

高知のセカンドライフ応援誌 | 玉 | 手 | 箱 |



2016 | 7 |  
tamatebako  
Vol. 99

# タマテハコ

## 陶芸体験

読者が体験

大人時間を楽しもう

からだにエール ————— 2

うまいもんレシピ ————— 6

夢といっしょ ————— 7

見つけた! げんき広場 ————— 10

いきいきレポート ————— 12





# 「ラジオ体操第3」を生活に取り入れましょう!

## ●「ラジオ体操第3」を知っていますか?

戦後に1年半の間だけラジオで放送。その後、表に出ることはなく“幻の体操”になっていましたが、2013年に龍谷大学の安西将也教授らが復活させて話題になりました。

ラジオ体操第1・第2よりも動きがダイナミックなのが特徴。

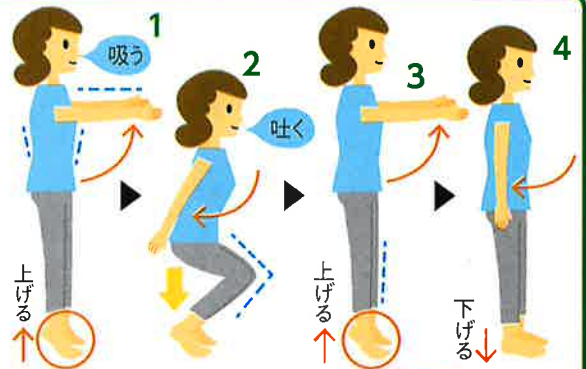
生活習慣病やうつ病の予防に効果があると注目されており、滋賀県多賀町役場では毎朝続けたところ、職員のこころの状態が良くなったそうです。こころとからだの健康づくりのため、このラジオ体操第3を生活に取り入れてみませんか!?

## ●「ラジオ体操第3」の特徴的な運動を紹介します

### 腕を振って深い屈伸運動

- 1 両腕を前に上げると同時に、両足のかかとを上げます。
- 2 かかとは上げたまま、両腕を下げると同時に、ひざを深く曲げます。
- 3 かかとは上げたまま、両腕を前に上げると同時に、ひざを伸ばします。
- 4 両腕を下げて、かかとも下げます。

※1～4の動きを4回繰り返します。



### 体側を伸ばす運動

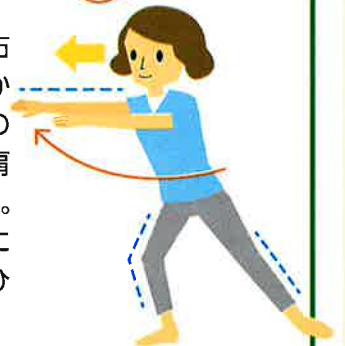
- 1 からだを左側に倒し、両腕をからだの前で振り子のように振って、左肩の高さまで上げます。



- 2 上体を右側に倒し、両腕を振り下ろしていきます。



- 3 からだ全体を右側に倒し、両腕をからだの前で振り子のように振って、右肩の高さまで上げます。右ひざは腕の振りに合わせて曲げ、左ひざは伸ばします。



- 4 上体を左側に倒し、両腕を振り下ろしていきます。



- 5 からだ全体を左側に倒し、両腕をからだの前で振り子のように振って、左肩の高さまで上げます。左ひざは腕の振りに合わせて曲げ、右ひざは伸ばします。



- 6 上体を右側に倒して正面を向き、左腕を大きく振り上げます。左ひざは曲げたまま、右ひざを伸ばしたままにします。



※1～4の動きを左右交互に各2回ずつ行います。

出典: 「DVD付き 幻のラジオ体操第3」(安西将也/KADOKAWA)をもとに作成

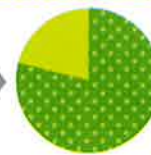
### 滋賀県多賀町役場の調査

職員がラジオ体操第3を3ヵ月間、毎朝行うようにしたところ、軽度以上のうつ症状があった人の約3人に1人の状態が改善されました。



#### ●体操を始める前

- 正常 — 71.8%
- 軽度以上のうつ — 28.2%



#### ●体操を始めて3ヵ月後

- 正常 — 78.9%
- 軽度以上のうつ — 21.1%

資料作成: 龍谷大学社会学研究科社会福祉学専攻 坂田大輔氏(指導教授: 安西将也氏)の調査をもとに作成

ラジオ体操第3のダイナミックな動きを毎日続けてみましょう!

1ヵ月後のチェック

こころとからだの変化は?

3ヵ月後のチェック

こころとからだの変化は?



# 陶芸体験

読者が体験



大人時間を  
楽しもう!



今回の「大人時間」のテーマは、モノづくりに関する趣味のなかでも、ひと際人気の高い陶芸。「ろくろ」を回したり、「手びねり」で造形したりと、創造性あふれる時間を過ごせます。

この陶芸に挑戦していただいた読者は、葛目 顕さん(68歳)。高知大学で美術教員の免許状を取得し、デザイン関係の仕事にも就いていたそうですから、美的センスは文句ナシ。ただし、「陶芸は教職の実習でやって以来やき、44年振り?」だとか。

体験はメニューが充実している内原野陶芸館(安芸市)で。「土佐の匠」に認定された陶芸家、西邨出さんの指導を受け、葛目さんはどのように土をこね、作品を作り上げるのでしょうか。

おっ、土の音が聞こえてきた





読者が体験

①  
大人時間を  
楽しもう!



「ろくろ」はまず、土のてっぺんの中央部分に指を当て、垂直に穴を開けていくのがポイント。「手びねり」はひも状にした土を重ね、内側と外側を指の裏で押しながら一体化させていきます



今回は取材のため、ろくろと手びねりを同時に体験させていただきました

## 難しい「ろくろ」を見事に操って 美しいお茶碗に



今回体験するのは「ろくろ」と「手びねり」。まずは、ろくろにトライすることにしました。西邨さんがお手本を見せてくれるのを、葛目さんは身を乗り出して凝視。土に手を添え、てっぺんに親指を当てて、電動ろくろを回すと……ただの土のかたまりが、あつという間に器の形に変身していきます。

思わず、「ほお……」と感嘆の声をあげる葛目さん。「焼いたら1割ちよつと縮むので、やや大きめに作るのがコツです。さあ、やってみましょうか」と西邨さんが促します。

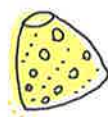


指導された通り、葛目さんは土に手を添え、ろくろを回し始めました。「脇を締めて、手はリラックスして。そう、そう……」と西邨さんがアドバイス。てっぺんに大きな穴が開いたら、今度は右手の指全体を使って、器の形に広がっていきます。「カンがいいですね。言ったことがすぐにできています。教える側とし

てはとても楽です(笑)」と西邨さん。土は一度も崩れることなく、お茶碗の形に仕上がりました。「土と会話しながら作業する、という感じやね」と葛目さんはうれしそうでした。

## 「手びねり」では ちよつと

## 苦戦しながらも 狙い通りに造形



次は「手びねり」にトライ。通常は皿などの器を作りますが、葛目さんは「庭の敷石沿いに置くランプシェードを作りたい」と希望。高度な作業になりそうですが、「いいですね、やってみましょう」と西邨さんがゴーサインを出しました。

「どんなものでも基本は同じです」と西邨さんは土をひとつかみ取り、ひも状に長く伸ばしてから、ぐるぐる巻きながら上に重ねていきます。葛目さんも同じように作業しますが、「案外、これは難しい」とのこと。「ランプシェードなので、上に行くにしたがつて輪を小さくしていきますよ」と西邨さん。「けっこう大変……」と葛目さんは時間をかけて形を整え、釣り鐘のようなものに仕上げました。





## 香美市

### 平山やきもの塾 風の窯

平山ふれあい館の体験教室で気軽にできる陶芸体験を行っています。手びねりのほか、絵付け体験、電動ろくろ体験もあります。

- 香美市土佐山田町平山459
- 営業時間/9:00~17:00
- 定休日/不定休
- 料金/手びねり1000円～、絵付け500円～、電動ろくろ2500円～
- 事前予約/TEL 0887-57-0933 (五十嵐)



## 土佐市

### もりたうつわ製作所

ギャラリーを兼ねた工房で実施している陶芸体験教室で、手びねりの体験と電動ろくろを使った体験ができます。マンツーマンで丁寧に教えてもらえます。

- 土佐市新居1945-8
- 営業時間/11:00~16:00
- 定休日/不定休
- 料金/3000円
- 事前予約/TEL 088-855-3792



## 日高村

### 茂平窯

粘土代1kg1000円(1g=1円)で、ろくろを使った体験ができます。初心者の方は目安として2時間程度。焼き上がりまでには2ヵ月ほどかかります。

- 日高村沖名4505-2
- 営業時間/10:00~16:00
- 定休日/金・日曜
- 料金/粘土代
- 事前予約/TEL 090-7144-4751 (隅田)

# ここでも陶芸体験ができます

## 陶芸って、奥深い！



こんな工程で進んでいきます

- 右から、手びねりしたての器
- それを乾燥させたもの
- 素焼き
- 釉薬をかけて本焼きし、完成!



釉薬の種類によって色が変わります

コバルトを入れると青っぽく、鉄を入れると黒くなるとか。釉薬の調合の仕方は無数にあり、その作り方と焼き方で仕上がりが決まります。



とれはしろうか



### 内原野陶芸館



安芸市川北乙1607-1  
TEL 0887-32-0308

- 営業時間/9時~17時
- 定休日/水曜・年末年始
- 各種体験/個人は予約不要

- 手びねり体験  
1kg(2点まで)2200円 など
- 電動ろくろ体験(日・祝限定)  
湯のみ・茶碗各1点1500円 など
- 絵付け体験  
皿・茶碗・湯のみ・マグカップ  
各種800円～

竹べらや先に針のついた道具を使って、穴を開ける作業を行います



### 作品『灯火』

釉薬をかけて本焼きすると、青っぽい色に変身する予定。完成は体験後、約1ヵ月が目安

ランプシェードですから、照明にかぶせた時、光が外に美しく漏れなければいけません。そのため、最後の工程として、竹べらのような穴あけ器で穴を開けていきます。さほど迷わずに作業を進めるところを見ると、最終形はすでに頭にあるでしょう。さすがは美術教員の資格者。斜めに流れるような穴を多数開けて、「よし、こんな感じかな」とニコッと笑って作業は終了しました。



### 体験した感想は?

葛目 顕さん

予想外の楽しい時間。  
陶芸にはまる気持が  
わかりました!

「ちょっと心配しちよったけど、大事になるような失敗はなかったかな。作るのに夢中になれるし、本当に楽しかった。でき上がり? まあ、そこそこ満足(笑)。早く庭に置いてみたいですね。作品名は... そうやね。『灯火』にしましょうか」と話す葛目さん。とても充実した時間をすごせたようです。

楽しくて実用性もある陶芸体験。今度、皆さんも挑戦してみませんか?



## ~ウナギに負けない栄養が自慢!~ 暑さに備えて、鶏レバーはいかが?

立秋前の18日間が「夏の土用」と呼ばれる期間で、今年は7月30日が土用の丑の日。日本ではかつて、緑黄色野菜が少ない夏になるとビタミンA不足で夏バテになる人が多かったことから、土用の丑の日にウナギを食べて「暑さに備えて栄養を補給する」ことが暮らしの知恵でした。

ウナギ不足の今日この頃ですので、今回はウナギよりもミネラル、ビタミンが豊富な「鶏レバー」と、ガン予防効果のある「にんにく」を使った料理をご紹介します。鶏レバーは、肉汁をとじこめて香りを出す炒め方をし、防臭効果のあるにんにくと組み合わせることで、独特の臭みやくせを抑えられます。また、にんにくは汗で失われるビタミンB1の吸収を高めるので、夏にはぴったりの食材です。

鶏レバーとウナギはコレステロールが多いのが玉に瑕ですが、たまにいただくごちそう感のある食材ですので、我が家の自慢料理に加えることで食卓のアクセントになります。ぜひお試しください。

### 鶏レバーと にんにくの炒め煮

- <材料>
- 鶏レバー 300g
  - 醤油 40ml
  - にんにく 100g
  - 酒またはみりん 40ml
  - 砂糖 40g
  - サラダ油 大さじ1杯

<作り方>

- 1 にんにくは皮をむいて1cm角ぐらいに切る。
- 2 鶏レバーは一口大に切り揃える。(心臓が入っていた場合、縦に2つ切り)
- 3 フライパンに油とニンニクを入れて中火にかけ、にんにくの香りが出るまで炒める。(にんにくが透き通るくらいが目安)
- 4 鶏レバーをフライパンに並べる。そのまま動かさず、片面がきつね色に焼けたら1個ずつ裏返し、両面を焼く。(肉汁を閉じ込める炒め方で、香りを出すとともに臭みが抑えられます)
- 6 次に酒またはみりんをフライパンの周りから流し入れる。(食材に直接かけずに周りから流し入れることで、アルコール分が飛ばせます)
- 7 煮込み具合はお好みで。(よく煮込むと鶏レバーの臭みが抑えられます)  
※煮汁は付け合せの温野菜のソースとして使います。



5 砂糖を入れて混ぜ、砂糖が溶けてから醤油を入れる。



### 温野菜の レバーソースがけ

- <材料> ●野菜(お好みで) 100g [ きゃべつ、にんじん、エリンギ、パプリカ、グリーンアスパラガス など ]

<作り方>

- 1 材料を好みの大きさに切り分け、電子レンジ(500W)で約3分温める。
- 2 鶏レバーとにんにくの炒め煮の煮汁をソースとして添える。

ソースはたっぷりできるので、何回か分けて使える。生野菜にも合います。



◎今回の主役「鶏レバー」の凄さをご紹介します!

100g中の成分比較	鶏レバー	ウナギ
タンパク質(g)	18.9	17.1
脂質(g)	3.1	19.3
鉄(mg)	9.0	0.5
銅(mg)	0.32	0.04
ビタミンA(μg)	14,000	2,400
ビタミンE(mg)	0.4	7.4
ビタミンB12(μg)	44.4	3.5



# 山里を心の故郷に…… 素朴な農家民宿の おかみさん

上田 知子さん ● 農家民宿オーナー ― 梶原町 ―

都会の人に、ありのままの田舎を見せて、  
家族ぐるみで温かくもてなす上田さん。  
大好きな梶原町への思いを胸に、  
今日も交流の輪を広げています。

子どもや若者のために、  
地域を元気にしたい

ああ、まるで故郷に来たみたい……。  
都会から訪れた人がそう感じ、ただい  
るだけで心が温かくなるような場所が  
あります。梶原町の山あいにはたずむ  
「農家民宿いちようの樹」。山里らしい  
のどかな風景、気取らない田舎料理、  
そして何よりも温かいもてなしに惹か  
れて、年間約800人ものお客さんが  
訪れています。

この「いちようの樹」を切り盛りする  
おかみさんが上田知子さん。6月に還  
暦を迎えたばかりです。2000年4  
月に高知県で初めて農家民宿を立ち上  
げ、農林水産省と観光庁が選定する  
「農林漁家民宿おかあさん100選」に  
も選ばれた、いつも自然体ながら、と  
てもバイタリティーにあふれる女性です。  
「小さな取り組みですけど、地域に  
交流人口を増やそうと思ってやってきま  
した。梶原で暮らす子どもたち、若者  
たちのため、地域を元気にしたいんで  
すよ。梶原が好きなんです。そうじゃ  
ないと、できないでしょうね」と上田さ  
んはにこやかに語ります。





囲炉裏を囲んで、お客さんと楽しい交流

# 都会の人は ありのままの 田舎が新鮮！

## 親戚のおばちゃんちに 来たみたい

上田さんは梶原生生まれの梶原育ち。地元の高校を卒業後、3年ほど県外で働いたのち帰郷。24歳の時、農林業を営むご主人と結婚しました。当時は木材が高値で売れる時代でしたが、しばらくたつと、木材も作物も価格は下がっていきばかり。将来設計を改めて考えるようになった頃、都会の人たちに田舎の魅力を発信する「グリーンツーリズム」という取り組みがあることを知ります。上田さんは大いに興味をひかれ、先駆者の取り組みを見てみようと、「日本型



グリーンツーリズムの先駆け」といわれる長野県大鹿村の農家民宿を訪問。そこは梶原もビックリのすごい山奥でした。

「正直、驚いて。思わず、こんなところに人が来るんですか？」と尋ねました。そしたら、こういった自然のものが都会の人には新鮮なんですよ、と言われたんです。ああ、そうなのかって、目からウロコが落ちましたね。私もやってみようと思いました」

しかし、実際に農家民宿の立ち上げに動いてみると……。制度的には一般の民宿よりも開業しやすいはずなのですが、すんなりとはいきませんでした。というのも、高知県では初めての挑戦だったからです。当時、行政も情報をほとんど持っていないだったので、なかなか前に進みません。上田さんは苦労しつつ、消防法などの許可を一つひとつクリアしていきました。





## 農家民宿いちちょうの樹

■ 梶原町川西路1921  
 ■ TEL 0889-65-0418  
 ■ 宿泊料金(1名1泊)  
 素泊まり4500円  
 2食付き7000～7500円



3

1

2

1 / 「道の駅ゆすはら」にある茅葺き古民家「農家レストランくさぶき」も上田さんが切り盛りします

2 / おすすめは「脱藩定食」1200円。手打ちそば、きじ井、なすのたたき、季節の野菜料理など多彩

3 / ゆで加減も決め手の手打ちそば



原木椎茸の世話も上田さんの仕事

## 地域ぐるみで 交流人口を増やしたい！

高知県初の農家民宿がオープンしたのは2000年4月。事前にテレビ局に取材されたこともあり、直後のゴールデンウィークは大盛況でした。とはいえ、1年間通して見ると、利用したお客さんは70人ほど。それが2年目には300人に激増し、その後も増え続けていきました。「いまの年間800人がうちの限界。これ以上はよう泊めません」と上田さんはうれい悲鳴を上げています。

人気の秘密はリピーターの多さ。お客さんの4分の1ほどは再度訪れるといいますから、いかに居心地がいいのかわかります。お客さんからは「親戚のおばちゃんちに来たみたい」「自然で安心なものが食べられる」「気さくにもてなしてくれる」「土佐弁の話が楽しい」といったような声が聞かれます。

利用客が増えていくのを見て、上田さんは新たな行動に出ました。以前から一緒に田舎体験などに取り組んできた仲間、「あんたらもやらんかね」と声をかけたのです。「もっと町内に農家

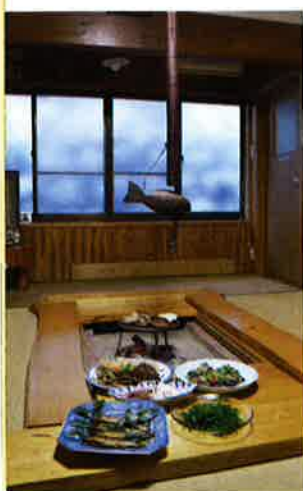
民宿を増やして、もっと都会から人を呼べるようにしたかった。自分1人で頑張っても限度がありますもんね」と上田さんは話します。

上田さんに、自分だけ潤ったらそれでいい、という考えは毛頭ありません。大きな目的は、町の交流人口を増やすことなのです。いまでは梶原町内に農家民宿が5軒あり、それぞれが個性ある取り組みを行い、都会から人を呼び込んでいます。

農家民宿によるグリーンツーリズムが定着した梶原町。その背景には町自体の魅力もあると、上田さんは考えています。

「梶原には豊かな自然に加えて、坂本龍馬脱藩の道や、隈研吾さん(新国立競技場を設計した建築家)の設計による役場やホテルなどもあります。こうした歴史や文化もアピールしながら、人を呼び込んでいきたい」

今年「奥四万十博」があることから、いつも以上に張り切っている上田さん。「お客さんと楽しくふれあいたい。それが生きがいですね」と楽しそうに笑いました。



なぜか懐かしさを感じる宿



# 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。



## 仲良く楽しく笑顔の集い あすなる会

- 地域 安芸市
- 結成 30年以上前
- 活動 体操、むかし遊び、交流など



作成に  
集中しています

毎週水曜、安芸市総合社会福祉センターで活動中の「あすなる会」。百歳体操などの運動や、川柳・かるた・昔遊びなどで頭の体操もおこなっています。そして年一回、東部地区の運動会や野外学習に出かけます。

今日の活動は新聞バッグづくり。皆さん集中しながら制作を進める中、「うかがうまでできた」の声には、先生や周りからすぐに助け舟。完成後は、先生からそれぞれの作品に講評をいただきました。

そして昼食時には、安芸特産のナス料理の方法や近況報告などの会話が弾みます。参加者から「この会は家族が集っているように感じます。1週間が過ぎるのはあつという間です」との声が聞かれました。

会長の林田昭子さんやお世話役の信清清子さんは「引きこもったり、気持ち落ち込んだりしないよう、多くの人に参加してもらいたい。そのために、お手伝いしながら一緒に楽しんでくださるお世話役の方に多く来てもらいたい」と活動への思いを熱く語ってくれました。

できた作品と  
一緒にポーズ



## リハビリキッチンも大好評 本山町四区地区ミニデイ

- 地域 本山町
- 結成 平成13年4月
- 活動 体操、勉強会、交流、リハビリキッチンなど



本山町歌に  
合わせて  
手拍子

「本山町四区地区ミニデイ」は四区集会所で毎週月・木曜、いきいき百歳体操やかみかみ百歳体操、健康に関する勉強会などを実施しています。また、第2・第4木曜はNPO法人「食と健康を学ぶ会」とともに、平成24年6月からリハビリキッチンも開催。一体感を高めるお揃いのベストは鮮やかなオレンジ色で、元気

で明るい集いを表しています。「リハビリキッチンは管理栄養士監修のレシピに基づき、地元の食材を用いた料理を皆で一緒に作り、楽しくおしゃべりしながら食事をすることで、低栄養の改善と引きこもりの予防が図られます」と代表の尾沢逸子さん。あわせて体操教室をずっと続けてきたことで、今年90歳を迎えるメンバーも机の片づけを自ら手伝えらるなど、参加者の体力の向上を実感させられます。

「今後も料理づくりを通じた中、高校生との交流の継続など、皆がニコニコと笑って過ごせる活動を続けていきたい」と参加者を見渡しながら、嬉しそうに話す尾沢さんでした。

地元の  
食材を使った  
料理を盛付中





# 見~つけた!

## 芸術活動を楽しもう

### スケッチ画サークル「四季」

- 地域 高知市
- 結成 昭和61年4月
- 活動 スケッチ画、水彩画、野外スケッチ



作品を見せ合っ  
切磋琢磨

スケッチ画サークル「四季」は、結成して今年31年目。高知市の「かるぽーと」10階工芸室で、第1・第3水曜日に活動しています。「高知市民学校で水彩画などを習ったメンバーが、卒業を機に自分たちで活動を続けることにしたのが始まりです」と代表の谷雅子さんが当時を懐かしそうに話してくれました。

花を持ち寄ると、「可愛らしい。きれいやねえ」と花そのものの話題で会話に花が咲きます。しかし、各自の作品への意見交換が始まるとムードが一変。色の置き方やコントラストの付け方など、より良い作品制作のため、お互いがしつかり意見を出し合います。こうした真剣な取り組みが、毎年、「かるぽーと」で開催している四季展への出展作品制作に活かされます。

「これから仲良く楽しく活動を続けていきたいと思います。また第30回四季展は、11月8日から入場無料で開催します。多くの方々のご来場をお待ちしています」と谷さんから笑顔でご案内をいただきました。

会話と  
笑顔の花も  
満開です



## 楽しみながら健康増進

### いの町シニア卓球クラブ

- 地域 いの町
- 結成 平成12年1月
- 活動 ラージボール卓球、交流、講習など



心地よい  
打球音が  
響きます

伊野体育館で週4回練習に励んでいる「いの町シニア卓球クラブ」。三天候に左右されず、自分の体力に合わせ楽しくプレーできる身近なスポーツ、卓球を通して、健康保持や仲間づくりを図ることを目的に組織されたクラブです」と会長の中嶋裕明さんが話してくれました。

多くの会員は定年後に卓球を始められた方で、卓球経験者がある人のペースに合わせてゆっくり教えるのが活動を継続してきました。今では難しいコースに球が来ても上手に打ち返し、長いラリーが続くまでに上達しました。また、練習中はお互いのプレーをほめ合うなど、爽やかな雰囲気の中で健康的に汗を流したり、親睦卓球大会などを開催し、交流を深めています。

「卓球は動体視力と指先を使うことから認知症予防も期待されています。健康で楽しい毎日を過ごすことができるよう、仲間を増やしながらいの町シニア育成も進めていきたい」と会長は力強く語ってくれました。

毎回、  
大勢が  
集まります





# こうちシニアスポーツ 交流大会 2016



●5～6月開催 春野総合運動公園ほか 全20種目

千三百名以上が  
20種目で  
なごやかに熱戦!

5月から6月にかけて、「シニアの健康と生きがいづくり」を目的とする「こうちシニアスポーツ交流大会2016」が開催されました。25回目を数えた今年大会には、1300名を超える選手が参加。

「ねんりんピックおいでませ!長崎2016」の選考会を兼ねた種目も多く、出場権獲得を目指して熱戦が繰り広げられました。

開会式は5月12日、高知市の春野総合運動公園で開催。尾崎正直高知県知事も出席し、「高知県では年々シニアスポーツの輪が広がってきている。素晴らしいことですよ」と挨拶しました。最高齢者の「ねんりん大賞」はいずれもグラウンド・ゴルフに出場する松崎鶴一さん、野村富子さん、高橋公さんに授与されました。



## 運動が元気と健康の秘訣! 最高齢者インタビュー

「くよくよしない」のが信条  
野村 富子さん 96歳 [黒潮町]

昨年も「ねんりん大賞」に輝いた野村さん。連年の受賞に「この1年も楽しかった。ひとつも、くよくよしたことがない」と笑います。試合で失敗ショットがあっても落ち込まず、「次に取り返したらえい」と思うのだとか。開会式の翌日には愛媛県の大会に出場し、そこでも最高齢として表彰されたそうです。

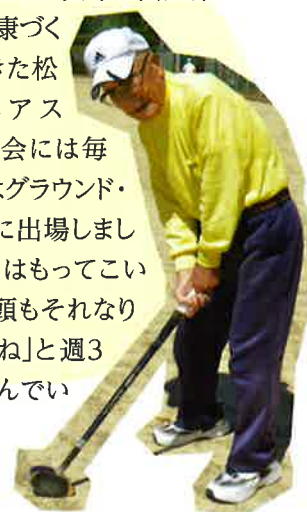


子どもほどの年の人ともプレイ  
高橋 公さん 96歳 [高知市春野町]

グラウンド・ゴルフを始めたのは、72歳のときの大病がきっかけ。「もう先が長くないき、遊んで楽しいことをせんといかんと思うて。お陰様でこうして今まで続きました」。無理をしない程度に体を動かし、点をつけるなどの頭を使うことも良いとのこと。自分の子どもほどの年齢の人たちともプレーし、みんなに良くしてもらっているそうです。

地域の健康づくりに長年尽力  
松崎 鶴一さん 94歳 [田野町]

ゲートボールの中芸支部長を20年以上務めるなど、長年、高知県東部地域の健康づくりに尽力してきた松崎さん。シニアスポーツ交流大会には毎年参加。今年はグラウンド・ゴルフの試合に出場しました。「高齢者にはもってこいの運動です。頭もそれなりに使いますしね」と週3回の練習に励んでいます。





# 高知のシニアがスポーツを通じて 和気あいあいと交流しました



卓球



ターゲット  
バード  
ゴルフ



囲碁



ペタンク



テニス



ソフト  
ボール



ソフト  
テニス



ゲート  
ボール

## スポーツは楽しい！ また参加します！



### やっぱり ゲートボールは最高！

ゲートボールに出場した「高知ファミリー」は60歳代以上のシニアで構成するチーム。「仲間とわいわい楽しみながら健康づくりができる」「シニアが健康保持をするには最適な運動やねえ」「このおかげで生きちゆうようなもん」と皆さん、ゲートボールの良さを口々に語ってくれました。



### 試合で仲間 合うのが楽しみ

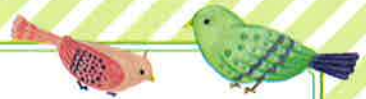
中学生の時からソフトテニス一筋の安養寺宏子さん(72歳)。シニアになってからも、「ねんりんピック高知大会」をはじめ、県内外のたくさんの試合に参加してきました。「何10年も前からの顔なじみが多く、試合のたびに交流して元気をいっぱいもらいます」とにっこり笑いました。



### 毎年、前年の タイム維持が目標

水泳4種目に出場した野島敏夫さん(68歳)。マスターズの背泳で入賞経験もある実力者です。「毎年大会に出ているので、タイムで自分の体力の移り変わりがわかります。去年のタイムを維持するのは大変」と語ります。今日は「タイムにこだわらずに楽しみたい」とレースにのぞみました。





## 寄附の御礼

**第12回2016高知輸入車シヨウ実行委員会様は、**社会貢献活動としてシヨウ参加ディーラーが持ち寄ったノベルティ商品のチャリティコーナーを設けられています。今年も、シヨウでの収益を高知県災害遺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。今年も、売上金の一部を高知県災害遺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。

**高知県ホンダ様は、**社会貢献活動として各店舗に募金箱を設置されています。このたび、募金箱に寄せられた募金を高知県災害遺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。

## 高知いきがいネットのご紹介

高知県社会福祉協議会のホームページ「高知いきがいネット」では、退職前世代からシニア世代までの方々が、いつまでも元気で楽しくいきがいを持って活動することができるよう、サークル・団体情報や教室・イベント情報など、いきがい・健康づくりに関する各種情報を提供しています。

また、「退職準備ノート」や過去のタマエバコ、また、「シニアスポーツ交流大会」や「オールドパワー文化展」などの写真も掲載しています。ぜひ閲覧してください。

検索はヤフーやグーグルの検索エンジンに「高知いきがいネット」と入力してください。



直接入力はこちら  
<http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/> です

## いきガイくんが行く！ Part.9

ビューティのおふたり



こんにちは。いきガイくんです！

今回ボクは香美市のコーラスグループ「コキーズ」を訪ねたよ。代表の三谷誠郎さんは、土佐山田合唱団で活動されるなかで、「**ダークダックスのような男性コーラスグループを作りたい**」と呼びかけ、平成18年6月に結成したんだって。

5月22日、この日は中央公民館にて、指導や伴奏をお願いしている女性お二人を含めた「ビューティ&コキーズ第10回記念演奏会」。幕が上がると同時に大迫力の「宇宙戦艦ヤマト」の合唱。このオープニングに満員の会場のお客さんは一気に引き込まれていったよ。

今回ゲストの**東京フィルハーモニー交響楽団のオーボエ奏者三谷真紀さん**は、なんと代表の三谷さんの娘さん。日程調整が難しいなか、念願の里帰り公演。オーボエの演奏はもちろん、**親子の共演**も本当に素敵だったよ。



三谷さん親子の共演 素敵でした



コキーズの団員 平均年齢は78歳！

その後もみんな一緒に楽しく歌ったり、僕らが知っている懐かしい曲を聴いたり、ビューティの横田晴子先生が編曲された曲など盛りだくさんで、楽しくてあっという間に時間が過ぎていったよ。

【生涯青春】を合言葉に、数多くの笑顔に出会えるよう活動して10年目を迎えた「コキーズ」。高知にはボクの知らないこのような元気な団体や、グループが他にもいっぱいあるのだろうな。皆さんからの情報お待ちしてもいいかい。

県内のおすすめスポットなどの情報も教えてくれるかい？  
 情報提供はいきがいライブ推進課 TEL088-844-9054 まで。



## 読者のお便利BOX

読者の皆様に「大人時間を楽しもう」で  
読んでみたいテーマをお伺いしました

- 押し方、注意点、ハガキにちょっと貼って季節の便りに利用など、日々の暮らしにうるおいをもたらす『押し花』についての記事を読みたい。  
(高知市／くにちゃん)

⇒お葉書やお手紙に押し花が添えられていると、送り主の細やかな心配りを感じることができ、とっても嬉しいですね。簡単にできる方法があればお知らせしたいと思います。

- 初めて読ませていただきましたが、会ったことのある人たちが載っているのととてもうれしかった！いきいきレポートは特に興味あり。自分もいろいろと作っているので参考になりました。次回はぜひ見に行きたいです。(佐川町／シクラメン)

⇒知っている方が掲載されているのを見ると嬉しいものですよね。レポートに掲載したシルバー手づくり展は来年2月25日(土)、26日(日)に開催予定です。ぜひお越しください。

- いま、娘たちと多肉食物にはまっています。上手な寄せ植え方や管理、かわいい鉢を教えてください。(ペインティングetc) また、はじめてこの本を見ました。シルバー手づくり展、今年はぜひ行ってみたいですね。シニアがんばってるなあ。(黒潮町／Panaママさん)

⇒元気いっぱいシニア世代の方々にお会いするたびに、「私もそうなりたい」と思い、そのたびに元気を分けてもらっています。また、ご家族と同じ趣味を楽しんでおられる様子が浮かんできました。

- 春の時期になると、イタドリや山菜取りの好きな主人は車で山道を走りながら「あっ、うまそうなイタドリ。あっ、フキや!」とよそ見をしては取りたそうにしています。山菜採りに行くのが楽しみです。

(高知市／すずらん娘)

⇒ご夫婦の仲良しぶりがあふれるお便りにほっこりしました。安全運転をお願いします。また、すずらんの花言葉は「幸福の再来」。巡る季節を楽しんでいるお二人にぴったりですね。

読んでみたいテーマへのご意見は少なめでしたが、皆様楽しんでいただくことについてたくさんのお便りをいただきました。「夏野菜のプランターでの育て方」「タケノコ・ワラビ・イタドリなどのあくの抜き方や保存の仕方」「朗読がストレス解消法」「健康のために続けていること」など。毎号多くの方々からいただくお便りは大変励みになります。ありがとうございます。

## ▶ 読者プレゼント



焼き物の柄は  
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、**内原野陶芸館で選んだマグカップ**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、**9月30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

## 編集後記

「タマテバコ」夏号はいかがでしたか。今号も数多くの生きがい情報をご紹介します。皆さんのセカンドライフの充実に役立てていただければと思います。また、誌面を充実させるための参考にさせていただきますので、本誌綴じ込みハガキを使ってぜひご意見やご感想をお寄せください。このハガキはプレゼントの応募(抽選)も兼ねておりますので、多くの方からの返信をお待ちしています。

また、「高知いきがいネット」への団体の登録もお待ちしています。(山中)

## (社福)高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課

〒780-8790 高知市朝倉戊375-1 ふくし交流プラザ1階

TEL 088-844-9054 (平日8:30~17:15)

FAX 088-844-9411

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45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。

この文化展は60歳以上の方の手で生まれた芸術作品を一堂に展示する展覧会で、「洋画」、「日本画」、「書道」、「写真」、「工芸」、「彫刻」の6部門があります。

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11日(日)



**会期** 平成28年9月15日(木)～9月20日(火) 9時～17時

※15日の作品展示時間は10時～17時。

※15日10時より県民ギャラリー前にて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)

**1階 県民ギャラリー及び第4展示室**

老人クラブやサロン、老人大学の文化活動等における野外学習として、ぜひお越しください。  
※審査員による出品作品の講評もあります(詳細はお問い合わせください)。

### 出品資格および手数料

- 1 県内在住で、昭和32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(自作で未発表の作品に限る)。  
※各部門の規格の詳細などについては事務局にお問い合わせください。
- 3 出品手数料は作品1点につき1,000円。

### 出品方法

作品は、所定の出品目録とともに**9月11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、ふくし交流プラザ他、高知新聞放送会館受付、県庁、各市町村役場などで配布しています。

※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/>

**\*ねんりんピック秋田2017美術展への出品候補作品の選考も兼ねています\***  
平成29年9月に開催される「第30回全国健康福祉祭あきた大会(ねんりんピック秋田2017)」美術展への出品候補作品(日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門)を選考します。また、ねんりんピックの規格(サイズ等)は高知県オールドパワー文化展の規格と異なりますのでご注意ください。詳しくは下記へお問い合わせください。

お問い合わせ▶

(社福)高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課 TEL 088-844-9054