

タマテハコ

読者が体験

大人時間を楽しもう

ノルディック・
ウォーキング

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 ————— 14

いきいきレポート ————— 16





若々しさをキープ! 「わかガエる体操」

体操監修 | 南国市社会福祉協議会 |



「わかガエる体操」は、平成18年に南国市が保健師や理学療法士、運動健康指導士と一緒に作った体操です。シニア世代の筋力トレーニングを目的に、地域の「いきいきサークル」の活動の中で週1回以上実施しています。運動が苦手な人でも気軽に取り組める体操なので、無理せず続けられることが若返りのポイント。今回は運動の一部をご紹介します。

無理せず、 ゆっくり行いましょう

「わかガエる体操」は準備体操、筋力体操、整理体操の3部構成です。
筋力体操の中から、イスに座ってできる3プログラムにチャレンジしましょう!

準備体操

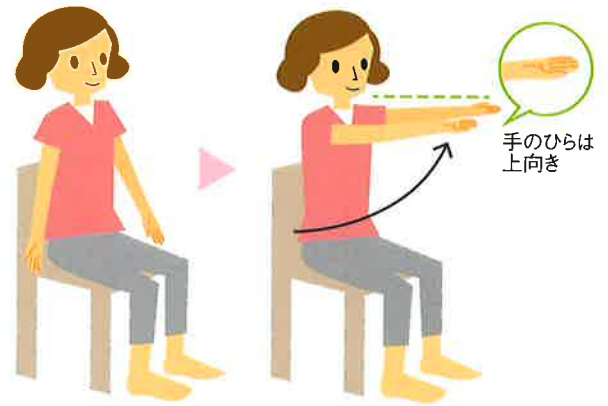
筋力体操

整理体操

1 腕を前へ上げる運動

<10回>

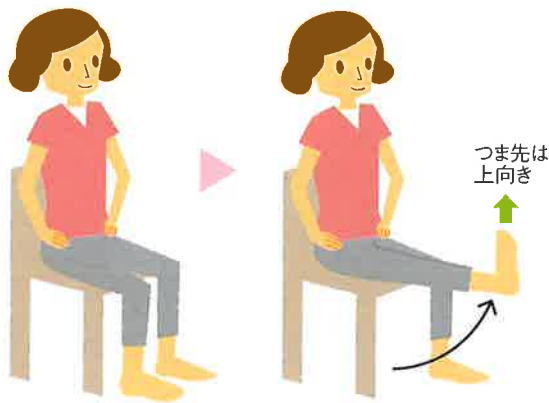
手のひらを上に向けて、両腕を肩の高さまで上げます。



2 ヒザを伸ばす運動

<右10回・左10回>

つま先を上に向けたままで、最後までヒザを伸ばしましょう。



3 イスからの立ち上がり運動

<10回>

イスに浅く座り、腕を胸の前に置き、ゆっくりと立ち上がります。
立ち上がれない人は、前のイスの背を持ってもらってもかまいません。



南国市では こんな効果が!

◎「いきいきサークル」では体操サポーターの指導のもと、体操を実施しています。参加者の方々は続けることで効果を実感しているようです。

参加者の声

「足先が上がるようになって、つまずきにくくなった」
「こけても上手に転べるようになった(笑)」
「立ち上がるのが速くできた」
「体が柔らかくなった」
みんなと話して笑って楽しい!というお声も。

「わかガエる体操」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?

ノルディック・ウォーキング

読者が体験



大人時間を
楽しもう!

一見、杖のような、あるいはスキーのストックのようなポールを両手に持ち、サツサ、サツサと、気持ち良さそうに歩いている人を見かけたことはありませんか？ それが今回紹介する「ノルディック・ウォーキング」。いま人気上昇中の新しいウォーキングです。

その普及に力を入れているヒロマツスポーツさんの指導のもと、読者の隠岐正絵さん（高知市／59歳）が挑戦。「普段、ほとんど運動をしていない…」という隠岐さんは、ノルディック・ウォーキングの独特の歩き方をマスターすることができたでしょうか？



楽しい！ えい運動になるね！



新玉ねぎ

一番おいしい食べ方は「生食」です♪



玉ねぎは、にらやんにくと同じユリ科の植物で、硫化アリルという成分による特有の強烈なおいがあります。

硫化アリルには、消化液の分泌を促進させ、食欲増進効果があります。

さらに、血栓予防や血中コレステロールの増加を抑える作用など、「血液さらさら」効果があるといわれています。また、ビタミンB1と結合することで疲労回復の効果も期待でき、良いこと尽くめの食材です。

ただし、硫化アリルは水溶性。水にさらすと成分が流れ出てしまいますので、さらし過ぎに注意してください。また、硫化アリルは熱に弱いため、加熱すると成分が変化してしまいます。

加熱すると成分が変化してしまいます。



新玉ねぎのサラダ

<材料>(2人前)

- 新玉ねぎ 1個
- 味付けはお好みで、ポン酢、ドレッシング、マヨネーズなど

新玉ねぎのサラダはどんな味付けも合います

<作り方>

- 1 新玉ねぎを縦半分に切り、さらに薄切りにする。
- 2 水に10分ほどさらし、ザルにあけて十分に水気をきる。
- 3 お好みの味付けで召し上がれ。



ワンポイント

※薄切りする際に包丁を押つけて切ると、玉ねぎの細胞がつぶれてしまい、辛みが増します。スライサーを使うと上手に切れ、辛みはほとんどなくなります。辛みがなければ水にさらさなくてもOK。※ポン酢やフレンチドレッシングを使うとマリネされ、冷蔵庫保存で2〜3日はおいしく食べられます。



新玉ねぎのベーコン巻き

<材料>(2人前)

- 新玉ねぎ 1個
- ベーコン 4枚
- サラダ油 大さじ1〜2杯
- 塩・こしょう 適量

<作り方>

- 1 新玉ねぎは芯を残して8等分のくし形に切る。
- 2 ベーコンは半分の長さに切る。
- 3 ベーコンで①の新玉ねぎを巻き、爪楊枝で留める。
- 4 フライパンを中火にかけて油をひき、③を並べて蓋をする。
- 5 中火で3分ほど熱し、新玉ねぎがしんなりしてきたら、塩・こしょうで味付けし、裏返す。中火のまま蓋をして、2分ほどで出来上がり。

※ベーコンの代わりに豚ばら肉で巻いても、おいしい一品ができます。



ベーコンを斜め切りして長さを保つと巻きやすい

新玉ねぎと高野豆腐の含め煮

<材料>(4人前)

- 新玉ねぎ 1個
- 高野豆腐 2枚
- エンドウ 1/2カップ(約80g)
- 水 200ml
- 醤油 大さじ1〜2杯
- みりん 大さじ1杯
- 酒 大さじ1杯

<作り方>

- 1 高野豆腐はぬるま湯でもどして、好みの形に切る。新玉ねぎは6等分のくし形に切る。
- 2 鍋に水と調味料を入れ、沸騰させてから中火にし、新玉ねぎを入れて蓋をする。(一度沸騰させることで味が均一になり、高野豆腐がおいしく味付けできます)
- 3 新玉ねぎがしんなりしてきたら、高野豆腐とエンドウを加え、火を弱めて煮含める。



高知の輝くシニア大賞

「高知の輝くシニア大賞」は生きがいと健康づくり活動でいきいきと輝く県内のシニアの方々を称え、その喜びと豊かさを広く啓発するため平成26年度から始めました。

■主催／社会福祉法人高知県社会福祉協議会

**キラキラ☆と
輝いている方々を表彰**

●期日／平成29年1月30日(月)
●会場／高知会館(高知市)

「高知の輝くシニア大賞」には、「地域貢献」と「スポーツシニア」の2つの推薦部門があります。地域貢献部門は、地域での助け合いや健康の増進、環境保全など、ボランティアな活動を通じて地域社会に貢献している方、そして、スポーツシニア部門はスポーツ、芸術、文化、趣味などの活動で、その道を究めている方を対象として、それぞれの所属団体などを通して募集を行いました。

また、この「高知の輝くシニア大賞」を広く皆様に知っていただくためのプロモーション企画として、「シニア川柳」も併せて募集しました。今回も数多くの推薦と応募をいただき、ありがとうございました。審査の結果、シニア大賞には10名の方々が入賞。そして、シニア川柳には16作品が入選しました。

表彰式後の懇談会では、出席者全員で日ごろの活動や今後の取り組み目標などを語り合い、思いを共有しました



表彰式は、推薦団体の役員やご家族、活動メンバーにも数多く出席いただき、和やかな雰囲気の中1月30日に華やかに執り行われました。

第3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思いをご紹介します。

- ★いごそう賞
西田 隆さん(87歳)
足摺岬の自然を守る会
 - ★はちきん賞
土居 静子さん(83歳)
江ノ口地区社会福祉協議会
 - ★キラリ賞
長沢 若恵さん(93歳)
いの町社会福祉協議会あつたかボランティア
 - ★キラリ賞
村上 泰俊さん(82歳)
南門市久礼老人クラブ連合会
 - ★キラリ賞
横山 幸男さん(79歳)
紙芝居サークル「もとやま」
 - ★キラリ賞
松岡 陽一さん(76歳)
いきいきクラブ平田(老人クラブ)
 - ★キラリ賞
杉本 博さん(76歳)
公益社団法人高知市シルバー人材センター
- ※今回は、奨励賞のお二人もご紹介いたします。

特別賞

特別賞

大賞

(スポーツシニア部門)
村井 清さん(85歳)
高知県アーチェリー協会

澤田 美恵子さん(80歳)
とんからりんの家

山中 雅子さん(72歳)
NPO法人アテラノ旭
(地域貢献部門)



大賞を受賞された山中雅子さんに
県社協会長より賞状を授与

表彰式では皆様一人ひとりの輝かしい活動をしっかりと紹介しました

第三回高知の輝くシニア大賞表彰式



特別賞（地域貢献部門）

澤田 美恵子さん（80歳）
とんからりんの家



「食生活改善推進員と老人クラブ
女性部の皆さんの協力もいただき、
活動が長く続けられています」と笑
顔の澤田さんは、土佐町の「とんか
らりんの家」の代表です。

介護保険制度の開始後に見えて
きた課題から、集いと健康づくりの
場を作りたいという思いを高められ、
平成18年4月に心に決めていた場所
に「とんからりんの家」を開設し、実

現されました。

その立ち上げに向け、「思いの共
有」と「運営」は自分たちで行うよう、
仲間と定期的な協議と研修をしつ
かりと重ねられました。

開設後は地域住民のボランティア
な運営による体操やレクリエーショ
ン、食事の提供など、地域の生きが
いと健康づくりの拠点として、夢と
希望に満ちた地域づくりにリーダ
ーシップを発揮され、大きく貢献され
ています。

「これからも元気な高齢者が高齢
者を支え、地域でつながりを持って
健康で心豊かに暮らし続けられるよ
う取り組んでいきたい」と熱く語って
くれました。



得意な料理の腕前を振るって、
おいしい昼食を皆に提供しています

特別賞（スーパージニア部門）

村井 清さん（85歳）
高知県
アーチェリー協会



「思いがけず光栄な賞をいただき
ました。共に練習してきました県
アーチェリー協会の方々に感謝しま
す」と喜びの村井さん。

アーチェリーは平成9年から始め
られ、昨年度も四国地区大会での
優勝など活躍は続いています。

村井さんは平成2年に農作業中
の事故により、両足を太ももから切
断という大けがを負われました。前
向きな生き方を考えるなか、健常

者と障害者が対等に競技するアー
チェリーに出会いました。

練習場までの移動時間が惜しい
とアーチェリー場を自宅に造って猛
練習。結果、県内外の大会での優
勝はもとより、夢だった全日本ナシ
ョナルチームに選抜されました。

若手選手の育成にも貢献され、
「障がいのあるアーチェリー仲間も増
え、団体戦への出場が叶って本当に
嬉しい。思えば農業一筋で釣りなど
といった趣味は特になく、アーチェ
リーに出会わなかったら、数多くの
人との出会いと日々の充実はなかつ
た」と語ってくれました。

大けがを乗り越えられ、実り多
き人生を見事に的中されました。



年齢は重ねられましたが、
重ねた練習による卓越した腕前は健在です

いづこそう賞

西田 隆さん (87歳)
足摺岬の自然を
守る会



「健康が続く限り、活動を続けていきたいと思います」と足摺岬を大切にされている西田さん。

「足摺岬の自然を守る会」の会長を22年間務められるなか、岬の定期的な清掃や椿・のじぎくなどの手入れを行い、足摺岬の美しさを守ってこられました。

退職後、35年間住み慣れた関西から故郷の足摺岬に帰られ、畑仕事や洋蘭などを育ててのんびり暮ら



足摺岬を愛する仲間たちとの毎月20日の美化活動。和気あいあいの一コマです

そうと考えていたところ、

「守る会」への入会を誘われました。

しかし、会は当時休眠状態。まずはとご夫婦で清掃活動を始められました。その後、学校も巻き込み活動を広げながら、岬の美化に尽力されました。また、助成金を活用して椿やのじぎく、つわぶきを遊歩道に定植し、県内有数の観光地として観光客を楽しませるよう努力されてきました。

「会員の交流も大切に考え、活動時の皆の写真を配ったり、みかん狩りに出かけ親睦を深めたりしてきました。後継者もできましたが、まだまだ活動を盛り上げていきたい」と実直で一途な取り組みは、これからも続けられます。

はちきん賞

土居 静子さん (83歳)
江ノ口地区
社会福祉協議会



「今回の受賞は、皆でもらった賞だと思っています。これからも江ノ口地区の高齢者の健康増進と楽しい集いに取り組んでいきたい」と元気いづばいの土居さん。

現在は二ツ橋小学校での月1回のミニデイサービスをはじめ、同小学校での週2回のいきいき百歳体操のお世話役、そして高知市健康福祉センターでは、月2回ストレッチ体

操に取り組まれています。

それぞれの集いでは、参加者が楽しみながら健康増進が図られるよう、新しい手遊びや発声を取り入れるなど、内容を常に工夫されながらの実施です。

また、地域のつながりと連絡網を密にするため、町内会の発足に尽力されたり、地区の敬老会の運営には30年以上携わられたりと、地区全体のお世話役としての活動は長く広く続けられています。

「地域で見かけた気がかりな高齢者への声掛けなども行い、皆で支え合いながら、江ノ口地区を元気でいきいきと明るいまちにしていきたい」と思いに溢れる言葉をいただきました。



健康増進サポーターとして、元気に活動中。歌に合わせた手遊びも好評です

キラリ賞

長沢 若恵さん (93歳)

いの町社会福祉協議会
あったかボランティア

「身に余る賞をいただき、ありがとうございます。ありがとうございます」と穏やかに語る長沢さん。

病気や膝の骨折などから回復し、介護保険の利用がいらなくなるまで元気になりました。すると、利用者として通っていた「いの町社協あったかふれあいセンター」で、長年の畑作りや学校給食職員としての経験を活かされ、89歳から野菜の栽培と調理ボランティアとして活動を開始。

「最初は利用者として皆さんから元氣をもらいました。元氣になりお世話になつた恩返しをしたと思ひ立ちました。これからも児童たちとも一緒に畑作りなども続け、元氣をもらいたい」と特技を活かされ、皆さんへの食と楽しみの支援は続けられます。



キラリ賞

横山 幸男さん (79歳)

紙芝居サークル「もとやま」

「紙芝居を発見できたことは、とても幸せなことでした」と優しい笑顔で語る横山さん。

平成15年に本山小学校で古い紙芝居が大量に見つかりました。そこで、「子どもたちに紙芝居を読み聞かせたい」と平成17年に紙芝居サークルを立ち上げ、その中心となって公演活動を開始しました。公演活動は児童の心の涵養はもとより、デイサービスの高齢者などの楽しみ

となり、地域に親しまれ公演も700回を越えました。

「紙芝居公演が700回続けられたのは仲間のおかげです。これからも健康で元氣に公演を続けていきたい」との力強い言葉に、公演1000回の達成が待たれます。



キラリ賞

村上 泰俊さん (82歳)

南国市久礼田老人クラブ連合会

「この受賞は、久礼田地区老人クラブ皆の賞だと思っています」と村上さんの喜びの声。

横浜市から奥様のご出身地の高知に移住され、老人クラブに入会。平成18年に南国市久礼田地区老人クラブ連合会会長に就任され、クラブの歌を作られたり、足つぽ歩道を造られたりと豊かな発想を実現されてきました。また、ご生家の静岡県伊豆地方の河津桜の植樹などご自身

のつながりを活かされ、会員の楽しみや交流を深められるよう取り組まれています。

「高知に来て仕事で得た知識などを活かして活動してきました。ひらめきを実現できたのは、理解ある仲間のおかげです」と村上さん。これからも湧き出る楽しい発想の実現を皆が期待しています。



キラリ賞

松岡 陽一さん (76歳)

いきいきクラブ平田(老人クラブ)

「私の思いに賛同してくれた仲間に感謝しています」と松岡さん。

平成20年、宿毛市平田地区に自主防衛会を立ち上げ、防災訓練の実施をはじめ、解散に向かっていた平田町唯一の地区老人クラブを町全体のクラブへと拡充するようリーダーとして尽力されました。

現在は名称を「いきいきクラブ平田」として、会員の増大とスポーツ吹き矢・輪投げ・グラウンドゴルフといったスポレク

活動などによる生きがいと交流の充実に貢献されています。

「これまでの活動を評価してもらいありがたく思います。今日出席してくれた15名の仲間をはじめ地域の皆と活動を続けていきたい」と笑顔で話してくれました。



キラリ賞

杉本博さん(76歳)

公益社団法人
高知市シルバー人材センター

「シルバー見守り隊の皆がもらった賞だ
と思っています。推薦してくれたことに
感謝します」と杉本さんは語ってください
ました。

平成19年に高知市シルバー人材セン
ター会員による「子ども見守り隊」発足
にあたり、一宮地区の地域班長として積
極的に協力したことから活動は始まりま
した。

現在も学校と連携を図りながら、児

奨励賞

山崎 幸嬉さん(89歳)

ボランティアサークルくじら

茶道の作法と礼儀の習得などを通し
て、小学生などの健全育成や、地域の
イベントなどのお茶の接待が皆に喜ば
れています。

「お茶の提供という活動を通して、皆
さんから元気をもらっています」と語る
山崎さんの温かな笑顔が印象的でした。



童が交通事故や犯罪に遭わないように見
守り活動を継続中。

「長年の取り組みにより、児童との交
流や、地域の方々から声を掛けてもらう
ようになりました。小さな活動ですが、
評価してもらえたことを嬉しく思いま
す」と喜びの言葉をいただきました。



奨励賞

恒石 円子さん(78歳)

女子英会話

英会話と脳トレを行う団体「女子英会
話」において、「アメリカ育ちの孫と英語
で日常会話をしたく思い、英会話を学ん
でいます」と笑顔で語ってくださいました。
他にも日舞や民謡なども学ばれ、その衣
装を手作りされるなど、恒石さんは生き
がい活動を満喫されています。



平成28年度高知の輝くシニア大賞プロモーション企画

「シニア川柳」入賞

大賞

天国の夫がくれる給料日

広井典子(71歳) 高知市

クスツと笑えたり、ジーンと感動したり、
うん、その通り！と共感したり……。
今回も「シニア川柳」の募集に、
たくさん作品をお寄せいただき、
ありがとうございました！
今回入選された方々の作品をご紹介します。

優秀賞

まあ若いと言われるほどの歳となり

森岡初子(71歳) 高知市

さがしもの 今日で二日目 日本晴

近森邦子(88歳) 香南市

審査員特別賞

長生きは知恵と笑いと栄養と

尾崎美千子(69歳)

ダイケアへ少し口紅ひこうかな

和田隆子(93歳)

まだ達者逃げるゴキブリ 打ち取った

赤松シゲ子(93歳)

しみやしわ伊達にはできておらぬわい

永野美智子(85歳)

足腰は歳なみ口は絶好調

尾崎淳(71歳)

佳作

百歳のスピーチを聞く まだ米寿

門脇光正(88歳)

予定表 診察の日が増えてきた

山内正美(78歳)

シニアだが 飲屋へ急ぐ 軽い足

森岡迪夫(74歳)

何事も あなたたまかせで 卒寿かな

宮地定美(91歳)

敬老会 市長いがいな隠し芸

小川富子(91歳)

金婚式 妻に仕えて 五十年

小原圭二(79歳)

六十五 うちの町では 青年部

上田信行(77歳)

がむしゃらに 生きた戦後に 乾杯だ

小川テルミ(76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。



自慢の竹ぼうきを愛用する 皆さんの声が励みです

田野町老人クラブ連合会 ホーキ部

地域 田野町

結成 20年以上前

活動 竹ぼうき作り、
交流



丹精込めて
丁寧に
手作り中



毎週木曜日になると、楽しそうな

笑い声に交じって、パチン、パチンと
軽快なハサミの音が聞こえてきます。

旧消防屯所のかつて消防車があつ
た1階には、竿と枝葉に綺麗に分け
られた竹が置かれています。2階に
上がってみると、男女5名で枝のサ
イズを整え束
ねています。

木材を使った
お洒落な表札が
お出迎え♪

その傍らに
はつるつるに
磨かれた竹竿。
そとです、ここ
は地元田野町
の山林から切
り出した竹を
使ったぼうき

が作られている工房です。
ホーキ部部長の岸野幸四郎さん
は、「始まったきっかけはよう分から
んけど、この竹ぼうき作りは20年以
上前から続いてきちゅうようやねえ。
自分は先輩にうまく乗せられ、ビー
ルにも釣られて、気がついたらいつ
の間にかほうきを作りよった」と冗
談も交えながら笑顔で話してくれま
した。
メンバーに話を伺うと、「毎週の
予定に入っていることで、日々の生
活に張り合いが出る」「皆で集まって
お喋りすることが楽しみ」と嬉しそ
うに語ってくれました。もちろん
新規メンバーも大募集中。皆さんも
ぜひ活動に参加してみませんか。

サッカーへの熱き想いと 生涯現役が若さの秘訣!

高知昭和OB会

地域 高知市

結成 20年以上前

活動 サッカー、交流



サッカー
愛好家同士で
楽しみながら
レベルアップ
しています♪



「パス早く!」「いけ、シュート!」
と高知市長浜公園では毎週水曜日と
日曜日にきびきびとした掛け声が響
き渡ります。

攻守のバランスを
保ちながらの
ゲームメイク



高知市内に「高知サッカーOB会」、
「昭和クラブOB会」という2つの
サッカーチー
ムがありまし
たが、メンバー
が徐々に減
少。そこで両
チームが一つ
にまとまり、
「高知昭和OB
会」が誕生
しました。
現在は近隣

の複数チームで年代別(40代、50代、
60代など)のリーグ戦を開催するな
ど、体力面に配慮しながら積極的に
プレーされています。
サッカー大好きメンバーが集まる
とすぐにサッカー談義に花が咲き、
基礎練習中も冗談が飛び交うなど雰
囲気は和やかです。
しかし、試合形式での練習となる
とムードは一転。鋭い視線と動きで
ゴールを目指しボールを追います。
プレーも徐々にスピードと激しさを
増し、ピッチ内を走り回る姿や身体
の切れは年齢を感じさせません。
初心者の方の参加も「大歓迎」との
ことですので、皆さん一度見学され
てみてはいかがでしょうか。

地域貢献が新たな生きがいに 津野町シルバー介護士会 ひだまり

地域 津野町
 結成 平成12年5月
 活動 ボランティア
 (お宅訪問・宅老所)、交流など



メンバーと
 参加者の皆で
 「はいチーズ」



「津野町シルバー介護士会ひだまりは、毎月第3月曜日に町内のひとり暮らしの高齢者を訪問し、宅老所を年3回開催しているボランティア団体です。」

話してくれました。

宅老所開所日は参加者が集まるにつれ自然と会話が弾み、体操やレクリエーションが始まると会場は一斉に笑い声に包まれます。

また、栄養バランスと色合いの良さを兼ね備えた昼食は、「キレイやねえ」話しながらだと普段よりおいしいねえ」と皆さんから大好評。「次の開催が待ち遠しい」という声があちこちから聞こえてきます。

梅の花の香りが
 春の訪れを
 伝えます



「2名以上の一組で訪問活動をしていきますが、毎月楽しみにしてください。皆様の姿や労いのお言葉といたたふれあいが活動の励みになっていきます」と会長の白石キヨ子さんが嬉しそうに

男性1名を含む仲良し16名が町内外で積極的に活動しており、メンバーも募集中。多くのメンバーは他の団体における活動もしています。あなたもボランティア活動を通じて生きがいを見つけてみませんか。

“いごっそう”&“はちきん”の 相乗パワーで地域を元気に

～ちょこつと地域応援団～ 「いごはち」

地域 四万十町
 結成 平成22年5月
 活動 ボランティア、勉強会・学習会



お揃いの
 ユニフォームで
 一体感が
 高まります。



表の秋田やよいさんは弾ける笑顔で話してくれました。

「ちょこつと地域応援団」は「いごはち」は、四万十町を元気に盛り上げようと、地元農産物を使った料理の提供や地域活性化を目指したボランティア活動などに取り組んでいます。

また、地域を盛り上げる活動を長年継続できたのは、見返りを全く求めないこと、そして、他者と関わるなかで得た経験や気付きを宝物として大切にできたことが秘訣だと教えてくれました。

メンバーが気持ちを一つにして活動する姿に、地域の方々から、「いつもイキイキしていて楽しそう」と声かけをされています。

「様々な町のイベントなどに積極的に参加して郷土料理を振る舞うなど、自分達の活動を多くの町民に知ってもらうように心がけています」と代

自分達の活動を楽しみながら、地域の活性化と相互の交流・親睦が図られるよう活動している「いごはち」。あなたも活動に参加し、心の宝物をゲットしてみませんか。

「いごはち」の
 アピールも
 兼ねて
 出店中



第85回

シルバー 手づくり展

いきいきレポート

2月25日(土)・26日(日)の両日、ふくし交流プラザで「第85回シルバー手づくり展」が開催されました。シニアの方々が手芸や木工、陶芸ほか、多彩な手づくり作品を展示・販売。幅広い世代の人がたくさん訪れて、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

シルバー手づくり展



次回は
7月中旬
開催予定

温かい交流
の場となっ
ていました。

「どうやって作ったが？」などと楽しく談笑。
来場者と出展者、あるいは出展者同士は「これ、えいでしょ？」

今回は計69組もの個人やグループが出展。衣類やバッグ、ポーチ、タペストリー、キルト、木工品、陶芸品、アクセサリ、苔玉ほか、バラエティー豊かな手づくり作品が、会場となったふくし交流プラザの2階フロア一面を彩りました。

シニア世代の方々が丹精込めた手づくり作品を展示・販売する「シルバー手づくり展」。昭和55年のスタート時は年1回でしたが、近年は年3回開かれており、毎回大勢のファンが訪れています。

69組の シニアが参加、 会場は大盛況！



来場者にお聞きしました

どの作品もすばらしい！

▼鴨 弘恵さん(72歳)

ヨガ仲間が出展していることもあって、初めて訪ねました。どれも素晴らしい手づくり作品ばかりです。すごい一言です。本当に来て良かったな、と思います。このお皿、細かい模様がとてもいいでしょう。主人に見せたいな、と思って購入しました。



「土工房 向日葵」で買ったお皿を手に、にっこり

毎回、楽しみです！

▼63歳／女性

毎回楽しみにしていて、もう10回くらい来ます。どの作品も、すごく手をかけていますよね。今日買ったのは、江戸縮緬を使った押絵のお雛様やかわいいおじやみなどで、全部、孫にあげます。喜んでくれると思いますよ。

レベルの高さが 想像以上！

▼60歳／女性

前から来たいと思っていて、念願の初来場です。レベルの高さが想像以上で、作品に込められた思いが伝わってきます。一つひとつ、時間をかけて丁寧に作っているのでしょう。若い人では、なかなかこうはいかないような気がします。



古布で作った、かわいい小物



花を植えた個性的な苔玉



転写シールを張ったお皿



絵付け体験もできました

出展者クローズアップ

南天グループ
谷脇 友子さん(須崎市 80歳)

好きなものを好きなように!



帯をリメイクした、美しい手づくりベスト

「手づくり展」には第1回から出展。以来、ほとんど休まずに参加しているという谷脇友子さん。「南天グループ」という名で、今回も見事な手芸品を60点ほど並べました。「手芸をちゃんと始めたのは、60歳近くになってから。だいたい毎日2〜3時間、好きなものだけを、好きな時間、好きなように作っています。私、マイペースやきね」と笑います。得意なのはエプロンとベスト。自分の着物や帯をリメイクしたり、海外の旅行先で購入した珍しい生地を使ったりと、ひと味違う趣向で来場者の目をひいていました。「作るのは楽しい。人のしやせんことをしたいねえ」と元氣いっぱい谷脇さんでした。

着物がエプロンに変身!



MICHIKURA
道倉 謙一さん(高知市 66歳)

自然のままの枝を活かして



出展はこの「手づくり展」だけ。貴重な作品です

元体育教師の道倉さんが出展した「MICHIKURA」は、今回が3回目の参加。木の枝を背もたれにした椅子やミニ椅子など、個性あふれる木工品を展示・販売しました。50歳を迎えたころ、特別支援学級の担任になった道倉さん。授業で簡単な木工を取り上げたところ、「自分も何だか楽しくて」と、もの作りに目覚めたそうです。

ユニークな造形の椅子



道倉さんのこだわりは、自然のままの枝の形を活かすこと。「剪定した庭木の枝や廃材などを利用してします。集めた枝や板を見ながら、どうやったらうまく活かせるか……と思いを巡らせるのが面白いです」と嬉しそうに語ってくれました。

お知らせ広場



赤い羽根共同募金 運動のお礼



平成28年度、70回目の共同募金運動を迎えました。昭和22年から、長く皆様に支えられ、募金ボランティアの方々のご協力を得て、多くのご寄付をいただきました。本当にありがとうございました。

平成29年1月末現在の募金集計額は1億2974万564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。

また平成28年度から全国統一で運動期間が3月まで延長され、本会では拡大された期間の取り組みとして、テーマ募金を実施しました。その結果は、後日ホームページなどで報告いたします。



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

高知県高齢者・障害者 権利擁護センターの 開設について

平成29年4月開設の「高知県高齢者・障害者権利擁護センター」では、高齢者や障害者本人、その家族、市町村などからの相談を受ける窓口の設置のほか、虐待の通報を受けた市町村等へ専門家を派遣するなど、高齢者・障害者の権利擁護・虐待防止の支援を行います。

●電話 088-850-7770

●相談時間 月～金曜日

8時30分～17時15分

※祝日、年末年始は除く

「高齢者の一般相談

(シルバー110番)」

●電話 088-875-0110

●月～金曜日、9時～16時

※祝日、年末年始は除く

「高齢者の法律相談」

●電話 088-875-0110

●毎月第1・第3木曜日

13時～15時

※予約制、祝日は除く

いきガイくんが行く！ Part.12

こんにちは。いきガイくんです！

今回は、平成29年1月15日(日)に香美市土佐山田町の商店街にある市民の広場“ふらっと中町”で開催された、「セカンドライフ友の会」(以下、「友の会」)副会長の小野山さん率いる『おんちゃん合唱団』と、香美市の合唱団『コキーズ』の皆さんとのコラボイベントに行ってきましたよ。

この日は晴天なのに気温が低く、時折雪が舞う1日だったけど、友の会の会員さんや地元住民の方々など、総勢40名以上が会場に集まり、開演を楽しみに待ち構えていたよ。

理事の渡辺さんの開会挨拶の後、コラボイベントのトップバッター「おんちゃん合唱団」が登場。ソロコーラスも含めた素晴らしい歌声を聴かせてくれたよ。

続いては「コキーズ」の登場。それぞれのパート音域の美声を活かしたみごとなコーラスに、観客の皆さんもどんどん乗

せられていったよ！自然と「アンコール」の声と拍手が湧き上がり、「コキーズ」と「おんちゃん合唱団」がステージに再登場すると皆さん

もヒートアップ！大きな声で一緒に歌を楽しみ、会場の雰囲気は最高潮。「来年以降もこういうコラボイベントを開催して欲しい」「また来たい」「楽しかった」と観客の皆さんが口を揃えるほど、大好評・大盛況の一日だったよ！

最後に、「ふらっと中町」を管理・運営している香美市役所の長吉さんから、**チャレンジショップの展覧を募集**しているという話を聞くことができたよ。会場内では手づくり品の販売もされていて、ボクが住んでいる「ふくし交流プラザ」の1階にあるふれあいショップに似ているなあと思ったよ。

さわやかな春がやってきました。皆さんも各地で開催されるイベントやクラブ活動など、今年は積極的に外出してみたいかがカイ？

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。

おんちゃん合唱団の豊かな声量が会場を震わせます



コキーズのコーラスに会場は引き込まれていきます



2グループと観客が一体となり、会場がさらに盛り上がります



▶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

「暖かくなったら行ってみたいところ」や
「お薦めスポット」をお伺いしました

●50代女性です。初めて手に取りましたが、皆さんが楽しく、生き生きとされている様子を拝見し、年齢を重ねることはさびしいことばかりではないと思いました。お薦めスポットは足摺の唐人駄場です。足場も整備されていますし、ここから見る太平洋は絶景です。その後、ゆったりと温泉に入るのもいいですね。

(宿毛市／えいねい。50代)

⇒シニア世代の方々が元気でイキイキとされている様子を伝えることができ、編集部員として嬉しい限りです。絶景と温泉。この2つを楽しむと疲れが吹き飛びそうですね。

●五台山への散策。牧野植物園。山田の桜。本山の桜。佐川の桜。

(高知市／しをり)

⇒春と言えば桜。多くの方がお薦めスポットに桜の名所を挙げていました。皆様も県内各地で満開に咲き誇る桜を眺めに出かけられていることと思います。

●暖かくなったら、のいち動物公園へお弁当を持って行き、家族でのんびり1日を過ごしたいです。3月20日が誕生日ですので、読者プレゼントを送ってほしいな!

(南国市／毒ダミアラレ)

⇒家族そろって動物園もすてきな春の過ごし方ですね。お誕生日おめでとうございます!! 読者プレゼントは厳選に抽選しています。あたることをお祈りいたします。

●今まで数回お参りしたことのある淡路島の七福神様です。

(香南市／安廣哲夫)

⇒しばらく参拝できていないということでしたので、ぜひ今年はお出かけしてくださいね。

その他、「津野町の長沢の滝」「梅の名所を巡りたい」などのお薦めスポットの紹介がありました。また、秋号で紹介した方から「陶芸にチャレンジしてきました」というお便りもいただきました。皆様、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、**万歩計**をプレゼントします。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、6月30日(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。*色の選択は編集部にご一任ください。

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」春号はいかがでしたか?平成27年度に誌面をリニューアルして2年となりますが、さらに身近な応援誌になりましたでしょうか?また、毎月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ご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願います。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。

次年度以降につきましても、魅力的な活動団体やイベント情報を掲載し、皆様の活動への積極的な参加や、健康増進、新たな仲間づくりなどを応援していきます。

また、「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 / 普通自動車で約180台収容可能



こうちシニアスポーツ 交流大会2017

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9月に開催される「ねんりんピック秋田2017」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)。

応援や見学にもぜひ会場にお越しください!!

参加要項

- 【参加資格】 県内在住で、昭和33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。
※テニスは4月27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
4月22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
4月30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
5月6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
5月7日(日)	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11日(木) [荒天時の 順延日は 5月18日(木)]	9:00~17:00 [※9:00から 総合開会式]	ソフトテニス	高知市東部総合運動場	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)	春野総合運動公園	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(大山) 090-8282-4233
		ベタンク		高知県ベタンク連盟(近森) 090-9772-1149
		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12日(金)	9:00~17:00	ソフトボール(2日目)	春野総合運動公園	
	9:00~14:00	パークゴルフ	香南市パークゴルフ場	高知県パークゴルフ協会(山岡) 090-5273-9326
5月13日(土)	9:00~17:00	剣道	武道館試合場	高知県剣道連盟士佐生涯剣友会(山本) 090-8692-5877
5月17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18日(木)	9:00~17:00	テニス	春野総合運動公園	高知県テニス協会 088-843-7398
5月20日(土)	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18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(竹崎) 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 TEL088-844-9054)、高知県

 **ねんりんピック秋田2017**
平成29年9月9日(土)~9月12日(火)