



2016 | 10 |  
tamatebako  
Vol.100

# タマテハコ

読者が体験  
**パソコン教室**  
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 |





# 毎日、「ロコクロ体操」を！

## 前編

体操監修 | Conditioning Studio BODYWISE |

「ロコクロ体操」とは※ロコモティブ・シンドローム予防のために作られた黒潮町独自の体操です。ロコモの「ロコ」と黒潮町の「クロ」から「ロコクロ体操」と名付けられました。高齢者を対象とした体操ですが、運動習慣をつけるために若い方にもおすすめです。今回紹介するのは体操の前半部分。次号で

後半部分を掲載しますので、今回の「タマテバコ」をお手元に残しておいてくださいね！

※ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）とは、骨や筋肉が衰えて動作が困難になること。「要介護」にならないように、普段からからだを動かして予防することが大切です。

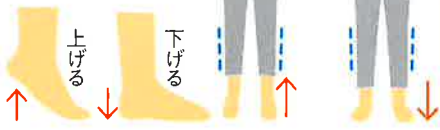
### ポイント

- 無理をしないで、自分のできる範囲で行いましょう。
- からだを滑らかに動かすことを意識しましょう。

### ① かかと上げ

左右各5回

かかとを上げたり下げたりして、ふくらはぎの筋肉を動かします。



### ② 足踏み

左右各8回

その場で足踏み。ひざを高く上げる必要はありません。血流が良くなって、からだが温まります。



### ③ かかとタッチ

左右各4回

両手を腰に当て、片方の足首を曲げて前に出し、かかとで床をタッチ。つま先を天井に向けて行いましょう。太もも裏側の柔軟性が高まります。



### ④ かかとタッチ&前屈

左右各2回

かかとタッチをするとき、息を吐きながら、おなか自然にへこむようなイメージで、前からからだを倒します。腰痛予防の効果があります。



### ⑤ 太もも上げ

左右各4回

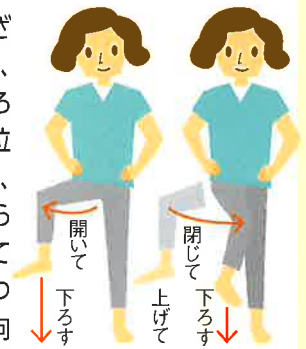
足の指で床をしっかり踏み、できる範囲でふとももを上げます。ふらふらしそうな人は、壁や机などに手を当てて行いましょう。太もも前側の筋肉を使う運動で、バランス感覚も鍛えられます。



### ⑥ 太もも外向け上げ

左右各2回

太ももを上げて、ひざの高さを保ったまま、外側に足を開いて下ろします。次に、その位置から太ももを上げ、足を閉じるようからだの前に持ってきて下ろします。ひざとつま先を同じ方向に向けるのがポイントです。



### 次号予告！

次号では「ロコクロ体操」の後半、「腰回りほぐし」「肩甲骨周辺ほぐし」「額の汗ふき」「肩甲骨寄せ&胸の前パッチン」「肩甲骨寄せ&おでこの上パッチン」「両腕上げ左右ひねり」の各運動を紹介します。

### 黒潮町ではこんな効果が！

◎ロコクロ体操は黒潮町のケーブルテレビで毎日放送し、集会所などでも実施。実践している方々は効果を実感しています。

町の人の声

「肩こりが楽になった」  
「肩がまわるようになって、上半身が動かしやすい」  
「筋肉を鍛えられるので姿勢がよくなった」

「ロコクロ体操」を毎日続けましょう！

1ヵ月後のチェック

こことからだの変化は？

3ヵ月後のチェック

こことからだの変化は？

# パソコン教室

読者が体験



大人時間を  
楽しもう!

子どもや孫がパソコンをいろいろなことに使っている。私もやってみたいなあ。でも、やっぱり難しいぞ……。日頃、こんなふうに思っている人も多いのでは？

そこで、今回の「大人時間」ではパソコン教室にチャレンジ！専用のソフトを使って、年賀状作りにトライしました。

体験していただいた読者は、普段、パソコンを使う機会は少ないという島内二有さん(70歳)。でも、画像処理などはほぼ未体験で、「うーん、どうなるか……」とちょっと不安そうです。そんな島内さんに、「いえいえ、大丈夫ですよ」と優しく声をかけるのは、「ハロー！パソコン教室」ベスト電器高知本校教室長の田岡光加さん。  
さあ、パソコンを使った年賀状作りのスタートです。



こりゃオモシロい。イメージが湧いてきた!



読者が体験  
大人時間を  
楽しもう!



今回、体験していただいたお2人はパソコン経験者でしたが、初めてでもOKとのこと。イチから丁寧に指導してもらえます

## パソコンを使って、オリジナルの年賀状作り!

パソコン教室といっても、初歩の初歩を学ぶものから、資格取得に向けたレッスンまで、内容はさまざま。今回は特別に、「年賀状作り」に仕上げた内容にいただきました。まずは、年賀状作成専用のソフトを起動。年賀状を縦・横、どちらのタイプで作るのかを決めます。島内さんはオーソドックスな「縦」を選択しました。

「では、背景を決めましょう」と田岡さん。バックの色やちよとした飾りのことで、全部で2万通りもあるのだとか。年賀状の基本的なイメージを決める重要な部分です。島内さんは上品な淡いグリーンに、緑と紫色のラインがくっきり描かれ、さらに桜の花がちりばめられた背景を選びました。「シンプルな感じで、色はつきりしているのが気に入った」と島内さん。この背景に文字やイラストを順番に加え、完成に近づけていきます。

り文句です。文言や書体、色合いなどが多種多様な賀詞集のなかから、「これが一番無難かな」と島内さんは「謹賀新年」を選択。「色がごく合ってますね。大きさや位置は簡単に変えられますから、いろいろ試してください」と田岡さんがレクチャーします。島内さんは「これでどうじゃろ。まだ小さいか」とサイズ変更を何度か行い、かなり大きめで存在感のある「謹賀新年」にしました。

## 可能性は無限大! これはハマリそう

次の作業は、イラスト選び。「来年の干支の酉にするのがおすすめ」という田岡さんのアドバイスに従って、島内さんは酉のイラスト集をチェック。試しに1つ選んで、画面のはがきの上に置いてみましたが、「合わんねえ」とすぐにやめました。このように、簡単に変更できるのがパソコンのいいところです。背景や賀詞とイメージの合ったイラストを見つけ、はがきの左下に置いてみましたが、何だか気に入らない様子です。



最初、見本の年賀状を見せられ、「こんなにちゃんとしたものを作るかなあ」と不安げだった島内さん。でも、トライしてみると、とてもスムーズに作業が進みました!



## デジカメの 写真を使って

自分で撮影した写真を使って、世界に1つだけのポストカードやアルバムを作ってみませんか。撮影した動画を編集してムービーを作ることもできます。



## パソコンで広がる趣味

### こんなふうに作ります!



### ハロー! パソコン教室 ベスト電器高知本校

無料体験説明会 (予約制・無料・1回) で、実際のレッスンを体験できます。

- 高知市知寄町2丁目1番29 3階テナント
- TEL 088-882-1186
- 受付時間/平日10時~20時、土・日曜、祝日10時~17時

ここでも教室を開いています

- フジグラン四万十校
- フジグラン高知校
- フジグラン野市校

## インターネットを 楽しむ

ネットショッピング、メール、ホームページの作成など。家にながら、さまざまな情報に触れます。興味のあることを調べたり、趣味を広げたりするのに役立ちます。



## 文書作成を 極める

案内文書、チラシ、カレンダーなどを自分でレイアウトして作成できます。ブログやホームページは難しいという方も、日記や記録をつけてみるのはいかがでしょうか。

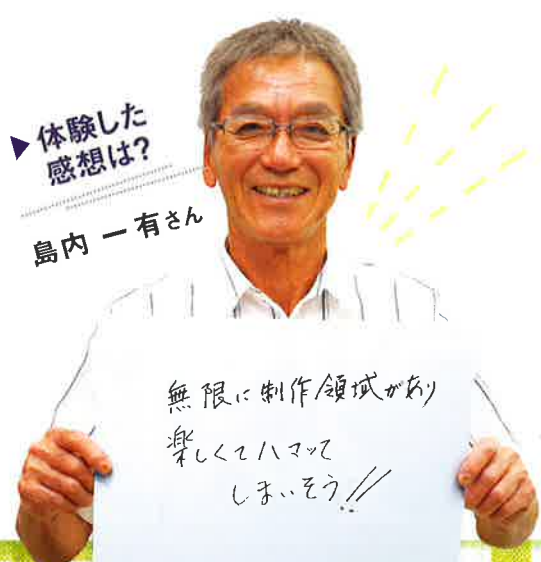


今回の体験には高知県社会福祉協議会の竹永さんも参加。元気いっぱいの年賀状(左)を作りました。「いろいろなイラストを簡単に試せるので、とっても楽しいですね。毎日、これを仕事にしたいほど(笑)」

「お尻が右を向いちゆうき。逆にしたいけど」という島内さんの声を聞き、「左右を反転させることもできますよ」と田岡さん。簡単な操作で反転させ、「ああ、これでえいねえ」と島内さんはにっこり。

最後に、挨拶の文章を入れて完成。置く位置や文字の大きさを、ああでもない、こうでもないとならぬ結果、収まりの良いレイアウトになりました。「こんなにいろいろなことができるとは思わなかった。可能性が無限にあるという感じやね」と驚きながらも納得の笑顔です。

体験した感想は?  
島内 一有さん



無限に制作領域があり  
楽しくてハマって  
しまっそう!!

完成した年賀状を印刷すると、とても華やかながら、上品さもある仕上がりになっていました。

今回は年賀状作りでしたが、ほかにもパソコンではインターネットやメール、文章作成、写真の加工など、いろいろなことができます。操作は意外なほど簡単。刺激がいつぱいの新しい世界をのぞいてみませんか?

# 栄養たっぷり! なす料理

皮に多く含まれる特有のポリフェノール「ナスニン」には抗酸化作用があり、ガン予防が期待できます!



なすはきゅうりと並んで、夏野菜の主役ですが、高知県では温暖な気候を活かした促成栽培が盛んで、冬春なすの生産量は日本一です。

なすには、普通なす・小なす・長なす・米なすなどがあります。小なすは1個の重さが30g程度。主に業務用として栽培され、丸煮や天ぷらなどに加工されます。長なすは細長い種類で、焼きなすに適しています。米なすは大きく、楕円形であることと緑色のヘタが特徴。大きいわりに種が少なく、果肉が柔らかく、淡泊でくせのない味わいです。

なすは「煮てよし、焼いてよし、揚げてよし」と調理方法も多く、特に油との相性が良いことから、和・洋・中の料理に広く利用されています。また、昔から「秋なすは嫁に食わずな」と言われるほど、この時期は身が締まっておいしいのが特徴。ただ、アクが強くなるので、アク抜きをしてください。

が強いので、アク抜きをしてください。



## 炒めなすの鶏みそがけ



### <材料>(2人前)

- なす 3本
- ねぎ 少々
- 鶏ミンチ 80g
- みそ 大さじ2杯
- 油 適量
- 砂糖 大さじ1杯
- ゴマ 少々
- みりん 大さじ1杯

### <作り方>

- 1 なすは縦半分に切り、皮の方に斜めに切り目を入れた後、水にさらしてアク抜きをする。
- 2 水気をよく切って、油を引いたフライパンで果肉の方から焼き上げる。
- 3 果肉に焼き色がついたら裏返し、両面を焼き上げる。(菜箸で押してみても柔らかくなった程度が目安)
- 4 みそ、砂糖、みりんを混ぜ合わせて、調味料を作る。
- 5 油を引いてフライパンを熱し、鶏ミンチを入れてそぼろ状になるよう軽く炒めた後、4を加えて練り、鶏みそを作る。
- 6 皿に果肉を上にしてなすを盛り、5の鶏みそを表面にぬり、その上にゴマとねぎを添える。



### <ワンポイントアドバイス>

※5で作った鶏みそは、豆腐やきゅうりの輪切りなど他の食材にも活用できます。できるだけ空気を抜いた状態で密閉容器に入れて冷蔵保存すれば、3~5日ほど保存可能です。



## なすのたつき

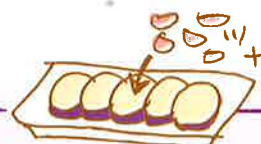
### <材料>(4人前)

- なす 6本
- 青ねぎ 適量
- みょうが 適量
- ツナ缶(小)1缶
- しょうが 適量
- ぼん酢 適量
- たまねぎ 適量
- 大葉 適量

### <作り方>

- 1 なすはヘタを取り、そのまま茹でる。
- 2 なすが軟らかくなったらザルにあげ、軽く絞って7mmの厚さの輪切りにする。
- 3 輪切りにしたなすを刺身のように並べ、その上にツナをのせる。
- 4 たまねぎの薄切り、青ねぎの小口切り、しょうが・大葉・みょうがの千切りを散らし、ポン酢をかける。

※なすの輪切りを油で揚げの場合は、ツナ缶の代わりにさばやあじに薄塩をして焼き、身をほぐしたものや生節などを用いても良い。



# 漬物とともに半世紀！ 街路市の名物母娘

楠瀬 和さん・佐野 裕子さん

●漬物製造・販売 | 高知市 |

日曜市や木曜市を歩いていて、濃厚なウコンの香りがしたら、そこにはほがらかな名物母娘の笑顔があります。



何10年もの間、  
1回も休んじやあせん

「おった、おった」

うれしそうな声と

もにお客さんが近づ

いてきて、「おばちゃん、

元気やったかえ？」

今年米寿を迎えた楠瀬

和さんが、「はい、はい、おか

げさんでねえ」と長年の常連さん

を満面の笑顔で迎えます。和さん

は街路市の名物おばあちゃん。その傍

らで、「今日は何にしましょうか？」と娘の佐

野裕子さん(68歳)がにこやかに接客します。

店を開くのは、日曜市では追手前高校の

時計台の前、木曜市なら県民文化ホール

の入り口前あたり。自慢の売り物は漬物で、な

かでも大根やかぶなどの古漬が評判。店の周

囲には、ウコン独特の濃厚な香りが漂って

います。

「好きな仕事やき、何10年も休まずに出ちよ

ります。おなじみのお客さんが多くて、あり

がたいことです。いまは手伝いならんけど、

お客さんに会いたいしねえ」と和さんはにつこ

り。「最近はずつちよくばあのことやけんどね

(笑)。朝が早いのがうるさいけど、市に来

るのは楽しいで」と裕子さんも話します。



鮮やかなウコンの色が際立つ古漬けなど、自慢の漬物

# 忙しい母を 若いときから支えた娘

和さんは高知市春野町諸木地区の農家の生まれ。諸木の農家はみな、漬物作りが得意で、和さんも子ども頃から見よう見まねで、古漬けなどの漬け方を身につけていきました。

19歳で同じ春野の弘岡地区の農家、楠瀬広美さんと結婚。以降、本格的に漬物作りに取り組むようになりました。当初は広美さんがリヤカーを引いて、土佐市高岡の市場まで売りに行ったそうです。

大きな転機が訪れたのは、結婚して10年余りの頃。お城下の台所として賑わう日曜市に出店できることになりました。「人と話すのが好き。ものを売るのも好きじゃき」と、小さいながらも自分の店を持った和さんは大いに喜びました。その後、木曜市や火曜市など、すべての街路市に出店。漬物作りと対面販売で、忙しくて目が回るような日々が続きます。日曜市に出店して15年ほどたった頃、そんな和さんに頼もしいパートナーができました。娘の裕子さんも店に出て手伝うようになったのです。

「子どもが幼稚園のときからやねえ。母は暗いうちから父に連れていって

## 母と娘の二人三脚で、 多くのファンを獲得

うて、朝の5時頃から店を出しちゅう。私は子どもを幼稚園や小学校に送り出してから、すぐに行きよった」と裕子さんは振り返ります。

和さんが日曜市に店を出してから、半世紀以上が過ぎました。裕子さんが合流し、二人三脚で店を切り盛りするようになってからも、かれこれ40年。店を切り盛りするのが母から娘に替わっても、多くのファンに愛されてきた漬物の味はそのままです。

朗らかなお2人に会いにいきませんか？ おいしい漬物だけではなく、元気ももらえます





# 独特の酸い古漬けが 常連さんを虜に

取材ではご自宅の作業場にもお邪魔しました。葉ものがないため、漬物が一番少ない時期とのことでしたが、冷蔵庫には50を超える漬物樽が置かれていました。寒い時期に漬けておいて保存し、1年中、販売するそうです。

漬物の作り方をお聞きすると、まず、大根やかぶは天日干しから始めるとのこと。「だいたい1週間から10日間、冬のお日さまに当てます。雨に当たったり、ぬかかったりしたら、それだけでもういかん。寒い時期しかできんし、お天気しだいやね」と裕子さんが語ります。

次は塩水に浸ける工程。季節によって漬ける時間は違うとのこと、夏なら3日、冬は5〜6日が適当だそうです。しんなりしたら、いよいよぬかに漬



ちょっとお若い和さん  
(約10年前)。笑顔が最高

ける工程へ。ここで何よりも重要なのが塩加減です。

「塩漬けにしたのをちょっと食べてみて、辛かったら、ぬかだけで漬けます。逆に薄かったら、ぬかに塩をちょっと混ぜるがですよ。辛うしたら売れんなるし、塩が足りんかったらうまいこと漬からん。ここが塩梅よね(裕子さん)」

白菜などは漬けて数日で食べられますが、「うちは大体、酸っぱいのが売れる」とのこと、3カ月以上置いた古漬も人気です。大根の古漬はさらに時間をかけて作り、1年以上漬けておくそうです。

## 和さん・裕子さんの 漬物を購入できるのは

日曜市・木曜市・農協特産センター  
とさのさと(TEL 088-878-8722)・  
Aコープはるの・直販「春の里」  
(TEL 088-894-2225)



1

- 1 / 高知市春野のご自宅で
- 2 / 漬物樽の上には、何をいつ漬けたかを書いた段ボールが。写真手前は6月24日に漬けたキャベツ
- 3 / 冷蔵庫にたくさんの漬物樽を保存。漬かり具合を見ながら販売します
- 4 / ぬかの塩加減が命です



4



2



3



「街路市の発展に貢献した」と松尾前高知市長からいただいた感謝状

県外で開催される物産展のポスターのモデルにもなりました



# 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。

お問い合わせはいぎきライフ推進課までどうぞ。



楽しみながら  
作った  
自慢の作品

ダンス仲間を誘って新しく気軽に参加できる体操サークルを立ち上げました。今では、近隣の方々と一緒に様々

な活動を楽しんでいます」と話してくれました。お伺いした日も皆でおしゃべりを楽しみながら、目にも鮮やかな色合の作品を器用に作っていました。作品についてお聞きすると、「家に飾ると近所の方々がほめてくれて励みになる」「部屋の入口に吊るしていたら、普段あまり話さない夫が、うまくできちゅうね、と褒めてくれた」など、口々にエピソードが飛び出しました。誕生日には手作りの作品をプレゼントしたり、忘年会でさらに交流を深めるなど、明るく楽しく活動している皆さんは、その名のとおり元気で「フレンドリー」です。

## 交流を通じてますます元気に フレンドリーやす

地域 香南市  
結成 平成22年2月  
活動 体操、小物づくり、交流など



DVDに合わせて  
リズムカルに  
体操中

昼食タイム。  
食後に  
アイスとコーヒーも  
付いています。  
「食」は元気の  
秘訣です!



代表の廣井典子さんは「独り暮らしになると外出しにくくなります。独りぼっちをなくすよう、

気軽な友達づくりの場を作りたいと思ひ立ち、友達6人と「えいおせっかいをしようね」をキャッチフレーズにスタートしました」と当時を語ってくれました。「今では皆さん、2週間ぶりに顔を合わせると同時に会話に花を咲かせ、笑顔があふれます。私たちスタッフは、参加のきっかけとなるよう、近隣の方と顔を合わせるたびにお誘いを続けています」と廣井さんやスタッフは、新聞も毎月発行しながら地域の方々にお声掛けしています。参加者もスタッフに負けないよう、趣味や特技を披露し合うなど、自分たちで活動を盛り上げ、楽しみと笑顔でいつまでも集まっています。

## えいおせっかいをしようね 野の花昼食会

地域 高知市  
結成 平成16年4月  
活動 カラオケ、おしゃべり、勉強会、交流など



お誕生月の方に  
お花の  
プレゼント!

# 見~マけた!

## 特技を活かしたボランティア

### 梶原町ボランティア よつば会

- 地域 梶原町
- 結成 平成元年11月
- 活動 ボランティア (調理、配食、施設訪問、環境美化など)



心をこめて  
調理中



「梶原町ボランティアよつば会」は、町内で開催される数多くのイベントや集いに出向き、様々なボランティア活動をしています。

「梶原町ボランティアよつば会」は、ボランティア団体を作ろうと、「よつば会」を結成。しかし、当初は町民に知られておらず、活動したくても活動の場がなかったそうです。

8月の四万川いきいき交流会では、地元食材を使った昼食づくりや、バ

「今は梶原町を6区に分け、各地域でのボランティア活動に、また高齢者だけでなく障害者支援など、そ

ザーの運営ボランティアとして大活躍。

それぞれの特技や特色を活かして取り組んでいます。活動にあたっては経費面の工夫、他の団体とも協力、配慮しながら、自分たちの活動分野の幅を広げられるよう力を入れて

ボランティア養成講座を受講した

「これから梶原町の皆さんと協力しながら、地域に密着した活動を続けていきたい」と今後の目標を話してくれました。

先輩方が、地域の活動をお手伝いするボラン

「これから梶原町の皆さんと協力しながら、地域に密着した活動を続けていきたい」と今後の目標を話してくれました。



へそおどり  
やっています

## 競技を通じた交流と 地域活性化を大切に

### シニア中村

- 地域 四万十市
- 結成 平成24年
- 活動 ソフトボール、ボランティア、交流など



愉快で明るい  
メンバーです



毎週月曜に安並運動公園で練習しているシニア中村は、四万十市近隣の8チームで競うシニアリーグ戦などで活躍しているチームです。

5月の「こうちシニアスポーツ交流大会」で見事優勝し、10月開催のねん

に3・4点に抑えて打ち勝つスタイルで、走・攻・守が揃っています。さらに自慢は「守」よりも「酒」が強いこととの冗談にチームのカラーを感じます。

りんピック長崎大会出場に向け、練習に一段と熱が入っています。

市内4チームは、独自のドラフト制度により次の世代の選手を各チームに分配し、自チームの強化よりリーグの活性化を大切にしています。

チームの特徴を監督の渡辺さんに伺うと投手力を中心

「長崎大会で勝利を重ね、美味しいお酒を味わいたい」と気合も十分。皆さんの活躍を期待しています。



真夏の  
真剣勝負!

チームの特徴を監督の渡辺さんに伺うと投手力を中心

「長崎大会で勝利を重ね、美味しいお酒を味わいたい」と気合も十分。皆さんの活躍を期待しています。

# 第45回高知県 オールドパワー 文化展

「第45回高知県オールドパワー文化展」が9月15日から20日まで高知県立美術館で開催されました。2つの展示会場に6部門にわたって展示。シニア芸術愛好家らの力作を鑑賞しよう、幅広い世代の人たちがたくさん訪れました。



## 出展すれば、全作品が 展示されることで人気!

「高知県オールドパワー文化展」は60歳以上の芸術・文化愛好家たちの創作活動を応援する取り組み。受賞の有無にかかわらず、全応募作品が高知県立美術館に展示されるのが特徴です。丹精込めた作品が芸術文化の殿堂で披露されることを励みに、毎年、県内全域からたくさんの方々が寄せられます。

ジャンルは6部門で、今年は洋画84点、日本画30点、書道79点、写真148点、工芸85点、彫刻7点の計433点に審査員の作品を加えて展示。この中から優秀作品12点が、来年開催される「ねんりんピック秋田2017」美術展の推薦候補に選ばれました。

オープニングセレモニーが行われた初日には、シニア世代を中心とする大勢の芸術・文化愛好家が来場。「どうやって創ったろう」「こりゃレベルが高いねえ」などと感想を口にしながら、皆さん、楽しそうに鑑賞していました。

## 入賞者インタビュ

特選

特選・高知県美術振興会奨励賞  
ハシビロコウ

形態が面白くて、好きな題材だとか。尾羽の下に木を模した支えを置き、直立させることに成功しました。



いまはテラコッタにはまっています

西村 顕さん(高知市・65歳)

県展に何度も出品し、褒状も受賞している西村さん。「オールドパワー文化展」には初の出品で、見事に特選を受賞しました。20年前から彫刻を始め、最近ではテラコッタ(素焼きの焼き物)に力を入れているとか。「温かい感じの仕上がりが好きです。粘土が軟らかくて扱いづらい、焼くと収縮するなど、難しい面もあります。工夫しながらチャレンジしていきます」と精力的な西村さん。「創作はライフワークです」とこやかに語ってくれました。



## 来場者にお聞きしました

岸田昌親さん・悦子さん  
(香南市・ともに69歳)

退職後、昌親さんはカメラ、悦子さんはツールペインティングを趣味に。「心を動かされるものには、何でもシャッターを切ります。パネルにして残したい写真を選んで出品しました」と昌親さん。受賞歴3回の悦子さんは「ツールペインティングを発表できる展覧会はここだけ。作品を見てもらいたいので、毎年出品しています」と話してくれました。



# オールドパワー文化展

9/15(土)～20(日) 午前9時～午後5時 会場：大宮駅ビル

## 会場の様子



## テープカット



## 洋画 の部

人物、風景、花、巨木、心象風景など、対象物は多種多様。丁寧に描かれた力作ぞろいでした。



## 日本画 の部

花や植物をテーマにした温かみのある作品が多く見られました。味わい深い仕上がりは日本画ならではの。



## 書道 の部

繊細なものからダイナミックな筆づかいまで、素晴らしい作品がたくさん出品されました。



## 写真 の部

気軽に取り組める写真は、今年も出品数が最多。人物や風景、祭りなど、テーマはさまざまです。



## 工芸 の部

バラエティー豊かな作品がズラリ。福祉施設の入所者・利用者による共同作品も目立ちました。



## 彫刻 の部

石や木、石膏、テラコッタなど、多彩なジャンルの作品が出品。いかにもアートという感じですよ。



# お知らせ広場

100号を記念して、  
ぼくがタマテバコの  
歴史を紹介するよ。



セカンドライフ応援誌『タマテバコ』。今回の秋号が記念すべき100号だよ。

平成7年10月にオープンした高知県立ふくし交流プラザを広く知ってもらうため、『プラザ通信』を発行したことがきっかけなんだって。

創刊は平成8年6月1日。そこから20年の年月をかけ今回の節目を迎えることができたよ。

それでは、スタートの『プラザ通信』から、現在の『高知のセカンドライフ応援誌』に至るまでの変遷を、当時の表紙と内容とともに紹介するよ。これからもタマテバコをよろしくね。



平成27年7月10日付  
『こうちのシニア元気情報誌』  
「高知のセカンドライフ応援誌」

誌面をリニューアル。「大人時間を楽しもう」コーナーが誕生。標記も『玉手箱』から『タマテバコ』に変更し、高知のセカンドライフ応援誌として発行。



平成17年7月1日付  
『こうちの元気情報誌』  
『こうちのシニア元気情報誌』

こうちのシニア元気情報誌の季刊誌として3か月ごとに発行。前号のVol.54よりアンケートハガキの添付がスタート。



平成15年4月1日付  
『プラザ通信』  
『こうちの元気情報誌』

誌面がリニューアルされ、「読者のプレゼント」コーナーが誕生。こうちの元気情報誌として発行。



平成8年6月1日付  
『プラザ通信』  
創刊号

財団法人高知県ふくし交流財団の職員が手作りで作成。『プラザ通信』として2か月ごとの発行。

## いきガイくんが行く！

Part.10



こんにちは。いきガイくんです！

ボクが地域の様々なイベントや見どころを紹介するのもちょうど10回目。今回は『2016奥四万十博』の開催で盛り上がっている高幡広域5市町の中のひとつ四万十町を訪ねたよ。参加したイベントは『第14回四万十大正あゆまつり』。

毎年盛大に開催されるあゆまつりでは、あゆのつかみ取りやいかだレースなどの参加・体験イベント、ステージイベントなど盛りだくさん。ボクは天然あゆの塩焼きや天然うなぎのかば焼きなど、雄大な流れの四万

十川や栲原川の自然の恵みを満喫。真夏の晴天でとても暑い一日だったけど、河原は県内外から来られたお客さんの笑顔であふれ、山や谷に歓声がこだましていたよ。

そして、伝統漁法の火振り漁。力強く振られる松明の灯りがゆらゆらと水面に反射する様子はとても幻想的。その後の花火大会も大盛況だったよ。

『奥四万十博』は12月25日(日)まで、各地で様々なイベントが開催されているよ。各種イベントの情報を収集して、皆さんもお出かけしてみたいはいかがかい？



透き通る青空

カヌー体験も大好評



雲まであゆに…

栲原川は自然の遊び場



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？ 情報提供はいきいきライフ推進課 TEL088-844-9054 まで。

▶いきいきライフ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。

## 読者のお便りBOX

読者の皆様に「秋にやってみたいこと、始めてみたいこと」をお伺いしました

- 内原野陶芸館に一度行ってみたいと思っていました。陶芸体験を見て、今年こそ秋のもみじを見がてら陶芸にチャレンジします。(日高村／ひみつのあっこ)

⇒ぜひ陶芸にチャレンジしてください。お気に入り作品の完成報告を楽しんでいます。陶芸に関しては、「娘と一緒にやったことがあるけど、またやってみたい」「陶芸を習って、自作の湯呑みや食器で食事を楽しんでみたい」など、たくさんのお便りをいただきました。

- 老化は足元からと言われている。歩けなくなると好きな旅行やショッピングもできなくなるので、毎日30分でも歩き続けたい。(香南市／チエちゃん)

⇒ウォーキングは自分のペースで続けられる運動です。暑さに注意しながら、がんばって続けてくださいね。「最近では休みがちだけど涼しくなったら再開したい」「暑いとがんばれない私ですが、身体のため、楽しい老後のために続けたい」「プールで歩く運動を始めたい」など、ウォーキングに関するお便りもたくさんいただきました。

- 帽子、マフラーなどの冬物を編みたい。そのうち、ベストなどの大きなものにも挑戦したい。(仁淀川町／ハバネロ)

⇒寒い冬を迎える前に、実益も兼ねて冬物を編むのはステキな秋の夜長の過ごし方だと思います。他にも「いらぬ布を裂いたものを用いた裂き編みをしたい」というお便りも。カラフルなオリジナル作品の完成が目に見えます。

- カラーで見やすいですね。ウクレレを習いたい、習字を習いたい、など、秋になると習いごとをしなくなります。また、仕事のストレスを『夏号』P8～9で紹介された民宿など、のどかな所で癒やしたいと思う日々です。(高知市／たつきい)

⇒ありがとうございます。秋は気候も良くなるので習いごとにはぴったりにですね。リフレッシュもして、毎日を元気に楽しくお過ごしください。

その他、「高知の特産物や特徴的なものを生産している方の記事が読みたい」、「タマテバコという言葉が大好きで、一気に読み終えたあとは立てて表紙を飾ります」など、たくさんのお便りをいただきました。ありがとうございます。

## Present

### ▶読者プレゼント



※柄などが写真と異なる場合があります。ご了承ください。

100号の感謝を込めて今回は10名様に!

本誌では、「読者のお便り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10名様に、**季節の植物がモチーフのカードなどをセット**でプレゼントします。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、**12月28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。

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

## 編集後記

「タマテバコ」秋号はいかがでしたか?記念すべき100号を発行することができました。これはひとえに、毎号ご愛読くださり、お便りをお送りくださる皆様のおかげです。ありがとうございます。感謝の気持ちを込めた表紙で記念号をお送りいたします。

先輩方に創刊当時のお話を伺い、応援誌の歴史を知ったことで、節目の年度に応援誌の作成に携わることができる幸せをひしひしと感じています。

これからも皆様のセカンドライフ応援誌として、いただいたお便りも参考にさせていただき誌面の充実を図っていきたく思いますので、ぜひアンケートハガキにてご意見やご感想をお寄せください。なお、当該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心からお待ちしています。

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。ブログも見てね。(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



あの人を、すべての人を、支えたい。



「こころ」を届ける

# 赤い羽根共同募金

平成28年

平成29年

10月1日～3月31日 (1月から3月の期間はテーマ募金を実施します。)

赤い羽根共同募金は、あなたの町の子どもたち、高齢者、障がい者などを支援するさまざまな福祉活動に役立てられます。災害時には、「災害ボランティアセンター」の設置や運営など、被災地支援にも役立てられます。

## ごあいさつ

今年は、赤い羽根共同募金運動創設、70年を迎えます。「赤い羽根共同募金」は昭和22年に戦後復興の一助として始まり、多くの方々の温かい心に支えられながら、高知県の福祉活動の一端を担ってきました。

70年の歴史の中で、時代の要請に合わせて、柔軟にその役割を拡大・変化させており、近年では、県内それぞれの地域で高齢者の見守り活動や配食サービス、子育て支援に、また、民間の社会福祉施設等の車両や備品、作業用機材の購入など施設を利用する方々の生活や作業環境の整備に、と幅広い分野で地域の福祉活動に役立てられています。

共同募金会は、運動創設70年以降の方向性を「参加と協働による『新たなたすけあい』の創造」と定め、取り組みを一層発展・拡大させていくことにしております。赤い羽根共同募金は「じぶんの町を良くするしくみ」です。お互いに「助け合い、支え合う」あたたかい気持ちを大切に、ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 高知県共同募金会  
会長 野村 直史

## 平成28年度の目標額

145,000千円

- 市町村の地域福祉活動 73,621千円
- 福祉施設、団体への助成 17,647千円
- 地域歳末たすけあい事業 20,618千円
- NHK歳末たすけあい事業 4,614千円
- テーマ募金 500千円
- 災害等準備金 4,000千円
- 募金運動推進費 24,000千円

共同募金は、事前に使いみちや目標額を定めて行われる計画募金です。そのため、寄付者の方々に「募金の目安」をお示しすることがあります。

決して強要するものではありませんので、趣旨をご理解いただき相应のご協力をお願いいたします。



社会福祉法人 高知県共同募金会

高知市朝倉戊375番地1 TEL (088) 844-3525 FAX (088) 843-6566  
Eメール info@akaihane-kochi.jp URL http://www.akaihane-kochi.jp

赤い羽根

検索

携帯は  
こちらから

