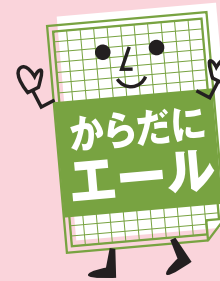


タマテバコ

春

2018.4
SPRING
Vol.106

タマテバコ | 春 | Vol.106 |



手軽な運動で、効果大!

体操監修 / 香美市地域包括支援センター

毎日、「香美 はつらつ体操」をしましょう

「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です。運動機能の維持・向上に有効な体操で、誰でも安全にトライできます。手軽な運動なので、若々しい体づくりを目指して、ぜひ毎日行うようにしましょう!

3回シリーズの最終回

「秋号」の第1回、「冬号」の第2回と合わせて、全部通してやってみましょう。

・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

⑥ 立ちしゃがみ+背伸びの運動 <交互に10回>

椅子で体を支えて、立ったりしゃがんだりします。



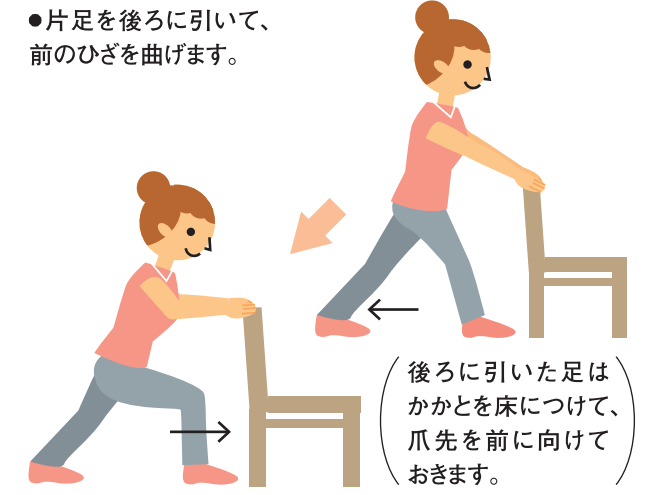
●足は肩幅に開きます。背もたれを持って立ち、腰を落としてしゃがみます。
(ひざがつま先より前に出ないように。)
●元の姿勢に戻ります。



●背もたれを持って立ち、かかとを上げます。
(無理のない範囲で親指の付け根に重心を置く。)
●元の姿勢に戻ります。

⑧ ふくらはぎのストレッチ <10秒保持×左右1回ずつ>

足の筋肉が伸びて、気持ちのいい運動です。



●片足を後ろに引いて、前のひざを曲げます。

(後ろに引いた足はかかとを床につけて、爪先を前に向けておきます。)

⑦ 足を広げる筋肉の強化 <左右10回>

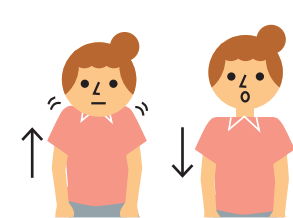
股関節まわりの筋肉を強化する運動です。



●背もたれを持って立ち、足をゆっくり開いて閉じます。
(つま先を内側に向けたまま、かかとから開くようにします。)

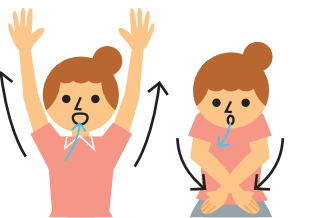
⑨ 肩をすくめる運動 <3回>

●両肩をすくめて、次にストンと落とします。



⑩ 深呼吸 <3回>

●姿勢を整えて、大きく深呼吸します。



香美市で「香美 はつらつ体操」を続けている皆さんの声
「最初は固かった体が、ちょっとずつ動くようになりました」
「教室に通って、仲間ができて、みんなが力をくれます」
「気軽にできる体操も、続けることが大事だね」

「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

こことからだの変化は?

3か月後のチェック

こことからだの変化は?

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、室戸の塩と備長炭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、6月30日(土)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。

スゴイ風景が待つ
室戸岬でウォーキング!

読者がトライ! 大人のこうちウォーク
室戸ユネスコ世界ジオパークを体感ウォーク
夢とついで! げんき広場
見つけた! いきいきレポート
うまいもんレシビ
からだにエール
20 16 14 12 5 2



2018年4月号 平成30年3月31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

4 「歩く」はこんなにイイ！ よりカラダに効く歩き方は？

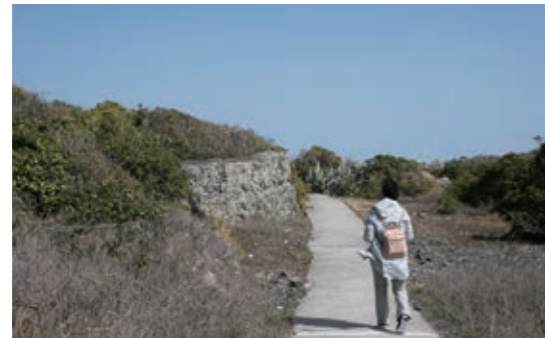


矢野 宏光 先生
高知大学 教育学部
准教授、博士(心理学)
秋田県出身。名古屋大
学大学院教育発達科学
研究科出身。専門は
健康心理学、運動心
理学、スポーツ心理学。
剣道教士七段。「体調
に合わせて、ときには時
間を短縮したり、運動
内容を変更することも
大切。運動は習慣化す
るのが肝心です」

加齢とともに衰えやすいのは、腹と上腕、太ももの三つの筋肉。「参勤交代」ならぬ、「三筋後退」の予防にはウォーキングが有効です。より効果を上げるため、背すじを伸ばして、胸を張り、あごを引くように心がけましょう。

理想は1日1万歩ですが、まずはバス停1つ分の距離から始めるのがおすすめです。慣れてきたら、徐々にピッチを上げ、手を前後に大きく振っての早歩きに挑戦しましょう。速さは「運動中でも隣の人と会話できるくらい」が目安です。毎日、30分以上のウォーキングを行うのが理想ですが、週3回、60分でも同じ効果があります。足に合った靴・帽子・水の「三種の神器」を忘れずに。無理は禁物なので、異変を感じたら中断しましょう。

快適なウォーキングコースですが、波の高い日は注意しましょう。ゆっくり歩いて30分程度で、ガイドしてもらおうと1時間ほど。復路は国道を使う手もあります。



室戸岬ウォークをしたのは
山本 貴美子さん(63歳)

ここで
情報
収集を



室戸世界ジオパークセンター
室戸ユネスコ世界ジオパークの情報は、ここで入手しましょう。室戸の大地の成り立ちと人の営み、歴史、文化など室戸ユネスコ世界ジオパークを楽しむ方法がよくわかります。

- TEL 0887-23-1610
- 室戸市室戸岬町1810-2
- 料金／無料
- 開館／9時～17時
- 休館日／無休

上：廃校となった中学校を利用。
下：室戸岬を訪ねる前に、ジオパークについて勉強を。



室戸岬を歩きましょう！



ジオパークガイド
■申し込み／TEL 0887-23-1610
(室戸世界ジオパークセンター)
■料金／1人900円
(11名以上は1名500円)



美女が身を投げたと伝わる「ビシャゴ巖」近くをウォーキング。

室戸ユネスコ 世界ジオパークを 体感ウォーク

読者が体験
大人の Kochi Walk
こうちウォーク

全国から注目されている「室戸ユネスコ世界ジオパーク」。室戸岬沿いを歩くと、豪快な風景やスゴイ地形、珍しい植物などにたくさん出会えました。

室戸岬の必見ポイント

- ① タービダイト層
しましま模様が不思議。海底から、ずんずん押し寄せてきた地形です。
- ② アコウ
室戸岬のほか、足摺岬にも多い亜熱帯植物。このアコウは格別大木！
- ③ 空海岩
まるで人の横顔のような岩。見る場所によって、表情が違って見えます。
- ④ 天皇のお立ち台
昭和25年3月、昭和天皇が登られた岩！



見どころ満載の
室戸岬沿いを
楽しく歩く



今回ウォーキングするのは、室戸ユネスコ世界ジオパークのメインスポットである室戸岬。「ジオパークガイド」の山本貴美子さんの案内で、岬沿いに続く遊歩道を歩きます。

ウォーキングは中岡慎太郎の銅像前からスタート。遊歩道は歩きやすく、アップダウンもありません。歩きだして間もなく、ジオパークならではの必見スポットに到着しました。なんと、しましま模様の巨大な岩！「タービダイト層」といって、元々は、海底に降り積もった砂や泥だそうなんです。「海のプレートが大きく動いて、この岬に押し寄せてきたものです。室戸は新しい大地が誕生する最前線なんです」と山本さんが解説してくれました。

不思議な地形を堪能し、遊歩道のウォーキングを再開しました。次の必見スポットは亜熱帯植物のアコウの大樹。まるで大蛇のような太い気根が岩に絡みつき、なんとも異様な光景です。遊歩道沿いにはほかに、季節を彩る花々や、足元に転がる白いサンゴ、昭和天皇が登られた「天皇のお立ち台」の岩、空海伝説のスポットなど、興味深い見どころが点在しています。

ゴールは哀しい伝説の残るビシャゴ巖近く。波音を聞き、潮風に吹かれての気持ち良いウォーキングコースです。「室戸岬を歩くときには、ぜひ、ジオパークガイドを利用してください」と山本さん。ウォーキングには絶好の季節。近々、室戸岬まで出かけてみませんか？

夢と
いっしょ

第4回 高知の輝くシニア大賞

県内のいきいきと輝くシニアを称える「高知の輝くシニア大賞」。生きがいと健康づくりの大切さを啓発するための取り組みで、今回も精力的に活動する方々が紹介されました。

■主催／社会福祉法人 高知県社会福祉協議会

第4回 高知の輝くシニア大賞 受賞者

次ページから、受賞された皆さんの活動や思いをご紹介します。

- 大賞** 石元 光典さん(70歳)
佐川ジュニアテニスクラブ、高知スマイリングT.C
- 特別賞** (地域貢献部門) 山本 八重子さん(75歳)
二宮元気クラブ
- 特別賞** (スーパージニア部門) 荒川 侃水さん(92歳)
安芸市太極拳クラブ
- いこそう賞** 濱田 定昭さん(79歳)
日本抜刀道連盟高知県支部
- はちきん賞** 工藤 千代子さん(75歳)
いきいき百歳大交流大会実行委員会代表 NPO法人いきいき百歳応援団委員
- キラリ賞** 大山 康子さん(81歳)
高知県ゴルフランド・ゴルフ協会
- キラリ賞** 平地 清香さん(89歳)
四万十市中村地区詩吟連絡協議会
- キラリ賞** 野町 弥生子さん(89歳)
安芸市食生活改善推進協議会 安芸市更生保護女性会
- キラリ賞** 森本 公子さん(82歳)
八田長寿会
- キラリ賞** 和田 孝平さん(77歳)
佐川町さくらスポーツクラブ

「高知の輝くシニア大賞」には、「地域貢献部門」「スーパージニア部門」の2つがあります。

「地域貢献部門」の対象は、地域での助け合いや地域づくり、環境保全といった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。「スーパージニア部門」はスポーツや芸能、文化、趣味などの活動で、その道を極めている方が対象です。いずれも所属団体などを通して募集。今回も数多くの推薦と応募をいただき、審査の結果、10名の方々が受賞されました。

また、「高知のシニア大賞」を広く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。こちらも多くさんの応募をいただき、16作品が入選しました。

表彰式は推薦団体の役員やご家族などにもご出席いただき、なごやかな雰囲気の中で執り行われました。

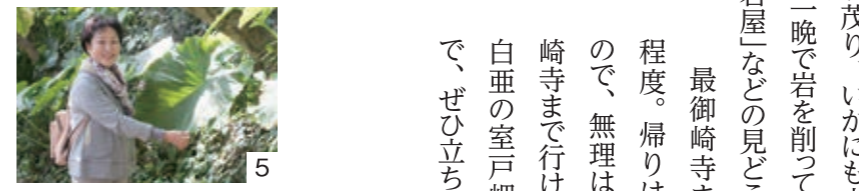


大賞を受賞された石元光典さんに、県社協会長より賞状を授与。



表彰式の後には懇談会を行い、受賞者全員で、日ごろの活動内容や今後の目標などについて語り合いました。

キラキラ輝いている方々を表彰しました
●期日／平成30年2月22日(木)



- 読者が体験
大人の Koshi Walk
こうちウォーク
- 1: 空海伝説の残る「一夜建立の岩屋」。
 - 2: 森林浴をしながらウォーキング。
 - 3: 御厨人窟は必見ポイント。
 - 4: レンズが日本最大級の室戸岬灯台。
 - 5: 大きな葉っぱのクワズイモ。

ここもオススメ!
室戸岬の森を延びる
遍路道を歩こう

室戸岬まで出かけたなら、海岸沿いから四国霊場の最御崎寺へと続く遍路道も歩いてみませんか?

空海が修業のために暮らした御厨人窟(※現在、落石のため、中には入れません)に立ち寄りながら、遍路道を歩くのがおすすめです。道沿いには亜熱帯植物のクワズイモが生い茂り、いかにも南国という雰囲気。空海が一夜で岩を削って作ったという「一夜建立の岩屋」などの見どころもあります。

最御崎寺までは徒歩30分程度。帰りは同じ道を下るので、無理はしないで。最御崎寺まで行けば、すぐ近くに白亜の室戸岬灯台もあるので、ぜひ立ち寄りましょう。



最御崎寺 ほつみさきじ
高知県最初の四国霊場で、第24番札所。車利用の場合、室戸スカイラインを登っていきます。
6: 荘厳なたたずまいの本堂。
7: 遍路道を登っていくと、仁王門が出迎えてくれます。
8: 小石で叩くと「カーン」という音がする鐘石。その音は冥途まで届くといわれています。



表彰式では受賞者1人ひとりの素晴らしい活動を紹介し、全員で記念撮影も行いました。



第4回高知の輝くシニア大賞表彰式

室戸岬周辺で、こんな立ち寄りを楽しもう

道の駅 キラメッセ室戸

海を望むレストランで評判のクジラ料理を味わい、室戸とクジラの歴史を最新のデジタル技術で楽しんでみませんか。室戸の新鮮な野菜や果物、鮮魚、海産物加工品などが並ぶ直売市場もあります。

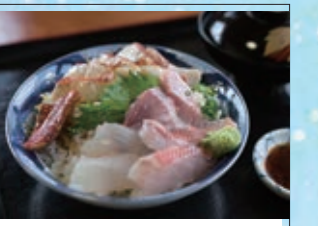
- TEL0887-25-3500 (レストラン)
- TEL0887-25-3377 (鯨館)
- TEL0887-25-2918 (直売市場)
- 室戸市吉良川町丙890-11
- 開館/レストラン10時~20時 (11月~2月は19時30分まで)、鯨館9時~17時、直売市場8時30分~17時



室戸キンメ丼

室戸沖獲れキンメダイの照り焼きと、季節の鮮魚の刺身が豪快に盛り付けられたご当地グルメです。まずはそのまま味わい、締めキンメダイのだし汁をかけてどうぞ。室戸市の食事処や宿など10店舗で提供しています。

■TEL0887-22-5161 (室戸市観光ジオパーク推進課)
※海の状況により提供されない場合もあるので、事前に電話で確認を。



室戸海洋深層水 アクア・ファーム

室戸海洋深層水の取水施設。パネルやビデオなどで、海洋深層水のことをわかりやすく紹介しています。取水管から昇ってきた深海の魚や珍しい生物の展示にも注目。

- TEL0887-24-2822
- 室戸市室戸岬町3507-1
- 開館/9時~17時
- 入館料/無料
- 休館日/日曜、祝日





佐川ジュニアテニスクラブでは、毎日のように指導しています。



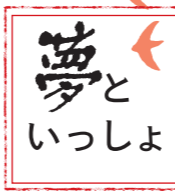
基本を熱心に練習する佐川の子どもたち。



佐川をテニスのまちに!

高知の輝くシニア大賞 大賞

石元 光典さん ■佐川ジュニアテニスクラブ、高知スマイリングTC



基本の習得に加えて、人間形成にも力を入れる



「佐川ジュニアテニスクラブ」の練習は週6回と本格的。「ラケットでボールを扱うのは、なかなか難しい。きちんとした打ち方をせんと、真つすぐ飛んでいかんので、基本の部分を繰り返して指導しています」と話します。

こうした的確な指導が功を奏し、県内のテニス大会では佐川の子どもたちが上位を独占することがしばしばあります。クラブ育ちの選手が集まる佐川中学校テニス部も非常に強く、平成28年の高知県中学校総合体育大会では公立中学校初の団体優勝を成し遂げました。

「第4回 高知の輝くシニア大賞」を受賞した石元光典さん(70歳)。子どもたちにテニスの楽しさを教える名指導者であり、現役バリバリの強豪選手でもあります。



佐川町でのテニス指導と、ご自身の活躍が評価されて、「高知の輝くシニア大賞」を受賞しました。

テニスの技術指導に加えて、石元さんが心がけているのは、子どもたちの人間形成です。「どのスポーツでも同じですが、テニスだけを覚えるんじゃない。例えば、練習に来たら『こんにちは』、帰る時には『ありがとございまして』と、みんなに聞こえる大きな声で挨拶するように言い聞かせています」
やんちゃだった子どもが、クラブに通ううちに礼儀を身につけていく。そんなうれしい姿を見るのも、石元さんの大きな楽しみの一つになっています。

自らはベテラン対象の全国大会で優勝!



昨年、古希を迎えた石元さんは、現役のテニスプレーヤーでもあります。平成29年10月には、「全日本ベテランテニス選手権大会」に出場し、70歳以上の部で男子ダブルス優勝! 63歳の時には、60歳以上の部で優勝しており、今回が二度目の全国制覇という快挙です。

「私、テクニシャンですよ」と笑みを浮かべる石元さん。ネット際に落とす「ドロップショット」などが得意だそうで、「相手のいやがることばかり。いやらしいとか、性格が悪いとか、よく言われます」と冗談っぽく語ります。
子どもたちの指導に、ご自身の試合や練習にと、精力的に活動する石元さん。加えて、高

町の子どもたちにテニスを無償で指導



佐川地区の子どもたちが集うテニスクラブは、県内トップクラスの実力派。「テニスを通じて、人の喜ぶ顔や幸せそうな顔を見るのが一番うれしい。これが私の原動力です」と指導に当たる石元さんは語ります。

高知大学教育学部附属小学校で教師をしていた時、教え子たちにテニスを指導していた石元さん。平成20年に定年退職後、佐川町内の知人から、「うちの子どもに教えてほしい」という依頼を受けて、「佐川ジュニアテニスクラブ」を設立しました。

「気軽に参加してもらえれば」という思いから、月謝はコート使用料程度の1200円と格安。当初の参加者は3、4人でしたが、だんだん増えていき、プロテニス選手の錦織圭が世界で活躍するようになってからは一層増加。現在、約40名の小・中学生が登録しています。「指導するのは主に、私と新田和男さんという方の2人ですから、最近は教えるのが大変になってねえ」と石元さんは笑います。



「全日本ベテランテニス選手権大会」では、千葉県の友人、伊藤裕さん(左)とのダブルスで見事優勝しました。



全国でも名の知られたベテラン選手の石元さん。ご自身の練習も欠かせません。



岡地区テニス連盟や佐川町体育会の一員として、さまざまなテニス大会を開催しているのですから、そのパワーには驚かされます。

「佐川ジュニアテニスクラブ」の活動も今後、一層盛んになっていくはず。というのも、佐川町が平成30年度から、テニスコートの新設に取り組みことが決まったのです。ここ数年、町に整備を働きかけてきた石元さんは「ようやく念願がかないます」と顔をほころばせました。

テニスを柱に、充実したセカンドライフを送っている石元さん。「これからは指導者作りにも取り組んでいきます。将来的には『佐川はテニスの町』と呼ばれるまでにしたいですね」と声を弾ませました。



道場で練習中の濱田さん。刀を振る瞬間には、道場内の空気がピンと張りつめます。

高知市介良に、日本抜刀道連盟高知県支部の皆さんの道場「興武館」があります。脳梗塞を患った濱田さんが、リハビリを兼ねて抜刀道を始められてから12年になります。真剣を扱う抜刀道の練習は、週2回の「型」と週1回の「実技」があります。濡れた畳巻き藁を実際に切る「実

技」で重い日本刀を軽やかに振るう濱田さんの姿は、若手の憧れ。道場で最高齢の77歳となった今でも、現役で全国大会に出場しています。3人一組で行われる試合で、高知県勢は2017年大会で準優勝、2016年大会では優勝を手に入れました。脳梗塞から見事に立ち上がった濱田さん。現在では段位5段を取

得されています。「表彰を受けることで原動力になる。さらなる昇進をめざし、鍛錬していきたいです」と思いを語ってくれました。

いづしそつ賞

濱田 定昭さん (77歳)
日本抜刀道連盟
高知県支部



特別賞 (地域貢献部門)

山本 八重子さん (75歳)
二ノ宮元気クラブ



宿毛市の「地域元気クラブ」という活動をご存知でしょうか。65歳以上の方々が月1回集まって交流し、高齢者の介護予防や、地域主体で地域のさらなる活性化を目指す活動です。

もともと、自他ともに認める世話好きだという山本さんは、事業が始まった平成15年から14年間、二ノ宮地区の支援者代表を務めています。二ノ宮元気クラブの活動は150回を迎え、記念式典には宿毛市長や宿毛市社協会会長も出席し盛大に行われました。利用者だけでなく支援者もひとり

二ノ宮元気クラブ150回記念式典の様子。支援者・利用者が勢ぞろいし盛大に行われました。

ひとりが主役。みんながいなくなりたいたない。その精神は他のクラブからお手本にされています。「地域にお返しをしたくて始めた活動でこのような賞をいただき光栄です。二ノ宮元気クラブは地域の財産」と山本さんは明るく笑ってお話しされました。

特別賞 (スーパーシニア部門)

荒川 侃水さん (92歳)
安芸市太極拳クラブ



安芸市で高齢者や障害者を対象にした太極拳教室を開催している荒川さんは、大正14年生まれの92歳。平成4年に太極拳を始められました。中国発祥の太極拳をより深く理解するため、70歳を過ぎてから中国語の勉強を始め、実際に中国に研修に行くほど太極拳にハマってしまった荒川

さん。多くの流派を実際に目で見て学び、安芸での練習に活かしており、県東部地域周辺の太極拳交流大会も運営されています。荒川さんご自身も、92歳となった今でも医者いらず・薬いらずの健康体。「太極拳で足腰が丈夫になることで、災害が起きたときにも自力で避難できる。体を鍛えることは防災にもつながります。一人でも多く、一日でも長く健康に」と元氣いっぱいにお話ししてくださいました。



太極拳教室を指導する荒川さん。すっと伸びた背筋は、とても92歳には見えません。

たときにも自力で避難できる。体を鍛えることは防災にもつながります。一人でも多く、一日でも長く健康に」と元氣いっぱいにお話ししてくださいました。

はちぎん賞

工藤 千代子さん (75歳)
いきいき百歳大交流大会
実行委員会代表



人とお話が大好きだという工藤さん。毎年10月に高知県で開催される「いきいき百歳体操大交流大会」で、実行委員代表として運営に尽力され

ました。自転車が高知市周辺を走り回って、企業・団体を訪問。工藤さんの熱い思いと明るい人柄に多くの方が共感し、お一人で70件40万円もの協賛金を集められました。

また、高知県発祥で全国に広がった「いきいき百歳」のサポートとして、高知市宝町地区の体操の運営係を務めています。宝町公民館を地域の人々の集まる場にしたいと願い、体操だけでなく、地域の子どもたちとのお茶会やバザー、交通安全教室や防災訓練など多くの行事を開催しています。高知市宝町公民館では、今日も高齢者の方達の明るい笑い声が響きます。



宝町公民館新年会での記念撮影。地区の子どもたちとともににぎやかなお茶会を楽しみました。

キラリ賞

大山 康子さん (81歳)
高知県
ゴルフ・ゴルフ協会



旦那様の退職をきっかけに、ご夫婦でゴルフ・ゴルフを始められました。旦那様の生前は2人で全国各地の大会に参加していたそう、今でも県外の多くのゴルフ・ゴルフ仲間とつながりがあります。「電話番号だけ」とお願いされていたのに、いつの間にか事務局の中心を担うようになっていたと笑う大山さん。

県ゴルフ協会は現在780名ほどの会員がおり、甲浦から土佐清水まで東西にチームが存在しています。

大山さんの夢は高知県にゴルフ・ゴルフの常設コースをつくること。まだまだ挑戦は続きます。

キラリ賞

平地 清香さん (89歳)
四万十市中村地区
詩吟連絡協議会



いつもニコニコ笑顔ですが、芯は強く、何事もやり始めたら一生懸命続ける性格の平地さん。かつて中村地区で個々に活動していた複数の詩吟のグループに呼びかけ、連絡協議会を立ち上げました。

今年で27年目になりますが、毎年開催している発表会では、流派も節調も違う団体から40人近くが集まり、自己研鑽と交流の場になっています。

「声を出す詩吟は健康づくりにもつながる。体の続く限りがんばりたいです」と笑顔で話してくださいました。とても89歳とは思えないお元氣ぶりに、周囲のみんなが元氣ももらっています。

キラリ賞

野町 弥生子さん (89歳)
安芸市食生活改善推進協議会
安芸市更生保護女性会



50歳で教員を退職された後、30年以上にわたり安芸市でボランティア活動に取り組み野町さん。「私がこうして長い間ボランティア活動を続けてこられたのは、主人が家で私のボランティアとして支えてくれたから。特に主人に、ありがたうを伝えたいです」とお話ししてくださいました。

現在は安芸市更生保護女性会のメンバーとして、子育て広場「あきっこ広場」での託児を中心活動しています。広場には、野町さんの孫世代の若い女性が赤ちゃんと一緒にやってきます。赤ちゃんを預かり、時には若い母親の悩み相談に乗ることも。

地域の子どもたちへの声かけ運動や高校生を対象としたふれあい体験など、その活動は少子高齢化の進む安芸市の子育て支援の中核を担っています。

キラリ賞

森本 公子さん (82歳)
八田長寿会



いの町八田地区のコミュニティセンターなどで活動する「八田長寿会」。森本さんもメンバーとして17年近く一緒に活動してきました。会では、若返り体操のほか、月曜日はペタンク、水曜日は音楽体操、金曜日はお口の体操と、曜日ごとのメニューで健康づくりに励んでいます。会の最高齢は94歳で、毎回20名近くが集まりにぎやかな時間が流れます。活動歴の長い森本さんは、段取りから準備、後片付けまで中心となって行っています。

地域の人々と触れ合うのが生きがいで、すと話す森本さん。「いつも笑顔」を心掛けて、その日参加している全員に話しかけるようにしています。欠席した会員には連絡して様子を聞くなど、相手を思いやる丁寧な気配りで周囲からの人望も厚い人物です。

キラリ賞

和田 孝平さん (77歳)
佐川町さくらスポーツクラブ



卓球の硬式球よりも一回り大きくて軽い44mmの球でプレイするラジボール卓球は、球がラケットに当たりやすく、シニア世代を中心に人気のスポーツです。和田さんも夢中になったスポーツマンの一人。自身も卓球少年で、高校時代には県大会で優勝する実力者でした。定年後佐川町に帰郷し、学生時代の友人らと約40年ぶりに卓球を始めましたが、体は思うようにいきません。少しつまらなさを感じていたところ、ラジボール卓球に出会いました。退職後の生きがいと健康づくりにとラジボール卓球を広める活動を続けてこられ、佐川町内では現在200名ほどがラジボールを楽しんでいます。

参加者にとつて、試合の勝敗はそれほど重要ではありません。試合に負けても、「あなた上手やねえ。またやろうね」と言ってワイワイ笑いあっている。その何とも微笑ましい姿が、和田さんの活力につながっています。

「シニア川柳」入選作発表!

「高知の輝くシニア大賞」プロモーション企画として、県民に広く募集した「シニア川柳」。今回は90名から256首もの作品をお寄せいただき、ありがとうございました。微笑ましいシーンが頭に浮かんだり、じんわり感動したり……。入選された方々の素晴らしい作品をご紹介します。



大賞

携帯はあるけどいつも 不携帯
児玉 みつこ(81歳) 四万十市

優秀賞

しょうがない 攻め来る老いと 手をつなぐ
竹村 初江(87歳) 高知市

大正も 昭和も 耳も 遠くなり
小松 礼子(75歳) 香南市

審査員特別賞

物忘れする官僚が 舵をとり 鍋島 敏夫(79歳) 高知市
嬉々として 病氣自慢の 談話室 堀部 淳子(74歳) 高知市
ハンサムな 先生に 会う 診察日 保木 恭子(69歳) 高知市
不愉快を まあるく 治め 米寿越え 匿名希望(85歳) 高知市
顔認証 スピンだけ どれいかなー 松本 阪子(79歳) 高知市

佳作

まだやれる シニアテニスで 汗をかき 岩河 誠三(77歳) 香南市
定年後も 亭主元気で 留守がいい 森 正志(67歳) 高知市
グループの 温もりの中で 生きている 徳弘 秀子(94歳) 高知市
退く事を 決めたその夜の 流れ星 山崎カヨ子(88歳) 高知市
ルンペンと 百歳体操 らしくらく 岩川 満枝(76歳) 室戸市
年よりの 笑い声あり 集会所 筒井 孝子(76歳) いの町
冷蔵庫 開けて見たのに 何を出す 大庭香代子(93歳) 安芸市
うちのネコ 外で会ったら 知らん顔 山崎 恵美子(83歳) 高知市

見~マけた! ゆんき広場

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。



美しいハーモニーが響き渡ります。

夜の帳が下りた頃、佐川町立総合文化センターから聞こえる楽しい歌声に誘われ、会場を覗いてみると、「佐川町さくら・シニア合唱団」の皆さんがテノール歌手のToshi先生の熱の入った指導の下、熱心に練習していました。

童謡を次の世代に伝えよう♪

佐川町さくら・シニア合唱団

- 地域 佐川町
- 結成 平成27年
- 活動 合唱(童謡中心)



はいチーズ。ちょっと緊張気味かな?

夜まで幅広い年代のメンバーが揃っていることが特徴です。平成20年8月に児童合唱団として発足後、平成24年には牧野富太郎博士生誕150周年イベントとして、オリジナルミュージカルを開催し、しかし、児童人口の減少に伴い、合唱団は存亡の危機を迎えたそうです。このままではいけないと思った世話人の志手清晴さんは、合唱が好きでシニア世代に声を掛け、自身もメンバーに加わり、平成27年から現在の合唱団として再スタートしました。志手さんは「季節の移ろいに合わせながら、古き良き童謡を次の世代に伝承していきたい。子ども世代のメンバーも増やしていきたい」と夢を語ってくれました。



前屈もなんのその。継続は力なり。

毎週月曜日になると、香美市基幹集落センター多目的室に、姿勢の美しい女性が次々と集まってきました。一人ひとりがマットを広げ、ヨーガ教室がスタート。講師の優しい声掛け以外は無音で、この空間だけ時間がゆったりと流れているような感覚に

心と身体を整える 自分だけの時間

香北ヨーガ教室

- 地域 香美市香北町
- 結成 平成14年
- 活動 ヨーガ



ヨーガの効果で姿勢も美しい皆さん。

代表の中村恵子さんは「旧香北町の健康推進委員の大会の講座でヨーガに出会いました。とても感動して、ぜひ続けてやってみようと思ったことが活動のきっかけです」と当時を懐かしみながら話してくれました。この教室が15年以上続いてきた秘訣について、参加者の皆さんに伺うと、「一番の秘訣は良い先生に巡り合えたおかげ」「周りと競う必要がないから、自分の内面とゆっくり語り合える」「教室に参加することで、自分だけの時間が持てる」と答えてくれました。「これからも自分の出来る範囲で、無理をせずにヨーガを続け、健康を維持していきたい」と意欲十分な皆さんです。

県内のサークルや団体の情報を紹介中♪ 「高知いきがいネット」をチェック

皆さん、『高知いきがいネット』をご存知ですか? 『高知いきがいネット』とは、退職前からシニア世代の方々が、いつまでも元気で楽しく生きがいを持って活動することを支援するため、高知県社会福祉協議会が平成25年に開設したウェブページの名称です。

このページには県内各地の“サークル・団体情報”、“講座・教室情報”、“イベント情報”に加え、“ボランティア情報”や“助成金情報”など、様々な情報を紹介していますので、これから何か初めてみたい方、やりたいことはあるけれど活動先が分からない方にもご活用いただけます。

また、活動を継続するためには「メンバーの募集」が大切です。このページではサークル・団体からの依頼に基づき、無料で活動情報を掲載していますのでお気軽にお申し込みください。

他にも“シニアスポーツ交流大会”、“高知県オールドパワー文化展”などの写真掲載や、参加申込書のダウンロードページもありますので、皆さん、ぜひご覧ください。

高知いきがいネット

<http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>



様々なお役立ち情報を掲載中。



バザーを開催して活動資金を確保。

「助け合いたい伊野「結」」は、子どもからシニア世代まで、みんなが心豊かに暮らせるやすらぎの町づくりを目指し、有償で家事援助や介助、また、日常生活での困りごとを支援するボランティア活動を行っています。「結」ではボランティアをしたい人

だけだけでなく、協力をお願いしたい人も会員登録しています。利用料は30分300円と少額に設定されていることから、誰もが気兼ねなく支援を受けられるようにしたい」との思いが伝わってきます。

会長の松岡陽子さんは「県職員の熱心なアプローチのおかげもあり、50名ぐらいの有志が集まって活動を始めました。数年後に教える子が会員に加わってくれた時は、とても嬉しかった」と笑顔で教えてくれました。

「若い世代の皆さんにも、ぜひ活動に加わってもらいたい。これからは会員の皆と協力しながら、様々な活動が続いていきたい」と松岡さんが熱い想いを語ってくれました。

出来る人が・出来る事を・ 出来る時に・無理せず・楽しく 助けあいたい伊野「結」

- 地域 いの町
- 結成 平成23年
- 活動 ボランティア
(病院付添・同行、掃除、ゴミ出しなど)



バザー商品には一人ひとりの熱意が込められています。

第88回

シルバー手づくり展

ふくし交流プラザで3月3日(土)・4日(日)の両日、「第88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、バラエティーに富む手づくり作品を展示・販売。幅広い世代から約700名が訪れて、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



今回も手づくりの素晴らしい作品が会場を彩りました。



シニア60組が参加、温かい交流の場に

シニア世代による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年に始まり、当初は年一回の開催でした。その後、出展者も来場者も増えたことから、年3回開かれるようになりました。今回は計60組に及ぶ個人やグループが計6437点を出品し、会場となったふくし交流プラザ2階のホールと通路は大賑わい。衣服やポーチ、バッグ、陶芸品、木工品、アクセサリーなど、多彩な手づくり作品が並びました。来場者は出展者と顔なじみの常連さんや、今回初めて訪れた方などさまざま。「これ、手がかかっちゃうねえ」「わかってもらえない？(笑)」といった声が聞かれ、温かい交流の輪が広がっていました。

今回は
6月16日(土)
・17日(日)
開催予定

「これ、手がかかっちゃうねえ」「わかってもらえない？(笑)」といった声が聞かれ、温かい交流の輪が広がっていました。

来場者にお聞きしました

好きなお店があります！

▼小松 明美さん(75歳)
もう何度も来ています。シニアの方々が一生懸命につくっていることが伝わってきますね。こちらのお店はご主人の対応が優しくて、いつも顔を出してくれます。どれもキレイで、形もいいと思います。



これを買いました！

どれも発想がすごい！

▼川上 智子さん(43歳)
友だちがお父さんと一緒に出品するというので、初めて来ました。いろいろなものがあって、スゴイ！発想が素晴らしいと思います。今度は自分でも作ってみたいです。



これを買いました！

いつも買いすぎて(笑)

▼門田 理恵子さん(75歳)
毎回、とても楽しみにしていて、友だち3人と一緒に来ています。手づくりの品って、本当に良いですね。いつも、ついつい手がでて、いろいろ買って帰ります。



これを買いました！

出展者クローズアップ

リトルフレンズ

大崎 伊津子さん(高知市 75歳)



かわいいぬいぐるみたちに囲まれて。

なごんでももらえたら幸せ

60歳になってから、ほとんど毎回「シルバー手づくり展」に参加しているという大崎さん。手袋で作る小さなぬいぐるみが得意です。かわいいウサギがメインですが、今回はパンダのシャンシャンをモチーフにしたものも作りました。
お子さんが小さなころ、作り方を習って、いろいろ作ってあげたのが始まりとか。それから、かれこれ40年。毎回、必ず大崎さんのもとへ立ち寄り、ぬいぐるみを買っていく常連さんもうたくさんです。「人に喜んでもらったり、ほめてもらったりするのがうれしくて。自分の作ったもので、皆さんになごんでもらいたいですね」と、こやかに話してくれました。



とてもファンタジーな世界です。

カレン

右から
丁野 郁子さん(高知市 77歳)
竹田 千種さん(高知市 61歳)



「お安くわけて、喜んでもらえたら」とお二人。

多彩な手づくり作品がズラリ

趣味でつながるお二人のグループ「カレン」は出展3年目。ポーセラーツという手軽なアート作品をはじめ、ステンドグラス、手びねりで作ったイヤホンフクロウなど、多彩な作品をたくさん展示・販売していました。「ポーセラーツは真っ白い器に転写紙を焼き付けるもので、手早くできるんですよ」と丁野さん。長年、さまざまな手づくり作品を手がけており、押し花などの教室も開いているそうです。「趣味で作っていると、作品がどんどん増えていきますね」と竹田さん。これからも出展は続けるとのこと。二人のグループになりたいですね」とお二人は目を輝かせました。



雑祭りを題材にしたポーセラーツも。

お知らせ広場



http://www.akaihane-kochi.jp

赤い羽根 共同募金運動のお礼

平成29年度共同募金運動が終了しました。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協力を得て、多くのご寄附をいただきました。本当にありがとうございました。

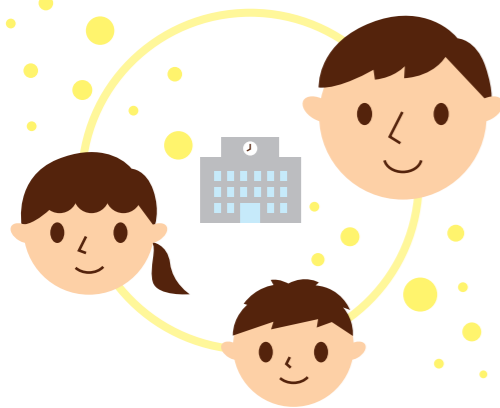
平成30年1月末現在の募金集計額は1億2753万7693円となっております。

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1月から3月までの期間は、地域福祉の推進に関わる活動テーマを掲げ、自ら募金を呼びかけるテーマ型募金に3団体を取り組みました。その結果は、後日ホームページなどで報告いたします。



赤い羽根 共同募金運動のお礼



寄附・寄贈の御礼
高知県災害遺児修学支援事業は、交通事故または自死、その他の災害により両親または父母のいずれかを失って遺児となった高等学校に在学している生徒を対象に、団体、個人から寄せられた寄付金などから修学金を支給する事業です。

このたび公益社団法人高知県柔道整復師会様より、昨年度に引き続きこの高知県災害遺児修学支援事業に十万円のご寄附をいただきました。誠にありがとうございました。

寄附・寄贈の御礼

いきガイくんが行く!

Part.15

こんにちは。いきガイくんです!
今回は、イオン高知旭町店2階「おらんく広場」で毎週土曜日の14時~16時に、日本将棋連盟高知県支部さんと日本棋院高知県支部さんが協力して運営している**囲碁将棋初心者教室**の様子を見にいったよ。



参加者募集中。

友人やインストラクターとの対局や、色々な手筋を無料で学べるこの教室は、シニア世代から子どもまで幅広い年代の方々が参加しているよ!

囲碁・将棋愛好家同士でおしゃべりも楽しめる和やかな雰囲気の中で、めきめきと上達できそうだね!

この日はプロ棋士の森けい二先生が指導対局をしてくれる特別な日だったので、将棋を指しに来たお子さんも親御さんも大興奮!



真剣に戦況を見極めていきます。

「これは良い手だね~。困ったな」と先生が話すたびにお子さんの表情がパッと明るくなるけど、次の瞬間にはまた真剣な表情に早変わり。先生

に勝つために一生懸命考えている姿がとっても感動的だったよ!

その様子を嬉しそうに撮影している保護者



笑顔で指導する森先生と子どもたち。

の方は、「うちの子は他のことはすぐ飽きるけど、ここには毎週通っています。他校に通う年代の友達にも会えるし、先生方からの指導も楽しみにしているみたい」と話してくれたよ。インストラクターとして参加しているシニア世代の方も、「(囲碁や将棋を通じて)それぞれの経験を若い世代に伝えられるし、色々な手筋を教えることも楽しい。子ども達は覚えが早く、ぐんぐん上達していく姿を見られることがとっても嬉しいし、孫、ひ孫くらいのお子さんと交流できるから僕たちも元気をもらっている」とニコニコ答えてくれたよ!

囲碁将棋初心者教室では、これから始めてみたい方や後進の育成に興味のある方の参加を大募集しているので、皆さんも気軽に「おらんく広場」に遊びに行ってみてはいかが?

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? 情報提供はいききライフ推進課 TEL088-844-9054まで。

▶いき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。

きびなご

DHAやEPAなど「不飽和脂肪酸」が多く含まれる健康食品

きびなごは体長10cmほどの小型魚で、細長く青灰色で半透明の体に太い銀白色の縦帯があります。年間を通して漁獲されますが、産卵期を迎えて丸々と肥える4~6月が旬といえます。宿毛湾のまき網などで多く漁獲されます。生でよし、焼いてよし、揚げでよし。きびなご料理はバラエティーに富んでいます。

監修 土佐伝統食研究会



きびなごのから揚げ

- <材料>(2人前)
- きびなご 150g
 - 片栗粉または小麦粉 適量
 - 塩 適量
 - 揚げ油 適量

<作り方>

- 1 きびなごを塩水で洗う。
- 2 きびなごに片栗粉をまぶし、油で揚げる。

※きびなご同士がくっつかないように、一度に入れすぎないように。



▲キツネ色くらいが頃合い。

ワンポイントアドバイス

※小さいフライパンを使うと油が節約できます!
※二度揚げするとカラッと食感になります。
※片栗粉に青のりを混ぜたり、片栗粉で衣を作って表面にごまをまぶしたりして揚げると違った味を楽しめます。



釜茹で

ゴマ揚げ

青のり揚げ



きびなごの南蛮漬け

<材料>(2人前) ※上のレシピのから揚げを使って作ります。

- きびなご 150g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 玉ねぎ 100g(小1/2個)
- 人参 30g
- ピーマン 20g(1/2個)
- 唐辛子 1/2本
- だし汁 大さじ5杯
- みりん 大さじ3杯
- 酢または柚子酢 大さじ2杯
- 醤油 大さじ1杯
- 砂糖(お好みで) 少々

<作り方>

- 1 きびなごを塩水で洗う。
- 2 きびなごに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 3 玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにする。唐辛子は小口切りにする。
- 4 Aの調味料をすべて鍋に入れて沸騰させ、冷ましておく。
- 5 パットに②と③を入れ、冷ましたAを全体が浸るように入れてしばらくなじませる。



▲調味料の分量は材料が浸る程度。

ワンポイントアドバイス

※野菜は残り物も活用できます。お好みで生姜やねぎ、レモンなどを加えてください。
※Aの調味料はポン酢や南蛮漬けの素なども代用できます。
※きびなごのから揚げは残り物を使ってもおいしく仕上がります!



こうちシニアスポーツ 交流大会2018

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11月に開催される「ねんりんピック富山2018」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)。

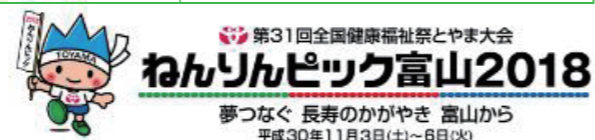
◆参加要項

【参加資格】県内在住で、昭和34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。
※卓球は4月20日(金)
【申込先】各競技の主管団体までにお申し込みください。

応援や見学にもぜひ会場にお越しください!!

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28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(月)	9:30~17:00	囲碁	高知市文化プラザかるぽーと	公益財団法人日本棋院高知県支部(坂本) 088-822-3968
5月5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10日(木) 荒天の場合 順延日は 5月17日(木)	9:00~17:00 ※9:00から 総合開会式	ソフトテニス	東部総合運動場テニスコート	高知県ソフトテニス連盟(高橋) 088-861-2380
		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			
	10:00~15:00	パークゴルフ	中土佐町小草パークゴルフ場	高知県パークゴルフ協会(川瀬) 090-2274-1555
5月11日(金)	9:00~17:00	ソフトボール(2日目)	春野総合運動公園	
5月12日(土)	9:00~17:00	剣道	武道館試合場	高知県剣道連盟土佐生涯剣友会(山本) 090-8692-5877
5月13日(日)	9:00~13:00	ソフトバレーボール	野市青少年センター体育館	高知県ソフトバレーボール連盟(田中) 090-1573-9308
5月17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
	10:00~15:00	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
5月20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
6月10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 ☎088-844-9054)
高知県



読者のお便りBOX

読者の皆様に「あなたが年始に立てた目標と、取り組みや準備状況」をお伺いしました

●「ウォーキングを毎日続けること。そして、そのルートや達成状況を日記に残すこと」
日記に残したルートをもとに自分だけのオリジナルの地図を作っています。歩くことは体力をキープするだけでなく、新たな発見があります。それを日記に綴っておけば、いつでも振り返ることができます。
(高知市/いっちゃん)

⇒オリジナル地図を残しておられることに驚きました。ご自身の活動記録を振り返ることで思い出を懐かしむことだけでなく、次の目標設定に役立たせておられる様子に感服いたしました。

●「健康第一」
目標は立てたものの実行・準備はまだまです。人間ドックを受けてみたいけれど、検査項目によって不安があります。(四万十市/ドライブキン)

⇒目標は立てたけれど実行・準備はまだまだ、というお便りが目に留まりました。私も同じ!お互いに年末までまだまだ時間がありますので、目標達成に向けて頑張りましょう!また、人間ドックの検査項目への不安がおありのようですが、ご自身の健康状況を知ることで今後の心構えができると思いますので、ぜひ検査を受けてみてくださいね。

●「脳トレと筋トレに励む」
年々、老化がはげしくなっているので、それに負けないように頭と体を使い、元気に過ごしたいと思っています。
(高知市/エルマーのぼうけん)

⇒筋トレは健康増進や身体機能の維持に効果がありますので、無理のない範囲で励んでくださいね。また、昨今では様々な種類(パズルや音読、計算ドリルや将棋など)の脳トレグッズがあり、どれが良いのか迷ってしまいますよね。筋トレ、脳トレに共通することは「自分のレベルにあってること」「楽しいこと」に加え、「継続して取り組めること」が重要です。ぜひ色々なことに挑戦してみてください、取り組まれていることのご報告のお便りを楽しみにお待ちしております。

他にも、「食事はよくかんで量を少なくし、おやつはなるべく食べないように心掛けています」、「坂を歩いて登り、景色を楽しみたい」というお便りをいただきました。皆様それぞれの目標の達成に向けて頑張っておられることが分かり、人生の先輩方をさらに頼も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 編集集

「タマテバコ」春号はいかがでしたか?今号では、地域のためにボランティアな活動をするシニアスポーツや文化等において素晴らしい活躍を見せるシニアなど、その活動が生きがいとなり、いきいきと輝いているシニアの方々を表彰する「高知の輝くシニア大賞」の授賞式の様子を掲載しています。平成30年度も引き続き開催しますので、皆様も輝いている方々の推薦にご協力ください。また、シニア川柳へのご応募、お待ちしております。

次号以降も、皆様の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、ぜひアンケートトガキをご返信ください。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



郵便はがき

料金受取人払郵便

高知中央局
承認

9101

差出有効期間
平成30年
6月30日まで

切手不要

780-8790
235

高知市朝倉戊 375-1
高知県社会福祉協議会

「タマテバコアンケート・
読者のお便りBOX」係



氏名			
住所	〒 -		
性別	男 女	年齢	歳
世帯構成	1. 独居 2. 夫婦 3. 親子 4. 三世帯同居		

個人情報につきましては、本会で厳重に管理し、他に漏らすことはありません

（キリトリ線）

高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課 「高知いきがいネット」 ホームページとブログのご案内

いきいきライフ推進課ではホームページなどを開設しており、本課が行う行事・イベントや様々な情報を提供していますので、ぜひご覧ください。

また、記事へのコメントなどもお待ちしております。

なお、現在ホームページへの登録団体を募集しています。団体情報や活動写真などが掲載できますので、貴団体の活動PRや会員募集にご利用ください。ご登録は無料で、情報の入力や更新作業は全て本会が行います。一度お問い合わせください。

高知いきがいネット
<http://www.pippikochi.or.jp/ikigai/>



こちらのシニア元気情報
ブログ 適宜更新中!
<http://ameblo.jp/ikigaisuishinka/>



高知県社会福祉協議会
ホームページ
<http://www.kochiken-shakyo.or.jp/>



タマテバコ [VOL.106] アンケート

よりよい誌面づくりに活かすため、アンケートにぜひご協力ください。(このハガキは切手不要です)

1 本誌をどこで入手しましたか。該当する項目に○印を付けてください。

- 自宅等に郵送 ●社協・老連・役場 ●社協・老連・役場以外の公共施設
●ふくし交流プラザ ●銀行 ●図書館 ●郵便局 ●道の駅
●病院 ●量販店 ●その他()

2 今回の記事で良かったコーナーを3つ教えてください。

- () 大人のこうちウォーク……………p2～4
() 夢といっしょ……………p5～11
() 見～つけた! げんき広場……………p12～13
() いきいきレポート……………p14～15
() うまいもんレシピ……………p16
() お知らせ広場/いきがいくんが行く!……………p17
() からだにエール……………裏表紙

3 あなたにとって「セカンドライフ」とは何ですか? また、セカンドライフを迎える前と迎えた後の心境に変化はありましたか?

理由もあわせて教えてください。次回、夏号でご紹介させていただきます。(紙面の都合上、すべてをご紹介できないことがあります。ご了承ください。)

ペンネーム ()

ご協力ありがとうございました

読者の皆様へ

「タマテバコ」をご愛読いただきありがとうございます。
ございます。

本誌は充実したセカンドライフを応援する
季刊誌で、年4回(4月・7月・10月・1月)
発行しています。

本誌をお読みになったご感想やご意見、また
本誌へのご要望などを、ぜひお寄せください。
『アンケート・読者のお便りBOX』あての
ハガキを添付しています。切手は不要です。

なお、継続してお読みにになりたい方は、
その旨を下記までご連絡ください。

毎号、無料でお送りいたします。

社会福祉法人 高知県社会福祉協議会
いきいきライフ推進課

TEL 088-844-9054 FAX 088-844-9411
メール ikigai@pippikochi.or.jp

〈キリトリ線〉