

タマテバコ

秋

2017.10
AUTUMN
Vol.104

「仁淀ブルー」の溪谷ウォークを！

読者がトライ！大人のこうちウォーク
夢といっしょ
見つけた！げんき広場
いきいきレポート
うまいもんレシピ
からだにエール

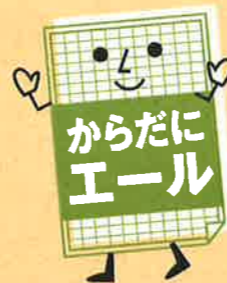


「仁淀ブルー」の
溪谷を歩こう！



タマテバコ | 秋 | Vol.104 |

2017年10月号 平成29年10月30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



手軽な運動で、効果大!

「香美 はつらつ体操」はいかが?

「香美はつらつ体操」は平成18年、香美市が運動機能の維持・向上を目的に、理学療法士と共に作ったエクササイズです。ストレッチ運動と筋肉トレーニングをバランス良く取り入れているのが特徴。椅子とタオルがあればすぐにできるので、ぜひ毎日行いましょう!

3回シリーズの 第1回

今回は肩と体、指の体操を紹介します。

・痛みのない範囲でゆっくり行いましょう ・息を止めずに行いましょう

①肩のストレッチ [各10秒保持×2回]

椅子に浅く座り、足を床につけて、背もたれにもたれず、おなかに力を入れて行います。

●肩幅よりもやや広くタオルを持ち、両手を頭の上にあげます。



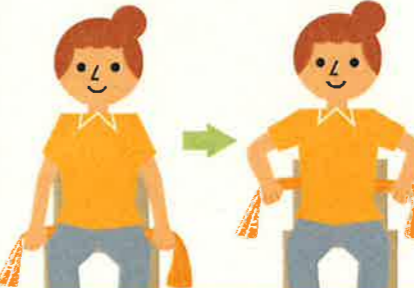
(おなかと首を前に出さない。)

●いったんタオルを頭の上にあげ、そこから頭の後ろに回します。

(ひじと胸を開くようにして、腰はそらさない。)



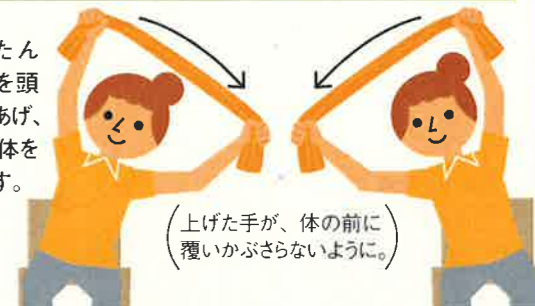
●背中側の腰の位置でタオルを持ち、背中のかほりまで持ち上げます。無理ないように。



②体のストレッチ [10秒保持×左右各2回]

背中が丸まらないように、脇を伸ばして行います。

●いったんタオルを頭の上にあげ、左右に体を傾けます。



(上げた手が、体の前に覆いかぶさらないように。)

③指の運動 [[「グーパー」]を1回として、各10回]

指を握ったり、開いたりする運動です。腕を伸ばして行います。

●両手を胸の高さにあげて「グーパー」。

(指はしっかり握って、しっかりと開く。)



●横に大きく広げて「グーパー」。



●「万歳」のように、高く上にあげて「グーパー」。



香美市で「香美 はつらつ体操」を続けている

皆さんの声

「肩こりが解消されて、重かった肩が軽くなりました」
「体を伸ばすと気持ちいいです」
「体操をすると、腕や手があったかくなります」

「香美 はつらつ体操」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?

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、仁淀川町の池川茶園オリジナル「茶園檜トレ」をプレゼントします。住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、12月28日(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。

2 「歩く」はこんなにイイ！ 生活習慣病を予防する！

肥満には「皮下脂肪型」「内臓脂肪型」の2つがあり、特にリスクの大きいのが後者です。内臓脂肪が増えると、血液中の中性脂肪やブドウ糖が増え、血圧も上昇しやすくなります。この結果、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった命に関わる重大な病気のリスクを大幅に高めてしまうのです。

内臓脂肪は食べ過ぎと運動不足が原因です。ただ、「たまりやすい」一方で、「とりにくい」のが内臓脂肪。食事制限と運動の併用によって、効率的に減らすことができます。運動のなかでも、シニアに最適なのがウォーキングです。無理なく続けられるので、今日から始めてみませんか？



矢野 宏光 先生
高知大学 教育学部
准教授、博士(心理学)
秋田県出身。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。「あなたの寿命を決めるのは、あなたの生活習慣です。健康管理は自己責任ですよ」

溪流沿い、豪快な滝、開けた河原など、変化に富んだ自然を楽しめます。10月後半から11月初めにかけは、紅葉も見事！



渓谷ウォークをしたのは
横井 純子さん(66歳)と
ガイドの山中喜郎さん(71歳)

安居渓谷ガイド

安居渓谷の見どころをガイドしてくれます。
所要1~2時間。要予約。

■申し込み/TEL0889-20-9511
(仁淀ブルー観光協議会)
■料金/3000円(20名まで)

ここで情報収集を



安居渓谷 宝来荘

安居渓谷を見下ろす宿泊施設。食堂のみの利用もOKで、アメゴ塩焼き定食などを味わえます。パンフレット類も多く備えており、情報収集にも便利です。

■TEL0889-34-3719
■仁淀川町大屋1627-4
■休み/無休



安居渓谷へのアクセス

■車で
高知市
↓約1時間40分
宝来荘
宝来荘から飛龍の滝まで、ウォーキングで片道20~30分。



必見スポット

- ① 飛龍の滝
2段で流れ落ちる落差25mの滝。支流沿いを進む遊歩道の突き当りにあります。
- ② 水晶淵
堰堤の下流一帯は、まさに「仁淀ブルー」そのもの。吸い込まれそうな水の色に魅了されます。



「仁淀ブルー」の 渓谷ウォークを！

読者が体験
大人の Kochi Walk
こうちウォーク

「仁淀ブルー」で一躍有名になった仁淀川。
なかでも格別美しい安居渓谷を歩いて、
マイナスイオンをたっぷり浴びましょう！

渓谷ウォッチングを
楽しみながら、
豪快な滝を目指す！

今回、ウォーキングするのは、「仁淀ブルー」を最も体感できるといわれる安居渓谷です。「ここは初めてなんです」と話す横井純子さんに、「水は「ここが一番素晴らしい」と誰かが言いますよ」とガイドの山中喜郎さん。拠点施設の宝来荘から、青みがかった深いグリーンの水を見おろし、「わっ、本当にきれい！」と横井さんは声を弾ませました。

では、渓谷ウォークのスタート。美しい流れに見惚れながら、県道を進むこと約5分。支流が合流する乙女河原に降りました。足元には緑色や青紫色など、色とりどりの小石が。「これらが海に流れて、桂浜の五色の石になるがですよ」という山中さんの説明に、横井さんはビックリ。

乙女河原からは、支流沿いに延びる遊歩道へ。足元は整備されており、せせらぎを聞きながら、快適な森林浴とウォーキングを楽しめます。15分ほど歩くと、川音が次第に大きくなってきました。そして、前方が急に開けたと思ったら……断崖を流れ落ちる豪快な滝が出現！安居渓谷の最大の見どころ、飛龍の滝です。
「感動しました！素晴らしい」と目を丸くする横井さん。山中さんは「マイナスイオンをたっぷり浴びたき、こじやんと元気になったろう」と笑います。豪快かつ幽玄な眺めを堪能してから、来た道をゆっくり戻っていきました。



元気いっぱい! 「十和のおかみさん」

居長原 信子さん ■株式会社十和おかみさん市 社長 | 四万十町 |



女性の自立を目指し、
農家のおかみさんたちが
立ち上げた地域活性化組織。
そのパワフルなリーダーに
お話をうかがいました。

「道の駅 四万十とわ」で、四万十川をバックに笑顔の居長原さん

**全国でも有名な
田舎の女性グループ**

全国から注目されている元気な女性グループ「十和おかみさん市」。約140名の生産者が登録し、四万十町十和地区内外のさまざまな場所に、多彩な農産物や加工品を出荷しています。

この「十和おかみさん市」の前身は、2001年に発足した「十和村地産地消運営協議会」。旧村内に複数あった生産者の集まりを一つにまとめたものでした。今回の主人公、居長原信子さん(70歳)は当時、十和農協の女性部部长を務めていたことから、初代会長に就任しました。

その後、協議会は「おかみさん市」と名称を変更。2005年には農林水産省「内閣総理大臣賞」、日本農業賞「食の架け橋賞」を受賞し、地域おこしに頭を悩ませている全国の人たちに、一躍その名を知られるようになりました。

おかみさん市は2011年、株式会社十和おかみさん市に発展し、さらに活動を充実させています。協議会発足から16年、居長原さんは、いつもその真ん中で、パワフルに活動してきました。



1: 溪谷をわたる細い橋はちょっとスリリング。気をつけて渡りましょう
2: 中津溪谷の最大の見どころ、ダイナミックな雨竜の滝

仁淀川町には安居溪谷と並ぶ美しい溪谷、中津溪谷があります。こちらもぜひ、併せて訪ねてみましょう。渓流沿いに歩きやすい遊歩道が延びているので、安心してウォーキングを楽しめます。中津溪谷は流れる水の美しさに加え、巨岩の連なる造形美が大きな魅力。遊歩道沿いに自然のオブジェのような景観が続き、迫力満点の溪谷美を満喫できます。加えて、ウォーキングのアクセントになるのが、遊歩道沿いに点在するかわいい七福神の石像。思わぬところに出現することもあるので、探しながら歩いてみましょう。

中津溪谷でのウォーキングのクライマックスは、神秘的なたたずまいの雨竜の滝。豪快に流れ落ちる姿を、間近に眺めることができます。



3: 出会えたら、何だかうれしくなる七福神
4: 岩と岩の狭いすき間も通ります
5: 安居溪谷と同じく、仁淀ブルーの水が美しい!



ここもオススメ!
巨岩や滝が迫力満点!
中津溪谷を歩こう

安居溪谷周辺で、こんな立ち寄りを楽しもう

安居溪谷 大関

紅葉の時期のみ、安居溪谷沿いにオープン。食材にこだわる店主の川の幸料理が評判です。臭みがまるでないアメゴの握り寿司、締め加減が絶妙の姿寿司、ふんわりした身のツガニ汁は絶品!

TEL0889-34-2508 / 090-4335-9908 (押岡) ■仁淀川町大屋(安居溪谷内) ■10月~11月末迄 無休 ■営業/10時~16時 食材がなくなり次第終了 予約は受け付けていません



池川茶園 お茶スイーツ工房

茶農家が営むスイーツ自慢のカフェ。清流を見下ろすテラス席で、厳選した緑茶やほうじ茶などをたっぷり使ったパフェやプリン、ロールケーキを味わいましょう。どれもお茶の香りが豊かです。

TEL0889-34-3100 ■仁淀川町土居甲695-4 ■休み/不定休 ■営業/10時~18時



中津溪谷 ゆの森

中津溪谷の入り口に立つ、立ち寄り入浴OKの温泉宿。総檜造りの露天風呂やゆったりした大浴場で、溪谷ウォーキングの疲れを癒しましょう。和・洋食を取り揃えたレストランもおすすです。

TEL0889-36-0680 ■仁淀川町名野川258-1 ■休み/火曜(祝日の場合翌日)・元旦 ■温泉の利用時間/11時~21時 ■入浴料/大人650円・小人(12歳迄)300円・2歳以下無料※繁忙期 大人750円・小人400円



久喜沈下橋

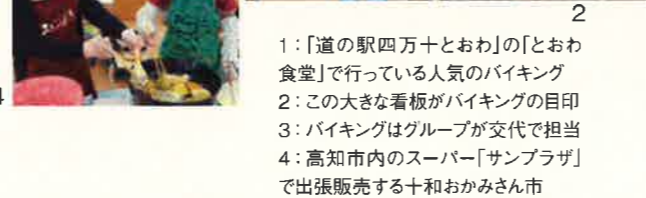
高知県に現存する最古の沈下橋で、昭和10年に架橋されました。みどころはユニークな造形。滑らかなアーチを描いて川をまたぎ、橋の両端は岩と一体化しています。国の登録有形文化財に指定。

仁淀川町久喜 ■仁淀川町役場から国道33号を愛媛県側(中津溪谷側)に約1km進むと、国道から見えてきます

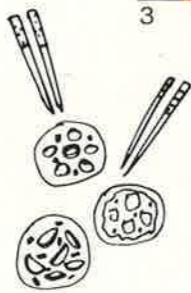




5:農産物には、農薬使用回数などを表記したシールを貼っています
 6:味噌などの加工品目当てに訪れる人もたくさんいます
 7:おかみさんたちが庭先で栽培している安全でおいしい野菜がいっぱい!



1:「道の駅四万十とおわ」の「とお食堂」で行っている人気のバイキング
 2:この大きな看板がバイキングの目印
 3:バイキングはグループが交代で担当
 4:高知市内のスーパー「サンプラザ」で出張販売する十和おかみさん市



直販所「十和の台所」
 新鮮な野菜や、味噌などの加工品を販売しています。
 ■TEL 0880-28-5010
 ■四万十町十川4-1
 ■8時～16時
 ■休み 日曜



安全に栽培された、旬の新鮮な野菜を購入できることで好評

大好きな十和を、私らが盛り立てる!



女の人も通帳を持たないかん

「おかみさん市」に登録し、野菜や加工品づくりに励む女性は、みなさんとても元気です。しかし、前身の協議会ができたころ、農家のおかみさんたちを取り巻く状況は、いまとは少し違っていたとか。居長原さんが当時のことを振り返ります。

「あのころは野菜を作っても、自分らあてで食べるか、人にあげるかのどちらか。ほ

かは良心市などでちよこつと売ればあのこととで、あんまり、お金には換えちゃあせんかったがです。だから、ほとんどの女の人は自分で自由に使えるお金を持っていなかった。それじゃいかん、夫に頼らず自分で稼ごうや、自分の貯金通帳を持つとうや、というこで活動を始めました」

十和地区は山あいの農村なので、「野菜なんか売れるかいね?」という声が多かったとか。しかし、小さな直販所を作って販売してみたら、想像を上回る売れ行き。2、3年目には、1000万円を超える売り上げを達成しました。



「これで地域の女の人の間に、野菜も売れるがやねえ、という認識が生まれました。頑張つて働いたら、自分のお金になる。こういう気持ちになったことは、とても大きかったと思いますよ。みんな、まだ若くて(笑)、年金ももらってなかったしねえ」

新しい世界につながる扉を開けた、十和のおかみさんたち。もっと頑張つてみよう、地域の外にも打つて出ようと、より積極的に取り組むようになりました。

道の駅でのバイキングも大人気



現在、おかみさん市の活動の中心は、2年前に新たに整備した直販所「十和の台所」での販売。建設会社の事務所をリフォームし、加工場も設けた本格的な拠点です。野菜や加工品に加えて、弁当が人気とのこと。350円と500円の2タイプがあり、安くておいしいと、地域の人やトラックの運転手さんたちに喜ばれています。

「おかみさん市に登録している会員は、30歳くらいの若手から89歳まで。最年長の人は毎日野菜を出してくれて、加工場では80歳代半ばの人がお弁当作りに励んでいます。本当にみんな元気です」と居長原さんは笑顔で語ります。

「うちはグループで活動するのが基本で、お弁当は8グループ、バイキングは4グループが交代で担当しています。それぞれに得意料理があるので、いろいろなメニューを楽しんでもらえると思います」

ほかに、四万十町内のスーパーや学校給食への野菜提供、高知市内のスーパーでの定期的な出張販売、直販所での郷土料理教室や豆腐作りなどの体験と、おかみさん市の活動は実に多彩です。

同じ十和地区にある「道の駅四万十とおわ」の食堂でのバイキングも人気の取り組みです。毎週水曜と毎月最終日曜、看板メニューの椎茸のたたきをはじめ、地元の野菜を中心とした10種類以上のおかずがズラリ。ゴールデンウィークやお盆には、道の駅とのコラボによるバイキングも行います。2007年の道の駅オープン時

この十和を大事にしたい、という思いが強いベトナムからも呼ばれて、おかみさん市の活動を紹介してきました。

いつでも元気いっぱい。居長原さんのパワーの源は何でしょう? 「生まれ育った、この十和を大事にしたい、という思いが強いですね。おかみさん市のみんなも、自分らあの手で盛り立てていかなあね、と話しよります」。いまの目標は直販所をもっと充実させることだそう

ベトナムで歓迎される居長原さん



ベトナムで歓迎される居長原さん

でも、「いずれ軽食を出せるようにもしたいねえ」とこりり笑いました。

見つけた! ホンキ広場

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。



要所を縮めた好投が光ります

ねんりんピックで軟式野球競技が
開催されるのは、実に23年ぶり!そ
の注目が集まる中、見事優勝を勝ち
取った「植野クラブ」の皆さん。高知
市・南国市を中心に活動されており、
現在メンバーは30名ほど。今年は4

楽しくなけりゃスポーツじゃない!

植野クラブ

地域 高知市、南国市周辺
結成 平成19年4月
活動 軟式野球

ねんりんピック
優勝



表彰式の後、笑顔の記念撮影

人の新メンバーを迎えました。
週1回集まり、試合に向けて練
習を重ねています。今秋だけでも秋
田、愛媛、山口、島根、沖縄など「ほ
けるにほける」ぐらい、忙しく全
国を飛び回って試合をしています。
世話役の山田さんは、「ねんりん
ピック秋田大会のスタンドで仲間
の勇姿を見守った時のことを振り返
り、「全国の舞台で仲間が行進する
姿に大変感動した」と話してくれま
した。還暦以上の年代が活躍する軟
式野球チームは、高知には3チーム
しかありません。いつまでも元気で
チームを長く続けていきたい。そし
て、還暦世代のチームが増え、互い
に楽しみながら技術を高め合ってい
ける高知にしたいと願っています。



変化するボールに飛び込み反撃

皆さん、ミニテニスをご存じです
か。回転が掛かると弾む方向の予
測が難しいカラフルな柔らかいボー
ルを使用する競技で、年齢や性別
に関わらずに楽しめる球技です。

ボールの行方を読み合う頭脳戦 クラブとさブルードラゴン

地域 土佐市
結成 半年
(29年4月サークル化)
活動 ミニテニス

ねんりんピック
初開催初出場



上手に打ち返し、ラリーが続きます

県内唯一のサークル「クラブとさ
ブルードラゴン」の皆さん(青木さ
ん、竹崎さん夫妻、馬場さん、矢野
さん夫妻)に、ミニテニスの魅力に
ついて伺いました。
昨年10月に「クラブとさ」で開催
された元氣塾で初めてミニテニスに
出会った皆さん。「妻に誘われて始め
たけど、すっかりはまってしまった」
「テニスとは全然違うところもあり、
奥が深いし楽しい」「怖いもの知ら
ずで秋田大会に出場し、全国のレベ
ルの高さにびっくりした」などなど、
笑い声まじりの会話が弾みます。
「仲間を増やして県内で交流試合
がやりたいね」と新たな目標を掲げ
て、日々楽しみながら練習に励まれ
ています。



チームワークの良さが目立ちます

ウォークラリーとは、コース図を
頼りに各地に用意されているチェッ
クポイント課題をクリアしながら、
設定されている時間に近い時間に全
員がゴールすることを競い合う競
技です。

チームワークが一番の宝物 とかの元氣村

地域 佐川町
結成 平成25年
活動 ウォークラリー

ねんりんピック
入賞(優秀賞)



出発前、力強くガッツポーズ!

「ねんりんピック秋田大会」に出場
した「とかの元氣村」の仲良し5人
組(菊池さん、田村さん、永田さん、
西村さん、渡辺さん)にお話を伺う
と、「距離などを頼りに設定タイム
を予想するのが楽しみ」「開催地の
特徴などを調べておくのがコツ」仲
間と相談し合う時間が持てること
と、地元の方と交流できることが
楽しい」などなど、ウォークラリー
の魅力を語ってくれました。
普段は「とかの元氣村」という地
域グループとして、草刈りや保育
園・小学校でのボランティア活動な
ど地元密着の活動をされており、こ
れが仲の良さの秘訣! 来年開催の
富山大会のコース予想で盛り上がる
など、事前勉強にも余念がなく、
元氣いっぱいの皆さんです。



しっかりプレッシャーをかけて守り抜きます

「ねんりんピック秋田大会」では、
「高知球友会」から出場した13人の
選手のうち8人が68歳以上。他県
と比べても決して若いチームとはい
えませんが、見事に優勝をつ
かみ取り、「夢のよう」だとコーチの栄

いきいき健康で! 目標は80歳現役選手

高知球友会

地域 高知市周辺
結成 平成4年
活動 ソフトボール

ねんりんピック
優勝



優勝チームとして表彰式に臨みました

田さんは振り返ります。
大会中は天候が悪く、降雨の中、
準決勝は同点のまま試合時間切れ
になり、勝敗はじゃんけんで決める
ことに! しかし、運も味方にした
高知球友会は5-2で勝利。その
勢いのまま決勝戦でも京都府のチ
ームに勝ち、優勝を手にしたのです。
「高知球友会」では、実年(50歳以
上)、シニア(59歳以上)、ハイシニ
ア(66歳以上)、古希(68歳以上)と、
年齢に応じて部を選ぶことができま
す。ソフトボール初心者の方も大歡
迎。「チームのほとんど全員が、肩、
ひざ、腰、どつかが痛い。やっぱり
若い頃のようにはいかん」と笑いな
がらも、いきいき健康で80歳まで現
役が目標です。

第46回高知県 オールドパワー 文化展

「第46回オールドパワー文化展」が9月14日から20日まで、高知県立美術館で開催されました。県民ギャラリーなどの2会場に、6部門にわたる作品を展示。出品者たちと同世代のシニア層はもちろん、幅広い年代の芸術愛好家がたくさん訪れました。

**応募条件は60歳以上、
すべての作品を展示！**

「高知県オールドパワー文化展」は、ベテランの芸術・文化愛好家が毎年楽しみにしている恒例イベントです。受賞の有無にかかわらず、応募されたすべての作品が展示されるのが人気の秘密。毎回、県内全域から多数の力作、傑作が寄せられます。ジャンルは6部門で、60歳以上なら誰でも応募OK。今回は洋画84点、日本画26点、書道68点、写真151点、工芸86点、彫刻4点の計419点に、審査員の作品も併せて展示。優秀作品に選ばれた12作品は、来年開催される「ねんりんピック富山2018」美術展の推薦候補となりました。

開催初日、オープニングセレモニーが行われた後、大勢の来場者がどっと入場。「たまあ、百歳やと」「みんなあ、うまいねえ」といった感想を話し合いながら、芸術の秋を満喫していました。



入賞者にお聞きしました！

推薦 輝耀

ボタンの花ならではの丸み、ふくらみを感じさせることに留意して描いた力作です。



重ね塗りの面白さが 日本画の醍醐味

■川西 欽一さん（高知市・88歳）

70歳で団体理事を辞めた後、「趣味がなかったらすることがない」と日本画を習い始めた川西さん。翌年から「県展」には毎年、「オールドパワー文化展」にも12、3回ほど出品してきました。受賞作は近所の畑に咲いていたボタンが題材。3色を重ねた深みのある背景と明るい花のコントラストに目を奪われます。「重ね塗りをしている」と、面白い色が出てくるようになります。これが日本画の醍醐味やね」と川西さんは楽しげに語ってくれました。



推薦特賞

曾孫の初舞台

ひ孫さんは左側のお嬢ちゃん。実際にはいなかったもう1人を加えて、構図を整えたそうです。



今回初めて 人物画にチャレンジ！

■常石 一子さん（香南市・88歳）

子どもの頃から絵を描くのが大好きだったという常石さん。60歳くらいになって、ようやく時間にゆとりができ、日本画を習い始めました。26回目の参加となった「オールドパワー文化展」はもちろん、「県展」「高知県女流展」などにも精力的に出品。普段は花や風景を描いているのですが、「今回、初めて人物を描きました。ひ孫のパレエの初舞台です。良い出来になりました」とにっこり。これからはまだまだ頑張って描くとのこと。



日本画 の部

日本画独特の奥深く落ち着いた色合いの作品が、来場者の目を楽しませていました。



写真 の部

群を抜いて出品数の多かった写真。風景や家族、祭り、旅先のスナップなどテーマはいろいろ。



彫刻 の部

出品数は少ないものの、いずれも魅力あふれる力作ばかり。思わず見入ってしまいます。



洋画 の部

自然や外国の風景、人物、静物、抽象画など、多彩な題材を描いた作品がたくさん並びました。



書道 の部

ダイナミックな力作から、繊細な筆づかいの秀作まで、さまざまな作品が寄せられました。



工芸 の部

時間をかけて制作した作品がズラリ。福祉施設の入所者・利用者の共同作品も目立ちました。



お知らせ広場

会場内の様子(年3回開催)▶



TEL 088-844-9054
FAX 088-844-9411

【お問い合わせ先】高知県社会福祉協議会
いきいきライフ推進課

- 開催日/平成29年11月18日(土)・19日(日)
- 時間/午前10時～午後3時
- 会場/県立ふくし交流プラザ2階
- 入場料/無料



「シルバー手づくり展」のご案内

高知市朝倉のふくし交流プラザにおいて、「第87回シルバー手づくり展」を開催します。

この催しは、シルバー創作団体協議会の会員による、さまざまな作品の展示・販売会です。

日常使用の作品から、装飾品や木工品、プレゼントにもピッタリな作品をご用意しております。

ご家族、ご友人と一緒に、ぜひ会場ください。

いきがいくんが行く! Part.14

こんにちは。いきがいくんです!

僕は、9月27日(水)～29日(金)の3日間の日程で開催された「国際福祉機器展(H.C.R.2017)」に参加するため、東京ビッグサイトに行ってきましたよ。「福祉機器の今・未来を、みて、さわって、たしかめる3日間!!」というキャッチコピーのとおり、最先端技術を駆使して開発された福祉機器に乗ったり、使ってみたりできたよ。今年は15か国1地域から528社の企業・団体さんが様々な福祉機器を展示してくれたんだって。

また、会場内の特設ステージでは、様々なシンポジウムやセミナー、障害のある子ども向けの機器の展示や療育相談、高齢者向けの料理講座などの特別企画もたくさん開催されていたよ。

展示されていた福祉機器の便利さにも感動したけど、メーカーさんが利用者さんのお声にしっかりと耳を傾け、自分達が

作った福祉機器を常に使いやすくなるようバージョンアップすることに切磋琢磨されていることが一番感動したよ!

タマテバコ夏号で特集した「第16回高知ふくし機器展」に出展してくれたメーカーさんもたくさん出展されていて、様々なお話を聞くこともできたり、楽しみながら学ぶことができたよ。

また、今年12月16日(土)・17日(日)には、県立ふくし交流プラザにて「子どもたちと家族、支援者が“つながる”場づくり」を目的とした「第7回キッズ☆バリアフリーフェスティバル」を開催予定!この2日間も、メーカーさんからたくさんの福祉機器をお借りして展示するとともに、様々な遊び体験コーナーや各種相談コーナーなどを準備しているよ!

各ブースや相談コーナーには、県内各地の専門職等の皆さんがボランティアスタッフとして参加予定だから、日常生活での困りごとなども個別に相談できるよ!

福祉機器を見て、触って、試せる2日間なので、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。



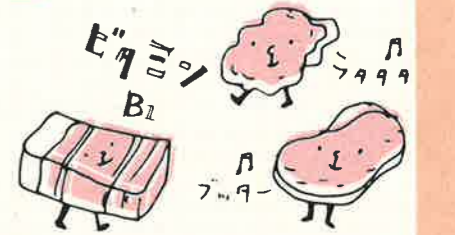
監修 土佐伝統食研究会



豚肉 ～四万十ポーク「米豚」～

おいしく食べて、疲労回復!

豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復や乳酸の除去などの働きをするため、仕事や運動の疲れ、夏バテ解消などに効果があります。皮膚や粘膜を維持する働きもあるので、肌荒れや口内炎はビタミンB1不足のサインです。水溶性ビタミンなので、ゆでる料理や煮る料理より、焼く、炒める、揚げるなどの料理がお勧めです!



グリーンアスパラガスの豚肉巻き

<材料>(4人前)

- グリーンアスパラガス 1束
- 豚肉薄切り 150g
- 濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ2
- こしょう 少々

<作り方>

- 1 グリーンアスパラガスのはかまと茎の下の硬い部分を取る。
- 2 グリーンアスパラガスに豚肉を巻く。
- 3 肉の巻き終わりを下にして、油をひいたフライパンに並べて火をつける。
- 4 肉に焦げ目がついたらひっくり返す。
- 5 肉に火が通ったら、しょうゆ、砂糖、酒を入れて味をからませる。
- 6 仕上げにこしょうをふりかけて出来上がり!

ワンポイントアドバイス

※アスパラガスの茎の下の部分は硬いので切り落とします。新鮮なものなら手でポキッと折れますよ!
※今回は豚こま切れ肉を使用しました。ある程度長さがあった方が巻きやすいです。
※アスパラガスは半分にも切っても、長いままでもお好みで。



冷しゃぶサラダ

<材料>(2人前)

- しゃぶしゃぶ用豚肉 150g
- 玉ねぎ、レタス、きゅうり、トマトなど

<作り方>

肉

- 1 鍋に多めの湯を沸かし、ボールに氷水を用意する。
- 2 豚肉を広げながらゆで、豚肉が白くなったら取り出し、すぐに氷水に入れて冷ます。
- 3 豚肉が冷めたらペーパータオルで水気を切る。

野菜

- 1 玉ねぎは薄くスライスする。
 - 2 きゅうりは輪切りにする。
 - 3 レタスは一口大に手でちぎる。
- ごまだれ、ポン酢、おろしだれなどお好みでどうぞ。



今回のレシピでは、四万十ポークの米豚を使用しました。高知県四万十町が誇るブランド豚で、柔らかな肉質と良質な脂肪が肉の旨味を生み出します。ぜひお試しください!



平成29年 平成30年
10月1日～3月31日

- ◆10/1～12/31：一般募金
- ◆12/1～12/31：地域歳末たすけあい募金
- ◆12/1～12/25：NHK歳末たすけあい募金
- ◆1/1～3/31：テーマ募金

あの人を、すべての人を、支えたい。

「あこる」を届ける

赤い羽根

共同募金

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。

平成29年度の目標額 **144,000千円**

- 市町村の地域福祉活動 73,147千円
- 福祉施設、団体への助成 18,841千円
- 地域歳末たすけあい募金 17,507千円
- NHK歳末たすけあい募金 4,505千円
- テーマ募金 1,000千円
- 災害等準備金 4,000千円
- 募金運動推進費 25,000千円

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応のご協力をお願いいたします。

ごあいさつ

「赤い羽根共同募金」は、運動創設70周年を迎えました。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、今後の運動の方向性を「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

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



あかばね 70周年

読者のお便利BOX

読者の皆様に「あなたの健康法や、定期的に取り組んでいることなど」をお伺いしました

●毎朝、愛犬と散歩することが私の一番の健康法で、1日も休んでいません。第2の健康法はパークゴルフを週4～5日することですが、今年の暑さに負けてさばりがち。皆さんの前向きな姿勢にはとてもとてもかたまりません。(香南市/チャッピー)

⇒愛犬と一緒に散歩することを欠かさず続けておられることに感服いたしました。暑さも和らいできましたので、パークゴルフも継続して続けられると良いですね。

●コーラス歴30年余り。現役でステージ出演などを楽しんでいます。レッスン前のストレッチ体操、腹式呼吸、発声練習は、高齢の私には最高の健康法です。コーラスは、メンバー全員で曲を仕上げるため参加責任があり、平凡な生活にリズムを与えてくれます。歌詞の暗記の自主トレは頭の体操になります。平成30年4月には横浜市内での国際シニア合唱祭に参加予定です。(高知市/あき子)

⇒一つの趣味を30年以上も継続されていることを尊敬するとともに、自分も打ち込める趣味を見つけたいと思いました。また、合唱祭に向け、今まで以上に練習にも熱が入りますね。コーラスを続けることで、体だけでなく頭の体操にもつながっておられる様子で、とても素晴らしいと思います。大会結果のご報告も楽しみにお待ちしております。

●四年前から健康のため、足・腰を丈夫にすることを心がけ、毎日夕方に必ず往復40分の散歩を実行しています。また、趣味は2002年からずっと続けている折り紙一筋。運動と違って体への負担が少ないので、折り紙も健康法です。草引き、剪定など、1人で広々とした庭を整備し、水をまき終わると気分爽快です。(高知市/折り鶴)

⇒毎日散歩を欠かさないことも素晴らしいですが、折り紙を心から楽しんでおられる風景が浮かんできました。また、お庭の手入れをし、気分が良くなるのが元気の秘訣のようですね。これからもぜひ続けてください。

●妻の勧めで水泳を始めて7年目。1日に、泳ぎ1キロ、水中ウォーク1キロを約1時間かけて実行しています。1か月15日～20日を目標に楽しんでいます。自慢は、一息で平泳ぎ25mを泳ぐことです。(宿毛市/松岡 陽一)

⇒1日に合計2キロの運動を、月15日～20日も実行されていることに感服いたしました。また、泳力もさることながら、一息で25mを泳ぎ切ることができる元気さにも驚かされました。地元活性化に尽力されているパワーの秘訣を垣間見た気分です。(投稿者は第3回高知のシニア大賞の受賞者です。)

その他、多くの方々から「散歩」や「ウォーキング」、「ラジオ体操」といった運動面での健康法についてや、「食事に気を付けている」などの生活習慣での健康法もちらほら。また、「新企画 大人のこうちウォーク」や新誌面が良かったというお便りもいただきました。ありがとうございます。

後編集

「タマテバ」秋号はいかがでしたか？今年度の新企画である「大人のこうちウォーク」では、私も一緒にウォーキングに参加してきましたが、歩く箇所や時期が変わるたびに新しい発見があります。楽しみながら健康増進も期待できますので、皆様もぜひ紅葉シーズンを満喫してみてくださいませ。

次号以降も、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て、より親しみのある身近な応援誌となるよう努めます。

また、毎号多くの皆様からいただくお便りが励みになっていきます。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、多くの皆様からの返信を心からお待ちしています。

(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



検索はこちら

赤い羽根 検索