

タマテバコ

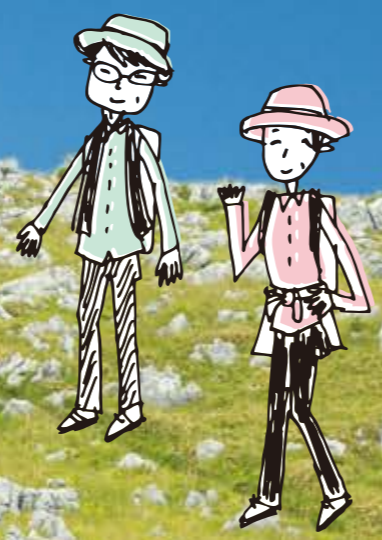


2017.8
SUMMER
Vol.103

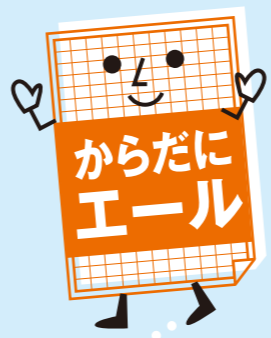
タマテバコ | 夏 | Vol.103 |

さあ、
夏の高原を
歩くのだ。

- 読者がトライ！大人のこうちウオーク
四国カルストで高原ウオーク
- 夢といっしょ — 5
 - 見つけた！げんき広場 — 8
 - いきいきレポート — 10
 - うまいもんレシピ — 12
 - からだにエール — 16



2017年8月号 平成29年8月31日 発行
企画・編集・発行／(社)高知県社会福祉協議会 制作／(株)高知広告センター 印刷／(株)美統



認知機能を鍛える新しい百歳体操 「しゃきしゃき百歳体操」 をご存じですか？

「以前はたくさんの用事をいっぺんにできたのに、苦手になってきたなあ」と感じることはありませんか。それは、注意力や判断力といった認知機能が関わっています。「しゃきしゃき百歳体操」は、椅子に座って2つの動作を同時におこなう体操で、認知機能の向上と維持を目的に高知市が平成27年に開発しました。「いきいき百歳体操」と一緒に1年半ほど実践している人の中には、体操の効果を実感しているという方がいます。さあ、あなたも今日からはじめてみませんか？

全部で7種類の体操がある「しゃきしゃき百歳体操」。
椅子に座った状態で映像に合わせて、二つの動作を同時におこないます。
今回は体操の一部をご紹介します。

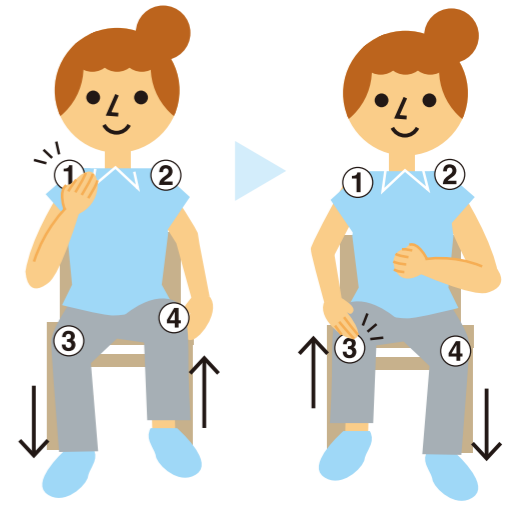
足踏み + 野菜の名前 [20秒間]

一定のリズムで足踏みをしながら、
思いつく野菜の名前をできるだけ言います。



足踏み + タッチ [1回 1分間]

体の各部所に番号を決めて、覚えます。
右肩は①、左肩は②、右膝は③、左膝は④。
一定のリズムで足踏みをしながら、
指示された番号の場所を1カ所タッチします。



高知市大津関公民館で週1回、
「いきいき百歳体操」
「しゃきしゃき百歳体操」を続けている
皆さんの声

「最初は難しかったけど、だんだんできるようになった」
「車の免許更新の認知機能検査で高得点!!」
「大きな声を出して、体を動かすことが楽しい」
「とっさに体が反応して動けるので、認知機能は鍛えられると実感しています」

体操の全体を知りたい方は、高知市高齢者支援課のホームページをご覧ください。
「いきいき百歳体操を知りこちらへ来られた方へ」の案内で体操をご紹介します。 ◎体操監修：高知市健康福祉部高齢者支援課

読者プレゼント Present



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、「津野町お茶セット」をプレゼントします。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、10月27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14ページの 高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課まで。

高原の
遊歩道を歩く。
なんて気持ちいい!

最も手軽な運動がウォーキング。近所をただ散歩するだけでも効果は大きいですが、ときにはちょっと遠出して、美しい風景のなかを歩いてみるのはいかが？ そんなお誘い新企画「大人のこうちウォーク」の第1回。長年のママ友お二人が、初夏の四国カルストに出かけました。

まず、四国カルスト観光の拠点「高原ふれあいの家 天狗荘」で情報収集。「天狗高原に歩きやすい遊歩道が伸びています。花もきれいですよ」と教えてもらいました。稜線を走る県道沿いの駐車スペースに車を止め、草原を縫う遊歩道へ。広大な草原に石灰岩がボコボコ突き出た、いかにもカルストらしい絶景が広がっています。

遊歩道はアップダウンがさほどなく、誰でも快適にウォーキングができそう。お弁当タイムにぴったりの見晴らし台や、天気の良い日は太平洋を一望できる展望台など、ひと休みできるポイントも点在しています。

「下界」とはまったく違う、高原の爽やかな風を受けて、楽しんでウオーキングするお二人。「大自然の中を歩くのは、本当に気持ちがいいね。心が浄化される気がします」「土居さん」「空気が澄んじゅうし、景色も最高。歩いても全然疲れんし、いい気分転換になりました」「利岡さん」。高原ウォークに最も適したこの季節。さあ、家族や仲間と出かけませんか？

読者が体験
大人の Kochi Walk
こうちウォーク

四国カルストで 高原ウォークはいかが？

夏でも涼しい、標高1400mの四国カルスト。花々が咲き誇る天空の別世界を歩いて、カラダもココロもリフレッシュしましょう!

1 「歩く」はこんなにイイ! じつはココロにも効く!

ウォーキングをはじめとする運動は、メンタルヘルスの増進に効果的です。継続的な運動によって、抑うつや不安などが抑えられ、QOL(生活の質)や幸福感、生活満足感が向上します。また、運動はストレス発散にも効果的で、短い時間であっても、一時的に「気分」を良くすることがわかっています。加えて、認知症に有効であることも見逃せません。日頃から体をよく動かす、あるいは定期的に運動している高齢者は、そうでないよりも認知症の発症が少なく、認知機能の低下も穏やかであることが確認されています。



矢野 宏光 先生
高知大学 教育学部
准教授、博士(心理学)
秋田県生まれ。名古屋大学大学院教育発達科学研究科出身。専門は健康心理学、運動心理学、スポーツ心理学。剣道教士七段。「遺伝子因子が老化にかかわる割合は10~30%しかありません。長寿は自分でつくるものですよ!」

巨大な石灰岩や展望台、放牧された牛など、変化に富んだ風景に出合える遊歩道。縦横に道が伸びているので、いろいろ巡ってみましょう

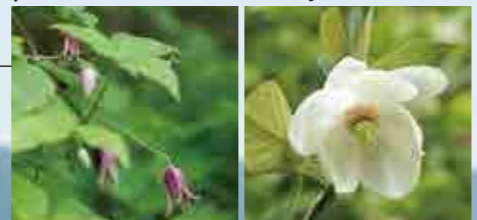


高原ウォークしたのは
土居 和さん(63歳・左)と
利岡 早智子さん(65歳)

シコクハンショウヅル オオヤマレンゲ

天狗高原の 可憐な花々

遊歩道沿いでは季節の花々が咲くので探してみよう。ハンカイソウは7~8月、稜線を走る車道沿いに大群落が出現します



ハンカイソウ

ヒメユリ

ここで 情報 収集を



高原ふれあいの家 天狗荘
四国カルストの東端にある宿泊施設。アメゴ料理やキジ鍋などが好評のレストランのみの利用もOKです。天狗高原の遊歩道やセラピーロードについての情報収集もできます。
TEL 0889-62-3188
津野町芳生野乙4921-22

天狗高原を歩きましょう!



四国カルストへのアクセス

- 車で
高知自動車道須崎東IC
↓ 約1時間10分
天狗荘
※国道197号から公園幹線
林道経由のルートが道幅
が広くて楽です。
- 鉄道・バスで
JR須崎駅
↓ 高知高陵バス
椿原行きで50分
バス停新田
↓ 高知高陵バス
天狗高原行きで45分
バス停天狗高原



牧野植物園の「生き字引」

稲垣 典年さん ■植物園職員 | 高知市 |



高知県立牧野植物園に約半世紀。
牧野の「生き字引」は、
植物への愛情にあふれた
元気いっぱいの人でした。

鹿児島県指宿で採集し、増やしたオオソフブキの前で。初冬、黄色い花が咲き誇ります



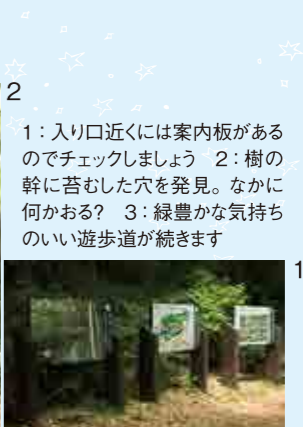
夏の恒例イベント「夜の植物園」で、
牧野博士に扮した稲垣さん

稲垣さんの目に留まったアキニレはいま、花と緑に包まれる南園のシンボルツリーの一つになっています。牧野植物園とともに歩んで、半世紀近く。稲垣さんがいなければ、高知が全国に誇る美しい植物園は、現在とは随分違う姿になっていたことでしょう。

あの樹も、この花も、 稲垣さんが植栽

牧野植物園の生き字引。いつからか、稲垣典年さん(76歳)はこう呼ばれるようになりました。職員になったのは1970年。記念すべき勤務初日に行った仕事のことを、稲垣さんははつきり覚えていてます。

「温室の前で草引きをしよったら、高さ30cmほどのアキニレが生えていました。おそらく、まだ2歳か3歳。ああ、これを活かしてみようかと思って、抜かずに残したのですよ。それがどんどん伸びて、大木に成長しました。こうした思い出はいっぱいあります。大きく育った花や樹のほとんどは、自分が植えてきたもんじゃきねえ」



読者が体験
大人の Kochi Walk
こうちウォーク

ここもオススメ！ 森林浴を楽しめる セラピーロードへ

森のパワーを もらいながら歩こう

1: 入り口近くには案内板があるのでチェックしましょう 2: 樹の幹に苔むした穴を発見。なかに何かおる? 3: 緑豊かな気持ちのいい遊歩道が続きます

四国カルストを訪ねたら、もう一つの快適遊歩道、天狗高原セラピーロードも歩いてみましょう。入口は天狗荘からすぐ。カルスト内の遊歩道とはまったく趣が違う、静かな森の中を縫う道が整備されています。大きな特徴は、入り口付近からしばらくの間、足元にヒノキのチップが敷き詰められていること。「軟らかいねえ」「うん、とても歩きやすい」と話す利岡さんと土居さん。鳥のさえずりが聞こえるなか、樹や花を観察しつつ、足腰に負担の少ないウォーキングを行えます。もっと自然を楽しみたいなら、森林セラピーガイドさん(5000円)・7日前までに要予約)の利用もできます。天狗荘に問い合わせしてみましょう。



4: 歩きやすい運動靴を履きましょう 5: 可愛いフタリシズカが咲いていました



森の中で「セラピー弁当」を食べませんか?

天狗荘に前日午前中まで要予約、1000円 ※時季によりメニューは変わります



四国カルスト周辺で、こんな体験や立ち寄りを楽しもう

久保谷森林セラピーロード

森の中の水路沿い約3kmにわたって遊歩道が伸びています。アップダウンがほとんどなく、誰でも気楽にウォーキングできるのが特徴です。要予約でガイドさんと一緒に歩けます。

- TEL 090-4786-3621 (松原まろうど会/下元広幸会長)
- 梶原町松原
- ガイド/参加者1名につき1000円[要予約]



龍馬脱藩の道ウォーキング

坂本龍馬が脱藩時に駆け抜けた梶原町で、ガイドさんとともに、ゆかりの史跡などを巡るウォーキングをしませんか? 所要は1時間30分程度。

- TEL 0889-65-1187 (ゆすはら観光交流案内所まろうど館)
- 梶原町梶原1428-1
- ガイド/ガイド1名(1名で参加者10名程度に対応)につき3000円[要予約]



パン工房 シェ・ムワ

久保谷セラピーロードの入り口近くにある森のパン屋さん。自家製天然酵母パン、強めに焼いた香ばしいフランスパンなどが人気です。イートインコーナーもあります。

- TEL 0889-40-2727
- 梶原町松原401
- 休み/月曜、毎月最終日曜



チムジルバン&レストラン 鷹取

地元女性グループによる石焼ビビンバや手作りキムチなどの本格韓国料理に舌鼓。併せて、四国初の珍しい韓国式低温サウナ(1000円)も体験できます。前日午前中までの予約制。

- TEL 0889-62-3308
- 梶原町下折渡206
- 休み/月曜(祝日の場合は翌日)





世界に通じる 植物園にせよ!

西日本中を巡って、 植物を採集する日々

稲垣さんは室戸市生まれ。植物に格別強い興味があるわけではないものの、「生物の試験だけはいつも満点やった」そうです。高校卒業後は京都大学理学部附属植物園と、東京大学理学部附属植物園（小石川植物園）に技師として勤務。幅広い知識や植栽の技術などを身につけてきました。「小石川植物園は300年もの歴史があり、勉強するには絶好の環境でした。ただ、完成されたものの管理が仕事なので、少し物足りなかった」と振り返ります。



1970年に旧温室で撮影。稲垣さん、若い！
右は植物学者の故前川文夫氏

植物観察会などで いまも大活躍!



例えば、牧野富太郎記念館本館から展示館に向かう回廊沿いにずらりと並ぶオオツワブキ。これは鹿児島県指宿で採集したものを増やしたそうです。南園にある4本のカツラの木は、約40年前に稲垣さんがべふ峡でキャンプをした時、高さ10cmほどのものを見つけて採集してきたもの。いまでは10m近い大木に成長しました。こうした思い出の植物を見ながら、「どれも懐かしいねえ」と稲垣さんは目を細めました。

稲垣さんは60歳で定年を迎えましたが、引き続き力を貸してほしいと、牧野植物園から強く引き留められました。「退職後はアラスカで半年ほど過ごそうと計画していましたが、まあ5年くらいなら残ってもいいかと思っていたら……いまだにおる」と笑います。現在の主な仕事は、定期イベント「ふれあい植物観察会」のガイド、植

そんな折、牧野植物園が技術職を探しているという聞き、ちょうど30歳になる年にUターン。牧野植物園は当時、誕生してからまだ10年余り。見どころはほぼ温室のみで、ほかはただ芝生が広がるばかり……。 「植物園」というよりも、「公園」と呼ぶほうが似合っているような場所でした。

職員はわずか7名。どこからどう手をつければいいのか、と戸惑う稲垣さんに、当時の園長だった山脇哲臣さんが方針を告げました。「ここを世界に通用する植物園にする、どうすればいいのか考えろ。こう言われたんですよ。うれしかったね。これがすべての始まりでした」

稲垣さんはまず世界の植物園について調べ、実際に現地を視察しました。国内の著名施設のこと考え合わせて、出した結論は――。「西日本の植物を見るならここが一番いい。そういう植物園にしようと考えました。加えて、一般人向けに、美しい植物をたくさん植栽する。手始めにツツジとキクを数多く集めることにしました」

稲垣さんは展示価値のある植物を求めて、北は石川県から南は鹿児島県まで、西日本中に足を運びます。現地で「これは」と思う苗や種を採集し、鉢である程度まで育てて、園内の現地に近い環境のもとに植栽。それらが成長するにしたがって、園地は植物園らしい姿に変わっていきました。

例えば、牧野富太郎記念館本館から展示館に向かう回廊沿いにずらりと並ぶオオツワブキ。これは鹿児島県指宿で採集したものを増やしたものを増やしたそうです。

高知県内を中心に、植物の研究も精神的に行ってきた稲垣さん。350人の県民ボランティアが参加した『高知県植物誌（2009年）』の刊行に向けては、中心メンバーの一人として尽力しました。植物園内外での長年にわたる功績が評価され、2016年には園芸文化協会の園芸文化賞を受賞。「賞は生まれて初めてもううた。周りも喜んでくれたし、良かったわね」と相手を崩します。

稲垣さんがいま力を入れているのは、「牧野富太郎の道を歩く」という取り組み。牧野博士が植物観察をした当時の道を見つけて出し、整備して、愛好者とともに植物観察しながら歩くという活動です。「牧野博士は全国で植物観察をしています。将来的にはこの活動を全国に広げ、高知のグループが北海道に行ったり、北海道から高知に来て歩いたり、ということになれば面白い。いままで大月町、佐川町、三原村で整備しました。まずは高知県全域を網羅したいですね」

ますます意気軒昂な稲垣さん。今度、牧野植物園でお会いして、元気をもらってみませんか？



ふれあい植物観察会

稲垣さんと一緒に園内をのんびり散歩。風景を楽しみながら、植物の特徴や観察ポイントなどを教えてもらえます

- 毎月第2水曜、第4日曜（8月は「夜の植物園」のため休み）
- 13時30分～15時30分
- 定員各30名（先着順）
- 参加費無料、別途入園料必要

思い出に残るモノ

- 1:こんなに大木になったアキニレ
- 2:屋久島の名瀑、千尋（せんびろ）の滝近くで採集したヤクシマアジサイ
- 3:蛇紋岩植生園に展示されている石。軽トラックで1つひとつ運んできました

牧野、いまむかし

現在の南園、ツツジが咲き誇る5月頃

1975年頃の南園。奥にかつての温室が見えます

高知県立 牧野植物園へ行こう!

- TEL 088-882-2601
- 高知市五台山4200-6
- 9時～17時 入園料720円

稲垣さんのほのぼのレターセット

稲垣さんが描いた植物画を使ったレターセット800円。本館窓口近くのミュージアムショップ「Byca-auren（バイカオウレン）」で販売

セミナー 一覧

- ① リフト実践の現場づくりと
用具選び
- ② 手軽に出来る嚥下食
- ③ 口腔機能を考えた口腔ケアの実際
(口腔ケアの基礎)
- ④ いまさら聞けない
排泄ケアの基礎知識
～用具の理解を深めるために～
- ⑤ 「人と技術の交差点」
～故 皇山卓朗氏追悼セミナー～
- ⑥ 対象者の退院後の
生活環境を想定した
生活を回復期病棟から・・・
- ⑦ 一人ひとりの暮らしと想いを大切に
～特別養護老人ホーム
横浜市浦舟ホームの取組～
- ⑧ 「老人保健施設のこれから」と
「老人保健施設のセラピストの取組」
- ⑨ ノーリフト実践のために
現場で使いたい用具選び
- ⑩ 足のトラブルを予防する
正しい靴の選び方!
- ⑪ 発達障がいの
身体特性と行動の理解
(実践編)
- ⑫ ちょこっとモレに
悩んでいませんか?
～腹圧性尿失禁～
- ⑬ 発達障がいの
身体特性と行動の理解
(入門編)
- ⑭ 当たり前の
車いすフィッティングのポイント
- ⑮ ノーリフト実践のために
現場で使いたい用具選び
- ⑯ おむつ検定
～もっと「おむつ」のことを
知ってみませんか?～
- ⑰ 「子ども達を褒めて伸ばす方法」
～関わり方ひとつで、
相手も自分も変わる～

皆さん、真剣にグループワークされています



利用者一人ひとりに合わせてサイズを調整中



多彩なセミナーが開催され、 楽しい交流が広がりました



全国各地から寄せられた実践発表にきぎ付け!



最終日にポスター発表の表彰式を開催



福祉の専門紙でも
大きく取り上げられました!



今年も日本全国(国外含む)から多くの方々にご来場いただき、大盛況の3日間でした♪
来場者アンケートでも、たくさんの喜びのコメントをいただくことができ、スタッフ一同、大喜びしています!
また、今年度は、介護の文化を創る専門紙『シルバー新報』において、開催前と開催後の2回にわたって特集して機器展情報を取り上げていただきました♪



具~つけた! ふくし広場 特別編

第16回 高知ふくし機器展特集☆

●6月16日(金)～18日(日) ●開催/高知県立ふくし交流プラザ



今年も「高知ふくし機器展」が開催されました。
この催しは、「一年をとっても、障害をもつても自分らしく暮らしたい」という、当たり前の想いが実現できる高知を目指し毎年開催されているもので、今年で16回目となりました。「自分らしい暮らし」をサポートするための最新の福祉機器が並ぶ、中四国最大級の福祉機器展示会です。
「見て」「触れて」「試す」ことができるのがこの機器展のつ目の大きな特徴。来場してくださった皆様に本当に必要なものを見つけていただけるよう、販売は行わず、メーカー別ではなく種類・目的ごとに機器を展示しているのが二つ目の大きな特徴です。
また、機器の展示だけではなく、介護相談や支援者向けのスキルアップセミナーも実施。福祉用具を使用する方にとって、支援者の知識・技術は、その方



生活を変える大きな力となります。今年度も様々なテーマのセミナーを開催し、北海道から沖縄県まで全国各地から600名を超える方々が集まり、学びを深める場となりました。
福祉に関する実践報告、事例発表、調査・研究などのポスター発表も同時開催。今年度は過去最高の40演題のエントリーをいただき、日本全国の様々な取り組みを広く紹介することができました。
高知ふくし機器展を支えたのは、実行委員スタッフのべ400名と、学生ボランティアのべ96名の皆さん。県内各地で日々研鑽を積むスタッフや、出展企業からの協力を得て、最新機器の特徴や使い方などを気軽に相談できる環境が整っていました。
学生ボランティアの皆さんは、明るい笑顔と元気の挨拶で、来場者のみなさんを迎えてくれました。



今年のふくし機器展は終了いたしました。福祉用具に関するお問合せは随時受け付けております。下記までお問い合わせください。

高知県立ふくし交流プラザ
福祉用具展示コーナー

●場所/高知県立ふくし交流プラザ1階(高知市朝倉戊375-1)
●開所日/毎日(毎月第2日曜日、祝日、年末年始を除く)
●時間/9:00～17:00 ●電話/088-844-9271

こうちシニアスポーツ 交流大会2017

●4〜6月開催／春野総合運動公園ほか「全20種目」



1333名が日頃の鍛錬を披露しました！

平成29年4月から6月にかけて、「シニア世代がスポーツ等の競技を通じて交流の輪を広げ、健康と生きがいづくりを推進する」ことを目的に、「こうちシニアスポーツ交流大会2017」が開催されました。

1333名もの選手が参加した今大会は、9月9日(土)〜12日(火)の会期で開催される「ねんりんピック秋田2017」の選考会を兼ねた競技も多く、出場権を獲得するため、各競技で熱戦が繰り広げられました。

5月11日(木)に高知市の春野総合運動公園で開催された開会式。伊藤篤雄大会実行委員長による開会宣言に続いて、高知県老人クラブ連合会の鈴木会長をはじめ、来賓・列席の皆様から心温まるご挨拶をいただきました。

また、水泳競技に出場する斎藤和幹さん、川崎光夫さんによる力強い選手宣誓の後、グラウンド・ゴルフ競技に出場する濱口信子さんに「ねんりん大賞(最高齢者賞)」が授与されました。



**趣味を兼ねた運動(練習)が
いつまでも元気で健康を維持できる秘訣です！**

最高齢者インタビュー



**ルールの変更も
楽しく受け入れていきます♪**
濱口 信子さん 91歳「高知市」

「ゲートボールは30年くらい続けてやりゆうよ」と明るく笑顔で教えてくれた濱口さん。

旦那さんの影響を受けて始めたゲートボール。今でも家の近くの広場などでの練習に余念がありません。この30年間にゲートボール競技のルールが複数回変更されたそうですが、その都度、「新しいことを覚えられる！」とポジティブに捉えて乗り越えてこられたそうです。

足腰もしっかりされている濱口さん。昨年からデイサービスセンターを利用し始めたそうですが、変わらず第一線でプレーされているお姿に感動しました。

さらに、デイで新たに出来た友人達にもゲートボールのルールを丁寧に教えながら、少しずつ同好の士を増やすことにも楽しさを感じているそうで、今後ますますのご活躍が期待されます。



将棋



弓道



パークゴルフ



剣道



ペタンク



ソフトボール

高知家のシニア世代が、
スポーツ・文化競技で競い合いながら
交流を深めました



ゲートボール



ソフトバレーボール



マラソン



グラウンド・ゴルフ



健康マージャン



寄附・寄贈の御礼

株式会社レディ薬局様とクラシエホールディングス株式会社様は、地域貢献活動の一環として共同キャンペーンの売り上げの一部から車椅子を購入し、四国4県の社会福祉協議会に寄贈されています。高知県社会福祉協議会には、平成25年度から毎年寄贈いただいております。平成29年3月16日に平成28年度分として、新たに5台寄贈いただきました。

今回寄贈いただいた車椅子につきましては、安芸市、四万十市、宿毛市、本山町、梶原町の5市町の社会福祉協議会へ1台ずつ提供し、小・中・高等学校を対象に行っている福祉教育の車椅子体験学習などに活用されています。今後も地域福祉推進のために有効活用いたします。ありがとうございました。

いきがいくんが行く！

Part.13

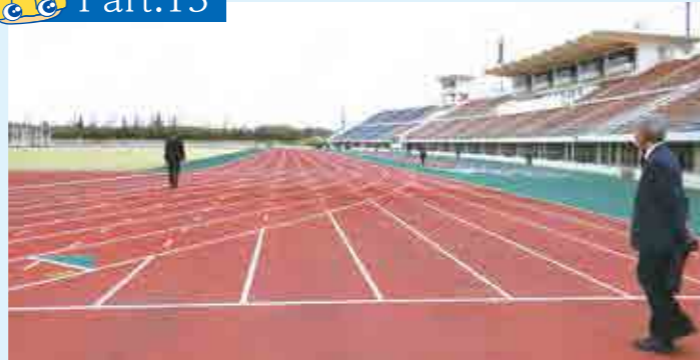
こんにちは。いきがいくんです！

僕は、今年9月9日(土)～12日(火)の4日間の日程で開催される「ねりんピック秋田大会」の総合開会式会場などを見学するため、秋田県に行ってきましたよ。

秋田空港では、県マスコットキャラクターのスキッチ君や、ちょっと怖～いナマハゲ君、有名な忠犬ハチ公が県外からのお客様を温かくお出迎えしてくれていたよ！

ハチ公は純系の日本犬で、渋谷駅前の銅像の耳が垂れ下がっている姿がとっても有名だけど、秋田県大館市生まれなんだよ。その関係で秋田県内各地にも銅像が建てられているし、故郷では4月にハチ公慰霊祭、10月にハチ公誕生祭が開催されていて、例年多くの方々に参加して大盛況なんだって。

それと、秋田県内の銅像はハチ公の若い頃がモデルだから、両耳がピンと立っていて、聡明さが一段と際立っていたよ。皆さんも一度見に行ってみたらどうかな。



県立中央公園スポーツゾーン案内図

高知県選手団の皆さんが行進することとなる陸上競技場(選手の視点)



総合開会式会場以外にも様々な設備が整った大きな公園だったよ！

また、秋田大会は、高知県選手団約150名が日頃の鍛錬の成果をいかに発揮できる素晴らしい大会になると思われ、全国各地から集まった同好の士との交流を深めることで、新たな友人づくりや健康で楽しいセカンドライフの充実に繋がると思うので、いまから9月が待ち遠しいな！

ねりんピック秋田大会における高知県選手団の勇姿や競技写真等は、『タマテバコ』冬号(来年1月発行予定)の「いきいきレポート」でくわしくご紹介する予定なので、皆さん楽しみにしていてね！

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。

ズッキーニ

監修 土佐伝統食研究会



見た目はキュウリ。実はカボチャの仲間です♪

ズッキーニの原産地は南アメリカ。昔からヨーロッパではよく食べられています。形と栄養的にはキュウリに似ていますが、実はカボチャの仲間です。カボチャに多く含まれるカロテン量は日本カボチャの半分くらいしかありませんが、ビタミンCやビタミンK、カルシウム、カリウムなどのミネラル類はカボチャ並に含まれています。生でも食べられますが、油との相性がいいので油料理に向いています。



ラタトゥイユ(野菜の洋風煮込み)

<材料>(2~3人前) ※作りやすい分量

- ズッキーニ 1本
- なす 2~3本
- セロリ 1本
- たまねぎ 中1個
- トマト 中2個
- にんにく 1片
- オリーブ油 大さじ2杯
- 固形チキンスープの素 1個
- 塩 こしょう 適量

<作り方>

- ズッキーニは縦4等分にして1.5cmの厚さに切る。なすは縞目に皮をむき1.5cm角に切る。筋をとったセロリとたまねぎ、トマトを1.5cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがでたらトマト以外の野菜を加えて中火で炒める。
- 全体に油がなじんだらトマトを加え、砕いたチキンスープの素を加え、ふたをして7~10分ほど蒸し煮にする。
- 塩、こしょうを加えて味を調えた後、汁気を飛ばしたら出来上がり。



ワンポイントアドバイス

※ラタトゥイユは、密閉容器に入れて冷蔵庫で3~4日間保存可能。ストックしておけば、ソテーした魚や肉、パスタのソースとして利用できます。 ※パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、にんじんなど、お好みの材料を加えてもおいしい一品ができます。



ズッキーニのピカタ

<材料>(2人前)

- ズッキーニ 1本
- 卵 1個
- 小麦粉 適量
- ごま油 適量

<作り方>

- ズッキーニを7mmの厚さの輪切りにし、塩をふって水分を出し、キッチンペーパーなどで水気を切る。
- 両面に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、多めのごま油で焼き、お好みのたれをつけて召し上がれ。



ズッキーニとちくわの炒めもの

<材料>(2~3人前)

- ズッキーニ 1本
- ちくわ 1本
- にんにく 1片
- サラダ油 大さじ1杯
- 醤油 大さじ1杯
- みりん 大さじ1杯
- 砂糖 小さじ1/2杯

<作り方>

- ズッキーニは縞目に皮をむいて1cmの厚さの輪切り、ちくわは7mmの厚さの輪切り、にんにくは半分にとって芯を取り除き薄切りにする。
- フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったらズッキーニを入れて炒める。
- 全体に油が回ったら火を弱めて、調味料Aを加えて味をなじませ、ちくわを加えて仕上げる。



第46回 「高知県オールドパワー文化展」を 開催します♪

出品作品
大募集!

[搬入日]
9月10日(日)

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」を今年も開催します。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!



昨年開催した第45回の様子

会期 平成29年9月14日(木)～9月19日(火) 9時～17時

※初日(14日)の作品展示時間は10時～17時です

※14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、サークル、老人大学などにおける野外学習として、ぜひお越しください。
※各部門の審査員による出品作品の講評もあります。(日時などの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33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10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、各市町村役場等で配布しています
※出品目録は8月上旬から高知いきがいネットのホームページ等でダウンロードもできます。
<http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>

ねりんピック富山2018美術展における高知県代表候補作品の選考も兼ねています

平成30年11月に開催される「第31回全国健康福祉祭とやま大会(ねりんピック富山2018)」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。
なお、ねりんピック美術展と当該オールドパワー文化展の規格(サイズ等)は異なりますので、ご注意ください。

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

読者のお便利BOX

読者の皆様に「夏を感じる瞬間や、暑い夏を乗り切る方法」をお伺いしました

●初夏は我が家にツバメが巣を作り、ツバメのヒナが生まれて巣立つまで、親ツバメがヒナにエサを啜えて行ったり来たり…忙しい様子が窺えます。それと田んぼに苗を植え、生育し、成長すると青い穂が風に吹かれ、ゆれて、青田の稲穂の美しいこと!!暑い夏は木陰に入り、自然の風に吹かれて涼むこと!!
(宿毛市/ワンちゃんラブさん)

⇒今号が発行される頃には、成長した稲穂が風に吹かれて揺らめき、美しい青色が映えている風景をご覧になられておられるかもしれませんね。木陰で風を感じる過ごし方も優雅ですね。

●昔、就寝中にムカデに咬まれたことがあって、それ以降、ムカデが畳、襖をガサガサと這う音でパツと目が覚めます。ああ、またムカデの夏がやって来た。
(本山町/良子ちゃん)

⇒恐怖の足音とともにムカデが現れる夏が来ましたね。スプレーなどを忘れず準備し、快適にお過ごしください。

●体づくりのために毎日歩いています。暑い夏を乗り切る方法はやはり歩くことです。一日一万歩歩いているのですが、その間に1～2度涼しい場所を見つけて体を休める。クーラーに頼らず本当の夏を楽しむことです。
(高知市/歩子)

⇒毎日一万歩を目標に歩いておられることに感服いたしました。道中に涼しい場所を見つけるのも楽しみです。今年度は歩くことをテーマに掲げた『大人のこうちウォーク』を新連載していきますので楽しみに。

●(『夢といっしょ』冬号の)塩の道を読んで、中岡慎太郎の通った道に思いを馳せました。慎太郎が田野学館に通った道を、足がたしかなうちに一度植物観察しながら歩いてみたいと思っています。
(田野町/西岡 虚空)

⇒私も取材に同行して感化され、塩の道の一部ですが風景を見ながら散策してみました。普段はさっと行き過ぎてしまいがちですが、ゆっくり辺りを見渡すことで新たな発見もあると思いますので、熱中症や脱水に十分に気を付けて歩いてみてくださいね。

その他、「蝉の鳴き声が聞こえた時」や「まちのシンボル四万十川橋(赤鉄橋)の下で涼しく過ごす」など夏らしいお便りの他、「輝くシニア大賞で知人やお世話になった方が表彰されていて懐かしく感じました」「わかガエル体操が取り上げられて嬉しい」「様々な取り組みを楽しんでいる方の記事を読んで参考にしています」など、前号の誌面に関連するお便りも多くいただきました。皆様、ありがとうございます。

後編集

「タマテバコ夏号はいかがでしたか?今年度より誌面を少しリニューアルしました。健康づくりや生きがいづくりに繋がる情報の掲載を通じ、より親しみのある身近な応援誌になりましたでしょうか?また、毎号多くの方からいただくお便りが励みになっていきますので、今号は多めに紹介いたしました。これからも皆様から寄せられたご意見やご感想を取り入れながら、誌面の充実を図ってまいります。アンケートハガキにお答えいただいた方の中から抽選で、裏表紙に紹介しているプレゼントが当たります。ぜひ、ご協力ください。
また、ホームページ「高知いきがいネット」では活動団体やイベント情報、いきがいくんによるブログなど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)もお待ちしております。お気軽にお申し込みください。
(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

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

