歳まででもできます。カメラを買ってから、十分、元が取れる趣味ですよ」と川村さん。教室を終えたお二人は「ちょっと知るだけで、こんなに楽しめるんですね!」と満足そうに口を揃えました。



# 睡眠チェック!

～気持ち良く、充分眠っていますか?～

## あなたの眠りの健康度を判定します!

過去1ヵ月間に週3回以上経験したものをチェック。  
選択肢の頭についている点数を合計してください。

世界保健機関(WHO)が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法「アテネ不眠尺度(AIS)」より作成。



### A 寝つきは?

- 0 良い
- 1 少し時間がかかる
- 2 かなり時間がかかる
- 3 非常に時間がかかるか、全く眠れない

### B 夜間に目が覚めることは?

- 0 問題になるほどではない
- 1 少し困る程度
- 2 かなり困っている
- 3 深刻な状態か、全く眠れなかった

### C 希望時間より早く目覚め、それ以上眠れない?

- 0 そのようなことはない
- 1 少し早く目覚める
- 2 かなり早く目覚める
- 3 非常に早いか、全く眠れない

### D 総睡眠時間は?

- 0 十分である
- 1 少し足りない
- 2 かなり足りない
- 3 全く足りないか、全く眠れない



### E 全体的な睡眠の質は?

- 0 満足
- 1 少し不満
- 2 かなり不満
- 3 非常に不満か、全く眠れない

### F 日中の気分は?

- 0 いつも通り
- 1 少しめいる
- 2 かなりめいる
- 3 非常にめいる



### G 日中の活動は?

- 0 いつも通り
- 1 少し低下
- 2 かなり低下
- 3 非常に低下

### H 日中の眠気は?

- 0 全くない
- 1 少しある
- 2 かなりある
- 3 激しい



さあ、合計得点は?

●4点未満  
睡眠障害の心配なし!



●4～5点  
不眠症の疑いが少しあります。



●6点以上  
不眠症の疑いがあります。



⇒できれば医師に相談を。

⇒医師に相談することをおすすめします。

## 年齢に合わせた、適切な睡眠を!

第9条

熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。寝床で長く過ごすすぎると熟睡感が減る年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を適度な運動は睡眠を促進

平成26年 厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」より作成。

適切な睡眠時間や睡眠パターンは、年齢によって変化します。上記「第9条」を守って、健康的な睡眠を手に入れましょう!

## 生活を見直して、再度チェックしてみましょ!

1ヵ月後のチェック 判定は?

2ヵ月後のチェック 判定は?

メモ欄

# 高知の女性を魅了する フラ指導の先駆者

ルアナ中川さん ●フラダンス指導者—高知市—

定年退職の少し前、フラダンスと出会い、高知とハワイを行き来して猛修行。フラ指導のパイオニアになった中川さんは、文字通り、「セカンドライフの達人」です。



40以上の教室を持ち、  
生徒数は約5000人



取材に訪れたフラダンス教室。ハワイアン独特のゆったりとしたリズムに合わせて、色鮮やかなムームーを着た大人の女性たちが気持ち良さそうに踊っています。その輪の中心にいるのは、ひと際幸せそうな笑顔を浮かべたルアナ中川さん(77歳)。四国におけるフラダンス指導のパイオニアです。

「ルアナ中川」とはもちろん、本名ではありません。師事するハワイの先生からいただいた、フラダンス指導者としての名前です。「ルアナ」とはハワイの言葉で「楽しむ」「楽しませる」という意味。その名の通り、中川さんはもう20年近く、高知の女性たちをフラダンスの世界に引き込まない、大いに楽しませてきました。

ルアナさんと長年の教え子たちは現在、県内に約45の教室を持ち、5000人近い生徒を教えています。



生徒たちのダンスを  
優しく見守ります

中川さんは50歳代半ば過ぎまで、フラダンスとは無縁の生活をおくってきました。元タスポーツ万能で、学生時代はバレエボールの全日本クラスの選手として名を馳せた中川さん。大学卒業後は高校教師になり、体育の授業を担当するとともに、バレエボール部やダンス部の顧問として、充実した日々を送っていました。そんなある日のこと――

「テレビの番組でフラダンスを見て、すごくひきつけられたんです。古典フラという昔のフラで、本当にワクワクするような踊りでした。どうしてもやってみたくなって、その年の暮れ、ボーナスをはたいてハワイに行きました」

中川さんは知人にフラダンスの指導者を紹介してもらい、その場で弟子入りしました。宿泊したホテルの個室。ベッド脇の狭いスペースで、生涯の師となるモミ先生に、「親友」という踊りを習いました。これが中川さんのフラダンス初体験。とても難しい。でも、すごく面白い。中川さんはフラダンスの魅力にとりつかれました。

「フラダンスはただのダンスではないんですね。手などの動きで何かを表現する。たとえば、太陽、月、木、花、美しい、良い香り……一つひとつの動きにはさまざまな意味が込められています。それらをすべて知りたい、極めたいと思いました。フラの特徴であるお尻を回したりする動きなどは、別にどう思うこともなかった(笑)」

年が明け、3学期の授業を終えると、中川さんは待ちかねたように再びハワイに飛びました。学校の春休みに合わせて、今度は2週間という長丁場。モミ先生の自宅にホームステイして、フラ



# 60歳を 間近にして、 フラにのめり込む

皆さん、本当に楽しそうに踊っています



ダンスだけではなく、ハワイの生活や文化、ハワイの人たちの考え方なども学びました。

それからも、長い休みが取れるたびに、単身ハワイへ。ボーナスをすべてつぎ込んで、精力的にフラダンス修行を続けました。

### まだまだ修行の身、舞台の演出もしたい

フラダンスに出合ってから2年ほどたった平成10年、60歳になった中川さんは高校を退職。フラダンスに履のめり込むようになります。ほどなく教室を開いて、フラダンスの普及にも努めます。当時、高知

県内はもとより、四国の他県にもフラダンスを学べる教室はなかったそうです。普段は着られないトロピカルな衣装を身につけて、音楽に合わせて楽しく踊れる。しかも、からだに無理のない適度な運動で、健康維持にもぴったり。

中川さんのフラダンス教室は、大人の女性に大いに注目され、生徒数を増やしていきました。

高知のフラダンス普及に大きく貢献してきた中川さん。いまも年に1回はハワイに行き、モミ先生の教えを受けています。「私はまだまだ修行の身。習いに行く、毎回新しい発見があります。やはり、モミ先生の足元にも及びません」と中川さんは謙虚に語ります。

「近頃は腰が曲がってねえ」と笑う中川さんですが、フラダンスへの情熱は増すばかり。目を輝かせて、こう語ります。

「実現するのはもう少し先かと思いますが、ハワイの神話を集めて、2時間ほどの舞台にしたい。最近は自分で踊ることよりも、踊りや舞台を構成したり、演出したりするのがすごく面白くなってきました。やりたいことはいっぱいあります。本当に後を絶ちません。まだまだ元気でおらんといかんと思います」

現役のときにフラダンスと出合うことによつて、まさに「夢といっしょのセカンドライフを手に入れた中川さん。さあ、あなたも、夢中になれるものを探しませんか？



1



2



3

- 1 / 県民文化ホールでの発表会
- 2 / ハワイでの研修。中川さんは最年長でした(後列左端)
- 3 / 「米子がいな祭」に参加



## フラダンスを 楽しんでみませんか？

年齢や体力に関係なく、誰でも気軽に楽しめます。

- 場所 / 高新文化教室の  
高知・いの・サンピア会場
- 講師 / ルアナ中川さんとお仲間
- 受講料 / 6ヵ月分22,300円
- 問い合わせ  
高新文化教室  
TEL 088-825-4322  
(平日9:30~18:30)  
※2月からは18:15迄



モミ先生と同じ舞台上で踊る中川さん(前列右)



# 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。



紙風船を  
落とさないように  
行うゲーム

「不動いきいきクラブ」は、結成2年目。毎週金曜に不動集会所で健康体操や脳トレなどを行っています。最高齢99歳の男性をはじめ、皆さん元気で笑顔あふれる集まりです。代表の寺尾春子さんは、「自身が3B体操を続けていくなか、不動地域でも高齢者が要介護にならず元気に過

## 継続への工夫がキラリ

### 不動いきいきクラブ

地域 安田町不動地域

結成 平成26年4月

活動 百歳体操、脳トレ、交流、レクリエーションなど



ごせるよう、健康増進活動を始めた  
いとずっと考えていました。そして、  
役場の事業を受託した地元J Aと連  
携し、活動を開始しました。  
参加者に飽きずに楽しんでもらえ  
るよう、定番の健康体操後のプログ  
ラムを週ごとに変更しています。また、  
男性の参加については、夫婦に参加  
を呼びかけ、奥さんに旦那さんを誘っ  
てもらおうといった工夫をしました。  
寺尾さんにお話しを伺うと、「参加  
者同士の絆が深まり、周りの美化活  
動や男性陣が体操道具を作るなど、  
自主的に活動を盛り上げていく雰囲気  
もできました。今後楽しいこと  
を取り入れながら活動の活性化を図  
りたい」と語ってくれました。



園児との  
ふれあいの  
一コマ

「松ヶ丘コミュニティセンター運営  
委員会は今年4月、老朽化した松ヶ  
丘集会所の建て替えを機に結成。セ  
ンターでの月1回の転倒予防体操教  
室のほか、ふれあい交流会などの年  
3回のイベントを開催しています。  
平成18年頃に地域運動会がなく  
なっただから、地域のつながりが薄れ

## 憩いの場所でふれあいを

### 松ヶ丘コミュニティセンター 運営委員会

地域 土佐町松ヶ丘地域

結成 平成27年4月

活動 体操教室、交流、  
会館管理など



ていく気がしました。これではさび  
しいと、愛着のある松ヶ丘地域のコ  
ミュニティづくりをしようと思ったん  
です」と会長の細川博之さんが結成  
のきっかけを振り返ります。  
センターは誰もが使いやすいバリ  
アフリー構造で、土佐町以外の方も  
利用可能。現在はヨガや囲碁・将棋  
などの自主サークルが定期的に利用  
しています。また、活動がない日でも  
お弁当持参で住民が集まり、おしゃ  
べりに花が咲いています。  
「これまでさまざまなイベントの開催やセン  
ターの利用を通じて、多くの方に参  
加してもらい、松ヶ丘地域の活性化  
につなげたい」と細川さんは笑顔で話  
してくれました。

大盛況の  
ふれあい  
交流会





# 見つけた!

## 活動で地域を1つに!!

### 秋山こだま会

地域	高知市春野町秋山
結成	平成22年4月
活動	レクリエーション、 軽スポーツ、研修会、交流など



吹き矢で  
児童との交流も  
しています



老人クラブが2つあった秋山地区では、平成22年、「秋山こだま会」として1つにまとまり、新しくスタートしました。メンバーは50歳代から90歳代の総勢100名。スポーツ吹矢やフラダンス、カラオケ、卓球バ

レー、健康マージャンなどを楽しみ、年数回のふれあい講座のなかで防災などの研修も行っています。

今後の活動と展望について、会長の橋本章由さんにお聞きすると、「参加者が楽しい活動を通じて日常のつながりを持ち、喜びも悲しみも共有していきたい!絆づくりですね!」と笑顔で力強く話してくれました。また、週に3回は活動に参加している人は「いろいろなものを選択して参加できるから楽しい!」とのこと。

積極的な活動を知った地区外の人からも、しばしば参加希望が寄せられるようになり、いまでは周辺地域からの参加者も多くなった秋山こだま会です。



唄お会  
(カラオケ)の様子  
「いい声で  
ますねえ!」

## 地元資源を用いて 活動基盤を強化

### いきいきみはら会

地域	三原村
結成	平成14年8月
活動	環境保全、 高齢者支援など



利用者の方にも  
好評の  
お昼ごはん



「いきいきみはら会」は結成14年目。会員や地元の有志の方々とともに、地域の環境美化活動や高齢者支援活動に取り組んでいます。

理事長の増井三郎さんに活動について伺うと、「定年後は地元貢献したい。高齢者が楽しく暮らしていけるようにしたい!」と思ったことが

結成のきっかけだそうです。思いを実現するため、定年後、単身で地元に戻り、独居高齢者への配食・移送サービス、集会所でのレクリエーションなどの高齢者支援活動のほか、河川や遍路道の環境整備といった活動も行っています。また、お遍路さんが気軽に休憩できるよう、ボランティアさんと一緒に地元の間伐材で休憩施設を作るなど、ユニークな活動もしています。

「現在準備中の水力発電を稼働させ、売電により自主財源を確保することで活動基盤の安定化を図り、レクリエーションの道具を充実させるなど、高齢者支援活動の拡充を図りたい!」と話してくれました。



お遍路さんの  
休憩施設  
「清水川荘」

第28回全国健康福祉祭やまぐち大会

# ねんりんピックおいでませ!山口2015

平成27年10月17日(土)～20日(火)

各県の60歳以上の代表選手が参加するスポーツと文化の祭典「ねんりんピック」が、10月17日(土)から20日(火)にかけて、山口県で開催されました。25種目が県内の全市町で開催され、熱戦が繰り広げられました。

高知県からは21種目、129名の選手が参加。昨年の栃木大会では台風の影響もありましたが、今年にはスポーツの秋にぴったりの秋晴れの中、競技はすべて行われました。各会場とも元気に満ちあふれた大会となり、優秀な成績を収めたチームや選手もおられるなど、高知県選手団全員の奮闘が光りました。また、他県の選手とも交流を深め、笑顔いっぱいとなりました。

来年は10月15日(土)から18日(火)の日程で長崎県で開催されます! 皆さんも高知県代表にチャレンジしてみませんか? 5月に開催する予選会(こうちシニアスポーツ交流大会)へのご参加をお待ちします!



## 旗手を務めた 伊藤篤雄さん ソフトテニス

「どの県もとても元気よく行進していたので、責任重大であると気を引き締めて、県選手団の先頭を歩きました」と高知県選手団の旗手として参加したソフトテニスの伊藤篤雄さん(81)。

ねんりんピックには何度も出場している伊藤さんは、「ねんりんピックは勝敗よりも、他県の旧友と会えたり交流を深めたりできるので、有意義な大会だと思います。これからもたくさん新しい選手が大会に参加し、大舞台の雰囲気を感じたり他県の選手と交流を深めたりできるように、シニア世代のスポーツの推進を図りたいと思います」と県ソフトテニス連盟会長ならではの言葉で締められました。





マラソン



水泳リレー  
入場



プラカード  
と選手



ソフト  
バレー  
集合



優秀賞  
ペタンク

優秀賞  
テニス



美祢市  
特別賞受賞



地元  
小学生との  
交流



ウォーク  
ラリー

## ねんりんピックおいでませ!山口 2015 高知県選手団の主な成績

**水泳** 50m女子平泳ぎ(65~69歳) **準優勝** 弘瀬佳代  
25m女子平泳ぎ(65~69歳) **準優勝** 弘瀬佳代  
50m男子平泳ぎ(75~79歳) **第3位** 大國隆男  
25m男子平泳ぎ(75~79歳) **第3位** 大國隆男

**将棋** 個人戦うずしおブロック **第3位** 永野正卓

**ペタンク** **優秀賞**

**テニス** **優秀賞**

**最高齢者賞** 村井清(アーチェリー)  
**高齢者賞** 伊藤篤雄(ソフトテニス)  
楠瀬甲一(弓道)  
**美祢市特別賞** 毛利富保・川村清澄(ソフトボール)



「ねんりんピックはなきなたを楽しめる県外の友人と再会できるので、出場が決まっていたから楽しみでワクワクしていました!」  
「これからも元気に鍛錬を続けて、またねんりんピックに出場したいです!」  
と明るく話す住田さん(右)と北村さん(左)です。



高知  
住

日頃の鍛錬の成果を披露できる場があると、やる気も高まります♪



# さあ、備えよう! 高知の防災情報

隣近所で互いに助け合う

# 「近助」が重要!

互いをよく知るから  
救出活動がスムーズ

災害による被害を少なく

するには「自助」「共助」「公助」

が大切だといわれています

まず「自助」とは、一人

ひとりが災害防止に取り

組むことを指します。家具

の転倒防止といった家のな

かの安全対策を取っておく

こと、防災用品を備えてお

くこと、安全な場所に避難

することなどが含まれます。

「共助」とは、地域や近

所で助け合って取り組むこ

と。「公助」とは、国や市町

村、警察、消防などが取

り組む復旧対策活動など

のことをいいます。これら

「自助」「共助」「公助」の連

携が、災害を少なくする

ための大きなポイントとさ

れています。

そして、もう一つの重要

な助け合いとして注目さ

れているのが「近助」。「共

助」よりも「層身近な関係で

ある、顔見知りの「隣近所

同士」が協力して助け合う

ことです。阪神淡路大震災

のとき、倒壊した家などに

取り残された人の77%は、

家族や近隣住民によって助

け出されています。「近助」

がいかに有効なのかを示す

好例です。

建物の倒壊、迫る津波：

こうした状況下、迅速な活

動を行うには、日頃から「近

助」の重要性を理解し、体

制を整えておくことが肝心

お互い助け合うため、「近

所さんと密接な関係をつ

くっておきましょう。より一

歩進んで、「自主防災組織」

をつくっておけば万全です。



ま

ず、前回の基礎編の復習をしましょう。現役時代と退職後の「お金」の件で大きく違う点は「毎月、限られた収入で生活することになる」ということでした。そしてその「現役世代より少なくなつた収入」の中で、上手に生活費をやりくりしましょう、ということでした。

お伝えしたい大事なポイントは「不必要と判断したものには、お金をかけない」ということです。特に今まで気にしてこなかった「生命保険の保険料」にはこだわって欲しいと思います。なぜなら「こだわってこなかった」からこそ、無駄が生まれてしまっている可能性が高いからです。

まず、今まで気にしてこなかった「自分が加入している保険」の内容を確かめてください



COLUMN

## 「セカンドライフのお金」のことを学ぼう

vol.2  
実践編

■ ファイナンシャル・プランナー 石川 智 ■



〈執筆者紹介〉石川 智 いしかわ ともき  
オフィス石川 代表、ファイナンシャル・プランナー。保険相談とライフプラン相談の専門家。県内外において講演するなど積極的に活動中。

（内容がわからない場合は私のような専門家を活用しましょう。保障内容を見直さずに来た結果として、退職後の保険料負担が大きくなってしまふ、ということに気付くかもしれません。その状態をあなたが望まないならば、できるだけ早く、必要な保険を整理しましょう。なるべく早めに取り組むことで「浮いた保険料」部分を、家族旅行や孫へのプレゼントに充てることができるかもしれないのですから。

このように「支出にこだわる」習慣を身に付けておけば、収入が少なくなった退職後でも、ご家族や友人たちと、お金の不安がない「心豊かな毎日」を過ごせるのではないのでしょうか？

▶次号は、基礎編、実践編をふまえた「まとめ」



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

## 冬の定番野菜 「白菜」のお手軽料理



白菜はアブラナ科の野菜で、結球型と半結球型があります。鍋やお漬物に良く使われるのは結球型です。主に秋冬に出回り、1月から2月が旬。霜にあたると繊維が軟らかくなり、甘みも加わります。外側の大きい葉先は巻きものや蒸しもの、中間の葉は炒めもの、鍋もの、内側の葉はサラダ、茎は炒めものに向いており、使い道が多くて大活躍します。

白菜にはビタミンCや植物性タンパク質、カルシウムや鉄分などが含まれています。乳製品と一緒に食べると、白菜に含まれるミネラルの吸収が良くなるので、牛乳を使う今回の鍋レシピはおすすめてですよ!

### 簡単おから漬け



おからで漬けると色がきれい!

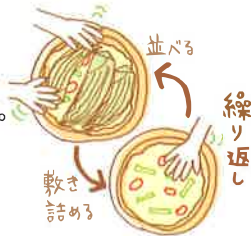


#### <材料>

- 白菜 1.5kg
- おから 200g
- 塩(白菜とおからの重量の4%) 68g
- 昆布 10cm
- とうがらし 3本

#### <作り方>

- ①白菜は根元に切り目を入れて手で割く。(4~6つ割)
- ②白菜をさっと水洗いして、天日に半日くらい干す。
- ③おから、塩、せん切り昆布、小口切りとうがらしを混ぜ合わせる。
- ④容器の底に③を敷く。白菜の切り口にも③をすり込み、容器に並べる。以下、繰り返す。
- ⑤押し蓋をして白菜の重量の1.5倍くらいの重しをすると、一週間前後で食べ頃に。



### 白菜と豚肉の ミルフィーユ鍋

彩りも鮮やかで、パーティーにもぴったり!

#### <材料>

- 白菜 300g~400g
- 豚肉(薄切り) 150g
- 水 200cc
- 牛乳 100cc~150cc
- コンソメ 1個
- 塩 適量
- コショウ 適量
- 水溶き片栗粉 大さじ2杯+水大さじ2杯



#### <作り方>

- ①白菜と豚肉を交互に重ね、5cm~6cm幅に切る。
- ②材料を鍋いっぱい敷き詰め、コンソメと水を入れて煮る。  
※切り口が上を向くように並べると見栄えも美しくなります。
- ③白菜が煮えたら牛乳を加え、塩・コショウで味をととのえ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



### サラダ感覚で食べられる 即席漬け



- ①洗った白菜を一口大に切って、白菜の2%の塩をし、ジッパー付きのビニール袋に入れて、よく振り1時間程度おく。  
※あれば、せん切り昆布、小口切りとうがらし、ゆずの皮などを加えると、より美味しい。
- ②しんなりしたら、空気をぬいて翌日まで冷蔵庫におき、軽く水気をしぼる。かつお節、しょうゆでいただく。

# お知らせ広場



## 平成28年度 高知セカンドライフ友の会 「リフレッシェシユ講座」受講生募集

高知セカンドライフ友の会サークル「リフレッシェシユ講座」では、受講生の意見も取り入れながら、世話人(会員)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て、フランスの取れた学習を通じて、皆さんの日頃の健康づくりに役立てていただくための講座です。また、新しい友だちとの出会いも大きな魅力の一つ。楽しい「リフレッシェシユ講座」を受講しませんか。



年に一度の調理実習の様子

- 開催日/平成28年4月下旬〜29年3月上旬  
原則火曜、年間約20回開催
  - 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/12000円(高知セカンドライフ友の会の会費納入者は10500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方
  - 定員/80名
  - 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)
- 【お問い合わせ先】  
高知セカンドライフ友の会事務局  
TEL 088-844-9054  
FAX 088-844-3852



## 認定NPO法人カンガルーの会 子育て支援のお願い

高知県内で児童虐待予防に向けたさまざまな活動がされている認定特定非営利活動法人カンガルーの会から、地域での子育て支援への協力をお願いします。

シニア世代の皆さん、子育て中の親子に豊富な社会経験と自身の時間をおすそ分けしてみませんか？

例えば、①子育て中の親子には「かわいい」、「元氣やね」などの声を。

②隣近所の親子には「お手伝いすることがあったら言ってみよう」と積極的な声掛けを。



③お母さんが病院や美容院に行く際に同行し、用事の子守り。など、特別な知識や技術は要りません。皆さんのさり気ない心配りや一言が子育ての悩みやストレスを解消し、お父さん、お母さんの大きな励みになります。だれにでもできるボランティアをしてみませんか。



### 【お問い合わせ先】

認定特定非営利活動法人カンガルーの会  
TEL・FAX 088-893-6137



## いきがいくんが行く!



Part.7

ライトアップされると違った雰囲気に!



こんにちはいきがいくんです!  
今回は宿毛市にある中筋川ダム(蛭湖)で毎月第4土曜日に開催されている「なかすじ川ダムの日」というイベントに行ってきたよ。このイベントでは、**ダムの中を見学**

幻想的な噴水!



**できるツアー**(事前予約制)や**噴水の打ち上げ**が行われ、夜間はライトアップもされていたよ。

また、中筋川ダムは全国的にも珍しい階段型の堤体をしているのが特徴で、ライトアップされた姿はとっても美しかったよ。勢いよく噴水が上がると、蛭湖でくつろいでいた鴨たちはビックリしちゃったみたいだけど、ボク

はライトアップされた**幻想的な噴水**をゆっくり鑑賞してきたよ。

ダムの周辺には『せせらぎ親水ゾーン』や『三原村村民いこいの森』などがあり、冬はやまびこがいっそう澄み渡り、春には桜や藤の木が見頃。豊かな自然を満喫できますので皆さんも行ってみたいいかがかい?

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。

▶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。

## 読者のお便利BOX

読者の皆様の「趣味」や「生きがい」をお伺いしました。

- 編み物が趣味です。今は時間がないので編み物の本を見て「次はこれを創りたいな」とながめて楽しんでいます。(奈半利町／ラベンダー)
- 私の趣味は映画です。自分の行くことができない世界が見られますし、映画のある人生はすばらしいと思います。(南国市／さらりん)
- 市内の公園めぐり。自転車やバイクに乗って公園に行き、手弁当をベンチでぱくり。実にうまい。あと公園の写真もぱちり。(高知市／はじめちゃん)
- 手芸で小さな作品を作ること。吊り下げポットを使ったガーデニングをすること。お便りなどの投稿をすること。(田野町／モネの庭)
- 川柳を生きがいにしています。また、食べるのが好きで調理も楽しんでいます。(宿毛市／かつら・すくも)
- 30年位続けている古武道(薙刀)。声を出し、身体を動かすので健康に良く、84歳でも現役で稽古が出来ます。貴女もどうぞ。(高知市／介良バアチャンより)

その他、「エアロビクス」、「ウォーキング」、「散歩」、「将棋」など、たくさんのお便りありがとうございます。

## わたしの生きがい

読者の皆さんの「生きがい」を紹介するコーナーです。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

普段あまり外出しない方々を集めてミステリーツアーに行くのが私の生きがい。「楽しかった。また行きたいね」と言われると、次のプランを考える楽しみが一段と増します。  
(高知市・わかくさ)



## 編集後記

「タマテバコ」冬号はいかがでしたか？毎号多くの方々からいただくお便りは大変励みになっています。

セカンドライフの応援誌として、いただいたお便りにお答えできるよう誌面の充実を図っていきたく思います。(ご意見やご感想を返信用ハガキにてお寄せください。抽選でプレゼントをお送りします。)

また、「高知いきがいネット」への団体登録もお待ちしております。詳細は4Pと5Pの間の縦じ込みや「高知いきがいネット」でご確認ください。(山中)

## 読者プレゼント Present



※色は写真と異なる場合があります。

本誌では、「読者のお便利BOX」に掲載するお便りや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。ご応募くださった方の中から抽選で3名様に、**フォトフレームとストラップ**(デジカメ/携帯電話用)をセットでプレゼントします。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、**3月11日(金)**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。

応募先／タマテバコ「読者のお便利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／普通自動車約180台収容可能



平成27年度

http://www.fukushihoken.co.jp

ふくしの保険 検索

# 全国200万人加入!! 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 ボランティア活動保険



## 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ことが必要です。)
  - ◆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。(自宅以外から出発する場合は、その場所と活動場所への往復途上となります。)

## 保険金をお支払いする主な場合

- 清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した。(ケガの補償)
- 活動に向かう途中、交通事故にあって亡くなられた。(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て入院した。(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	
	特定感染症の補償	上記後遺障害、入院、通院の 各補償金額(保険金額)に同じ		
賠償責任の補償	葬祭費用保険金 (特定感染症)	300万円 (限度額)		
	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	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(※) (基本タイプ+地震・噴火・津波)		430円	650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 (普通傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

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 (普通傷害保険)

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

(普通傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険)  
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 ● 障害福祉サービス  
(公的介護保険対象外 ● 児童福祉サービス  
サービスを含みます。) ● 障害者地域生活支援事業  
● 地域福祉サービス ● 介護保険サービス など

● お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、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) 損害保険ジャパン日本興亜株式会社  
TEL: 03(3593)6824

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損害保険会社と一括して締結する団体契約です。