

タマテバコ

TAMATEBAKO Kochi's second life support paper

タマテバコ 秋 Vol.108



My Dear Life in Kochi

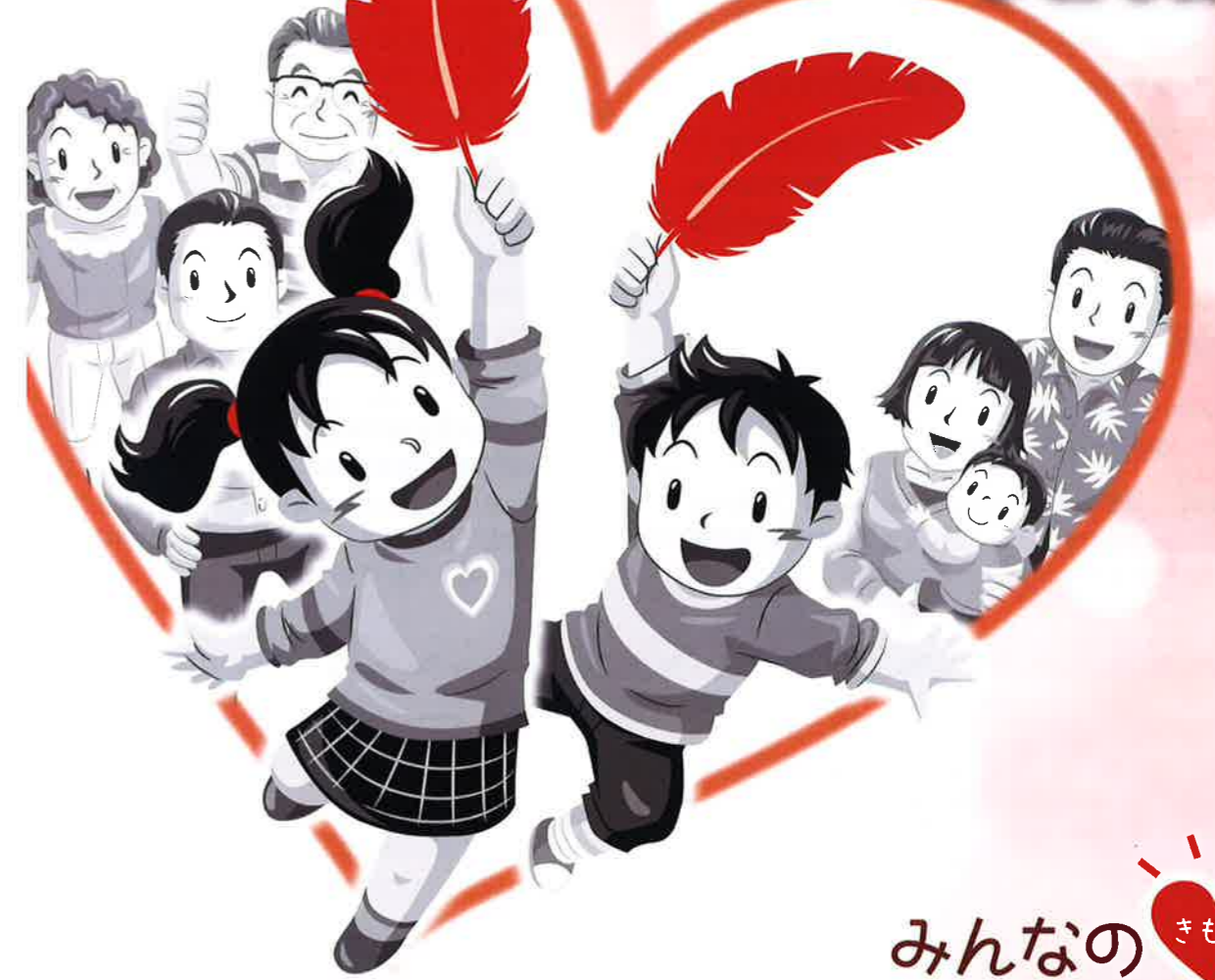
③あなたらしい生き方を
高知ライフスタイル

- ② いきいき脳トレ塾
- ⑥ 見つけた! 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



2018年10月号 平成30年10月12日発行
企画・編集・発行 / (福)高知県社会福祉協議会 制作 / (株)アークデザイン研究所 印刷 / (株)美統

赤い羽根 共同募金



みんなの  を
あなたの町に。

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30年 平成31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:テーマ型募金

ごあいさつ

「赤い羽根共同募金」は、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を支えられながら、高知県の福祉活動の一端を担ってきました。70年を超える歴史の中で、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。

また、この度の西日本豪雨災害においては、本県にも多くの義援金が寄せられ、人と人をつなげる絆や「助け合い、支え合う」ことの大切さを改めて実感しています。

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 山元 文明

平成30年度の 目標額	144,000千円
●各市町村の地域福祉活動	71,890千円
●福祉施設、団体等の活動	19,799千円
●地域歳末たすけあい事業	17,545千円
●NHK歳末たすけあい事業	4,766千円
●テーマ型募金	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、寄付者のみなさんに「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、ご理解いただき積極的にご協力をお願いいたします。

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

赤い羽根 検索



あなたらしい生き方を
高知ライフスタイル

仕事も畑も
自由にも

気ままに

土に触れ、
太陽の温度を感じ、
実る野菜の香りと収穫の喜び、
そして味を堪能する。
自然の恵みあふれる高知で、
野菜作りの面白さを知ってみませんか？

頭と体を使って！
いきいき脳トレ

監修：安田町社会福祉協議会

夏

号からご紹介している「いきいき脳トレ」

今回は、右手、左手の指が違ったり、交互に手を入れ替えたりと、少し難易度アップ！仲間と一緒にやると、間違えても笑いがでて楽しくトレーニングができますよ。

特に手先の運動は脳の運動に直接関わるといいます。指や脳を一生懸命使った脳トレで、脳の若返りと認知機能を高めましょう！



「1本多く折って！」
指折り体操



さあ、やってみよう！

最初に、左手の親指を折り、右手は「パー」に開きます。次に左手は人差し指を折り、右手は親指を折って、「1」と数えます。続いて左手は中指を、右手は人差し指を折って「2」と数えるといった具合に、片手は1本多く折って数えます。

ポイント！
最初はゆっくりと確かめながらやってみましょう。

左手「3」右手「2」

左手「4」右手「3」

ポイント！
片方の指が1本多く折れていますか！

「歌ってグーチョコキ」
かたつむり



で〜んでん
むーし むーし
か〜たつむりー♪

上の手は「グー」の貝に、その下には「チョコキ」の角を置いてかたつむりを作ります。童謡「かたつむり」を歌いながら、右手、左手を交互に入れ替えますが、上は「グー」の手、下は「チョコキ」の手に変えなければいけないので、初めはゆっくりと歌ってやってみましょう。

ポイント！
上の手はグーの「貝」、下の手はチョコキの「角」！



日々の暮らしにプラス！
健康長寿アドバイス

スポーツの秋、行楽の秋、気候もよく、アクティブシニアにとって健康な毎日を送るための「運動」をするにはぴったりの季節です。「運動」は筋力を付けるなどの身体的な効果だけではなく、ストレス解消など、心の健康効果も期待できます。次にご紹介するポイントを習慣付けてみてはいかがでしょうか。



ウォーキングなどで気持ちよく体を動かしましょう



1日1回は外出しましょう

※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
高齢者福祉課発行
「知っちゃうかえ？ 認知症のキホン」

野菜作りの醍醐味！



「欲の秋」「実りの秋」、秋は食べ物がおいしい季節。特に高知は日照時間の長さや雨量の多さなど自然の恩恵を受けて、ナスやシシトウ、シヨウガなど、収穫量日本一のおいしい野菜の宝庫です。

「その大谷さんに、野菜作りの面白さを教わります。体験したのは、普段は会社で事務の仕事をしている伊藤真知子さん(58歳)。野菜を食べること、料理をすることが大好きで、ハーブ作りにも興味があり、今

は、その大谷さんに、野菜作りの面白さを教わります。体験したのは、普段は会社で事務の仕事をしている伊藤真知子さん(58歳)。野菜を食べること、料理をすることが大好きで、ハーブ作りにも興味があり、今

は、その大谷さんに、野菜作りの面白さを教わります。体験したのは、普段は会社で事務の仕事をしている伊藤真知子さん(58歳)。野菜を食べること、料理をすることが大好きで、ハーブ作りにも興味があり、今

そんな高知の恵みを生かし、最近では、自分たちが食べる量の野菜を作りながら、別の仕事をされる方も多く、大谷英人さん(68歳)もその1人。2年前まで大学の教授を務め、現在は都市計画などの相談や指導などを



「じゃあ、耕運機も動かしてみろ？」と大谷さんに勧められて、初めての操作に少しへっぴり腰の伊藤さん。慣れてくると、土はふかふかに蘇ってきました。



大谷さんの畑の貸主さんで、畑作りの師匠でもあるお隣のおばあさんから大根、いただきました！



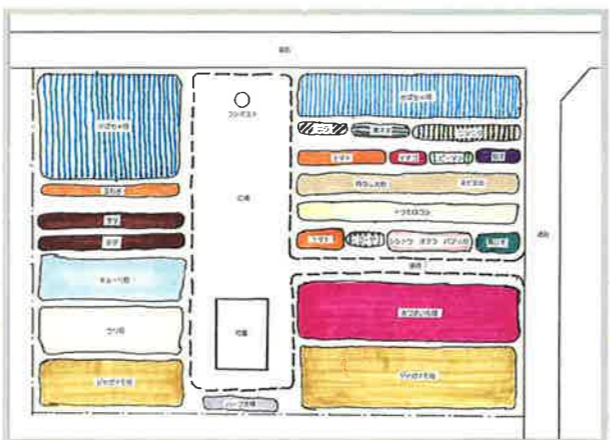
「植物の生命力はすごいよ！」と日々雑草と戦う大谷さん

「半農半コンサル生活」を昨年4月から始めました。今回の「高知ライフスタイル」

回挑戦してくれました。まず教わったのは土作り。大谷さんの畑は600㎡で、10年以上使用されていなかった田んぼだったので、土の再生から始めたそう。肥料作りも肝心で、大谷さんは家庭で出た野菜くず



自由に自然任せの畑で遊ぶ



今年の春と夏の作付け計画図。「自然任せだから、この通りにはいかないけどね」と笑う大谷さん

ゴーヤとクリームチーズのカナッペは大谷さんの自信作！



収穫した野菜を囲んで知人・友人とホームパーティー！



「大人の遊び基地」です。その。大谷さんにとつての畑は作付け計画を立てている最中だそう。冬から春に育つ野菜の種が風で飛ばされて、また芽が出ておいしい実を付けたりと、自然にお任せの野菜作りを楽しむ大谷さん。種苗店に行く

「こんなに広い畑は難しいから、小さな庭で野菜を作りたいけれど、何を植えたらいいんですか？」と伊藤さん。大谷さんは「好きな野菜、食べたい野菜からが良いと思うよ。植えやすいのはミニトマトとかシシトウとかだね」とプランターでも育てやすい野菜を教えてもらいました。



見つけた！けんき広場

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 越知太極拳教室

地域 越知町・佐川町
結成 平成18年11月
活動 太極拳を通して健康保持・増進

みんなで心も体も美しく健康的に！

中 国で生まれた太極拳といわれ、深い呼吸でゆっくり柔らかな動きを長時間続けることが、心身共に効果をもたらすと近年注目を浴びている太極拳。「越知太極拳教室」は週1回、越知町保健福祉センターで教室を開いています。もともと越知町の介護予防事業の一環である「健康づくり教室」としてスタート。高知武術太極拳協会の山崎さんを講師に、「みんなと一緒にいつまでも健康でいたいから」と話す80代の女性を含め、全員が女性の華やかな教室です。練習の前には、片足を上げて背筋を真っ直ぐにそのまま30秒保



つなど入念にストレッチを。皆さんバランス感覚はバッチリ！続いて太極拳の練習に。拳法独自の音楽に合わせてそれぞれの型を皆さんが呼吸を揃え決めていく様子は、まるで舞っているようにとてもきれいな姿でした。

10月に高知県立武道館で開催の「第23回高知県武術太極拳交流大会」に出場。この大会には、少年部門もあるのですが、世代を超えた交流ができることが楽しみです。また11月には「越知町文化祭」でも披露するので、タマテバコ読者の皆さまも、ぜひ見に来てください。



「教室のお陰で硬かった体が柔らかくなっていくのがうれしい」という声も

絵柄のきれいな海外の古銭もありました

子どもの頃のワクワクがさらに増した古銭鑑定

2 土佐古銭研究会

地域 高知市（江ノ口公民館）
活動 古銭鑑定
活動日 毎月第二日曜日午後2時から



い ろんな種類の古銭が入った皿を1枚1枚見定める皆さん。「土佐古銭研究会」では月に一度、江戸時代の「寛永通宝」や海外のコイン、記念硬貨などを集めて、「置き札」をしています。「置き札」とは、各自が購入したい古銭に、それぞれ購入価格を書いた紙を皿に置き、開封したところで最高価格を付けた人が落札するという一種の「入札」のこと。この日参加した40代から80代の男性会員13人は、子どもの頃からの趣味が高じて続けたり、長い人では50年以上だったり、そのためか「置き札」の開封時の皆さんの表情はワクワクと本当に楽しそう。男の子がミニカー集めに夢中になるように、当時の子どもは切手や古銭集めに夢中になっていたそう。会長の吉良さんを見つめ、友達と交換するのが一番の楽しみだった」と懐かしそうに話してくれました。

会員の中には、自分専用の古銭図鑑を作成した方や寛永通宝に関する本を出版した方までいる「土佐古銭研究会」。会員になりたい方は、会長の吉良誠さん（TEL080-1997-3580）までご連絡ください。



テーブルの上に並ぶ古銭をじっくりと見て品定め。古銭の入札「置き札」をする会員の皆さん

3 高知おもちゃ病院

地域 高知市、南国市、安芸市、四万十町
結成 平成27年4月
活動 ボランティア

もの大切さも教えるおもちゃドクター！

平 成8年に全国で開院し、子どもたちの壊れたおもちゃを修理する「おもちゃ病院」を、発起人の中越さんが知って「子どもたちに物の大切さが分かる大人になってほしい」と、高知で平成27年にスタートした「高知おもちゃ病院」。

に使ったおもちゃは状態が良いので直しやすく「そんなおもちゃは他にもあるので、みんな懸命に修理していますよ」と続けます。

現在は、オープンしたばかりのオーテピア内の「高知みらい科学館」で第2・4土曜日の10時から12時まで活動するほか、南国市や安芸市、四

万十町でも開院しています。「95%は確実に直る」と驚きの修理成功率を話してくれたのは事務局長の竹内さん。大事

「95%は確実に直る」と驚きの修理成功率を話してくれたのは事務局長の竹内さん。大事

中越さんは、以前ある女性から、亡くなったご主人の遺品の修理依頼を受けたそう、その遺品は、当時ご



外から修理風景が見えるようになっており、たくさんのお子さんが興味津々のぞいていました♪

外から修理風景が見えるようになっており、たくさんのお子さんが興味津々のぞいていました♪

外から修理風景が見えるようになっており、たくさんのお子さんが興味津々のぞいていました♪



右/「他のドクターと一緒に修理をすることもあるよ」と竹内さん
左/竹内さんの右隣に座っているのが、開院発起人の中越さん



女性ドクターの池川さん。修理を通して皆と集まるのが楽しみとニコリ

主人が海外で購入し、大事にされていたとても思い入れのあるおもちゃでした。修理し、お渡しした時の女性のうれしそうな顔が、今ままで一番感慨深かったそうです。

直したおもちゃを通し、子どもたちに「物を大事にする気持ち」を伝えたいという想いは変えず、これからもみんなと活動



上/「細かい配線を見る時にこのゴーグルは欠かせません」と岩田さん

下/岩田さん自慢の修理道具

していきなると話す中越さん。また、今後は子どもたちの集いの場である「子ども食堂」とも連携を図り、周知をより一層広めていきたいそうです。県内各地に教室が広がってはいれるものの、人手不足のため新たなドクター確保に頭を悩ませている高知おもちゃ病院。「どうすればドクターになれるの？」と気になる方は、ぜひ病院の講座や実習に参加してください。資格が取得でき、定期的な勉強会でスキルアップも図っています。現在ドクターとして活躍しているボランティアさんの大半が、元々は全くの未経験者だそうです。興味のある方は、一度ご連絡してみたいかがでしょうか。

【連絡先】
高知おもちゃ病院
おもちゃドクター事務局長
竹内 博則
TEL 090-3180-7914
Eメール hironori@takeuchi.ne.jp
ブログ、Facebookでも情報発信中!

オールドパワー

文化展
洋画 日本書写 工彫
画道 真芸 刻

「第47回オールドパワー文化展」が9月13日から18日まで、高知県立美術館で開催されました。2つの会場に6部門の作品を展示。シニア芸術愛好家らの力作が集い、会場には幅広い世代の人たちがたくさん観賞に訪れました。

高 知県オールドパワー文化展」は、60歳以上の芸術・文化愛好家たちの創作活動を応援する取り組みです。出品された作品は、受賞の有無に関わらずすべてが高知県立美術館に展示されるのも人気の理由のひとつ。思いの詰まった作品が披露されることを励みに、毎年県内全域からたくさんの方が出品されています。

今年審査員作品も含め洋画72点、日本画23点、書道67点、写真155点、工芸79点、彫刻9点の計405点が展示されました。各部門から2点が、来年行われる「ねんりんピック 紀の国わかやま2019 美術展」への候補作品として選出されています。



9月13日、テープカットで開幕したオールドパワー文化展



グループ作品も数多い工芸



自分の作品を新聞記者さんに紹介！



作品の前で記念にパンチャリ

特選

高知県美術振興会奨励賞
写真「里山の人気者」

カメラで社会に冒険を！

戸梶昭雄さん(日高村・67歳)

カメラ歴35年、定年退職後は3つのカメラクラブに所属し、農業や仁淀川漁業協同組合の理事を務めるなど精力的に活動される戸梶さん。最近の日本リアリズム写真集団の感性と被写体の生活が垣間見える写真を見て、心を鷲つかみにされ、「カメラで社会に冒険したいね」と記録し続けるそうです。



知人と撮影秘話話す戸梶さん

高知県社会福祉協議会長賞
書道「遊人」

自由奔放な書を楽しまたい

高橋和子さん(高知市・70歳)

子どもの頃に「筆の友」で習い、19年前に書道を再開した高橋さん。ご主人の定年退職が先か、自分の師範取得が先か賭けた時もあり、結果は「私の方が勝りました！」当初は書家の作品を手本とする「臨書」をしていましたが、



ご主人の努さんと作品と記念に

「自分の性格に合っていない」と自由奔放に書けるスタイルに変更。今でも先生に作品の指示を仰ぐそうで、「いくつになっても教えられる姿勢でいたいです」と語ってくれました。

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

さつまいも いも



昔は米・麦の補食であったさつまいもですが、食べ物が豊かになった現在では機能性食品として見直されています。

とくに食物繊維を豊富に含んでおり、コレステロールの低下や血圧を下げる効果が期待されます。塩分を取り過ぎてしまいがちな和食派の方は、積極的にとっていききたい野菜のひとつであるさつまいも。今回はおやつレシピをご紹介します。



揚げない 大学いも

一度輪切りにしてから細く切ると、食感がよくなります♪



- 《材料》
- さつまいも 1本
 - 油 大さじ1
 - A 水あめ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 水 大さじ1
 - 黒ごま 小さじ1/2

- 《作り方》
- ① さつまいもを1cm幅のスティック状に切り、水につける。
 - ② いもの水気をふき、油をひいたフライパンに入れて中火で両面を焼く。
 - ③ いもが焼けたら皿に取り出し、フライパンにAを入れてよく混ぜながら火にかける。
 - ④ ③の泡が小さくなってきたら火を止め、いもと黒ごまを加えて混ぜる。

豆とさうま
知識!!



★紫芋に含まれるアントシアニン色素は、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こす原因となる活性酸素の働きを抑制する効果があることが明らかになってきました。いつものさつまいもの代わりに紫芋を使ってみて◎

★熱に弱いといわれるビタミンCも、さつまいもの場合はでんぷんが膜となり保護する役割を果たすため、加熱しても失われにくい特性を持っています。風邪予防にも効果的ですね。

《材料》

- 春巻きの皮 10枚
- さつまいも 1個
- りんご 1/2個
- 砂糖 適量
- 小麦粉 適量
- 揚げ油



《作り方》

- ① さつまいもとりんごをケンピ風に細く切る。
※この時、水にさらさないこと!
- ② 春巻きの皮の縁に、小麦粉を同量の水でいたのりを付け、①をのせ、大さじ1程度の砂糖をまぶし、棒状に包む。
- ③ 鍋いっぱいに春巻きを並べ、油の量は春巻きが半分くらいつかかる程度。低温でゆっくりキツネ色に揚げる。



フィリピンのおやつ カモテトロン (さつまいもの春巻き)



断面図はこんな感じ。ふわりと甘い香りが漂います♪

夢といっしょ

土佐の歴史を
60年以上
追い求める姿に迫る

今まさに、若き元親が四国制覇に向けて陣を構え、飛び羽ばたいていくような姿の銅像「長宗我部元親飛翔之像」。この銅像の建立に地域住民と力を注ぎ、高知県立歴史民俗資料館の元館長であり、そして現在は土佐史談会の会長として、土佐の歴史を伝え続けているのが宅間一之さんです。

土佐の歴史を60年以上も追いつけ、また、いち早く「歴女」とコラボレーションした「長宗我部フェス」では、県民の心をつかむイベントを開催するなど、老若男女多くの人々を歴史ファンにさせています。宅間さんを動かす、その原動力は何か。

熱く土佐の歴史を追い求める宅間さんを、歴史に興味を持った若き時代から飛躍し続ける現在まで、その姿に迫ってみました。

※歴史好き、歴史通の女性のこと

土佐の偉人の 熱く郷土を愛し、 歴史を伝え続ける



宅間一之さん(83歳)高知市

「プロフィール」
高知市春野町出身。佐川高校などで教員、土佐女子短期大学教授、高知県立歴史民俗資料館館長を経て、現在、土佐史談会会長、高知市文化財保護審議会会長、高知市史編纂委員長、高知市史研究会会長を務める。

歴史は自分の足元を学ぶことから

専門は「中世の山城」で、現在、100年の伝統を持つ土佐史談会の会長を務める宅間一之さん。著書「土佐藩」や「長宗我部元親50年のフィードノート」など、多く執筆されていることでも知られています。

その宅間さんが、歴史に興味をもったのは中学生の頃。その後、大学では郷土の歴史や考古学にのめり込み、日本史の教員として佐川高校など県内の高校で教鞭を執っていました。昭和55年には高知空港の拡張工事による南国市田村遺跡群の発掘調査を担当。弥生時代の水田跡や足跡を発見したことから、全国的にもビッグニュースとなりました。

平成18年には、県立歴史民俗資料館の館長に就任。当時、宅間さんは「この資料館は、地元の人に足を運んでもらい、この地の歴史を愛してもらいたいと存続はしない」と、資料館のある南国市岡豊や周辺の久礼田、国府の歴史保存グループの育成にも取り組み、今もそのグループと交流を続けています。

「歴史は自分の足元を学ぶことから」。教員時代から生徒に言ってきた言葉で、「まずは自分が住む町や山、川の名前を知ると分かりやすく、そこから歴史に興味を持つと地域にも愛着を持つようになるんですよ」と話す宅間さんは、出身地の春野町でも、歴史や文化、祭り、防災などのまちづくりに力を注いできました。



春野高校生と芳原の史跡が分かる標柱を設置



出身の高知市春野町芳原の住民と作成した歴史と文化が知れるマップ「ほくの芳原、わたしの芳原」



春野の子どもから大人と一緒に町を歩き、歴史を教える宅間さん



宅間さんが調査・研究した知識を元に執筆された書籍の数々。高知の歴史が知れるとあって、多くの方が愛読しています



常に歴史を研究し、新しいこともキャッチ

来 年で10回となる「長宗我部フェス」。岡豊城跡に建つ県立歴史民俗資料館で、城主・長宗我部氏にちなんだ鉄砲隊やチャンバラ、演舞などがあることから、全国の長宗我部ファンの交流の場にもなっています。

中でも目をひくのが武將に扮した歴女たち。宅間さんは12年ほど前に、当時ブームとなっていた歴女たちといち早くコンタクトをとり、資料館と共催で「長宗我部フェス」を企画したのです。

その後、地域にも変化が。歴女たちは、フェス終了後の平日にも岡豊城跡周辺を巡り、地元住民に歴史を聞くようになったのです。「館長、住民が歴史を知らんじやいかんぞー」と住民たちが相談に訪れたことから、

定期的な歴史の勉強会を開くようになりました。また今年は、明治維新から数えて150年。宅間さんは、幕末や明治に活躍した土佐の志士ゆかりの地を紹介するウォーキングイベントも実施し、その知識豊富でユーモアな話しぶりに参加者は殺到。募集開始直後には定員に達するほど盛況です。

歴史を研究し続け、常に新しい知識をキャッチし、どんどんと若い力や地域の力を巻き込み、精力的に活動する宅間さん。歴史を基に地域の活性化を図ろうとする姿は、まさに元親など土佐の偉人のごとき、熱く高知を愛しているからこそ、その魅力にひかれ、多くの人が集うのでしょう。

夢といっしょ

毎年5月中旬に開催される「長宗我部フェス」。武將のゲームに登場した長宗我部元親に人気殺到。歴女や元親ファンが多く集うビッグイベントとなりました



宅間さんもフェス当日は甲冑姿で登場！

ウォーキングイベントの「高知お城下物語」。高知市上町や下町など山内家や当時の志士ゆかりの地を巡ります



時にはタブレットも使って紹介する宅間さん。参加者も熱心です



2018.10
Autumn

読者のお便りBOX

読者の皆さまに「あなたがチャレンジしてみたい趣味やスポーツ」についてお伺いしました

●一生続けていく趣味として、水彩画にチャレンジしてみたいです！今はまず、鉛筆でのデッサンに挑戦しているところです。教室では人生の先輩方がセカンドライフを充実させているのが良く分かります(^^)♡
(高知市/土佐っ子さん)

⇒水彩画、すてきな趣味ですね。絵心や芸術的なセンスは皆無の私ですが、オールドパワー文化展の作品にいつも感動と元気もらっています。デッサンからまずコツコツと積み重ねることは、大事なことですよね☆土佐っ子さん、がんばってください(≧▽≦)!

●プランターなどで手軽に野菜を育てたいです。ピーマンやトマトなど。(田野町/ノンノンさん)

⇒野菜は育てる楽しみ、収穫する楽しみ、そして食べる楽しみがありますよね♪おいしくできた報告をお待ちしています(^ ^)!

●涼しくなってきたらランニングにチャレンジしてみたいです！理由は…ダイエット目的です(>ω<*)
(高知市/ちむちむさん)

⇒朝晩が涼しくなってきた、走るのにぴったりの時季になりましたね。私も走ろうかな…と思いつつ、実行できていません。ダイエット、一緒に頑張りましょう!(^o^)/

●先日スポーツ吹き矢を体験しました。60歳の私より先輩の方が上手に的に当てます。呼吸を大切にすると、気になっています。
(四万十市/春風一号さん)

⇒スポーツ吹き矢は世代を問わず手軽に楽しめて、しかも腹式呼吸で健康効果も高い！と聞き私も気になっていました♪2020年ねりんピック岐阜大会でも種目として採用されています。これから注目のスポーツですね(^^)☆

編集後記

タマテバコ読者の皆さまからいただいたアンケートを読んでいると、登山にチャレンジしてみたいと考えている方がとても多かったのが驚きました。

澄んだ空気や街中にはない草花、そして山頂から見る景色。山には普段の生活では味わえないことがたくさん待っているのでしょう。これからは紅葉も見ごろを迎えますね。写真を撮ったり、絵を描いたり、おいしいお弁当を食べたり…想像するだけでわくわくします。

皆さまも芸術、読書、スポーツ、食欲、いろんな秋を楽しんでください。

(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5375-1 ふくし交流プラザ1階
TEL 088-844-9054 (午前8時30分～午後5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】 午前9時～午後9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

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、平成31年1月5日(土)までにご応募ください。抽選で4名様に「園芸用グローブ」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



お知らせ広場

第2回 生涯現役実現のための『再就職セミナーと企業合同説明会』参加者募集

高知県経営者協会「生涯現役促進地域連携事業」では、働く意欲のある55歳以上の方の能力や経験を活かし、年齢にかかわらず活躍し続けられる「生涯現役社会」づくりを目指し、イベントを実施しています。

開催日	平成30年11月7日(水)
時間	午後1時15分～3時、午後3時15分～5時
会場	JA高知はた 4階「大ホール」
参加費	無料
対象	55歳以上の働く意欲のある方
講師	土佐の寅さん 間 六〇 氏
参加企業	10社程度

「再就職支援セミナーと企業説明会」は平成30年度に4回、31年～32年度には6回、高知県下で開催。

◎平成31年1月22日(火) 安芸市総合社会福祉センター
◎平成31年2月19日(火) 高知会館

当事業では個人で企業に向き職場説明を受けることのできる「職場見学」も準備しています。お気軽にお尋ねください。



お問い合わせ 高知県経営者協会「生涯現役促進地域連携事業」
TEL 088-879-1907 FAX 088-879-1908 ホームページ <http://www.ca.pikara.ne.jp/shogai>

いきがいくんが行く!

こんにちは!いきがいくんです。

9月8日(土)・9日(日)の2日間、高知市で「西日本OBサッカー連盟全域大会」が開催されていたので、高知県チーム「高知昭和OB会サッカークラブ」の応援に行ってきたよ。59歳以上のメンバーで構成されるサッカーチームで、なんと最高齢は87歳!週2回ほど高知市内で練習していて、ねりんピックでは過去5回も優勝経験がある強豪チームなんだって♪

この日は西日本各地から、シニア世代のサッカーチームが集結したよ。2日間ともあいにくの大雨だったけど、土砂降りの中でも試合はキックオフ!70歳以上の部の試



豪雨の中キックオフ!



ハーフタイムに作戦会議中

合で、対戦相手は「京都暁フットボールクラブ」。京都では歴史のあるチームなんだ!

高知昭和OB会は、太平洋のようにさわやかな青、京都暁は燃える炎のような赤のユニフォームで登場。時おり前が見えなくなるほど強い雨が…。そんな中、選手の皆さんは力いっぱいコートを走っていて、とっつめかっつめよかったよ♪試合結果は1-1で引き分けでした☆



お疲れ様でした☆

高知昭和OB会の皆さん、お疲れ様でした!!

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。