



2017 | 1 |  
tamatebako  
Vol.101

# タマテハコ

読者が体験

大人の時間を楽しもう

## 男の料理

からだにエール

うまいもんレシピ

夢といっしょ

見つけた! げんき広場

いきいきレポート

3

2

6

7

10

12





# 毎日、「ロコクロ体操」を!

後編

| 体操監修 | Conditioning Studio BODYWISE |

黒潮町が独自に作成し、町民に普及している※「ロコクロ体操」。前回の「からだにエール」では、前半部分の運動を掲載しました。今回は、肩こりなどを楽にする後半部分を紹介します。高齢者を対象に作られた体操ですが、若い方にもおすすめ。前半部分と合わせて行くと、良い運動になりますよ!

※ロコモティブ・シンドローム予防のために作られました。ロコモの「ロコ」と、黒潮町の「クロ」からネーミング。

※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 腰まわりほぐし

左右各2回

肩幅に足を広げて、両手を左右に広げ、骨盤は動かさず、上半身だけを横に引っ張られるようにスライドさせます。



スライドさせる方向と対角の脚は根っこが生えたイメージで下へ

### 2 肩甲骨周辺ほぐし

2回

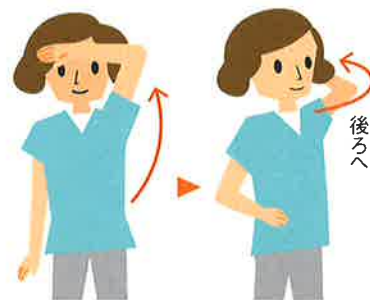
おなかに手を当て、息を吐きながら背中をまるめ、肩甲骨を左右に引き離すようにします。次は後ろ手で息を吸いながら背中を前に押し出し、肩甲骨を中央に寄せるようにします。肩まわりの動きが良くなります。



### 3 額の汗ふき

左右各8回

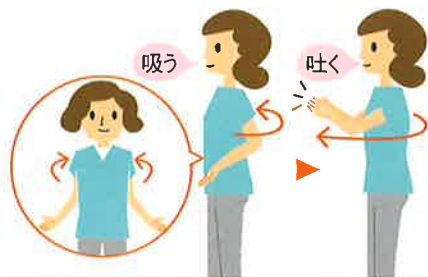
手を下から引き上げ、手の甲で汗をぬぐうようにして、腕は曲げたまま後ろへ大きく払い上げます。肩まわりの動きが良くなります。



### 4 肩甲骨寄せ& 胸の前パッチン

8回

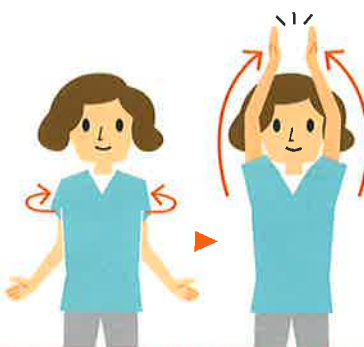
息を吸いながら、肩甲骨を中央に寄せると同時に両ひじを後ろに持って行きます。次に息を吐きながら、腕を大きく動かし、胸の前で手をパッチン。肩まわりの動きが良くなります。



### 5 肩甲骨寄せ& おでこの上パッチン

8回

基本の動きは④と同じ。胸の前ではなく、大きく上のほうで手をパッチン。肩まわりの動きが良くなります。



### 6 両腕上げ 左右ひねり

左右各4回

両手を上げて、腕を前後にゆっくり降ろしながら、からだをひねります。手を頭の上に戻しながら、からだを正面に戻します。ひねる時に息を吐き、もとに戻す時に息を吸います。肩まわりから背すじ、足まで、全身の動きを良くします。



## 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

「肩と腰がよく伸びます」  
「からだがポカポカする」(血流が良くなる)  
「体操することで歩きやすくなった」

「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?



# 男の料理

読者が体験



大人時間を  
楽しもう!

男子厨房に入らず……なんて言われていたのは昔の話。いまの時代、料理はオトコのたしなみの一つ!? というわけで、今回の「大人時間」では、「男の料理」を楽しんでいる人たちを紹介します。

取材させていただいたのは、四万十市西土佐地区で月1回、開催されている「男の料理教室」です。会員数は54歳から84歳までの15名。参加者が準備から調理、片づけまですべてこなし、料理ができたら試食会も行つて交流を楽しむのだとか。本当に充実した教室です。

さて、四万十の男衆は、どういった料理をどんなふうにするのでしょうか?



たまるか、こりゃウマそうなハンバーグじゃ!







「1人暮らしで必要に迫られて」  
「若い時から料理が好きやけん」  
……参加の動機はさまざまですが、  
皆さん、とても楽しそう。



たよりに切っていきます。簡単な料理は日常的に作っていることで、手慣れた包丁

普段はこみいった料理はやらんから」という男性に、「まず切れ目を入れちよいて……」と岡崎さんがアドバイス。「なるほど」とうなずき、指導され

「玉ねぎのみじん切りは初めて。普段はこみいった料理はやらんから」という男性に、「まず切れ目を入れちよいて……」と岡崎さんがアドバイス。「なるほど」とうなずき、指導され



## 初めての「玉ねぎみじん切り」にチャレンジ!

集まってきたメンバーに、講師の岡崎早智さんが、今日作る料理のレシピを渡します。メインディッシュは「デミグラスソースの煮込みハンバーグ」と本格的。さらに、「アボカドと豆腐の和え物」「もやしの生姜マヨ醤油炒め」も作ります。

「ほかの2つの料理はすぐにできるから、まずはハンバーグから作ってみて」と岡崎さん。事前に役割分担をきっちり決めるようなことはなく、各自がなんとなく持ち場について、教室はごく自然な感じでスタートしました。

さばきです。

「みじん切り隊」の横では、「食パンちぎり隊」が作業をします。今回作るのは、パン粉を使わないこだわりのハンバーグ。食パンを細かくちぎって、牛乳のなかに浸し、パン粉の代わりにします。どんな仕上がりになるのか、とても楽しみみです。

## 料理作りは楽しい「脳トレ」?



玉ねぎのみじん切りができたなら、フライパンで炒めます。

「どこまで炒めたらえいろうっ?」

「きつね色になるまでよ」

炒め役の質問に、岡崎さんが答えます。ちょっと炒めてから、「これはあ?」と再び問いかけ。「まだやねえ。よう炒めるほどおいしゅうなる」

炒めた玉ねぎとちぎった食パンに、ひき肉や卵を加えて、練る工程に入りました。木べらで念入りに練り、「たね」がまとまったら、ハンバーグの形に丸めます。「大きさを同じにせんとケンカになるのう」「ここが大事なところじゃ」と笑いながら作業。丸めたら、いよいよフライパンで焼きの工程です。





須崎市

## nigariのおもてなし料理教室

「すさきまちかどギャラリー」で、nigari cafeの小松美千子さんが開催する少人数制の料理教室です。月1回実施。

- 須崎市青木町1-16
- 事前申込方法/ホームページ(応募者多数の場合は抽選)
- 問い合わせ先/TEL090-6285-5717
- 受講料/2,500円
- ホームページ/ <http://nigaricafe.wix.com/susaki>



高知市

**四国ガスグループ ガス生活館 ピポット**  
ガスコンロによる料理教室を実施。2月の「男厨!男の料理教室」は申込締切が2月12日です。韓国料理に挑戦してみませんか。

- 高知市南竹島町39-8(駐車場20台)
- 事前申込方法/FAX、メール、はがき、ホームページ(応募者多数の場合は抽選)
- 電話受付/10:00~18:00(水曜休館)
- TEL 088-855-7755
- FAX 088-855-7756
- カルチャー教室担当係
- 授業料/1,500円(「男厨」の場合)
- ホームページ/ <http://pipot.info/kochi/event.html>



高知市

**ヨンデン プラザ高知**  
IHクッキングヒーターを使った料理講座を開催。1回3時間程度でたくさんの講座があります。内容はホームページをご覧ください。

- 高知市本町4丁目1-16 高知電気ビル1F(駐車場なし)
- 事前申込方法/電話、メール(応募者多数の場合は抽選)
- 電話受付/10:00~18:00(月曜休館)
- TEL 0120-410-710
- Eメール [plaza-kochi@yonden-yes.co.jp](mailto:plaza-kochi@yonden-yes.co.jp)
- 受講料/無料~1,000円程度
- ホームページ/ <http://www.yonden.co.jp/life/event/>

男性も女性も料理を楽しみませんか。

## この料理に挑戦しませんか?

### 四万十の男衆が作った デミグラスソースの煮込みハンバーグ

- 材料(4人分)
- |               |              |                 |              |
|---------------|--------------|-----------------|--------------|
| 食パン 1枚        | A 合いびき肉 400g | B デミグラスソース 1缶   | オリーブオイル 大さじ4 |
| 牛乳 大さじ4       | 卵 1個         | 赤ワイン 90ml       | バター 大さじ2     |
| 玉ねぎ(みじん切り) 1個 | ナツメグ 小さじ1/3  | 水 1カップ          | 生クリーム 適量     |
|               | 塩・こしょう 各適量   | トマトケチャップ 大さじ2   |              |
|               |              | 洋風だしの素(顆粒) 大さじ1 |              |
|               |              | ローリエ 1枚         |              |

■作り方

- 食パンは耳を取って、細かくちぎり、牛乳に浸しておく。
- フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、玉ねぎみじん切りを透き通るまで炒め、皿に移して余熱を取る。
- ボウルに①②とAを入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。手の中で空気を抜きながら、4等分にして形を整える。
- フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、③を中火で両面に焼き目をつけて皿に移す。
- フライパンにBを入れて煮立たせ、ハンバーグを戻し入れ、バターを加えて弱火で15分煮込む。
- ⑤を皿に盛り付けて、生クリームをかける。

#### 岡崎さんのアドバイス

- ハンバーグをフライパンに置いたら、動かさんように。動かしたら、崩れやすい。
- 「たね」はよう練るほど、おいしゅうなる。



**男の料理教室**  
主催/四万十市老人クラブ連合会  
四万十市西土佐地区で活動。男性なら誰でも入会OK。  
月1回、保健センターで活動。年会費なし。

「どれっばあ焼く?」との問いに、「あとで煮込むけん、ちよつとでえいよ」と岡崎さん。焼き目をつけたら、いったん取り出し、デミグラスソースやケチャップなどを投入。煮立ったらハンバーグを戻して煮込みます。あとの2つの料理作りも順調に進行。加えて、ご飯が炊かれ、みそ汁もできつつあります。

調理を開始して、1時間30分足らずで、すべての料理が完成。さあ、全員で試食会です。「ふわふわしておいしい」と意見が一致したハンバーグをはじめ、料理の出来栄にはみな大満足。「料理は段取りを考えないかんけん、ボケ防止になる」「みそ汁を作るだけでも、今日は何を入れようかと考えるのう」と料理談義も盛り上がりました。

### 体験した感想は?

写真左から、芝 和雄さん、岡山静功さん、渡辺幸寿さん、責任者の西岡成人さん、佐伯豊文さん、山崎一郎さん、講師の岡崎早智さん。



男の料理は  
「おじ、おばに最高のおいし

楽しくて、おいしくて、脳トレにもなる料理。包丁をあまり握ったことのない男性も、今度、厨房に入ってみませんか?



## 香りや風味が食欲をそそる 葉にんにく料理で冬を乗り切ろう♪



### 葉にんにくに含まれる栄養素

#### 硫化アリル

ビタミンB1の体内吸収を良くする、  
新陳代謝の活発化、疲労回復

#### ビタミンC

抗酸化作用、免疫力UP

#### カロテン カリウム

#### ポリフェノール

皮膚や粘膜の  
健康維持を助ける



葉にんにくは12月〜翌3月に収穫される冬物野菜。生命力が旺盛な成長過程の葉の部分で、硫化アリルやビタミンC、カロテン・カリウム・ポリフェノールが多く含まれています。

葉にんにくを食べるのは、朝鮮から伝わってきた高知独特の食文化。クジラと煮たり、鍋に入れたり、広く親しまれています。なかでも、高知県民に愛されているのが「ぬた」。

生魚(ブリ、シイラ、ドロメ)や、精進の刺身(豆腐の厚揚げ、こんにゃく)などにかけて食べるもので、ほかにはない香りと風味がたまりません。

## 葉にんにくのぬた

### <材料>(4人前)

- 葉にんにく (青い部分) 1~2本
- 白みそ 50g
- 酢 50ml
- いりごま 大さじ 1/2
- 砂糖 大さじ 1 1/2

### <作り方>

- 1 いりごまをすり、葉にんにくを細かく刻んだものを加え、なめらかになるまでする。
- 2 白みそを加えてさらにすり、酢でのばして砂糖を加え、トロリとした酢みそ(ぬた)にする。



### <ワンポイントアドバイス>

※ごまは市販のすりごまで代用可。いりごまは、すると油分が出てしっとりとして、さらにおいしくなります。

※すり鉢の下に、よくしぼった濡れふきんを敷くと、すりやすくなります。※細かく刻んだ葉にんにくは、フ

スナー付き保存袋に入れて、できるだけ空気を抜いた状態で冷凍すると、いつでも使えます。



## 葉にんにくと豚肉の炒め物

### <材料>(4人前)

- 葉にんにく 150g
- 豚肉 150g
- サラダ油 大さじ1
- 塩 適量
- こしょう 適量

### <作り方>

- 1 にんにくの白い部分は5mm幅の斜め切り。葉は1cm幅の斜め切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら葉にんにくを入れ、塩とこしょうを加えて味をととのえる。

※豚肉の代わりにベーコンやじゃこなどを使い、醤油やみりんなどでお好みで味付けしてもおいしい一品ができます。



ワタシ  
アタさんと  
一緒にな2人  
シアワセにな...



# 第二の人生、 「塩の道」 再生に挑む！

公文寛伸さん

●土佐塩の道保存会―香美市―



かつて海岸部から山奥まで、  
塩を運んだ「塩の道」。  
その再生に向けた原動力は、  
地域に対する深い愛情でした。



## 塩田地帯の赤岡から 山奥の大栃まで！

その昔、日本各地に、塩を山奥まで運ぶために使われた「塩の道」がありました。高知県では、かつての一大塩田地帯で、「塩市」もあつた香南市赤岡地区から、香美市大栃にいたる約30kmのルートが知られています。

いまは緑豊かなウォーキングルートとして整備され、イベントなども行われている「塩の道」。しかし、15年ほど前には、まったく使われることがなく、すっかり荒れ果てていました。今回、ご登場いただく公文寛伸さん(79歳)の熱意がなければ、いまもこの「塩の道」は倒木にふさがれ、雑草のなかに埋もれ、けもの道のままだったに違いありません。公文さんはなぜ、「塩の道」に魅かれたのでしょうか。どうして、もう一度、光を当てようと思ったのでしょうか。「塩の道」復活にかけた、公文さんの奮闘の日々を追ってみましょう。



整備して歩きやすい散策ルートに。





地域の宝である「塩の道」に、多くの人をいざなってきました

## 荒れ果てた “けもの道”を、 癒しの散策コースに

歩いて気づいた、  
「塩の道」は地域の宝

「南海地震で倒れてそのままになっ  
ちゆう丁石ちゆうじを起こせんろうか」

2002年春の初め、物部村(当時)  
の庄谷相に暮らす公文さんは、地域の  
人から声をかけられました。「丁石」と  
は石の道標のことで、目的地までの距  
離が記されています。

その場所まで行ってみると、巨大な  
石が横倒しになって、草のなかで眠って  
いました。こりゃ人手が必要じゃと、

有志8人でようやく立ち上げることに  
成功。このことがきっかけで、公文さん  
はしばらく忘れていた「塩の道」に思い  
を寄せるようになりました。

「私は小学校のころ、毎日、塩の道を  
通って学校に通いました。塩の道に  
は、子どもたちの思い出が詰まっちょ  
ります。けれど、いまは誰も使うちゃ  
あせん。道がどうなつちゆうのか、歩い  
てみないかんと思いました」

公文さんは仲間といっしょに、赤岡ま  
で歩いてみました。早朝に出発したも  
の、道をふさぐ倒木やうっそうと茂つ  
た雑草に悪戦苦闘。赤岡に着いたとき  
には、日がとっぷり暮れていました。こ  
のとき、公文さんは決意します。

「確かに荒れてしもうちゆうけんど、  
塩の道は地域の宝物じゃ。このまま消  
えさせたらいかん。もっと多くの人に  
知ってもらいたい。こう思うたがです」

「塩の道」再生への歩みは、ここから  
始まりました。

仲間とグループを作り、「塩の道」の  
整備に乗り出した公文さん。草刈り、  
木の伐採、倒木の撤去、崩れた道の補修、  
渡れない沢への架橋……やるべきことは  
山積していました。当初は行政の支援  
もあまり期待できず、こつこつとやるし  
かありません。



「塩の道」を歩いてみませんか？

## 第9回 土佐塩の道30kmうおーく

香美市物部町から香南市赤岡町まで、  
30キロの「塩の道」を歩きます。

■開催日／2017年3月25日(土)

■参加費／1人7000円(昼食弁当・移動  
バス・完歩賞・参加賞・保険代込み)

■申し込み・問い合わせ

(有)香北観光トラベル TEL0887-59-3393



- 1 /ウォーキングイベントには大勢の人が集まります
- 2 /イベントでは、必ずガイド役を務めてきました
- 3 /自然のなかを歩くのは気持ちいい!

上/公文さんは地域の商品開発を  
行うグループ「奥ものべじじばあん  
ぜん会」(後列左から3目が公文  
さん)の代表も務めています

下/農薬を一切使用していないゆ  
ずの皮を使った「塩の道マーメイド  
しおゆず」「しおゆずおかず」「しおゆ  
ずびーる」(P15今号のプレゼントに)



荒れ果てた道の整備は、  
木の伐採から……



そんななか、耳寄りな情報もたら  
されます。(社)日本ウォーキング協会  
が「日本の歩きたくなる道500選」を  
募集しているというのです。公文さんは  
「これじゃー」と思いました。

「まだ整備は十分進んじゃあせざった  
が、やってみよう。応募文書はA4  
用紙10枚あれば良かったところ、カラー  
写真もふんだんに使って、40枚作りま  
した。応募は全国から2500件もあつ  
たそうです。500選に選ばれたときは、  
本当にうれしかった」と公文さんは顔を  
ほころばせます。

### 「この道を守りたい」 地域の子どもたちに 思いが伝わった

「500選」に認定されたら、「行政の  
支援もガラツと良くなった(笑)」とのこ  
と。公文さんらはこれまで以上に、精  
力的に整備を進めていくようになりま

した。大栃・赤岡間の30キロの道がた  
がったのは、「塩の道」再生に取り組ん  
で4年目の2006年。この年、香美市  
と香南市に保存会が発足し、公文さん  
は香美市側の会長に就任。2009年  
には両者が合併して、「土佐塩の道保存  
会」が誕生し、やはり公文さんが会長  
職に就きました。

「塩の道」の整備後は毎年、ウォーキ  
ングイベントを実施。2016年には  
イベント参加者が計5000人を突破  
しました。2012年からは、「塩の道」  
を駆け抜けるトレイルランニングのレー  
スも行われています。さらに、大栃小  
学校では毎年、課外授業で活用。大栃  
中学校では道の整備を行うほか、  
2016年にはイベントで生徒がガイド  
役も務めました。「これからも塩の道  
を守っていききたい、という声が生徒からあ  
がつちよるそうですよ」と公文さんはう  
れしそうに語ります。

いまは一步引いて、活動をされている  
公文さん。目下の課題は、次の世代への  
継承。「なかなか、なり手がおらん、後  
継ガイド役の育成です。若い人でもで  
きるように、いままで自分がしゃべってき  
たことを一冊にまとめよう」と取りかか  
ったところだと目を輝かせました。公  
文さんの「夢」はまだまだ続きます。



# 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。

お問い合わせはいきいきライフ推進課までどうぞ。



フルーツの  
音色に  
うっとり月

高知大学医学部の西、高知市に接する人口約1200名の岡豊町蒲原地区。毎月第2白曜日になると蒲原公民館から楽しそうな声。「サロンさんさん蒲原」で活動中の皆さんのおしゃべりと笑い声です。

## 地域の絆を深めよう サロンさんさん蒲原

地域 南国市  
結成 平成27年4月  
活動 体操、勉強会、交流など



サロンでは体操や合唱、脳トレなどを  
行っています。そして、日帰り旅行などを年1回開催し、親睦を深めています。また、毎月カラー写真で目立つ『さんさん蒲原だ』

皆で楽しく  
日帰り旅行♪



「始まって1年半が過ぎ、地区の皆様にも活動が浸透してきました。今はまだ月1回ですが、ありがたいことに「毎回楽しみ」という声もあります。飽きがないよう、今後は高齢者向けのスポーツなど様々なプログラムを取り入れていきたいと思えます」とそれぞれ思いを語ってくれました。

地区外からの参加も大歓迎！とのこと。皆さん一度参加してみませんか。



しなやかさと  
力強い動きで  
魅了します

「土佐すいれん」は、NPO法人総合クラブとさに所属する太極拳のサークルです。毎週土曜日に土佐市中央公民館で、土佐市太極拳協会代表で公認A級指導員の市川ミサさんの指導のもと、柔らかさと力強さを兼ね備えた表演(演武)を高めようと練習しています。

## 仲間と心を合わせて 土佐すいれん

地域 土佐市  
結成 平成23年4月  
活動 太極拳



「高知県武術太極拳交流大会で入門・初級・24式の三部門での優勝が、メンバー同士が心を一つにして頑張ってくれたおかげで叶いました。閉会式の後、嬉しくてピョンピョン跳ねながら皆でハイタッチしました」

ユニフォームで  
心が通います



「と笑顔いっぱい話す市川さん。その様子を皆さんも誇らしげな表情で眺めています。」

また、全国大会の「ねんりんピック長崎大会」に出場したメンバーが身近にすることで、私も頑張ろうという気持ちが湧いてくるなど、良い相乗効果が生まれています。そして、いまは「シニアスポーツ交流大会や昇段試験に照準を合わせた鍛錬に余念がありません。メンバーからは「仲良しの友達ができて毎日が楽しい」「日常生活でも健康を実感できる」という声も聞かれます。」

無料体験教室(土佐市・いの町の6教室)もありますので、皆さんもぜひ参加しませんか。

※公益社団法人日本武術太極拳連盟公認資格



# 見つけた!

## 町オリジナル体操で健康増進!

### 入野本村老人クラブ 百歳会

- 地域 黒潮町
- 結成 昭和40年4月
- 活動 体操、交流など



声を出して、  
軽やかに  
体操中



毎週水曜日に入野本村集会所に20名ほどが集まって、リズムカルに身体を動かしている「入野本村老人クラブ百歳会」。

いまやっているのは、この冬号と秋号の「からだにエール」で特集中の

「ロコクロ体操」です。

体操の後はもちろん、楽しい会話に花を咲かせます。

百歳会代表の酒井隆昌さんは「皆さんと

若さと  
元気いっぱいの  
百歳会です♪



でも健康で若々しく、もうすぐ90歳になられる最高齢の方も足腰が達者です。これは体操を続けた効果だと誇りに思っています。そして、参加者が毎回楽しみにしてくださっていることが励みになっています」と元気な皆さんの姿を見ながら嬉しそうです。

会には毎年2〜3名の加入者がいましたが、60歳代の方の加入はなく、後継者探しにひと苦労。しかし、大阪から移住してきた吉田さんご夫婦が積極的に運営を手伝ってくれるようになり、新たな風が吹き込みました。パワーアップして参加者拡大に邁進中の百歳会。皆さんも参加して、元氣と若さを保ってみませんか。

## 心を一つに 優雅な音色を奏でます

### 大正琴あじさい会

- 地域 高知市・香南市
- 結成 平成2年
- 活動 練習、交流、講演会など



練習中の  
音色も  
優雅です



優雅で温かみのある音色に誘われ、会場をのぞいてみると、「大正琴あじさい会」の皆さんは練習の真っ最中。

講師の川島節子さんは、練習する皆さんを優しく見守りながら、「生徒の皆さんの熱心に姿に、私もいろいろと教わっています。大正琴は奥が深いですが、ごなたでも楽しく演奏できますよ」と語ってくれました。

生徒の皆さんも、「演奏会で大正琴のステキな音色に魅かれました」「友達に誘われて始めましたが、今では私の方がはまっています」と大正琴へのあふれる思いでいっぱいです。

高知市に3カ所、香南市1カ所の計4カ所に分かれて練習するあじさい会。高知市内の3カ所すべてに参加している生徒もいるそうです。

全体練習では全員揃って心を一つにして演奏します。その姿があじさいをイメージさせることから「あじさい会」と名付けられました。

今は例年6月開催の県立美術館ホールでの演奏会に向け、練習に励んでいます。皆さん、大正琴のステキな音色に引き込まれてみませんか。

大正琴  
アンサンブル  
あじさい会発表会  
(毎年6月。  
入場無料です)







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

いきいき  
レポート

## 長崎でひらけ長寿の 夢・みらい

平成28年10月15日(土)～18日(火)開催

全国から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15日(土)から18日(火)にかけて、長崎県で開催されました。今回は26種目が県内の各市町で開催され、熱戦が繰り広げられました。

高知県からは22種目、144名の選手が参加。開会式は晴天に恵まれましたが、その夜の雨の影響もあり、大会初日はソフトボール競技のみ中止となりました。2日目からは天気も持ち直し、晴天のなか、すべての競技が行われました。

各会場ともパワーと熱気に満ちあふれた大会となるなか、本県出場のチームにおいても、優秀な成績を収めた選手も数多くおり、高知県選手団全員の健闘が光りました。また、他県の選手とも交流を深め、笑顔もいっぱいだった。

今年9月9日(土)から12日(火)の日程で秋田県で開催されます！皆さんも高知県代表の座にチャレンジしてみませんか？また、春に開催する「こうちシニアスポーツ交流大会」へのご参加もお待ちしております！



県旗を持つ陰本さん

「初めてねんりんピックに参加して、しかも旗手ということで、高知県選手団の先頭を歩くのは少し緊張しましたねえ」と笑いながら答えてくれた弓道の陰本辰雄さん(64歳)。

競技を通じて、「他の県の選手との交流もでき、良い大会だなと感じました。一緒に参加した仲間とも楽しく過ごせて良い思い出になりました」と大会を振り返りながら答えてくれました。

◆旗手を務めた  
陰本辰雄さん  
弓道





# 大会に参加された高知県選手のみなさん



ウォークラリー  
チーム



ボウリング



ペタンク  
チーム



弓道



将棋



サッカー



バウンドテニス  
チーム



健康  
マーじゃん



ソフト  
バレーボール



マラソン



剣道  
チーム

## ねんりんピック長崎2016 高知県選手団の主な成績

水泳	
50m女子自由形(60歳~64歳)	優勝 刈谷淳子
	第3位 小笠原由紀
50m女子背泳ぎ(60歳~64歳)	準優勝 土居弘子
25m男子自由形(65歳~69歳)	第3位 島内正人
25m女子自由形(60歳~64歳)	優勝 小笠原由紀
	第3位 刈谷淳子
25m男子背泳ぎ(65歳~69歳)	優勝 野島敏夫
100m混合フリーリレー (合計280歳以下の部)	準優勝

将棋	
個人戦元村ブロック	準優勝 品原信介
個人戦浦ブロック	第3位 門田富雄
ゴルフ	
	優秀賞 吉村信重
マラソン	
	優秀賞 西川友裕
健康マーじゃん	
	優秀賞 安岡孝晃
ソフトテニス	
	優秀賞
ウォークラリー	
	優秀賞
ソフトバレーボール	
	優秀賞

高齢者賞	香西孝子(ペタンク) 梅原澄恵(剣道) 明神輝男(囲碁)
諫早市特別賞	北代道行(マラソン)



高校の同級生土居さん(右)と北村さん(左)

「ねんりんピックに初めて参加しました。実際に行く前とは大会のイメージが違って、同年代の皆さんとたくさん交流できてとても有意義でした」と水泳競技に参加した北村さん(64歳)。今回のチームメイトは高校時代の友人ということもあり、「競技の他にも、長崎の街並みや歴史遺産、そして夜景も一緒に楽しみました」と笑顔いっぱいでした。

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♪





# お知らせ広場

## 平成29年度高知セカンドライフ友の会「リフレッシュ講座」受講生募集

高知セカンドライフ友の会サークル「リフレッシュ講座」では、世話人会員が構成から講師の依頼まで、受講生の意見も取り入れながら、自主運営を行っています。講義と実技を組み合わせて、バランスのとれた学習を通じて、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「リフレッシュ講座」を受講しませんか。



■開催日／平成29年4月下旬～平成30年3月上旬  
原則火曜日に年間約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／1万2000円(高知セカンドライフ友の会の会費納入者は1万5000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 088-844-9411



## いきがいくんが行く！ Part.11

こんにちは。いきがいくんです！

今回は、NPO法人土佐高岡倶楽部が開催している**ソフトテニスの交流大会**に行ってきたよ。この大会は土佐市と松山市道後で交互に開催され、今年で3回目を迎えたんだって。

晴天に恵まれた**土佐公園テニスコート**に選手の皆さんが続々到着。開始式ではユーモアのある自己紹介に大きな笑い声があがるなど、和やかなムードで楽しく一日がスタート。

試合が始まるとムードががらっと変わり、いざ真剣勝負。どのチームもペアを組む仲間と声を掛けあいながら息の合ったプレーが光っていたよ。パシュ、パコンと軽快な音を響かせながら続くラリーの応酬に思わず見入っていると、「よう走った」「バックに戻らないかん」など、ベンチからの声援も徐々にヒートアップ。



前後左右に打ち分けながらチャンスメイク



阿吽の呼吸とテクニクが光るご夫婦ペア♪

定年後にソフトテニスをはじめた2年目の選手も、仲間からの「いい動きだ」「ナイススマッシュ」などの声援を力に、イキイキと試合を楽しんでいたよ。

また、**最年長の76歳の方**がボールを追ってダッシュを何度も繰り返し、周りの若手選手と同じように若々しく躍動する姿を見て、趣味や目標を持って何かに取り組むことって本当に大切なんだなあと感じたよ。

そして、「**再び妻と一緒にダブルスを楽しみたい**」という**思いで病気を克服**して『ねんりんピック長崎大会』に高知県代表として出場した仲睦まじいご夫婦ペアなど、魅力的な人達にたくさん出会うことができたよ。

やっぱり、元気に活動している方々の姿やその話を聞くことで、自然と元気を分けてもらい、気持ちも高まってくるよ。

皆さんも各地で開催されるイベントやクラブ活動などに積極的に参加してみたいはいかがカイ？

両チーム揃って集合写真



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「あなたが長年大切にしている“○○の思い出”や長年の“○○自慢”」をお伺いしました

- 自慢できるものは何もありませんが、生涯学習の場に参加することを50年以上続けています。人生の面白さは「学習する姿勢を持つこと」の一言に尽きると思います。家族に叱られながら今でも現役です。

(高知市／明神宏和)

⇒生涯学習でのご指導とご活躍をお聞きしています。これからも生涯学習の推進、よろしく願います。

- 京都でお花を少し習っていた時に買ったお花ばさみを大切にしています。お正月やお祭りでお花を生ける時に使うたびに若かりし時を思い出しています。

(室戸市／かんちゃん)

⇒思い出の詰まったお花ばさみをとても大切にされている様子が浮かんできます。これからも思い出の品を大切に生け花を楽しんでくださいね。

- 子どもの頃は体が弱く、よく小児科に通っていました。そこで私を癒わせてくれたのが「フルーツ牛乳」です。とても美味しかったので、いまでも同じブランドの商品を飲んでいます。また、私の自慢は「よく人のために気を遣ってあげること」ですが、もしかしたら相手には時々迷惑かも!?

(高知市／ピコ太郎)

⇒美味しさに感動したものは記憶にずっと残りますよね。また、相手を思いやる気持ちは周りの人に伝わっていると思います。これからも続けてくださいね。

- 1900年生まれの大好きなおばあちゃんが作ってくれた朝鮮漬の味は忘れることができません。23歳で嫁いで行くまで、「ごちそう様でした」と言える我が家の味でした。今年の冬は覚えている味を探して挑戦してみたいです。

(佐川町／さかわのさくら)

⇒大好きなおばあちゃんが作ってくれた大好きな味。大切な思い出ですね。“おばあちゃんの自慢の味が再現できました”というお便りを頂けるのを楽しみにしています。

その他、「LINEで孫とメッセージをやりとりしています」、「(夏号の)「夢といっしょ」の売り子さんの笑顔を見て、主人がお漬物を時々買ってくる理由が分かりました」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



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**3名様**に、「夢といっしょ」で紹介した**「奥ものべじじばあんぜん会」**の商品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17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」冬号はいかがでしたか? 毎号多くの方からいただくお便りが励みになっています。これからも皆様から寄せられたご意見や感想を取り入れながら、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をご返信ください。なお、いただいた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、県内各地には魅力的でおもしろい活動をしている団体やイベントがたくさんあります。皆様も様々な活動に積極的に参加し、健康増進や新たな仲間づくりなどを行いながら、これからも豊かで楽しいセカンドライフの充実を期待します。

「高知いきがいネット」では活動団体やイベント情報も掲載しておりますので、ぜひご覧ください。それと同時に、活動団体の登録(情報掲載)もお待ちしています。週2回更新しているブログもお楽しみに。(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





平成28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)・年間保険料 (1名あたり)

		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)		
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、噴火または津波)に起因する被保険者自身のケガを補償します(天災危険担保特約条項)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 (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 (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特定した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 (傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

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 (公的介護保険対象外サービスを含みます。)
- 障害福祉サービス
- 児童福祉サービス
- 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) 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第三課  
 保険会社 TEL: 03 (3593) 6824  
 受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

**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  
 営業時間: 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。