

# タマテバコ

## 冬

2018.2  
WINTER  
Vol.105

いつもと違う  
お城歩きはいかが？

読者がトライ！大人のこうちウォーク  
高知城で絶好のコースを発見！  
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  
16 12 10 8 5 2

タマテバコ | 冬 | Vol.105 |

2018年2月号 平成30年2月16日 発行  
企画・編集・発行 / (株)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

体操監修 / 香美市地域包括支援センター



## 手軽な運動で、効果大！ 「香美はつらつ体操」を続けましょう

「香美はつらつ体操」は平成18年、香美市が理学療法士と一緒に作ったエクササイズ。市民の運動機能の維持・向上を目指したもので、誰でも安全にトライすることができます。手軽な運動なので、ぜひ毎日行い、体力アップを図りましょう！

3回シリーズの第2回  
今回は足のストレッチと足踏みの運動を紹介します。  
・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

### ④足のストレッチ <左右交互に各2回>

反動をつけないで、ゆっくり行います。

- 椅子に浅く座って片足を前に伸ばし、両手のひらを太ももの上に置きます。
- 上体を前に傾けながら、両手を太もも、ひざ、むこうずねへと下ろしていきます。  
(太ももの後ろ側を伸ばす意識で。)



- 椅子に横向きに浅く座り、片方の足を後ろにゆっくり伸ばしてストレッチ。次に、もとの位置まで戻します。腰が反らないように気をつけましょう。
- (足のつけ根と太ももの前側を伸ばす。)



### ⑤足踏みの運動 <各10秒ずつ2回>

椅子に座って、足踏みをする運動です。

- 手を叩きながら、楽にできる速さで足踏みをします。
- (姿勢を正して背中を曲げずにリズムカルにおこないます。)



- 手を胸の前に伸ばし、足を高く上げて足踏みをします。
- 無理のない範囲の早足で、指のつけ根で足踏みをします。



香美市で「香美はつらつ体操」を続けている皆さんの声  
「膝が固かったけれど、続けているとやわらかくなってきた」  
「ストレッチは、どこを伸ばすのか意識してやると効果的」  
「週2回集まって体操することが、生活のよいリズムになります」

「香美はつらつ体操」を毎日続けましょう!

1か月後のチェック  ところとからだの変化は?

3か月後のチェック  と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、高知城と高知城歴史博物館のグッズ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31日(土)までに応募ください。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。

# 高知城で 絶好のコースを発見!

高知県民なら、誰でも知っている高知城。この身近なスポットに隠された、絶好のウォーキングコースを紹介します!



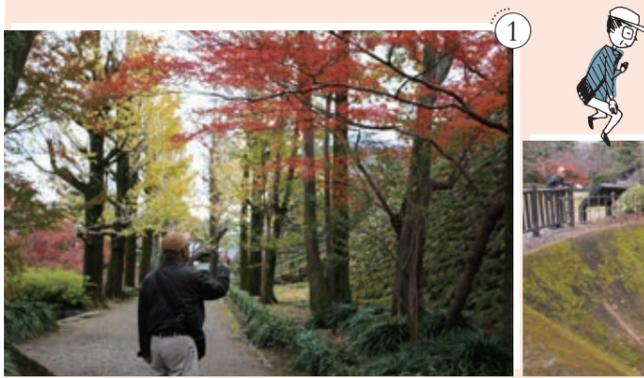
**意外に知らない  
ルートを巡って、  
楽しく歩こう!**

「この前、天守閣まで行ったのは30年前」と話すのは、今回参加してくれた前田淳二郎さん。身近過ぎるからか、あまり足を運ばない人も多そうな高知城。でも、ここには素晴らしいウォーキングコースがあるんです!

まずは追手門をくぐって石段へ。傾斜は割合緩やかで、毎日1万歩が日常という健脚の前田さんは、軽快な色鮮やかな並木道が現われました。足取りで登っていきます。井戸跡を過ぎて、さらに石段を登れば、天守閣を真っ直ぐ目指すおなじみのコース。しかし、今回はここで左に曲がり、城山をぐるっと巡ります。これがウォーキングに最適で、意外な景色も楽しめるおすすめのコースです。

前田さんは歩きながら、「ああ、この下に動物園があったねえ」「この梅の段で花見をしたわね」と懐かしげ。二ノ丸を支える石垣沿いに進んでいくと、知る人ぞ知る紅葉スポット、色鮮やかな並木道が現われました。さらに三ノ丸、二ノ丸を散策して天守閣へ。最上階まで登って、前田さんは久しぶりに殿様気分を満喫した様子です。

帰りは本丸の外を反時計回りに回り、詰門前から追手門へと下っていききました。コースの所要時間は、ゆっくり歩いて30〜40分程度。前田さんが持っていた万歩計では4000歩弱の道のりでした。「きつい坂がないし、歩くのにちょうどいい」と前田さん。ぜひ、皆さんも今度、楽しいお城ウォークにトライしてみませんか?



- 意外に知らない!? 必見ポイント**
- ① 紅葉並木・銀杏並木  
高知城の北側にあります。12月の取材時はまだこんなに色鮮やか。
  - ② 長宗我部期の石垣  
三ノ丸には、長宗我部氏が築城した際に造られたと思われる石垣が!
  - ③ 石落とし・忍び返し  
城の北面には、戦への備えが完全な形で残っています。魅了されます。

## 3 「歩く」はこんなにイイ! アンチエイジングに有効!

小走りしないと青信号が渡れないなら要注意! 青信号は一般的に、「分速60m」の歩行速度を基準に時間設定されています。これは生活機能を維持するための目安です。歩きの遅さは筋力不足と強く関連しており、「歩行速度が速い人は死亡率が低い」という研究結果もあります。

「いくつに見える?」と見た目を気にする人は多いでしょうが、本当の問題は「身体年齢」にあります。その部分のコントロールこそが真のアンチエイジングです。健康を保つための大きなポイントは、体力に合った強度で運動すること。生活にウォーキングなどの適度な運動を取り入れることが大切です。



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。「運動の前には、痛くない範囲でのストレッチが必要です。ウォーキングのときにも忘れずに行いましょう」



鳥のさえずりを聞きながら、気持ち良く楽しめる高知城ウォーク。天守閣にも登ってみませんか? ただし、階段は急なので注意しましょう。

高知城ウォークをしたのは  
前田 淳二郎さん(71歳)



高知城  
TEL088-824-5701 (高知城管理事務所)  
高知市丸ノ内1-2-1

<天守・懐徳館>  
■入場料 / 420円 高知県長寿手帳・高知市長寿手帳の提示 無料 ■開城 / 9時~17時 ■休館日 / 年末年始



# 山の中の映画館を 守り続けて

小松 秀吉さん

■映画館「大心劇場」館主 | 安田町 |



静かな山の中にたたずむ、  
昭和の風情あふれる映画館。  
館主の「豆電球」こと小松さんが、  
愛情込めて切り盛りしています。

大心劇場は小松さんの人生そのもの。昭和のレトロな映画ポスターに囲まれて

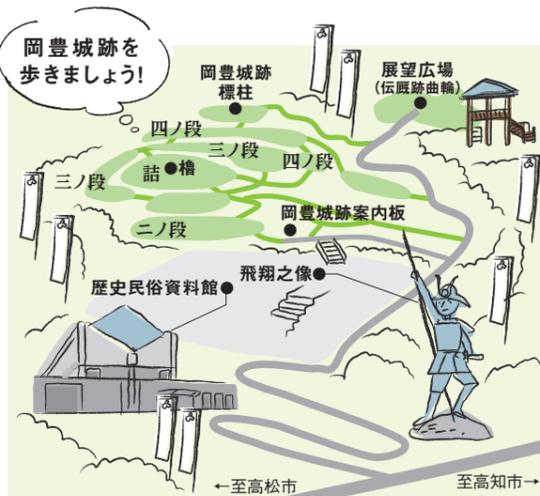
ここは県東部にたった一軒しかない映画館「大心劇場」。集客のことを考えたら、あり得ないような立地ですが、県内はもとより、わざわざ県外からもお客がやって来ます。「この劇場はぼくの人生の道標。ポツと灯りをともしてくれたんやないかな、と思う」。大心劇場の館主、小松秀吉さん(65歳)は、笑みを浮かべて語りました。



日本で最も田舎にある映画館?



1:「志国高知 幕末維新博」に合わせて、2019年2月末まで「詰」に櫓が立っています! 2:自然のなかをハイキング 3:最も奥にある展望広場(伝馬跡曲輪) 4:岡豊城跡(空撮)



**高知県立歴史民俗資料館**  
高知県の歴史系総合博物館。長宗我部氏関連資料をはじめ、土佐の歴史や文化を幅広く紹介しています。  
■TEL088-862-2211 ■南国市岡豊町八幡1099-1 ■観覧料/通常展460円、企画展別途 高知県長寿手帳・高知市長寿手帳の提示 無料(貸館による企画展を除く) ■開館/9時~17時 ■休館日/年末年始、臨時休館あり

「お城」にちなんだ散策として、高知城の次は、長宗我部元親ゆかりの岡豊城跡ウォークをしてみませんか?  
岡豊城は標高97mの岡豊山に築かれていました。その一角に建てられた高知県立歴史民俗資料館が、ウォーキングのスタート地点。勇壮な元親の銅像前から登っていくと、ほんの数分で香長平野を一望する二ノ段に到着します。  
城跡は岡豊山歴史公園として整備され、歩きやすい遊歩道が続いています。所要所要に案内板もあるので、安心してウォーキングしましょう。公園の最も奥にある展望広場(伝馬跡曲輪)まで歩き、スタート地点まで戻ってきて、所要は30分程度。お弁当持参で、ハイキング気分を楽しむのもおすすめです。

読者が体験  
大人の Kochi Walk  
こうちウォーク

## 長宗我部氏の夢の跡 岡豊城跡(国史跡)を歩こう



## お城下をもっと歩こう

### 龍馬の生まれたまち歩き

観光ガイドと歩く「龍馬の生まれたまち歩き~土佐っ歩」を楽しみませんか? 上町の龍馬誕生地から歴史スポットを巡る「土佐の明治維新コース」など10コース。

■TEL088-820-1115(高知市立龍馬の生まれたまち記念館) ■参加費/700円~(同記念館入館券付き) ■時間/出発時間や実施コースは確認のうえ予約を



### JALウォークin高知2018

JR高知駅を出発して高知城や日曜市、鏡川などを気持ち良く巡るウォーキングを。ゴール地点では完歩証をもらえ、抽選プレゼントもあります。

■主催・申込先/高知県ウォーキング協会、メール 2018JAL@gmail.com  
■実施日/3月11日(日)9:00~12:30 ■場所/JR高知駅(スタート・ゴール) ■参加料/1000円(2日前までに申込500円)・JMB会員500円



## 高知城をもっと楽しもう

### 高知県立高知城歴史博物館

お城の前にある歴史博物館。2018年2月は特集展示「新時代の幕開け~土佐人の見た欧羅巴(ヨーロッパ)」、企画展「山内家のおひなさま」(2月9日~3月12日)を開催します。

■TEL088-871-1600 ■高知市追手筋2-7-5 ■観覧料(企画展開催中)/700円、高知城とセットで890円 高知県長寿手帳・高知市長寿手帳の提示 無料 ■開館/9時~18時(日曜は8時~) ■休館日/無休



### 高知城花回廊

毎年4月はじめに高知城で開催される人気イベントで、追手門から天守閣までのルートを生け花などで鮮やかに飾り付け。灯籠などを使ったライトアップで幻想的に彩ります。

■開催日時/4月6日(金)・7日(土)・8日(日)18時~22時(最終日のみ21時まで) ■TEL088-823-4016(高知市観光協会) ■会場/高知城・高知公園



# 2歳の時から、映画館とともに



やっぱり、映画館の灯は消したらいかん!

大心劇場は昭和29年、小松さんの父親によってオープン。場所は現在の立地よりも、さらに数キロ奥で、「中山映劇」という名でした。

「できたのは、ぼくが2歳の時やね。物心つかんうちから、親父にぎつちり連れて行かれよった。萬屋錦之介さんが主役の『異国物語ヒマラヤの魔王』(昭和31年公開)が、ぼくの記憶のなかで一番古い映画やね」



看板は1日で一気に描きます  
写真/安岡一成

当時は映画の全盛期で、県内各地に映画館があり、どこも賑わっていました。しかし、映画が隆盛を誇った時代はほどなく終わります。昭和35年頃をピークに、娯楽の王様の座をテレビに奪われてしまうのです。

客足が減っていく中、小松さんは大阪の大学に進学。この頃には映写機の回し方を覚えており、夏休みに帰郷した時などに、上映を手伝っていたといいます。大学卒業後、安田町に帰ってきて、「百姓仕事やイベントの裏方をしながら、たまに映写機を回しよった」と振り返ります。

人生の転機が訪れたのは昭和56年。中山映劇のあった土地は借地だったため、立ち退くことになったのです。「もう壊してしまおうか」とも親父は考えたがやけど、結局、建物を全部分解して、ここにそっくり持ってきたがよね。親父はぼくが映画好きなのを知っちゃったし、映画の博物館でもやったらえいか、という感じやった。けど、ここにもう一度建った映画館を見て、ぼくの気持ちが変わった。やっぱり映画館は回さないかんぜよ、映画館の灯を消したらいかんぜよってね」



60年以上、現役で働いてきた映写機

小松さんは父親の跡を継ぎ、名を改めた映画館、大心劇場の館主となって、孤軍奮闘の日々を送ることになります。



## ここは土佐の高知の宝物か、玉手箱か

劇場を再オープン後、切符のもぎり役、映写技師、看板描き、と小松さんは一人で何でもやりました。営業活動では、得意の歌が大きな力に。小松さんは学生時代から「豆電球」の芸名で活動してきたミュージシャンでもあるのです。

「コンサートやイベントで歌ったら、劇場のチラシをお客さんによく配ったもんや。劇場ではお客さんの前に出て、映画の前にまあ一曲、という感じで歌うてきた。初めてのお客さんはビックリよ。一体、この映画館は何やろうって笑)」

館主の人柄が表れて、大心劇場はどんどんユニークな映画館になっていきます。



フィルムとフィルムを粘着テープでつなぐ、「流し込み」といわれる名人技

「この劇場はね、土佐の高知の宝物であり、玉手箱やないかな。もう自分のもんやのうて、お客さんのもんや。ぼくは管理費をもらいゆうだけ。さあて、いつまでやるか。息子によると、親父は死ぬまで映画を映すろうと言いうけん、まっことそうかもしれんね」

小松さんの夢が詰まった大心劇場。ぜひ一度訪ねて、その素晴らしい個性に触れてみることをおすすめします。

電球が灯される夜の風情も格別。時間を半世紀ほど遡ったような気になります



- 1: およそ90席。座席はテアトル土電から山田東映にわたったものを譲り受けました
- 2: 映画館の隣で「喫茶豆でんきゅう」も営んでいます。唐揚げ定食やカツカレーが人気。月曜定休
- 3: 庭にはバーベキュー小屋もあり、仲間とたびたび宴会を楽しんでいます



- 4: 恒例となった上映前のミニコンサート
- 5: 息子さんもシンガーソングライター。最近では共演も増えてきました



「豆電球」として、これまでに4枚のCDを制作

**大心劇場**  
 ■TEL 0887-38-7062  
 ■安田町内京坊992-1  
 ■上映/午後1時と7時の2回  
 月に1作、10日間程度上映。3月は10日~17日「サムライせんせい」を上映予定。



## 第7回キッズ☆バリアフリーフェスティバル特集 ●平成29年12月16日(土)～17日(日) 開催/高知県立ふくし交流プラザ

☆フェスティバル概要

昨年12月16日・17日の2日間、県立ふくし交流プラザにて「第7回キッズ☆バリアフリーフェスティバル」が開催されました。

この催しは、遊び体験などを通じて、「障害キッズの可能性を伸ばすために、障害キッズ・家族、医療・福祉、教育関係者などが連携するきっかけの場づくり」を目指して毎年開催しています。

第7回の開催にあたり、各分野において県内各地で活躍されている福祉・医療専門職が中心となって結成された実行委員会からのアドバイスを参考に、ご来場いただいた方がそれぞれの目的に沿って館内を移動できるように、各ブースやコーナーの配置場所を大幅に変更しました。

また、「障害キッズのより良い生活の実現」につながるテーマを厳選し、家族や支援者のニーズに沿った3種類のセミナーを開催しました。

多くの方々に学びの場を活用していただくため、学校や児童福祉関係施設などへの周知に力を入れたことが功を奏し、昨年度より約170名増の650名もの方々に県内外からご来場いただき、「第7回キッズ☆バリアフリーフェスティバル」を盛会裏に終えることができました。



### 当日はふくし交流プラザ全体を会場に たくさんのイベントを開催!

#### 1階 相談・情報のゾーン

- 受付 ●相談コーナー

#### 2階 発達・姿勢・交流のゾーン

- 発達に関するブース(子どもたちが体が手先を使って活動できる空間)
- 「聞こえ」・「発達」に関するブース、展示
- 医療託児コーナー
- スヌーズレン(安らぎを共有できる空間)
- みんな大集合!楽しく交流できる広場
- ボウリング・リズム体操
- 視覚(見え方)に関するブース(おもちゃ、教材・教具などの紹介・相談)
- 「姿勢」「食べることとお口」「アクティビティ」「おしまわり」に関するブース
- ペアレントメンターによる相談コーナー(発達障害児をもつ先輩保護者等への相談)
- 「日駒駿介展(書字作品の展示・販売)」
- つどいのブース
- スマイルサポート&未熟児ちゃんコーナー(未熟児用肌着・シューズ等展示とパネル展)

#### 3階 食事と憩いのゾーン

- こども食堂
- アイシングクッキー作り(視覚支援で作ろう!見える・わかる・楽しい手づくり♪)
- 美味しいものコーナー(飲食販売)

#### 5階 学びと遊びのゾーン

- セミナー開催
- 発達障害のある子どもさんの「見るちから」の問題への理解と関わり方について
- 子どもと保護者のための足育講座&読み聞かせのプレゼント
- 正しい靴で矯正いらず? 歯と全身の不思議な関係
- ボッチャ体験
- フォトブース\*パピエフラワー(大きなお花の写真撮影ブース)
- 防災に関する情報コーナー
- 託児

#### ☆主なブース、コーナー紹介

県立ふくし交流プラザ(5階、3階、2階、1階)の各部屋だけでなく、廊下スペースも最大限活用し、各ブースやコーナーを配置しました。このフェスティバルでは、来場された方々に展示された福祉機器を「見て、触れて、試して」いただくとともに、専門職スタッフによる悩み相談や、各ブースなどで様々な体験をしていただきました。

また、タマテバコ夏号で紹介した「第16回高知ふくし機器展」と同様、多くの福祉機器メーカーの皆様にも全面協力をいただき、最新の福祉機器を種類や目的ごとにまとめて見やすく展示しました。

なお、各ブースやコーナーにつきましては、次ページでフロアごとに紹介します。

各階のブースや催しの一部をご紹介します。



●1階 相談・情報のゾーン  
ペアレントメンター(障がい児を育てた経験のある先輩バママ)による相談コーナーのほか、各種制度や福祉機器のレンタル方法など日常における悩み相談コーナーを設け、多くの方々に活用いただきました。



●2階 発達・姿勢・交流のゾーン  
2階に福祉機器の展示や遊びコーナーを集結。生活の質を高めてくれる福祉機器を多数展示するだけでなく、各メーカー担当者による使用方法の説明や実際に使用している方からの要望を伺う相談コーナーも設けました。

また、日常生活に密接に関係する食事や飲み込み、口の健康に関するブースや、排泄やおむつに関するブース、身体機能を高める維持するための正しい姿勢に関するブース等でも専門職スタッフ

が来場者からの悩みに耳を傾け、寄り添いながら相談に応じていました。さらに、聴覚ブースでは、意思伝達を支援する福祉機器が展示されており、使用者の要望を取り入れ改良された補聴器を試してみましたが、雑音がほとんどなく非常に聞きやすく感動しました。視覚ブースでは、ブラックライトシアターを上映するなど、多くの児童が楽しい遊び体験に夢中でした。

また、つどいブースや未熟児ちゃんブースでは、障害キッズを育てている保護者ならではの視点で活動紹介や可愛らしいシューズが展示されていました。発達ブースでは、体を動かす遊び体験コーナーを設け、多くの児童がめいっぱい遊具等を楽しんでいました。

また、廊下にも遊具などを配置し、普段ではできないことをたくさん体験できるコーナーも設けました。



#### ●3階 食事と憩いのゾーン

福祉事業所による手づくりパン・お菓子・小物の販売や、「子ども食堂」の運営グループによるできたて料理を提供いただきました。ご来場いただいたご家族から「仕切られたスペースがあったので、家族ごとによつくり過ごせてよかった。」との感想をいただくことができました。

●5階 学びと遊びのゾーン  
セミナー会場だけでなく、南海地震などに備えた災害に強い家づくりや家具の固定方法を学べる相談ブースを設置。障害当事者だけでなく学校や施設関係者の方々も訪れ、安心・安全な環境整備の大切さについて熱心に学ばれていました。

また、来場者の皆さんに、見て触れて楽しんでもらえるブースもご用意しました。今年初登場したフォトコーナーでは、紙でできた色とりどりのパピエフラワーを手に、皆さん思い思いのポーズで、インスタ映えする写真を撮る皆さん撮影されていました。さらに、県ポッチャ協会さんの協力のもと、広いスペースを活かしたポッチャ体験コーナーを開設。障害があっても楽しめるスポーツとして近年注目されているポッチャを、たくさんの方に体験していただくことができました。



パピエフラワー

キッズ☆バリアフリーフェスティバルを支えたのは、200名におよぶ実行委員スタッフと、のべ41名の学生ボランティアの皆さんです。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を気軽に相談できる環境を整えていただきました。関係者全員の明るい笑顔と元気な挨拶により、来場者の皆さんも楽しい雰囲気の中、様々な体験を通じて、子どもたちが持つ無限の可能性をさらに伸ばしていただけたことと思います。感謝申し上げます。

県立ふくし交流プラザの福祉用具展示場では、福祉用具に関するお問合せや相談を随時受け付けております。詳しくは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 福祉用具展示場

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



# ねんりんピック 秋田2017

—秋田から つながれ! つらなれ! 長寿の輪—

平成29年9月9日(土)~12日(火)



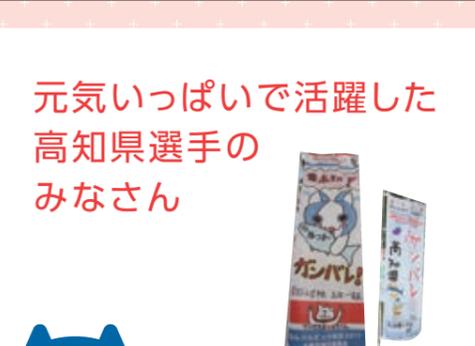
全国から60歳以上の代表選手が参加するスポーツと文化の祭典「ねんりんピック」。今回は、高知から900km離れた秋田県において開催されました。高知県選手団は、9月8日に高知龍馬空港での出発式のと、飛行機とバスを乗り継ぎ、いざ秋田へ。9月9日には全国から約1万人の選手団が秋田県立中央公園に集結し、気持ちの良い晴天のもと盛大な総合開会式が行われました。

式典では、高校生の吹奏楽団が懐かしいメロディーを演奏するなか、高知県選手団は地元の小中学生「秋田まごころキッズ」と一緒に、鳴子を鳴らして高知をアピールしながら入場行進しました。秋田県出身のミュージシャンピック・レスリング金メダリストの柳田英明氏が炬火台に点火すると、会場からは歓声が上がりました。大会会長である佐竹敬久秋田県知事の挨拶、鈴木大地

スポーツ庁長官による激励をうけ、選手の皆さんもやる気を高めていたようです。

開会式終了後は、メインアントラクシオンとして、竿燈が披露されました。竿燈とは、たかさんの提灯がぶらさがった竹竿を、額や肩、腰などにのせ豊作を願う秋田県の伝統行事です。大きなものでは高さ約12m、重さ50kgもあるそうで、初めて目にするユニークな風習に会場はたいへんな盛り上がりでした。

高知県からは23種目、150名の選手が参加。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、優秀な成績をおさ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、笑顔もいっぱいの大会でした。今年11月3日から6日までの日程で富山県で開催されます。皆さんも高知県代表にチャレンジしてみませんか? 一部の競技の代表選手選考会も兼ねて4~6月に開催するこうちシニアスポーツ交流大会へのご参加をお待ちしています!



## ねんりんピック秋田2017 高知県選手団の主な成績

ソフトボール	優勝	高知球友会
軟式野球	優勝	植野クラブ
水泳		
50m男子背泳ぎ(75歳~79歳)	優勝	矢部 亮光
50m女子自由型(75歳~79歳)	優勝	西山 純子
25m男子背泳ぎ(75歳~79歳)	優勝	矢部 亮光
25m男子バタフライ(80歳以上)	第3位	林 崇
囲碁 個人戦あきたすぎブロック	優秀賞	矢野 孝昭
ゴルフ		
個人戦(60~64歳)	準優勝	山崎 高秀
団体戦	準優勝	山崎 高秀 岡部 厚雄 山本 早恵子
マラソン	優秀賞	片岡 幸子
マレットゴルフ	優秀賞	城山 勇
パークゴルフ	優秀賞	宮崎 安男
ウォークラリー	優秀賞	とかの元気村
最高齢者賞		坂本 朝美(グラウンド・ゴルフ) 別役 禎子(ミニテニス)
高齢者賞		谷 幸三郎(ペタンク)
美術展	銅賞	豊田 守(自然石硯)

## 高知県最高齢選手 谷幸三郎さん ペタンク競技

ねんりんピック秋田大会に参加した選手のなかで、高知県最高齢選手の谷幸三郎さん(91歳)。平成6年に地域の高齢者を対象にしたペタンククラブを立ち上げ、以来20年以上、谷さん自身もプレーヤーとしてペタンクを楽しんでいます。

「谷さん、最高齢者賞をもらいにいこう」と仲間が声をかけてくれ、ねんりんピックへの参加を決意されたそうです。

「また機会があったらぜひ参加したいねと次回のねんりんピックへの意欲を見せてくださいました。」

ところが、最高齢はなんと94歳。地元秋田県の選手でした。惜しくも次点の高齢者賞となりましたが、ペタンクの試合では予選を突破し決勝戦に進出するなど好成績を残しています。



# お知らせ広場

【開催日】平成30年4月下旬～平成31年3月上旬  
 原則第2・第4火曜日開催  
 【時間】午前10時30分～12時、午後1時～2時30分  
 【会場】県立ふくし交流プラザ  
 【受講料】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※高知セカンドライフ友の会への入会が必要(年会費:15000円)  
 【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



年に1回の調理実習の様子

## 平成30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、受講生の意見も取り入れながら、世話人(会員)が構成から講師の依頼まで、自主運営を行っています。

講義と実技を組み合わせ、バランスの取れた学習を通じて、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。

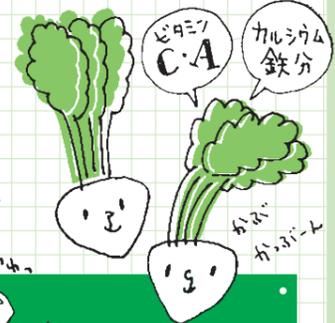
# かぶ 純白で、柔らかくて、甘い!

監修 土佐伝統食研究会



ズナとも呼ばれるかぶ。だいこんと並ぶ冬野菜で、春の七草の一つとして古来より食され、なじみの深い野菜です。根の白い部分にも、比較的多くビタミンCが含まれていますが、葉の部分にはさらにビタミンCが豊富。加えて、ビタミンAやカルシウム、鉄分も多く含まれています。

良質のかぶの産地として名高いのが、高知市春野町の弘岡地域。直径20cmほどにもなるキメの細かい「弘岡かぶ」は、酢かぶや漬物に向いています。かぶは煮えやすく甘みが上品なので、薄味に仕上げると持ち味が生かれます。



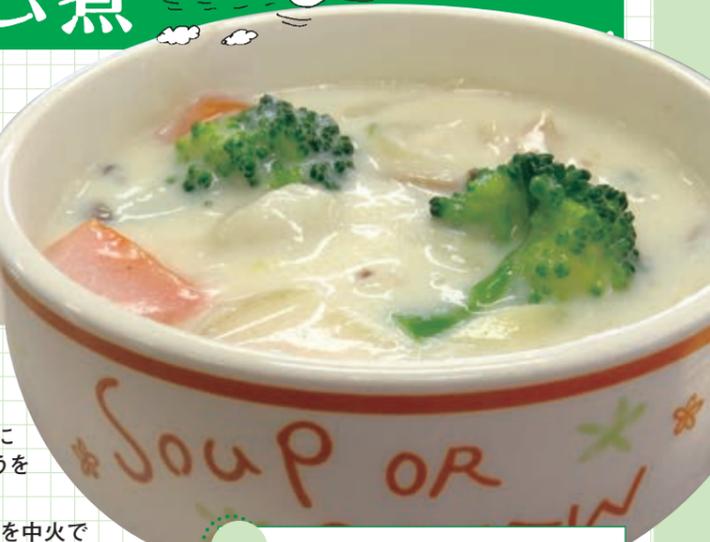
## かぶと鶏肉のクリーム煮

<材料>(2人前)

- 鶏むね肉 150g～200g
  - かぶ(大) 1個
  - にんじん 1/3本
  - しめじ 1/2パック
  - 玉ねぎ 1/4個
  - ブロッコリー 適量
  - 塩 適量
  - こしょう 適量
  - サラダ油 小さじ2
- A ●牛乳 250ml
  - 水 200ml
  - 酒 大さじ3
  - バター 10g
  - 鶏ガラスープの素 小さじ1
  - 砂糖 小さじ2
  - B ●牛乳溶き片栗粉 大さじ5(合計)
  - (牛乳・片栗粉) 各大さじ2と1/2

<作り方>

- 1 かぶは、少し厚めに皮をむき、くし切りにする。
- 2 にんじんは皮をむいて、7mmぐらいの半月切りにする。しめじは根元を切って小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鶏むね肉は一口大に切って、塩、こしょうをする。
- 4 厚手の鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏むね肉をこんがり炒める。
- 5 切った野菜をすべて加え、Aを注ぎ入れて弱火でとと煮る。かぶに火が通って柔らかくなったら塩、こしょうをする。
- 6 Bの牛乳溶き片栗粉を混ぜて加え、とろみがついたら出来上がり!



### ワンポイントアドバイス

※牛乳を使った料理は塩味が強くなるので、塩の量は少なめに!  
 ※水でなく牛乳で片栗粉を溶いて加えるとクリーミーさが薄まらず、コクのある味に仕上がるため、減塩料理にもピッタリです!  
 ※ブロッコリー以外にも、彩り野菜として絹さやを入れてもおいしく仕上がります。

## 菊花かぶ

花を広げると見た目豪華に



<材料>(約2人前)

- かぶ 3個(600g程度)
- 唐辛子 適量
- ユズの皮 適量
- 甘酢(酢) 200ml
- 砂糖 120g

<作り方>

- 1 かぶは、繊維を取るように厚めに皮をむき、3cmぐらいの高さになるように輪切りにする。
- 2 基盤の目のように細かく切り目をいれ、裏側を上にして適当な大きさに切る。
- 3 たて塩(塩分濃度3%程度の海水と同じ辛さの塩水)にしんなりするまで浸して、しっかりと水気を絞って塩味がついたら甘酢に浸す。
- 4 タネを取って小口切りにした唐辛子と、せん切りにしたユズの皮をのせたら出来上がり!

割りばしが切り過ぎをガード



かぶが開いてきたら食べごろ

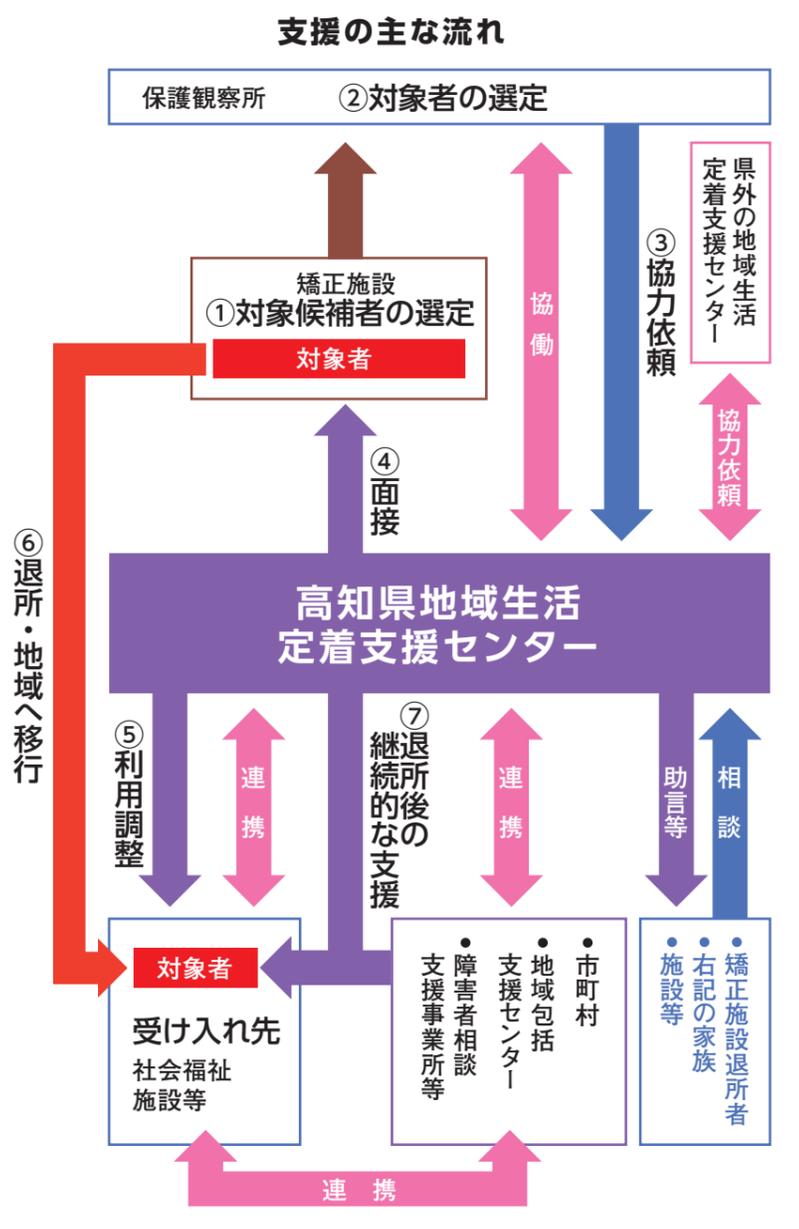
## 地域生活定着支援センターについて

高知県社会福祉協議会は、昨年の4月から「地域生活定着支援センター事業」を新たに始めています。

この事業は、高齢または障害により、福祉的な支援を必要とする矯正施設の退所者の方々に對して、矯正施設に入所中から退所後まで、その方に必要な福祉サービスの調整を行うことにより、地域社会の中で自立した日常生活を送ることができるよう支援するものです。

また、弁護士などから支援依頼のあった公判中の高齢または障害のある勾留者などに対しても支援を行っています。

■開所時間/月(金祝日・年末年始を除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 【お問い合わせ先】地域生活定着支援センター  
 TEL 088-845-3611  
 FAX 088-845-6226



# 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)

## 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	1,320万円	1,800万円	
	後遺障害保険金	1,320万円 (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	350円	510円	
	天災タイプ※ (基本タイプ+地震・噴火・津波)	500円	710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選定した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
- 介護保険サービス など

● このご案内は概要を説明したものです。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 第二課  
 TEL: 03(3349)5137  
 受付時間: 平日の9:00~17:00(土・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。

# 読者のお便利BOX

読者の皆様に「あなたが読んでみたいテーマや新企画」をお伺いしました

### ●「高知の手仕事の現場めぐり」 (高知市/コタロウの母)

年を重ねると手作りの品にアコガレを持つようになりました。その土地で古くから作り続けられている物や作り手の方を、その土地の様子などを織りまぜて紹介して欲しい。

⇒手作りの品には、作り手の優しさやぬくもりが宿っていて、とても素晴らしい品がたくさんありますよね。3月3日・4日の2日間、県立ふくし交流プラザで「第88回シルバー手づくり展」を開催します。当日は、作り手の方も売り子さんとして参加されます。様々なお話を伺える機会ですので、ぜひお越しください。

### ●「長寿の方々が毎日楽しく続けている健康方法」 (佐川町/元気なじいちゃん)

⇒ハガキに書かれた「自分の健康は自分で守る」との力強い宣言を拝見し、素晴らしいと感じました。楽しみながら継続できる趣味などもご紹介できたら、と考えています。

### ●「若い方々との交流や取り組み」 (宿毛市/三千代)

道の駅で手にした際は、表紙の様子から観光パンフレットと思いましたが、人生のパンフレットでしたネ。いきいきとした人生の先輩方の笑顔が頼もしく、嬉しく思いながら拝見しました。

⇒ありがとうございます。今年度は新企画「大人のこうちウォーク」として、県内各地のスポットでのウォーキング体験を掲載しています。仁淀ブルーの表紙に魅かれて手に取っていただけたことは本当に嬉しく思いますし、皆様に素晴らしい写真をお届けしようと何度も撮影していたカメラマンも喜ぶと思います。今後とも人生の先輩方の活動報告などを掲載しますので、引き続きご愛読ください。

秋号ハガキで新企画などの希望をお伺いしたところ、多くの方から「大人のこうちウォークの企画が素晴らしい」「初心者でも歩きやすいコースなどを続けて掲載して欲しい」というお便りをたくさんいただきました。皆様から新企画が好評をいただけていることが分かり、本当に嬉しく感じております。皆様、ご返信ありがとうございました。

## 後編集

「タマテバコ」冬号はいかがでしたか? 高知城ウォーキングの取材に参加し、高知城周辺の素晴らしい風景を見ながらゆったりとした時間を過ごすことの尊さや楽しさを感じました。上のお便りBOXでも述べましたが、本当にたくさんの方々から新しいコースを紹介してほしいとお声を寄せていただき、反響の大きさに驚くとともに読みみただいていることに幸せを感じています。

今年度は、県立ふくし交流プラザでの催しのレポートを掲載するなど、読者参加型の誌面作りを目指してみました。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、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)

## (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

