

高知のセカンドライフ応援誌 | 玉 | 手 | 箱 |



2016 | 4 |
tamatebako
Vol. 98

タマテハコ



読者が体験

大人時間を楽しもう

ハーブの寄せ植え体験

2

からだにエール

4

夢といっしょ「高知の輝くシニア大賞」

5

見つけた！げんき広場

12

いきいきレポート

14

防災情報、コラム

16

うまいもんレンピ

17



読者が体験



大人時間を
楽しもう!

ハーブの寄せ植え体験



ハーブと鉢選びは、基本を押さえたら、あとはお好みで。鉢でなくプランターでもOK



指導してくださったのは

土居武人さん

マルニガーデン園芸担当。花や野菜の苗のお世話のほか、園芸教室の指導も行っています。



<ここがポイント!> ●ポットの土がガチガチに固い場合は、はさみで切り込みを数カ所入れてから土を崩します。●水やりはたっぷり。鉢の底から濁った水が出なくなるまで与えます

今回は春にぴったり、ハーブの寄せ植えにトライ。はじめての体験でしたが、ほら、上手にできました!

ハーブも個性さまざま
どれを植えようかな?

「マンション暮らしなので、普段、土をさわることはあまりありません。でも、プランターで育てられるのなら、やってみたい」

こう話すのは、今回体験していただく平尾佳子さん(高知市/56歳)。指導してくださる花や野菜の専門家、土居武人さんが「半日程度、日が当たれば、ベランダでも大丈夫ですよ」と背中を押してくれました。

では、体験のスタート。たくさん種類があるハーブの苗の中から、用途や見た目のかわいさ、相性の良さなどを考慮し、お好みでセレクトします。「摘んだらすぐにキッチンで使えるものがいかな」と平尾さんは5種類のハーブを選びました。

苗を決めたら鉢選び。「けっこう根が張るので、深いほうがいいですよ」と土居さんがアドバイス。平尾さんは「シックな色合いがすてき」と丸い中深鉢を手に取りました。





北川村

北川村「モネの庭」マルモッタン

キャンバスに絵を描くように作られた庭は、春から初夏に向けて彩り豊かな絵のようです。

- 安芸郡北川村野友甲1100
- 入園観覧料/大人700円
- 定休日/火曜日・年末年始
- 営業時間/10時～17時
- TEL 0887-32-1233

花と緑に誘われて

herb

楽しさいろいろハーブ図鑑

★印がついているものが、今回、寄せ植えに使ったハーブです



★ワイルドストロベリー▶
果実はお菓子に、葉はハーブティーに

◀コモンタイム
タイムの仲間、肉や魚料理に最適

▲マスタートードグリーン
ピリッとした風味で、サラダやスープに

▲★ブラッティドック
ちょっと酸味がある個性的なハーブ

▲イタリアンパセリ
普通のパセリよりも風味はマイルド

▲ローズマリー
料理の香りづけに。カレーにも合う

▼★マーシュ(コーンサラダ)
くせのない味。じつはオミナエシの仲間



★フロレンスフェンネル▼
魚料理によく合う。若い葉はサラダにも



草花やハーブにふれてみませんか?



園芸教室

マルニガーデンでは月2回程度、季節の花やハーブの寄せ植え、剪定の仕方など、園芸教室を開催しています。

「マルニガーデン×84ガーデン」スプリングイベント

●4/29(金)・30(土) 10:00～16:00
マルニガーデンのDIYイベントや、84ガーデンの春の草花に囲まれて、楽しい時間を過ごしませんか。

■問い合わせ/マルニガーデン(南国市篠原16) TEL 088-864-1202 図7:30～19:00



高知市

高知県立 牧野植物園

植物画教室や押花教室など、初心者向けから専門的なものまでさまざまな植物教室を実施。HPやチラシで予定を紹介しています。

- 高知市五台山4200-6
- 入園料/一般720円(高知市・高知県長寿手帳所持者は無料)
- 定休日/年末年始
- 開園時間/9時～17時
- TEL 088-882-2601



越知町

横倉山 自然の森博物館

4億年前の化石や植物の宝庫として有名な横倉山の自然や歴史を紹介する博物館です。

- 高岡郡越知町越知丙737-12
- 観覧料/大人500円
- 定休日/月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始
- 開館時間/9時～17時
- TEL 0889-26-1060

とても「いい感じ」の満足できる出来栄に

いよいよ寄せ植えの作業に入ります。まずは「ゴロ土」と呼ばれる粗めの土を鉢の底に入れます。「水はけを良くするためです。底の穴が完全に隠れるまで入れましょう」と土居さん。適量のゴロ土を入れたら、「ハーブ用」などの土を鉢の半分程度まで加えます。これらの土には栄養分が含まれているので、肥料はしばらく与えなくていいそうです。

次に、それぞれの苗の配置を決めます。背が高くなるものを後ろにおくのが基本とか。これを間違えると、うまく育たないので要注意です。配置が決まったら、ポットから苗を取り出して植えます。「ポットの形に固まっている土を少し崩し、刺激を与えたほうが根が付きやすいですよ」と土

▶体験した感想は?



平尾 佳子さん

居さん。平尾さんは「えっ、崩しているんですか?」と驚きの表情を浮かべました。苗を置いたら、土を加える作業に移ります。「多めに加えてから、苗と苗の間を指でつついてみてください」「あっ、土が沈んでいきますね」とうなずく平尾さん。土の表面が平らになったら出来上がり。「うん、思ったよりもいい感じ(笑)」。仕上げに水をたっぷりあげながら、「早く大きく育てて、料理に使いたい!」と声を弾ませました。見た目が美しく、実用性も高いハーブの寄せ植え、あなたもトライしてみませんか?



認知症チェック!

～早期発見で、予防できる時代に!～

認知症早期発見のためのチェックリスト

(公社)認知症の人と家族の会作成
「家族が見つかった認知症早期発見のめやす」
より作成。

いくつか思い当たることがあったら、お近くの地域高齢者支援センター、
地域包括支援センターなどに相談しましょう。

- いま切ったばかりなのに、
電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も
「言う」「問う」「する」
- しまい忘れ・
置き忘れが増え、
いつも探しものをしている
- 財布・通帳・衣類などを
「盗まれた」と人を疑う
- 料理・片づけ・計算・
運転などの
ミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない



- テレビ番組の内容が
理解できなくなった
- 約束の日時や場所を
間違えるようになった
- 慣れた道でも
迷うことがある
- ささいなことで
怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいが
なくなり、頑固になった
- 自分の失敗を
人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と
周囲から言われた



- ひとりになると怖がったり
さびしがったりする
- 外出時、持ちものを
何度も確かめる
- 「頭が変になった」と
本人が訴える
- 下着を替えず、
身だしなみを
かまわなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に
興味を示さなくなった
- ふさぎこんで
何をするのもおっくうがり、
いやがる



認知症予防のための7つのポイント

高知県作成「知っちゅうかえ?認知症のキホン」
より作成。

認知症の大半を占めるアルツハイマー型認知症は、生活習慣病対策などにより、
発症のリスクを減らせることがわかってきました。
ぜひ、下にあげる「7つのポイント」を生活に取り入れましょう!

- ① 水分 …… 1日1.5リットルはとりましょう
- ② 食事 …… 1日1500キロカロリーを目安にしましょう
- ③ 排便 …… 3日以上ためないようにしましょう
- ④ 運動 …… ウォーキングなどで気持ちよく体を動かしましょう
- ⑤ 外出 …… 1日1回は外出しましょう
- ⑥ 趣味 …… 趣味をつくりましょう
- ⑦ 仲間 …… 多ければ多いほどいいですね



●問い合わせ／高知県地域福祉部 高齢者福祉課 TEL 088-823-9627

生活を見直すとともに、
認知症早期発見のため、
ときどきチェックしてみましょう!

- 3ヵ月後のチェック
- 半年後のチェック

メモ欄

第2回

高知の輝くシニア大賞

「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、平成26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

キラキラと輝く生きがい活動を
されている方を表彰

●日程／平成28年1月27日(水) ●場所／高知会館(高知市)

「高知の輝くシニア大賞」は、の推薦をもとに審査を行い、「地域貢献部門」と「スーパーシニア部門」の2部門に分かれていきます。各賞を授与していることが特徴で、昨年度に引き続き、第2回も県内のさまざまな



表彰式の後には懇談会を行い、シニア大賞・シニア川柳の受賞者同士で、日ごろの活動や今後の目標などを熱く語り合いました。

「地域貢献部門」では地域の助け合いや地域づくり、環境保全などのボランティア活動を通じて地域社会に貢献している方を、また、「スーパーシニア部門」ではスポーツ、芸術、文化、趣味などにおいて、その道を究めている方を募集しました。シニア大賞は所属団体などから推薦された方を審査し、第2回も県内のさまざまな団体から応募をいただき、11名の方が受賞されました。また、「高知の輝くシニア大賞」を皆様に広く知っていただくためのプロモーション企画として併せて募集を行った「シニア川柳」にもたくさんの応募をいただき、審査の結果、17作品が受賞されました。

受賞した川柳が読み上げられるたびに出席者から笑い声もあがるなど、和やかな雰囲気の中で表彰式が華やかに執り行われました。

第2回 | 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想いをご紹介します。

大賞 庄野 孝也 さん(77歳)
NPO法人とかの元気村

(地域貢献部門)

特別賞 松岡 陽子 さん(85歳)
助けあいたい伊野「結」

(スーパーシニア部門)

特別賞 山田 英忠 さん(80歳)
北川村老人クラブ

いごっそう賞

坂本 清志 さん(98歳)
社会福祉法人南国市社会福祉協議会

はちきん賞

細川 美美 さん(71歳)
NPO法人いきいき百歳応援団

キラリ賞

南 弥久 さん(91歳)
奈半利町日赤奉仕団

キラリ賞

山崎 美智子 さん(89歳)
NPO法人土佐観光ガイドボランティア協会

キラリ賞

佐藤 満子 さん(87歳)
日本赤十字社高知県支部、安芸市日赤奉仕団

キラリ賞

山根 康孝 さん(84歳)
要約筆記エコー

キラリ賞

長野 永子 さん(77歳)
立川体験交流の会

キラリ賞

市川 典子 さん(71歳)
高知県教職員会の会



大賞を受賞された庄野孝也さんに、県社協会長より賞状を授与



表彰式では輝いている皆様1人ひとりの素晴らしい活動をしっかりと紹介しました。



現役時代よりも、やりがいあり 斗賀野の”村長”、奮闘中!

高知の輝くシニア大賞 大賞

庄野 孝也 さん ●NPO法人とかの元気村 理事長

今回、「大賞」を受賞した庄野孝也さん(77歳)。
人のお世話が大好きな、通称”村長”は、
愛する斗賀野をより良くしたいという思いから、
地域を忙しく飛び回って活躍しています。

大賞



表彰状

第2回高知の輝くシニア大賞
大賞

庄野孝也様

あなたの「とかの元気村」における活動は、いかに輝き人々の暮らしや支えあいの心を高めまわすべく、大きく貢献されました。よってその活動を称え表彰します。

平成二十八年一月二十七日

高知県社会福祉協議会
会長 上岡義隆



第2回高知の輝くシニア大賞

卓越したリーダーシップによる地域貢献が高く評価され、「高知の輝くシニア大賞」の「大賞」を受賞しました

退職後、ぐっと深まった
地域とのつながり

「NPO法人とかの元気村」理事長をはじめ、「斗賀野地区自治会」会長、「斗賀野文化の会」会長、「斗賀野駅をきれいにする会」会長、「西組地区環境保全の会」会長……。庄野さんが役職に就いている組織の数は20を超えています。名実ともに斗賀野地区におけるリーダー的存在ですが、現役時代は地域活動と縁がなかったそうです。

「高知大丸に勤めており、45年間、自動車通勤をしていました。仕事が忙しゅうて、その間、地域には何のお手伝いもできませんでした。定年退職したのは62歳。その後のプランも特

にのうて、野菜でも作りながら、のんびり暮らそうかと思っていました」
そんな庄野さんに、交通安全の街頭指導をやってみませんか、という依頼がありました。「朝の10分から20分、交差点で旗振りをする程度のこと、軽い気持ちで受けました」と庄野さんは振り返ります。

このボランティア活動が、庄野さんのセカンドライフを変えるきっかけになりました。ほかの地域活動についても、声がかかるようになったのです。元々、「人のお世話をするのが大好き」という庄野さん。現役時代は会社の役員だったことから、組織の運営方法なども熟知





(上)笑顔あふれる「あったかふれあいセンター」(下)敬老会には140人の高齢者が集合

とかの元気村

斗賀野地区の活性化のため、地域全体が主体となって結成したNPO法人。地域が良くなることなら、ジャンルにこだわらず活動。斗賀野の元気を集めて情報発信しています。

●とかの元気村役場事務局
TEL 090-8697-4403
(吉森伸郎)



3



1



2



4

①11月第1日曜開催の「たらふく秋まつり」 ②年2回実施する虚空蔵山の草刈り ③斗賀野中央保育園の園児と川遊び ④斗賀野小学校全児童が参加する稲刈り



(上)500人以上が参加する斗賀野地区運動会

(右)斗賀野駅の環境美化活動で表彰



してました。いつの間にか、地域活動の旗振り役になり、平成21年には「NPO法人とかの元気村」の理事長に就任しました。

みなのお言葉は好きですへとかの

好きですへとかのを合言葉とする「NPO 法人とかの元気村」。160名余りが所属し、年間通して多彩な活動をしています。

「恒例のたらふく秋まつりをはじめとするイベントや、虚空蔵山の草刈り、田植えや芋ほり、環境整備といった小学校の支援活動など、さまざまな地域活動を行っています。親睦を兼ねた飲み会も多く、新年会や敬老会の規模は高岡郡でも指折りやと思います」

最近、力を入れているのは自然保護活動。近年減少してきたノカンゾウやササユリを増やそうと、棚田の法面などに定植を進めています。また、平成26年には地

域の念願だった「あったかふれあいセンター」を立ち上げ。まだ新しい施設であるにもかかわらず、県外からも頻繁に視察が訪れるなど、地域の優れた拠点として注目されています。

地域活動で充実したセカンドライフ

定年退職前の想像とはまったく異なるセカンドライフを手に入れた庄野さん。「毎日、やりたいことをやっています。会社にいるときよりも、生きがいを感じていますよ」と楽しそうに話します。

じつに精力的に活動する庄野さん。地域に対する強い思いは、周りの人たちにも強い影響を与えているようです。「とかの元気村」の活動をよく知る佐川町社会福祉協議会あんしん生活支援センター長、田村和裕さんは「人のため、地域のために活動するのは楽しいよと、庄野さんは行動で教えてくださる。本当に心強い存在です」と語ります。

いつからか、「とかの元気村」の「村長」と呼ばれるようになった庄野さん。「村」への思いについて尋ねると、「斗賀野は人のつながりが深く、和気あいあいとした、とても良いところですよ。最近は新年会にも若い人が増えてきました。いずれは後継者を育てんといきませんが、ちよつとは先行きが明るいか、と期待しています」と笑顔で話してくれました。

特別賞(地域貢献部門)

松岡 陽子さん(85歳)
助けあいたい伊野「結」



「表彰をいただき恐縮しています。

そしてこの表彰は、伊野ボランティアの会員皆さんの表彰とも思っています」と語る松岡さんは、会員制の有償ボランティア団体「助けあいたい伊野「結」」の会長として、小さな困りごとを抱える高齢者などを住民参加で「助け、助けられる」よう取

り組まれています。

ゴミだしや庭の草引き、散歩や話し相手など、小さな困りごとにはさまざまで、お互いさまの気持ちでの支援として、活動はますます伸展しています。

そんな松岡さんのモットーは「ボランティア活動は自分が楽しむことが大切、活動に生きがいを感じられてこそ、ずっと続けられる」とのこと。支援活動と並行して、会員同士のお茶を飲みながらおしゃべりなどの集いや野外活動などの交流も大切にされています。

この表彰を「結」のPRにつなげて、「これからも皆で助け合いのまちづくりを進めたい」と笑顔で話してくれました。

ボランティア活動を広げながら、心豊かなまちづくりの実現に取り組んでいます



特別賞(スーパーシニア部門)

山田 英忠さん(80歳)
北川村老人クラブ



退職間近の59歳からマラソンを始められ、60歳で馬路村での初マラソンを約3時間半で完走された山田さん。その後、奥さんを応援に随行させての全国47都道府県完走に挑戦し、16年目に埼玉県での完走により、夫婦の目標達成をされました。

高知龍馬マラソンも3回目の完走を果たされ、これでフルマラソンの完走は49回目。そして、4月のさがさくらマラソン、とくしまマラソンへのエントリーと意欲満々です。

そんな山田さんですが、なんと元々、「マラソンはただ走ってしんどいだけ」と良くは思っていなかったとのこと。ところが、60歳を目前にした懇親会の酒の席で、隣の人たちがマラソンの話で盛り上がり、つい

「おらやち10kmばあなら走れるぞ」と見栄を張って言った一言が、マラソンへのきっかけになったそうです。「この一言を言わなかったら、楽な老後が送れたに」と笑って話してくれました。

柚子の栽培や仲間とのボランティア活動など多忙な中で、日々練習に励みながら、100歳現役マラソンランナーを目指されています。

マラソン仲間との交流や地域の方々の熱い声援を追い風に快走を続けていきます



いごっそう賞

坂本 清志さん (98歳)
 社会福祉法人
 南国市社会福祉協議会



坂本さんは毎週木曜日、南国市社会福祉協議会の1階にある集いの場「ひいといにんにん」で、長年の趣味である囲碁などを仲間の皆さんと楽しんでいます。

いつもの仲間が揃うと、早速囲碁の開始です。坂本さんは98歳ですが、打つ手をどンドン進められ、碁盤の下の敷物がゆがんできても気にせず勝負に熱中です。そして勝負がつくと、ただちに2局目を始められ、集中力は途切れません。

「皆と会って、囲碁や将棋をする時間が楽しみ」と坂本さん。百歳近い高齢でありながら、いきいきと囲碁を打っている姿は、健康でいることの喜びや、生きがいを持つことの素晴らしさを示されており、仲間や

職員も木曜日を楽しみにしています。また、ご自身が長年かけて学んだことや戦争の体験、南国市街地の移り変わりといったことを集いで語られる人生の大先輩であり一目置かれています。

いつもの仲間との交流を楽しんでいる坂本さん。服装もとてもおしゃれです



はちきん賞

細川 芙美さん (71歳)
 NPO法人
 いきいき百歳応援団



「いきいき百歳体操」は住民主体の取り組みとなるよう、行政が中心となつて始められ、保健師さんが町内会や民生委員に熱意をもって勧められている姿に感銘を受けた細川さん。「こんなに一生懸命に勧められているのであれば、やらんといかん」

百歳体操を通して、歳をとっても元気で体力のある高齢者を増やしていきます



と、百歳体操の普及に向けてスイッチが入ったときのことを語ります。そして、平成16年から地元で毎週1回1時間、百歳体操のサポーターや集いなどのお世話役として、地域の方々の健康増進と一層のつながりを目指して活動を始められました。さらに、平成23年12月に「NPO法人いきいき百歳応援団」を立ち上げ、理事長として「応援団」の活動を活性化させるため、県内外の百歳体操関連の大会研修会などにも積極的に出向かれています。

「楽しくなければ続きません。みんなの笑顔や喜びに出会えるこの『いき百』を育て、広げたい」と話す細川さんは、はちきんの名にふさわしく情熱にあふれていました。

「活動が長く続けられたのは、地域の皆さまのご協力と家族の支えがあったることと、改めて感謝しています」と笑顔の南さん。愚痴は言わず、前向きに行動することをモットーに、ボランティア活動の先駆者として40年の長きにわたり、地域の支援活動や募金活動などに率先して関わられてきました。

「これからは年齢を重ね、いろいろなことがあると思いますが、地域の皆さんと楽しく、ミニデイサービズなどに関わりながら、健康で



キラリ賞
南 弥久さん (91歳)
奈半利町日赤奉仕団

たいですね。」と山崎さんは話してくださいました。観光客のたくさんさんの笑顔と出会いを大切に今日もガイド中です。

NPO法人土佐観光ガイドボランティア協会は、平成元年の結成。山崎さんはその翌年4月に入会され、25年の長きに渡ってご活躍。女性会員の中の現役最年長で、後輩の目標です。

「入会して間もなく、大事な一人息子を病気が判明してたった3週間で失いました。生きる力を失った私の救いの神になったのがこの活動でした。今は感謝、感謝、感謝で活動しています。そして、体力の続く限り継続させていただきます



キラリ賞
山崎 美智子さん (89歳)
NPO法人土佐観光ガイドボランティア協会

「数々の支えと素晴らしい仲間との出会い、そして地域に貢献できた喜びなど、すべてのこと感谢您します」と佐藤さん。退職した人生の半ばに、この先、自分にはさらに逞しく生き方が伸びているのでは、との思いがあったそうです。防災・救護などの日赤奉仕団員活動を起点に、元気高齢者のためのミニデイサービズ「はまちどり」の立ち上げなど、さまざまな活動を伸展させていきました。

「米寿の年の『キラリ賞』受賞を



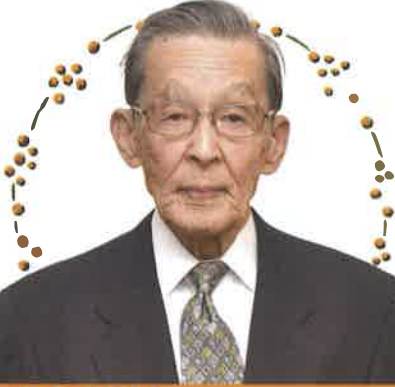
キラリ賞
佐藤 満子さん (87歳)
安芸市日赤奉仕団

「この受賞は一期一会の思いです。そして、グループの皆様へ感謝します」と山根さんは喜びの声を

昭和59年日高村社協での配食ボランティア活動をきっかけに、要約筆記、朗読、マジックといったご自身の多彩な趣味や特技を活かされ、子ども、高齢者、障がい者の方々への楽しい催しや生活支援などに幅広く取り組まれてきました。

人材発掘や育成、文化伝承など、新たな活動に周りの人々を巻き込みながら挑戦し続ける姿は、若い

世代のお手本です。「これからもグループの育成や活動の活性化に努力していきます」と力強く語ってくださいました。



キラリ賞
山根 康孝さん (84歳)
要約筆記エコー

「一緒に頑張っている仲間から推薦をしてもらえたことがうれしくて、感謝感激です」と長野さん。平成15年から「立川体験交流の会」会長として、都市部に住む幼児からお年寄りまで幅広く参加を呼びかけ、旧立川番所での歴史学習、清流立川川での水遊び、源流の山々の登山や山菜取りなど、大豊町立川ならでの交流イベントを開催されています。

「大切にしているのは、山の暮らしを好きになってもらうこと」また来て欲しいという思い。イベント時には行政や地域の協力を得て、参加者からの元気をいただき、皆で頑張っています」と優しく語る笑顔が印象的でした。



キラリ賞

長野 永子さん (77歳)
立川体験交流の会

学生時代から山歩きが趣味の市川さん。退職後、さあ本格的な活動と思った矢先、64歳で左股関節、その後、背柱管狭窄症の手術を受けられました。「このまま活動できなくなるのは絶対いやだ」という強い思いで、最初の手術時に心に決められていた「古希までに日本一周に挑戦」を、自ら運転する軽自動車で、車中泊しながら百名城巡りとともに達成されました。

現在はこの挑戦に関して、老人大学などから講演依頼を受けられ



キラリ賞

市川 典子さん (71歳)
高知県教職員の会

いきいき、明るいシニア川柳

「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」。生活の中でのさまざまな出来事や日頃の活動、かわいい孫との交流、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。クスツと笑えたり、ジーンと感動できたり、そうさうだ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

戦中派 まだ見届ける 事がある
〈美々 88歳 高知市〉

優秀賞

元気やね 未だ90です 苗選び
〈酒井逸郎 90歳 宿毛市〉

長生さの 秘訣妻には 無抵抗
〈小原圭二 78歳 南国市〉

審査員特別賞

ジョギングや 口ほど足が たてば良い
〈冬扇 89歳〉
川柳の 趣味を道連れ 老いの旅 小笠原りん子 83歳
適当に ボケて生きるも 老いの知恵 小野山征男 73歳
一人には なれぬ落ち葉が ついてくる
〈節弥 67歳〉
定年で 妻に優しく 成りにけり
〈中澤賢一郎 66歳〉

佳作

宅老所 戦争駄目と 声そろろう
〈和田隆子 92歳〉
働いて 人と云ふ字に 支えられ
〈柿葉 富貴子 91歳〉
卒寿です 米寿の妻に 感謝状
〈さだみ 90歳〉
同窓会 浦島太郎の 玉手箱
〈光明院美砂 85歳〉
認知症 にも敗戦の 日のありし
〈森脇俊施 80歳〉
つづけたら 百歳体操 老い知らず
〈永野泰弘 79歳〉
心残り なく介護して 今自適
〈田村一美 78歳〉
川柳で 笑いの筋が 蘇る
〈鳴子オドリ 77歳〉
今聞いた 話昨日も あさっても
〈山本世志恵 70歳〉

※選考には高知県俳句連盟様のご協力をいただきました。

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。



褒め合いながら
仲良く練習中

「柿の実コーラス」は、元小学校長
故・岩田正先生の「地元香北町でコー
ラスをやる」という呼びかけでス
タート。愛着のあるふるさとをイ
メージした「柿の実」を名称に入れ、
平成8年3月に結成されました。

現在は毎週水曜日に美良布地区公
民館で練習に励み、香美市芸術祭な
ど多数のイベントに出演しています。

地元密着の活動を20年以上継続した
ことで、合唱団の活動は広く知られ
るようになり、地元小中学校や各種
イベントなどからたくさんの出演依
頼をいただいているそうです。

代表の佐々木衣織さんに団体の特
徴と今後の展望について伺うと、「家
庭の都合などで一時的に休会される
方はいますが、復帰率がとても高く、
歌うことがメンバーの生きがいと
なっているようです。今後は、5年
ごとの記念公演を2、3年ごとへの
開催としていきたい。また、依頼を
くださる皆さまの前で元気な歌声を
披露し続けたい」と笑顔で話してく
れました。

癒やしの合唱を届けます

香北町合唱団 柿の実コーラス

地域 香美市香北町美良布

結成 平成8年3月

活動 合唱、交流、
イベント出演など



香北町合唱団
柿の実コーラス
20周年
コンサート



住民参加型の 安心・安全な地区づくり

是友げんき会

地域 いの町是友奥名地区

結成 平成23年4月

活動 地区づくり、
軽スポーツ、交流など



川沿いの
道を彩る
芝桜



針木公園で
お花見

「是友げんき会」は、会長の樋口義
博さんが是友奥名地区は高齢化が
進んでいるが、住民同士のつながり
がある。これを活かして、自然と助
け合える自主防災組織を作るための
共助の関係づくりをしたい」と思い

立ち、一軒一軒訪問し、住民と一緒
活動して賛同を得ながら平成23年4
月に結成されました。

現在は、同地区の川沿いの道を花
街道にする活動や、夏祭り・地区体
育祭・ミニ旅行などの交流活動、また、
ちょっとした困りごとをお互いに助
け合う活動のほか、大学生の現場体
験の受け入れなども行っています。
各活動を地区住民とともに進めたこ
とで、災害時要援護者の把握もでき
ています。

今後の目標は、「元気で時間のある
シニア世代の方々を得意分野が活か
せる活動につなげ、地区の一体感をさ
らに強化していきたい」と話してくれ
ました。

見~つけた!

体操と笑顔で健康増進

いきいきカミカミ 百歳体操元気モリモリ会

地域 高知市鴨部地区

結成 平成17年4月

活動 体操、交流、
勉強会など



笑顔で
楽しみながら
健康増進中

「わっはははははははははは」。会場は大きな笑い声に包まれました。「元気モリモリ会」の集いは、大きく笑って心も身体も和ませることから始まります。そして脳トレも兼ねて、歌に合わせた手遊びなどを行った後、「シャキシャキいきいきカミカミ百歳体操へと進んでいきます。現在は鴨部下公民館(毎週火曜日)と鴨部県住集会所(毎週水曜日)に分かれて2つ

元気モリモリ
「はい、ポーズ」



のグループで活動。体操やレクはもとより、オレオレ詐欺予防の勉強会なども年数回開催されています。「どちらのグループもメンバー同士とても仲良しで、おしゃべりにも花が咲き、悩みごとにも気軽に相談できる交流の場にもなっているのです。正しく体操することで筋力を維持し、そしゃく力を高め、元気で明るく楽しく一日を過ごせるよう、これからも活動を続けていきたい」と代表の東川富紀さんがいきいきと笑顔で話してくれました。

体操終了時には皆で輪になって手をつなぎ、再び「わっはははははははは」と大きな笑い声。一体感を笑顔で高め、次の活動につなげます。

競技を通じて 交流と健康維持を



わしおクラブ

地域 高知市春野町平和地区

結成 平成6年ごろ

活動 グラウンド・ゴルフ、
交流など

練習前に
暖をとりながら
交流も



声援を受け、
ホールポストへ
まっしぐら

「わしおクラブ」代表の高橋米子さんにクラブ結成のきっかけについて伺うと、「旧春野町の施策により、各公民館に用意された道具を借りて練習してみたところ、とてもおもしろかったのです。チームを作って練習する雰囲気は自然と生まれました」とのことでした。



現在は、毎週火・金曜日に春野町平和地区内の公園などで練習を重ね、県内外の各種大会にも積極的に出場。「さらなる上達に向けてプレイヤーの士気をあげるため、専用コートが欲しい」という声もあがっているそうです。

「ねんりんピックおいでませー山口2015」に高知県選手団として出場した方もおられるなど、初心者からベテランまで幅広いメンバーが楽しみながら技術の向上に取り組みられている「わしおクラブ」。高橋さんは「これからも地区住民同士の交流を深めながら、グラウンド・ゴルフを通じて健康を維持したい」と今後の目標を話してくれました。

第83回

シルバー手づくり展

2月20日(土)・21日(日)の両日、ふくし交流プラザで「第83回シルバー手づくり展」が開催されました。手芸や工芸などバラエティー豊かな作品を展示・販売。大勢の人が訪れて、会場は大いに盛り上がりました。

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

シニア57組が参加、 交流の輪が広がる

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「シルバー手づくり展」。昭和55年のスタート当初は年1回の開催でした。その後、人気が高まって出展者が増えたことなどから、現在は年3回行われています。



今回は計57組に及ぶ個人や団体が出展。おなじみのベテラン勢に加えて、初参加も7組あり、さらに多彩な顔ぶれになりました。かつては女性の出展者がほとんどだったのですが、近年は夫婦や家族、男性のみの参加も増えました。

会場では出展者同士、あるいは出展者と来場者が楽しげに談笑。温かい交流の輪が大きく広がりました。



年3回の開催が 創作の励み

出展者はそれぞれ、手芸や工芸など好きなものを手づくり。年3回集まって披露するのが、大きな楽しみになっているようです。顔なじみの会員同士が「元氣やった?」「今回はどんなものを作った?」などとうれしそうに語り合っています。自分の作品を展示・販売するだけではなく、ほかの人たちの作品を見たり、買ったりするのも楽しいですね。私自身、シルバース手づくり展を楽しみに、創作に励んでいこうと思います。

高知県シルバー創作団体協議会 会長
谷脇 晶江さん



来場者の声

「10回ほど来ていますが、季節に応じて展示品が違うのが楽しいですね。手づくりの品には心が込められていて、見ているだけで癒されます」

「友だちが出品したので、初めて見にきました。作品はどれも素晴らしい。なかでも、リハビリで作ったという作品が素敵で感動しました。来て良かった!」



出展者クローズアップ

檜垣グループ 高知市

左から 檜垣 郁子さん、戸梶 寿美さん、
檜垣 敦子さん、



「端切れが3cm四方もあれば、捨てずに有効利用する」(敦子さん)そうです

これまでに15回ほど参加している「檜垣グループ」は、檜垣姉妹と友人の3人1組の常連出展者。チームの中心的存在の姉・敦子さんは「手仕事するのが生きがいよね」と話します。さまざまな色や柄の余り布を組み合わせ、多彩なパッチワークは見事です。敦子さんにもづくりを勧められたのが、友人の戸梶さん。「試しにやってみたら面白かった」このことで、目を引く美しいタペストリーなども仕上げます。妹の郁子さんは「姉はつくるのが好き、私は売ったり、人と話をするのが好き」とのこと、もっぱら販売が担当だそう。とても仲が良く、チームワーク抜群です。



チームワーク抜群の常連

野菊 佐川町

都築 英夫さん、香代子さんご夫婦



人が多くてビックリ。「次回もぜひ参加したい」と話します

夫婦で初めて参加した「野菊」。ほかの手づくり展への参加経験がある夫の英夫さんは「これほど規模が大きいのは初めて」と目を丸くしていました。英夫さんが得意とするのは、自然素材を使った作品。山野草や花などを植えた美しい「こけ玉」「小盆栽」、足の裏を叩いて健康増進を狙う「木づち」、試し書きコーナーも設けていた「竹ペン」など、個性ある作品が来場者の目を楽ませています。一方、奥様の香代子さんは山歩きが趣味。所有する山をご夫婦で歩いて、こけ玉や小盆栽の材料を見つけてあげるのだとか。「次回の開催は暖かい時期なので、こけ玉はもっと華やかですよ」とこやかに語ってくれました。



夫婦で役割分担して初参加



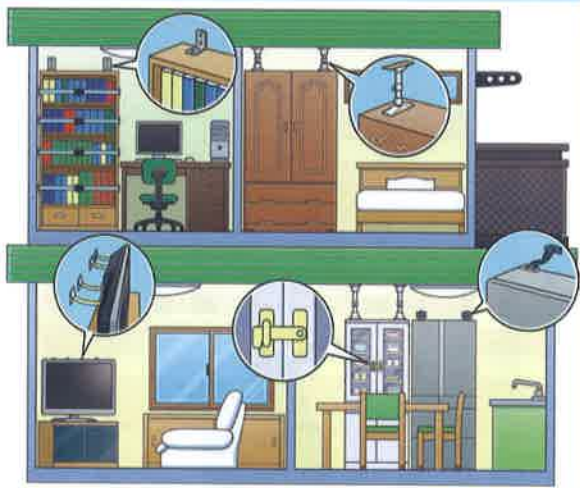
次回は
6月中旬
予定



丁寧に仕上げられた手づくりの品がいっぱい！
二世代、三世代での出展も見られました



さあ、備えよう! 高知の防災情報



また、ガラスが割れて床に飛散することも考え、**ベッドのそばにはスリッパを置いておきましょう。**

家具や家電製品が凶器に变身!
身近な地震対策として絶対に欠かせないのが、家具の転倒・落下防止です。これを怠ると大地震の際、下敷きになって命を失ったり、大けがをしたりする危険性が高くなります。イラストのようにストッパーやポール式器具、ワイヤーなどを使い、家具を壁や床、天井

などにしっかりと固定しておきましょう。引き戸には留め金をつけ、窓ガラスには飛散防止フィルムを貼ることも大切です。激しい揺れに襲われると、テレビや電子レンジなども恐ろしい凶器になります。**底に粘着マット**などを敷く、ワイヤーを使って裏側を壁に固定するといった対策が必要です。

寝室や子ども部屋には、家具をできるだけ置かないようにするのも

大事。置く場合は、**高さの低いものだけ**を選び、倒れても**入り口をふさがない位置**に置くようにしましょう。

家具の転倒・落下防止を! 家の中の安全対策

●政府広報オンライン「災害時に命を守る一人一人の防災対策」などをもとに作成
<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html#anc02>



COLUMN

「セカンドライフのお金」のことを学ぼう

ファイナンシャル・プランナー 石川 智

vol.3
総集編

今 まで2回、「セカンドライフのお金」のことを書いてきましたが、今回は最後となります。少しおさらいをしてみよう。

まず、退職後は「毎月限られた収入で生活することになる」ので、不安なくセカンドライフの「楽しみ」にお金をまわすには「お金の知識」が大事だということをお話しました。

具体的には、無駄な出費を抑えることで「お金の不安」を減らすことができ、その具体策の一つとして「生命保険の見直し」をあげました。

こうしてセカンドライフを楽しむ準備が整ったわけですが、「セカンドライフを楽しむ」ことに、まだ何となく戸惑いがあるかもしれません。

ある公的機関の調査によると、セカンドライフを送りたい

る親に対して子どもが抱いている「期待」の多くは、「年をとってもいきいきと暮らして欲しい」「寝たきりにならないで欲しい」なんです。ぜひとも、「退職後」になっていない人も、すでに「退職後」にあたる人も、この「ラムをきっかけにして、もう一度、自分のやりたいことを思い描いてみてくださいいなね。

最後になります
が、経済的に余裕があっても、セカンドライフをとくに過ごす「仲間がいないと味気ないもの」になります。地域活動への積極的な参加や、フェイスブックなどのSNSを始めるのも、仲間探しのいいきっかけになると思いますので、チャレンジしてみてください。

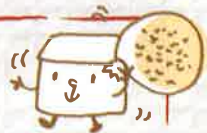


＜執筆者紹介＞ 石川 智 いしかわ さとし
オフィス石川 代表、ファイナンシャル・プランナー。保険相談とライフプラン相談の専門家で、県内外において講演するなど精力的に活動中。

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



「おから」を使った ヘルシーな簡単お菓子

おからは豆腐を作る際にできる副産物で、高知では「おたま」とも呼ばれます。たんぱく質や脂質、ミネラルに加え、食物繊維も豊富に含んでおり、豆腐にも負けない素晴らしい食材です。価格が安いこともあって、日常のお惣菜としてよく使われています。最近では「生おから」だけでなく、乾燥させた「おからパウダー」も市販されており、お菓子の材料としても注目されています。このヘルシーな食材を使った今回のレシピ、ぜひお試しください!

おからパウダーって何?

- ※生おからをフライパンで炒って水分を飛ばすと、その1割程度のおからパウダーができます。
- ※クッキーなどにおからパウダーを使う際は、粉の分量の1/3程度をおからパウダーに置き換えるといいでしょう。
- ※おからパウダーは災害時の非常食として常備しておけば便利です。

どらやき

<材料(10個分)>

- おから 100g
- 小麦粉 100g
- 砂糖 100g
- 重曹 小さじ1/4杯
- 卵 3個
- 濃口醤油 大さじ1杯
- 水 100ml
- 小豆あん(ジャムも可) 400g
- サラダ油 適量

<作り方>

- 1 あんは10等分して丸める。
- 2 小麦粉、重曹、砂糖をふるいにかける。
- 3 卵を卵白と卵黄に取り分け、卵白を角が立つ程度に泡立て、卵黄、砂糖、水、醤油を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- 4 おからを③に入れて混ぜ合わせ、生地をつくる。



- 5 フライパンかホットプレートで十分熱し、生地を玉じゃくしで流し入れ、丸く形を整えて中火で焼く。軽く焦げ目がつき、周囲が乾いたら裏返してサッと焼く。(表面に気泡が出てくるくらいが目安)
- 6 焼けた生地の裏側にあんを乗せ、もう1枚をかぶせ、周囲を軽くとじ合わせて形を整える。



せんべい

<材料>

- おから 100g
- 小麦粉 100g
- 砂糖 60g
- 牛乳 40ml
- 卵 1/2個
- 黒ゴマ 20g
- サラダ油 20ml

<作り方>

- 1 全ての材料をよく混ぜ合わせて生地をつくり、ひとまとめにする。
- 2 ラップの上に生地を置き、その上にもラップをかけ、麺棒で薄く伸ばす。
- 3 好みの大きさに切り分け、フライパンまたはホットプレートで両面をこんがり焼く。



パウンドケーキ

<材料(18cm×10cm×8cm型)>

- おからパウダー 30g
- 小麦粉 90g
- 砂糖 90g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2杯
- バター 120g
- 卵(Lサイズ) 2個
- ドライフルーツ 50~100g
- ブランデー 大さじ4杯

<作り方>

- 1 ドライフルーツを刻み、ブランデーにつけておく。
- 2 型に紙を敷いておく。
- 3 おからパウダー、小麦粉、ベーキングパウダーを合わせ、ふるいに2回かける。
- 4 室温に戻したバターをクリーム状に練った後、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- 5 卵を泡だてた後、④を2~3回に分けて入れながら混ぜる。
- 6 先ほどの⑤に③の粉を入れてさっくり混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。

- 7 混ぜ合わせた⑥を型に流し入れ、中央にくぼみをつけて170℃~180℃で40分~50分焼く。



お知らせ広場



赤い羽根 共同募金運動のお礼

今年も、募金ボランティアの方々の協力を得て、県民の皆さまから多くのご寄付をいただき、本当にありがとうございます。

平成28年1月末現在の募金集計額は1億3357万2535円となっております。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。

今年度は新たな試みとして1月から3月までテーマ募金を実施しました。結果は後日ホームページに掲載します。



ホームページ▶ <http://www.akaihane-kochi.jp/>

相談時間の 変更について

平成28年4月より、次の2つの相談窓口は日曜が休みとなります。なお、相談時間は次の通りです。

■ 高齢者総合相談センター
(シルバー110番)
TEL088-875-0110

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 月～土曜 9時～16時
※日曜と休館日(祝日、12/29、1/3)は除く

■ 法律相談 毎週木曜 13時～15時
※予約制。休館日は除く

■ 障害者相談室
(障害者110番)
TEL088-828-8400

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

■ 一般相談 月～土曜 9時～16時
※日曜と休館日(祝日、12/29、1/3)は除く

■ 法律相談 第2・第4木曜 13時～15時
※予約制。休館日は除く



いきがいくんが行く! Part.8

こんにちはいきがいくんです!

今回は高知県立牧野植物園で2/20(土)から5/29(日)まで開催されている「すみれ・たんぽぽ展」に行ってきたよ。そこで、展示内容などを案内してくれるボランティアの方々に見所や自然の大切さを教えてもらってきたよ。

この展覧会の開催のために、延べ372名ものボランティアの方々が高知県内のすみれやたんぽぽの生態などについて調査してくれたんだって。会場内にはそのボランティアの人たちが撮影したさまざまなすみれやたんぽぽの写真が展示されていて、その観察ポイントの紹介もされていたよ。記念スタンプを集めたり、クイズができるコーナーもあって、とっても楽しかったよ。



すみれとたんぽぽの分布マップ

今回の調査によって新たに発見されたすみれ1種類も含めて、なんとすみれは33種類、たんぽぽは12種類もあるんだって!びっくり!!確かによ〜く観察してみると、ちょっとずつ違いがあるけど、皆さんわかるかい?

会場を後にし、植物園の庭に出てみると、春を迎え、桜などがたくさん咲き誇っていたよ。行楽の春。皆さんもカメラを片手に県内の色々なところにお出かけして、高知県の豊かな自然や綺麗な草花との出会いを楽しんでみてはいかががい?(植物の細かな違いも見つけてね!)

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? 情報提供は生きがい推進課 TEL088-844-9054 まで。



カンサイたんぽぽ

セイヨウたんぽぽ

左右のたんぽぽ、どこが違うかな? 会場で見比べてみてね



▶ 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

読者の皆さんに
「今年やってみたいこと」をお伺いしました

- 秋号の「ねりんピック」特集を見て、ボランティアとして参加したことを思い出し、懐かしく感じました。今年1年間は料理を覚えたいと思っています。「うまいもんレシピ」も楽しみにしていますよ♪
(須崎市／ちゃんかほ)
- これまで50回もお参りできましたので、その感謝の「お四国」のお礼参りをしたいです。
(香南市／やすひろ)
- 昨年、森林ボランティア講座を受講し、森の大切さについてたくさん学びました。女性のボランティアにもできることがたくさんあるので、「森の元気!お助け隊」に入り、森林保全のための活動を始めたいです。
(香美市／シゲ)
- 着付け教室で習ったことを忘れないよう、友人の助けも借りながら、堂々と着物姿で趣味の会に参加したいです。
(高知市／かませ犬)
- 高知に単身赴任して半年が経過し、今年は「室戸貫歩」にトライしました。来年は何としても「高知龍馬マラソン」にエントリーし、完走したいです。
(高知市／なべぶた)

その他、「野菜づくり」、「旦那さんの日記アルバム作り」、「山菜採り」、「絵手紙」など、たくさんのお便利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

3人の子育てに奮闘中!
3人目にして待望の女の子。私の分身のようで、可愛いです。兄妹仲が良く、成長が楽しみです。
(つのもち／南国市)



編集後記

「タマテバコ」春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。

「県内の滝巡りを完遂させたい」というお便りもあり、完遂しましたというお便りをいただけるのを楽しみにしています。

今回の春号が平成27年度の『タマテバコ』の締めくくりとなりますが、翌年度以降もセカンドライフの応援誌として、いただいたお便りにお応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。抽選になりますがプレゼントもお送りします。)

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。詳細は4Pと5Pの間の綴じ込みや「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



※手袋のサイズはMサイズのみです。ご了承ください。

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、**ガーデニング用のはさみと手袋**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、**6月30日(木)**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 いきいきライフ推進課

〒780-8567 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

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



こうちシニアスポーツ 交流大会2016

ねんりんピック
参加選手の
選考会も兼ねています



参加者
募集

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」を目的として開催する高齢者のスポーツ等の大会です。今年10月に開催される「ねんりんピックおいでませ!長崎2016」に参加する高知県選手の選考会も兼ねています(一部競技除く)。

参加要項

- 参加資格/県内在住で、昭和32年4月1日以前に生まれた方(1人1競技)
- 参加料/一人あたり500円
(ボウリング競技は別途ゲーム代が必要となります)
- 申込締切/各競技開催日の14日(2週間)前とする。
※ソフトボールは3月31日(木)
- 申込先/各競技の主管団体あてにお申し込みください。



開催日	時間	種目(20種目)	会場	主管団体(担当者) / 電話番号
5月 7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	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 12日(木) [荒天時の 順延日は 5月19日(木)]	9:00 ~ 17:00 [※9:00から 総合開会式]	テニス	 春野総合運動公園	高知県テニス協会 088-843-7398
		ソフトテニス		高知県ソフトテニス連盟(伊藤) 088-875-8661
		ソフトボール(1日目)		高知県シニアソフトボール連盟(青山) 090-3189-2397
		マラソン(3km・5km)		高知マスターズ陸上競技連盟(公家) 0887-56-0128
		ゲートボール		高知県ゲートボール協会 088-833-5105
		ターゲット・バードゴルフ		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		高知県グラウンド・ゴルフ協会 088-848-2112
		ペタンク		高知県ペタンク連盟(松坂) 090-1329-7486
		卓球		高知県卓球協会ラージボール卓球部(古田) 088-842-0035
		太極拳		高知県武術太極拳連盟 088-840-7450
水泳	高知県マスターズ水泳協会(横山) 088-832-1954			
5月 13日(金)	9:00 ~ 17:00	ソフトボール(2日目)	春野総合運動公園	
5月 15日(日)	9:30 ~ 17:00	将棋	ふくし交流プラザ	日本将棋連盟高知県支部連合会(西田) 090-6281-5011
	9:00 ~ 17:00	ソフトバレーボール	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
5月 18日(水)	9:30 ~ 17:00	囲碁	ふくし交流プラザ	公益財団法人日本棋院高知県支部(坂本) 088-822-3968
5月 19日(木)	9:00 ~ 14:00	パークゴルフ 	春野総合運動公園	高知市パークゴルフ協会(武内) 090-1175-8585
5月 21日(土)	10:00 ~ 17:00	健康マージャン	ふくし交流プラザ	高知県麻雀段位審査会(平石) 090-1576-2623
	8:30 ~ 15:00	ボウリング	ラウンドワン高知店	高知県ボウリング連盟(近藤) 090-7782-0977
6月 12日(日)	9:00 ~ 17:00	バウンドテニス	高知市東部体育センター	高知県バウンドテニス協会 090-8695-5833

主催：社会福祉法人 高知県社会福祉協議会(大会事務局 ☎088-844-9054)、高知県

応援や見学にもぜひ
会場にお越しください!!



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

長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい