

タマテバコ

TAMATEBAKO Kochi's second life support paper



③ あなたらしい生き方を

高知 ライフスタイル

My Dear Life
in Kochi

- ② いきいき脳トレ塾
- ⑥ 見くつけた! げんき広場
- ⑧ いきいきレポート
- ⑩ うまいもんレシピ
- ⑪ 夢といっしょ

夏

第47回 高知県 オールドパワー文化展を開催します

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!

会期 平成30年
9/13(木)~18(火) 9時~17時
※初日(13日)の作品展示時間は10時~17時
※13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
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、老人大学等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)

**出品作品
大募集!!**

[搬入]9月9日(日)



■ 出品資格および手数料

1. 県内在住で、昭和34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9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/>

「ねんりんピック紀の国わかやま2019 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31年11月に開催される「第32回全国健康福祉祭和歌山大会(ねんりんピック紀の国わかやま2019)」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、ねん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。

◎お問合せ先 ▶ (社)高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課 TEL 088-844-9054

My Dear Life
in Kochi

あなたらしい生き方を
高知ライフスタイル

大人が楽しむ 夏のデイキャンプ

海に山に川に、
自然の宝庫「高知」。
この夏は、家族や気の合う
仲間と一緒にシニアならではの
大人のキャンプを始めましょう！



頭と体を使って！
いきい塾
トレ脳

監修：安田町社会福祉協議会

加 齢と共に低下する認知機能。体と同じく、脳も若返るためにはトレーニングが必要です。そこで試してほしいのが脳を活性化させるといわれる「脳トレ」。

夏号から、安田町で実施している頭と体を使った脳トレをご紹介します。今回は指先を使った簡単な動きに挑戦。1人でもでき、仲間とも楽しみなからできますよ！



指遊びグーパー



手を肩の高さぐらいに出して、右手と左手を交互に「グーパー」と出します。慣れてきたら、次は「グー」と「チョキ」を交互に、それも慣れてきたら今度は「チョキ」と「パー」を交互に出していきます。

グー チョキ



間違えてしまっても自分で笑ってしまっても脳の刺激になりますよ。

グーパー



手のひら、指をよく動かすことができるので、手のリハビリにも！

応用 歌ってグーパー

あ〜たまをくもの〜



童謡「富士の山」を歌いながら、腕を前に突き出し「グー」「パー」と交互に出します。

歌詞を考えながら手も動かすので脳が活性化します。

とっさに指が開かなかったり、普段しない「グー」「チョキ」ができなかったりします。簡単な動作こそ続けることが大事！集中力も高まりますよ。

日々の暮らしにプラス！
健康長寿アドバイス

アクティブな生活のためには「健康」は基本中の基本。バランスのとれた食生活や運動を習慣付けることが良いといわれています。

今回は、夏の食生活で取り入れてほしい「水分」と「食事」の目安をご紹介します。熱中症の対策にもなりますよ。いつまでも元気な毎日を送るために、健康長寿を目指しましょう！

① **水分**

1日に1,500ccは飲みましょう！

② **食事**

1日1,500キロカロリーを目安にとりましょう！

※持病のある方は、医師にご相談の上、行ってください。
監修・出版／高知県地域福祉部
高知者福祉課発行
「知っちゃうかえ？ 認知症のキホン」

さあ、キャンプに行こう！

今回のテーマ「大人が楽しむキャンプ」を、いかにして高知の大自然で楽しもうかとやってきたのは、今年4月にオープンしたばかりの「スノーピークおち仁淀川キャンプフィールド」。越知町の県道18号を通って片岡地区の仁淀川沿いにある真新しいキャンプ場です。



店長の佐々木良典さん

今回、キャンプの楽しさを体験してくれたのは天野さんご家族。ご主人の順造さん(62歳)と奥さまの昌枝さん(61歳)、孫の心智くん(7歳)と心照くん(5歳)、2人のお父さんの中川和也さん(38歳)です。そして、そのキャンプの面白さを教えてくれるのは、自らも山歩きやキャンプが趣味という店長の佐々木良典さん。

『デイキャンプ』をしてみましよう」と佐々木店長に誘導され、まずは日除けや雨除けになるタープから張ってみます。挑戦したのは和也さんと子どもたち。ペグ(杭)の打ち方やロープの調整の仕方などを教わり、パパ

バーベキューやダッチオーブンを使った肉料理など、みんなで調理して外で食べる食事は格別です。炭に火を点けたり、調理器具を揃えたりするのは大変ですが、管理者の方に使い方を教わったり、キャンプ場でレンタルすると気が楽になります。それから、「ゴミを残さない」「騒音を出さない」などを心掛けることも大人のキャンプの基本です。



お手伝い楽しい!

いつもと違った時間を

「僕もやりたい」と心智くんが重いハンマーを使ってお手伝い。「涼しくてゆっくりできる」と順造さんもうれしそうです。そしてキャンプの楽しみといえば、何といっても「キャンプ飯」。

また、キャンプ場周辺ならではの自然で遊ぶのも楽しみ方の一つ。このキャンプ場では装備一式がレンタルできるラフティングが体験でき、迫力満点の仁淀川を体験できます。

「キャンプって準備が大変よね。しかも慣れない寝袋は体が痛くなりそう」と昌枝さん。「それならグランピングはどうですか」と佐々木店長に勧めても

「それならグランピングはどうですか」と佐々木店長に勧めてもらったのは、このキャンプ場に設置された建築家・隈研吾氏デザインの木製パネルのモバイルハウス「住箱-JYUBAKO」。ベッドやLED照明などが完備され、キャンプ経験のない方でも自然を感じて一晩過ごすことができます。今話題のグランピングとは「グラムラス(魅力的な)」と「キャンプ」を合わせた造語。テントや食事

などがすでに準備されたグージャスなキャンプで、県内でも少しずつ増えています。体験した天野さんご夫妻は「キャンプは子どもが小さい時から、その時を思い出しました。今度は同世代の仲間と懐かしい音楽を聞き、星を見ながら昔話をする、のんびり気楽なキャンプをしてみたいです」と話してくれました。皆さんも家族や仲間を誘って、いつもと違った時間をキャンプで楽しんでみてはいかがですか。

オススメ! 県内のキャンプ場



魚梁瀬森林公園オートキャンプ場
魚梁瀬ダム湖に面したのどかなキャンプ場。芝生のテントサイトは18区画、木製のログハウスは5棟完備され、予約制でピザ焼きも体験できます。近くには温泉「やなせの湯」もあります。
安芸郡馬路村大字魚梁瀬813-5
TEL 0887-43-2215
(魚梁瀬森林公園管理棟)
シーズン: 4月1日~11月末
レンタル: キャンプ用品、寝袋 など



四万十オートキャンプ場 ウェル花夢
四万十川中流域にある高規格キャンプ場。電源付きのテントサイトや充実した設備の宿泊棟が9棟あります。近くの「久木の森山風景林」で涼しく水遊びができます。
高岡郡四万十町江師546
TEL 0880-27-1211
FAX 0880-27-1213
http://wel-come.net/
シーズン: 通年営業 レンタル: テント、タープ、ランタン、毛布、BBQコンロなど



竜ヶ浜キャンプ場
透明度抜群の大月町柏島の竜ヶ浜にあるテントサイト。色とりどりの熱帯魚が泳ぐ海水浴場が目の前にあり、シュノーケルやダイビングが楽しめます。
幡多郡大月町柏島1001-1
TEL・FAX 0880-76-0607
http://ryugahama-camp.net/
シーズン: 4月1日~9月30日(10月・11月は要問合せ) レンタル: テント、シュノーケリング器材、調理器具 など

スノーピークおち仁淀川 キャンプフィールド



アウトドアブランド「スノーピーク」の直営店としては四国初で、車乗り入れ可能なオートサイトやフリーサイトもあります。
高岡郡越知町片岡4番地
TEL・FAX 0889-27-2622
http://sbs.snowpeak.co.jp/ochiniyodogawa/
[予約方法] 宿泊: ネット予約のみ
デイキャンプ: 電話・ネット予約可能
営業時間(店舗) 9時~18時(定休日: 水曜日)
※各使用料はホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。



川遊びができて自然を満喫できる仁淀川。ラフティング体験(要予約)はインストラクターが付いているので初心者でも安心です



キャンプの醍醐味、バーベキュー。男の料理の腕の見せ所です
自然の中での食事。みんなでわいわいを作って食べると話が弾んで、より一層おいしいね! 左から中川和也さん、心智くん、心照くん、天野順造さん、昌枝さん(お母さんは3人目の出産のためお留守番でした)

見つけた！げんき広場

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



1 日本ユニカール協会 高知県支部

子どもも高齢者も
一緒に楽しめるスポーツ



地域 高知市周辺
結成 平成17年
活動 ユニカール、スポーツ



ユニカール」というスポーツをご存知ですか。

2018年冬季オリンピックで日本中の注目を集めたカーリング競技を、冬以外の室内でも楽しめるようにとスウェーデンで発祥したスポーツです。カーリングは氷の上で滑りますが、ユニカールはストーンが滑りやすい特殊なカーペットの上でプレーします。ユニカールと似た「カローリング」という競技もありますが、カローリングのストーンには3つのタイヤが付いているのに対し、ユニカールのストーンは底面はつるつる。ストーンは

3kgもあります。が、軽く投げてもカーペットの上をすーっと流れるように進み、子どもも高齢者も、初心者でも気軽に楽しめるユニカールスポーツです。

3人1チーム

得点を競うユニカールは点を取りに行くための作戦と、そのためのチーム内のコミュニケーションも必要なんです。

競技人口は少ないですが、2020年ねりんピック岐阜大会ではふれあいレク種目として採用。日本ユニカール協会高知県支部では、一緒にユニカールを楽しむ仲間を募集中です。



接戦では審判にも力が入ります

2 六泉寺団地 西自治会婦人部

かわいい手芸で
輪も広がる



地域 高知市
結成 平成28年10月
活動 手芸

壁一面に飾られたたくさん

の手芸品。高知市六泉寺団地西自治会の集会所では、六泉寺町や近隣地域の女性たちが集まり、週2回手芸教室が開かれています。

メンバーは15名ほどで毎回集まるのは6名前後。70〜80代の方が多く参加しています。当初はペットボトルのフタを利用したビーズの小物や、アサリなどの貝殻を布で飾り付けた根付などを作っていたそう。

現在では、ミシンでバッグを作ったり、ビーズのアクセサリー、ストラップ、人形細工などを自由に作っています。



壁に掛けられたたくさん

の多くは、着物をリメイク。地域の高齢者が着なくなった昔の着物を寄付してくれたそう、その独特の色合いや絵柄にはどこか懐かしさを感じます。

テレビや本を見て気になった作品に挑戦したり、時には隣の人に「それ、どうやって作るの？」と尋ねて教え合ったり。「デザートを作ってきたき、おやつの時間にしようや」とうれしい差し入れもあります。

お互い近況を報告し合い、女性同士のおしゃべりにも花が咲く、にぎやかな時間が流れます。



布や糸、ビーズ、ボタンなどカラフルな手芸用品が並びます

3 木の駅ひだか

高齢者に薪を届けて、
元気をもらって

高知市から西へ約40分、国道33号線沿いに「木の駅ひだか」があります。

皆さんの活動は「薪割り」。以前に比べると薪の利用数は少なくなりましたが、現在でも、特に中山間地域では風呂の湯を沸かすために薪を使う家が残っています。昔はどの家庭でも、近くの山で薪を調達するのが当たり前でしたが、高齢者だけの世帯の増加に伴い、薪の調達が難しくなっています。しかし家庭によっては、薪は電気や水道と並ぶぐらい重要なインフラ。木の駅ひだかの皆さんは「限界薪」と名付けて必要とする世帯へ無償で届けています。

限界薪に使われるのは、火付きが良く火力が強い、スギやヒノキ等の針葉樹。間伐材や台風の際に倒れた木、民間から伐採の依頼があった木など出

地域 日高村周辺
結成 平成24年4月
活動 薪割りボランティア

ろはさまざまです。まきストーブ用の薪も販売していますが、こちらは煤の出にくい広葉樹を使用。

現在のメンバーは60代後半が大半で20名ほどが参加しています。「薪割り」という言葉のイメージから、男性ばかりかと思いきや女性も多く活動中。個々の体力に合わせてできる仕事をしています。

中土佐町大野見から参加している宮治さんは、電動薪割り機の担当。約30cmに切った丸太を機械で分割する、比較的、力がいらない作業です。



「自然に触れながらおしゃべりも楽しみ、体を動かし健康にもつながる。この活動が大好き」と話す楠瀬さん



木の駅ひだかでは、仁淀川流域の集落に風呂炊き用の限界薪を無償で届けています。仁淀川流域以外でも応相談。お気軽にお問い合わせください。

[木の駅ひだか] TEL0889-24-5444 ※ストーブ用の薪は有料



この活動が「楽しくて楽しくてたまらん」と語るのは、ご夫妻で活動している楠瀬さん。割った薪を乾燥させる置き場へと、1本1本軽快に積み上げていきます。

「高齢者が高齢者を救う活動だ」と木の駅ひだかの駅長・片岡正法さんは話します。林業に興味のある方はぜひ、薪ボランティアに参加してはいかがでしょうかでしょう。



上/ご自身が「薪ユーザー」の宮治さん。普段は農業をし、空いた時間に活動しています
下/駅長の片岡正法さん。この活動から教えられることがたくさんあるそうです

高知家のシニア世代が、
スポーツを通じて
交流を深めました



健康づくりに
体力づくりに仲間づくり。
皆さん、元気に
続けてくださいね!



ソフトボール



ボーリング



卓球



ゲートボール



囲碁



弓道



将棋



剣道



テニス



いきいき
レポート

こうちシニアスポーツ

交流大会

2018



ベタンク競技の土井正巳選手
(71歳/南国市)による力強い選手宣誓

シニア世代の健康と生きがいづくりを目的に開催された「第27回こうちシニアスポーツ交流大会」。4月〜6月に全20種目、1,300名を超える選手が参加しました。「ねんりんピック富山2018」(平成30年11月3日〜6日)の選手選考も兼ねた種目も多く、出場権獲得を目指す選手たちの熱い戦いが繰り広げられました。

総合開会式は5月10日(木)に高知市の春野総合運動公園園で行われました。横山顕介大会

1,300名が熱戦!

Interview

最高齢者インタビュー 荒川 侃水さん 92歳(安芸市)

長年続けた太極拳で来年も出場!

今大会最高齢の荒川さん。太極拳競技での入賞は逃しましたが「なごやかな雰囲気の中で、とても楽しく競技ができました」と話してくれました。ゆっくりとした動きで呼吸を整えながら、片足を上げた体勢を維持し筋力を使う太極拳。シニア世代の健康保持増進に効果的とメディアで取り上げられる注目のスポーツです。安芸市太極拳教室の講師である荒川さんのもとには、太極拳を始めたいと相談が増えています。「身近なスポーツになってきてうれしい。これからは一生懸命頑張って、来年ももちろん出場します!」と力強いコメントをいただきました。



ねんりん大賞を受賞されたベタンク競技の酒井緑選手(90歳/黒潮町)

「この年齢まで、おかげさまで元気で続けてこられました。いい成績が残せたらいいですが…、歳がいつの間にかいってしまっているのでもういいかな」と笑顔いっぱいでした

実行委員長による開会宣言に続いて、来賓・列席の皆さまから祝辞と熱い応援メッセージをいただきました。

最高齢者賞の「ねんりん大賞」は、太極拳競技の荒川侃水さん、ベタンク競技の酒井緑さんに授与されました。

高知の旬を食卓に!
うまいもん
レシピ

【監修】
土佐伝統食研究会

りゅうきゅう



★りゅうきゅうの保存方法

- ①りゅうきゅうの皮をはぎ、用途に応じた大きさに切り分ける。
- ②強めの振り塩をして、しんなりしたらよくもむ。きつくしぼってフリーザーバッグなどに入れ、空気を抜いて冷凍保存する。いつまでも緑が鮮やかです。

【は】す芋を高知では「りゅうきゅう」と呼んで、葉柄の部分食用にします。独特の歯触りとさっぱりした風味が特徴。どんな陰地にも育ち、外側から順に切り取って使い、ひと夏に何回も収穫できるうえに毎年生えてくるので、昔はどの農家にもありました。

無数の穴のおかげで、よく味が染み込み、酢の物や汁の実、煮物、炒め物、刺身のけんやりりゅうきゅう寿司などに利用されます。野菜の少ない夏から秋にかけて、高知の食卓を彩ります。

＜材料(4人分)＞

- りゅうきゅう 400g
- 塩 小さじ1
- たちうお(生食用) 100g
- 塩 小さじ1
- ゆず酢 大さじ2
- しょうが 少々
- A
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 大葉 3枚
- いりごま 大さじ1



＜作り方＞

- ①りゅうきゅうの皮をはぎ、そぎ切りにして水にさらし、塩を振る。しんなりしたら水気をしぼる。
- ②たちうおを3枚におろし、細切りして塩を振り、しばらく置いてゆず酢に浸す。千切りのしょうがも浸しておく。
- ③②にAを加え、①と千切りの大葉を混ぜ合わせ、いりごまを加える。

りゅうきゅうの酢の物



とさつま豆知識

★みょうがや新しょうがを加えると風味が良くなります。酢じめの魚は土地によりいろいろ。海岸部は「たちうおに限る」といい、山里では「あゆが一番」と。いずれも土佐の夏を彩る一品ですね。

★生のりゅうきゅうを塩もみするとかゆいですよ。そんな時には、ビニール袋などに入れてもむと良いですよ。



★最近人気が出ている田舎寿司の一品として、りゅうきゅう寿司が彩りを添えています。

＜材料＞

- りゅうきゅう 250g
- 塩 小さじ1
- ちくわ 1本
- サラダ菜・トマト等 適量
- A 白みそ 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- すりごま 大さじ1

＜作り方＞

- ①りゅうきゅうの皮をはぎ、そぎ切りにする。塩を振りしんなりさせ、よくもんで水で洗いしぼっておく。
- ②ちくわを薄く輪切りにする。
- ③Aをあわせ、①、②と混ぜ合わせる。
- ④サラダ菜を敷きトマトを飾る。

りゅうきゅうサラダ



夢といっしょ

大豊の食文化を私たちの手でつなげていく

- 【右から】
- 小笠原 知恵さん(56歳)
 - 永野 和子さん(81歳)
 - 長野 永子さん(80歳)
 - 大利 愛さん(86歳)
 - 島崎 幸(みゆき)さん(78歳)
 - 小笠原 須賀子さん(80歳)
 - 三谷 敏子さん(79歳)



大豊地区農漁村
女性グループ研究会

山間で育まれた
食材で作られた
地元の味

銀不老寿司、こんちん、半夏だんご。これは、大豊町で祝いの席や農作業がひと段落着いた半夏生の日などに食べられてきた郷土料理です。

四国のほぼ中央に位置する大豊町。吉野川とその支流が山間を流れ、梶ヶ森や笹ヶ峰などの名峰、天然記念物の杉の大スギ、福寿草の群生など自然が豊かに広がり、そのうえ雨が多く降り、年間の平均気温は14℃と冬には雪が降り積もることから、大豊町だけで作られた碇石茶やインゲン豆の銀不老など平野部とは違った農作物が育ちます。

そんな独特の環境で受け継がれてきた大豊町の郷土料理を、多くの人に食べてもらい、次世代に受け継ごうと活動しているのが「大豊地区農漁村女性グループ研究会」の皆さんです。

町に伝えて芽生えた 「外へも伝えたい」 新たな試み

碁石茶せんべい

ど こか懐かしく、甘い香りが漂う調理室。碁石茶入りの薄焼きせんべいを手際よく作っているのは、大豊地区農漁村女性グループ研究会の皆さんです。平均年齢は77歳。今でも農業や農家民宿をされている、とても元気なお母さんたちです。

大豊地区農漁村女性グループ研究会は、町の中学2年生に「銀不老寿司」やゴボウと小麦粉で薄く焼く「こんちん」などの作り方を教える郷土料理講習会を開始。その活動が平成14年に「地域に根差した食生活推進コンクール」で農林水産総合食料局長賞を受賞し、続いて高知県の「土佐の料理传承人」にも認定されたのです。

元々は、農家の女性グループが昭和30年頃に結成した「生活改善グループ」が前身で、その活動の一つにあったのが野花を載せた花せんべいづくり。手焼きせんべいの機械を購入して作っていたのですが、いつしか製造は止まり、50年ほど機械は倉庫で眠っていました。

時代は変わって平成10年。生活改善グループから派生した「碁石茶せんべい」が復活した。碁石茶は、大豊地区農漁村女性グループ研究会が昭和30年頃に結成した「生活改善グループ」が前身で、その活動の一つにあったのが野花を載せた花せんべいづくり。手焼きせんべいの機械を購入して作っていたのですが、いつしか製造は止まり、50年ほど機械は倉庫で眠っていました。



- 1 煮出した碁石茶にてんさい糖を入れて3・4日搅拌したシロップを小麦粉に混ぜて焼く「碁石茶せんべい」。卵も油も不使用でほんのり碁石茶が香ります
- 2 3 4 下準備から生地焼き上げまで、役割を決めて手際よくせんべいを作る皆さん
- 5 現在、大豊町の小中学校でも開催されている郷土料理講習会



若い世代に つなげるために まだまだ挑戦を



半夏だんご



半夏だんごづくりの名人・大利愛さん。大豊町では昔、小麦も栽培され、その頃から生地には小麦粉、包む葉にはミョウガの葉を使った、もっちり食感のだんごです



銀不老寿司

上／香美市にある土佐山田ショッピングセンターバリューノア店で月に一回、銀不老寿司やこんちん、半夏だんごを対面販売
下／銀不老寿司。江戸時代に、長宗我部元親の法要の献立にも「ぎんぶろう」と示されていたようです

夢としつしよ



●問い合わせ
大豊地区農漁村女性グループ研究会
TEL 0887-78-0453(長野)

「碁石茶せんべい」の販売先
高知龍馬空港、土佐せれくとしよっぴてんこす、城西館、高知城歴史博物館、道の駅大杉、末広おおとよ店など

「碁石茶せんべい」は、いつでも手軽に大豊の味が味わえるんですよ」と話すのは代表の長野永子さん。碁石茶の独特の香りが活かしたせんべいは次第に知られるようになり、今では県内の観光施設などに並ぶようになりました。

また、銀不老寿司などは月に二回、香美市のスーパーで対面販売もしています。「お客さんから『前、買っておいしかったき、また来ました』と言ってもらえると励みになるね」と小笠原須賀子さんが話すと、皆さん一斉にうなづき微笑みます。その横で島崎幸さんは「それぞれ家庭やお姑さんから教えてもらった味が違うき、意見がぶつかる時もあるで。けど、いろんな味を

試すのは勉強になるし、言い合うのも元気になる。長続きの秘訣やね」と、切磋琢磨して続けてきたからこそ分かるやりがいがあるんだそうです。

今後の目標は「販路拡大」。「受け継いでくれる人が活動できるように、資金を蓄えちよかんとね」と意欲満々の皆さん。商品を置いてもらう店舗を広げつつ、後継者づくりにと大豊町の郷土料理に興味のある人と作る「こてこて農家レストラン」も開催するようになりました。

郷土の味を、自分たちの手で若い人につなげようとして大豊地区農漁村女性グループ研究会。ますます活動の輪が広がるよう、私たちも応援していきますしよ。

2018.7
Summer

読者のお便りBOX

読者の皆さまに「あなたにとってのセカンドライフ」についてお伺いしました

- セカンドライフは80歳になったら考える!まだまだ現役です。「大人のこうちウォーク」では室戸の紹介ありがとう!台風接近の折の波のものすごさ、名月の浜の明るさなどまだまだいいとこいっぱい。皆さん来てね。(室戸市/せつちゃんさん)
- ⇒高知東部自動車道の整備が進み、室戸市までの距離がずいぶん近くなりました。見どころもおいしいものもたくさんある室戸に、また遊びに行きますね!
- 退職前は自分だけの時間を自由に生きようと考えて、いざ退職。次々と舞い込むボランティア団体の会長等。そして20年。80歳になったらすべてを断って自分だけの時間をもっています。さて?(宿毛市/よーちゃん)
- ⇒20年もの間、ボランティア団体の会長を務められ、地域の皆さんからとても頼りにされているのでしょう。今後ますますお元気で、ボランティアに、セカンドライフにと充実した日々を過ごされますように(^^)

- 生きがいですね。でも、同じ趣味はしません。「絵」「無農薬の畑」「俳句」。気の向いた時、それぞれ楽しめます。(高知市/土佐の花世ちゃん)
- ⇒充実した毎日をご過ごされている姿が目に見えます。これからは夏野菜の収穫が楽しみな時期。でも、くれぐれも熱中症にはお気をつけてくださいね!
- 私はあまり友達がいないので、皆さんの元気な活躍を見るのが楽しみです。私も仲間に入れてくれるところがあるのか、また小さな会でいろいろなことをやっている人がいるのかも知りたいです。(高知市/Mさん)
- ⇒私もシニア世代の皆さんが、年齢を感じさせず活躍される姿に元気をもらっています。Mさんはどんなことに興味がありますか?まずは身近なお友達やご近所さんから情報収集したり、地元の社協でも相談に乗ってくれますよ。すてきな生きがいが見つかると思いますね!

編集後記

夏がやってきました。この冊子が発刊される頃にはアサガオ、ヒマワリが見頃でしょうか。

今号ではシニア世代が楽しむキャンプを特集しました。キャンプといえばテントやバーベキューセットなど、とにかく準備が必要なイメージでしたが、最近は宿泊できるコテージやバーベキュー場を兼ね備え、気軽に楽しめる施設が増えているようです。お子さん、お孫さん、曾孫さんたちと一緒にキャンプへ出掛けてみませんか。

今年は「平成最後の夏」といわれています。皆さまにとって思い出残るすてきな夏になりますように。今年も暑くなりそうなので、熱中症に気を付けて、元気に乗り切りましょう。

読者プレゼント

本誌では「読者のお便りBOX」に掲載するお便りを募集しています。添付の専用はがきまたはメールで、ご意見・ご要望、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、9月30日(日)までにご応募ください。抽選で3名様に『**本場の本物**』大豊の**碁石茶**をプレゼント。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
※はがきやメールは下記の宛先まで




(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 (8時30分~17時15分)
FAX 088-844-9411

HP <http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>
メール ikigai@pippikochi.or.jp

高知県ふくし交流プラザのご案内
[貸室時間] 9時~21時
[休館日] 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

お知らせ広場

平成30年度 高齢期知っとく講座 中央西地区6市町村開催のご案内

- お薬の話 ~サプリメントと薬の違い、飲み合わせ~
開催日時/8月3日(金)13時30分~15時
会場/日高村社会福祉センター
TEL 0889-24-5310 (日高村社会福祉協議会)
- 認知症の話 ~正しく理解するために~
開催日時/8月10日(金)13時30分~15時
会場/仁淀川町中央公民館
TEL 0889-35-0207 (仁淀川町社会福祉協議会)

- 自分らしいセカンドライフを送るヒント ~エンディングノートの活用~
開催日時/8月13日(月)13時30分~15時
会場/越知町保健福祉センター
TEL 0889-26-1149 (越知町社会福祉協議会)
- 老後の暮らしを支えるお金の話
開催日時/8月20日(月)13時30分~15時
会場/土佐市社会福祉協議会
TEL 088-852-2145
- 老後の安心のために ~相続・遺言と後見~
開催日時/8月23日(木)13時30分~15時
会場/仁淀川町中央公民館
TEL 0889-35-0207 (仁淀川町社会福祉協議会)
- こころからだの健康づくり ~いつまでも生き生きと暮らすために~
開催日時/8月28日(火)13時30分~15時
会場/越知町保健福祉センター
TEL 0889-26-1149 (越知町社会福祉協議会)

- 高齢者のための整理収納術 ~困らないために今すべきこと~
開催日時/9月13日(木)13時~14時30分
会場/佐川町健康福祉センターかわせみ
TEL 0889-22-1510 (佐川町社会福祉協議会)
- 介護保険施設の利用
開催日時/10月11日(木)13時~14時30分
会場/佐川町健康福祉センターかわせみ
TEL 0889-22-1510 (佐川町社会福祉協議会)
- 今から考える葬儀・お墓の話
開催日時/10月19日(金)13時30分~15時
会場/すこやかセンター伊野
TEL 088-893-5920 (いの町あったかふれあいセンター)



いきがいくんが行く!

こんにちは!いきがいくんです。

今年11月3日(土)~6日(月)の4日間開催される「ねんりんピック富山大会」の会場を見学するため、富山県に行ってきたよ!

総合開会式は、“富山県立総合運動公園”で開催されるよ。こんな広いグラウンドを高知県の選手団が行進すると思うとワクワクするね。広場からは、天気が良いと雄大な立山連峰

富山県立総合運動公園の陸上競技場

富山県立総合運動公園の陸上競技場

富山県立総合運動公園の陸上競技場

富山県立総合運動公園の陸上競技場



富山市は2015年に北陸新幹線が開通したから、東京からのアクセスがとても便利。街中には高知みたいに路面電車が走っていて、料金はなんと一律200円!!富山城や富山市立ガラス美術館、昔ながらの薬屋さんなど、富山の観光名所にすぐ行けちゃうんだって。

おしゃれな観光スポットがたくさんある富山市。ちょっと足を伸ばせば、黒部ダムのある黒部峡谷や宇奈月温泉、歴史に触れられる高岡・氷見などにも気軽に行けるよ。白エビやホタルイカなど、日本海側の海の幸も魅力的だよね!

こんなすてきなまち富山で、開催されるねんりんピック!高知の選手みんなの活躍をお楽しみに(^^)☆



きとときと君
立山連峰をモチーフにした富山のPRキャラクター。「きとときと」とは富山弁で「新鮮な」という意味。きとときとのお魚を食べて、がんばろう!ねんりんピック!

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。