

タマテバコ

TAMATEBAKO Kochi's second life support paper



My Dear Life
in Kochi

高知 ライフ スタイル

③ あなたらしい生き方を

- 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

冬

My Dear Life
in Kochi

あなたらしい生き方を
高知ライフスタイル

昔も今も ギターは面白い！

60年代のロック、70年代のフォーク。
あの頃の音楽を、またギターで弾いてみたい！
じゃあ、憧れのギターを今、始めよう！

脳



は筋力や肌と同じように老化していきます。特に日頃から、計算や音読など脳を使った運動を怠ると、認知症の発症や進行を早めるともいいます。最近では、スマートフォンを使うことが多くなっているため、書くこと、思い出すことも減っているのでは？そこで今回は、ちょっと難しいゲームを紹介。書いて言葉を出して、脳を刺激させるトレーニングをしてみよう！

頭と体を使って！ いきいき 脳トレ塾

IKI IKI NOUTORE JUKU

※答えは15ページに掲載

【問題1】

漢字2文字当て

次のバラバラになった漢字を組み合わせて、2文字の熟語を書いてみましょう。

A <input type="checkbox"/>	C 音	B 心	A 旅
B <input type="checkbox"/>	母	援	行
C <input type="checkbox"/>	楽		
<input type="checkbox"/>			



【問題2】

かな・漢字足し算+

ひらがな、カタカナ、漢字で変換した数字を足して、合計を出してみましょう！

- A じゅういち + 荷 + 語 + ナナ + 位置 =
- B サンジュウ + よん + 蜂 + 算 + キュウ =
- C 録 + 移置 + にじゅうよん + 質 + ヒャク =

記憶力と計算力がアップ!



日々の暮らしにプラス！ 健康長寿アドバイス

寒い冬はついつい出不精になり、家にこもりがちになっていませんか？健康的なアクティビニアをを目指すには、ストレスを溜めないことも大事。それには、趣味や映画鑑賞、スポーツなど自分の好きなことをしたり、気の合う友達や家族と過ごしたり、楽しい時間を作ってみるのもいいですよ。次のことを心掛けて、仲間と外に出て、生き生きとハリアのある暮らしを送りましょう！

②

仲間

多ければ多いほどいいですね

①

趣味

趣味をつくりましょう

監修 出典／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」

さあ、ギターを楽しもう！

1 960年代に旋風を巻き起こしたビートルズや1970年代に流行ったフォークソングに憧れて、音楽を始めた方は多いのではないだろうか。中でも、演奏するスタイルの「ゆわみ」さん(68歳)。「クラシック

若者に多く広まったのがギター。アコースティック、エレキ、クラシックなどと、種類によって弾き方や音色が違うのも魅力のひとつで、今、その楽しさを思い出し、ギターを再び始める方が増えています。そこで今回の「高知ライフスタイル」は、ギターの楽しさをご案内。

実行委員長を務める門脇隆彦さん(56歳)です。そして体験したのは、高校の部活でクラシックギターを始めて以来、約50年ぶりにアコースティックギター教室に通い始めたという門脇由和美(ゆわみ)さん(68歳)。「クラシック

タイミンがよく弦に当たらず、ギターもグラグラと動いて、何だか弾きにくそう。「持ち方が違うのかも」と気づいた隆彦さんは、「右

ジャカジャカと弾けるようになる?



ネット通販で買って、使い方が分からなかったカポタスト。「楽器屋さんで手に取ってから買ったほうがいいですよ」クラシックは「縦に持つ」、アコースティックは「平行に持つ」。基本の形を教わると、姿が様になってきました



「きれいに音が出なくても、気にせずガンガン弾いてください。少しずつコードを覚えてレパートリーを増やしていけば、そのうち音もきれいにできるようになるし、ギターも体に馴染んでいきますよ」と隆彦さんからエールをもらいました。「やれる気がしてきました！できてくるって気持ち脳が若返らせてくれそう、生き生きしてきてた！」と、ギターの面白さを再確認した由和美さん。

とアコースティックの違いが分からず、手と頭も付いていけなくて苦戦しています」とお悩みは多いのだとか。

早速、ギターを抱えて吉田拓郎の「結婚しようよ」を弾く由和美さん。しかし、ピックが



どんなに押さえようか

ばっちり!

ちゃんとできちゃう?



難しいけど「できる」と面白い！それがギターの魅力

まだまだ悩みのある由和美さん。「曲によって、リズムを変化させるのが苦手」と言う

と、「まずはコードをしっかりと覚えることですね」と隆彦さん。ギターコードの種類や押さえ方、ポジションによってベースとなる音が決まっていることなどを、実際に弾いてコツを伝授してくれました。

最初は自信がなく、小さな音で弾いていた由和美さんでしたが、習っていくうちに弦から響く音が大きくなってきて「ジャカジャカ強いるのか?」と聞くと、

「きれいに音が出なくても、気にせずガンガン弾いてください。少しずつコードを覚えてレパートリーを増やしていけば、そのうち音もきれいにできるようになるし、ギターも体に馴染んでいきますよ」と隆彦さんからエールをもらいました。「やれる気がしてきました！できてくるって気持ち脳が若返らせてくれそう、生き生きしてきてた！」と、ギターの面白さを再確認した由和美さん。



カポタストやピックの使い方、ギターのネックの握り方も習い、コードを確かめながら弾いてみます。「難しいことにチャレンジすると他にも興味が持てるのよ。ギターもそのひとつ。面白いで!」と由和美さん。今日の体験を楽しんでいただけました



県内の音楽教室&スタジオ 音楽が習える教室やスタジオをご紹介します!



高知市文化プラザかるぼーと

今回体験した高知市文化プラザかるぼーとのスタジオ。第1スタジオ(20.7㎡)と第2スタジオ(44.7㎡)とあり、キーボードやドラムセットも完備され、バンドの練習には最適です。

高知市九反田2番1号
TEL 088-883-5011
(高知市文化プラザ共同企業体)
<http://www.bunkaplaza.or.jp/>
開館時間/9時~22時 休館日/月曜(祝日は開館)、年末年始 ※使用料や空き状況、貸出機器など詳細はお問い合わせください



Cafe Gallery & Bar Clef (クレフ)

昼はランチ、夜はライブ会場になるカフェ。第2・4・5水曜には、気軽に始められるサークル「ギター上達の会」をしています。他には、ウクレレや絵画の教室も。

吾川郡いの町天王南4丁目1-1
TEL 088-850-1870
<https://www.facebook.com/cafeclef/>
営業時間/11時30分~14時30分
19時~23時
定休日/木曜、日曜(ランチは日曜も営業)



楽器堂オーパスクラブ

1979年創業の「楽器堂」。大人から始められるピアノやバイオリン、ドラム、体を動かす「健康と音楽」など多種多様なレッスンが受けられます。体験レッスンも随時受付。2階楽器売り場では楽器も販売しています!

高知市秦南町1-4-8 イオンモール高知3階
TEL 088-802-2555
<http://www.gakkido.jp/opusclub/>
営業時間/10時~22時
定休日/無休 ※12/31~1/3日はお休み

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

安芸市総合型スポーツクラブ

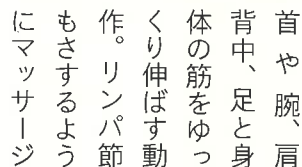
1 来楽部あつきいな ヨガサークル

地域 安芸市
活動 スポーツ各種
活動日 毎週火曜日

誰でも無理なくできる
ヨガでリフレッシュ！

【来】楽部あつきいなでは、子どもから高齢者まで幅広い世代が楽しく運動ができるサークルを数多く提供しています。

その中でも、ヨガサークルはシニア世代の女性に人気が高いそうです。20人近くが集まる体育館に音楽が流れ始めると、会場はゆったりと落ち着いた静かな空気に包まれていました。まずは深呼吸。ゆっくり大きく呼吸をするリラックス効果が得られるそうです。続いて



首や腕、肩、背中、足と身体の筋をゆっくり伸ばす動作。リンパ節もさするようマッサージにマッサージ師



続けることで体幹が鍛えられ、冷え症や腰痛の改善、ケガの予防など期待される効果がたくさん



こどもたちは夢中になって聞いています♪

2 高知市子ども読書ボランティアの会・豆の木

地域 高知市
活動日 学期毎の定期訪問、要請日
結成 平成23年5月

子どもと本を結ぶ活動を
楽しみながら学ぶ仲間たち

【豆】の木では、「絵本や物語を通して子どもたちに読書の楽しさを伝えたい」という思いのもと、子どもたちを対象としたおはなし会や訪問おはなし会を行っています。

毎月一回の定例会、2カ月に一回のプログラム勉強会で絵本を学び、おはなし会のプログラムを考えます。11月の定例会では津野町立図書館でのおはなし会プログラムを実施。「お月さまのはなし」の後、「つきのぼうや」「キーヤけました」「スタンリーとちいさな火星人」という3冊の絵



本に、手遊びを交えながらすすめました。絵本の組み合わせにもストーリーを持たせることで、「丸い月からホットケーキ、そして壮大な宇宙を連想できるように」と、絵本の語り手の思いがこめられています。

豆の木では、活動を始めたい方を対象に講座を開催しています。絵本、ストーリーテリングの選定から実演、わらべうたなど、幅広い内容となっております。初心者でも安心。興味のある方は一度ご連絡してみてください。

代表の秋本さんが講師を務めた読み聞かせ講座



【連絡先】
高知市子ども読書ボランティアの会・豆の木
代表 秋本 美津 TEL 090-6730-7137

3 鏡川クラブ

地域 高知市周辺
活動 バウンドテニス
結成 昭和63年4月

室内で気軽に楽しめる
日本発祥バウンドテニス

【昭】和55年に日本で考案されたテニス競技の一種「バウンドテニス」。英語の「バウンド（弾む）」と「バウンダリー」（限られたスペース）からきています。体育館で行われるバウンドテニスのコートは、通常のテニスコートの6分の1。ラケットはやや小さめでボールはゴム製、ルールはテニスと同じ



ですが、狭い場所でも気軽に始められるのが特徴。しかし運動量も十分あります。場所を選ばず、誰でも気軽に楽しめるスポーツとして急速に普及しました。

高知市内で活動される「鏡川クラブ」は、週2回の練習に加え、年間10回ほど大会にも出場しています。

会員の平均年齢は約70歳。メンバーの大島さんは鏡川クラブの発足から加入し、バウンドテニス歴30年というベテラン選手です。「コートが狭いき、強く打ってもミスするし、柔らかく打つても弱いだけで、すぐ返される。戦略も必要になってくるし、本当に奥が深いスポーツやねえ」と、バウンドテニス



普段は別のチームで活動している最高齢の坂本さん



コートが小さくボールが弾むので、スピード感のあるゲームが楽しめます

の面白さを話してくださいました。

この日の参加者の最高齢は坂本さん。何と91歳！ラケットを振る姿は、お年をまつた感じさせない力強いものでした。

県内では現在19チームが登録しており、約100人がバウンドテニスを楽しんでいます。室内競技なので、雨や日焼けを気にせず楽しむことができ、無理なく続けられます。また、ダブルスやラリー戦もあるので、仲間とのコミュニケーションも楽しめます。ねんりんピック岐阜2020では種目として採用されました。これからますます注目のスポーツです！

バウンドテニス体験教室のご案内

誰でも気軽に楽しむことができるバウンドテニスを始めてみませんか？
まずは体験から。初心者大歓迎！お気軽にどうぞ！！

- 日時 2019年2月10日(日)10時～12時
- 場所 土佐市立市民体育館(土佐市高岡町甲2165-1)
- 参加費 無料
- 持ち物 体育館シューズ(ラケット、ボールはこちらで準備します)
- 申し込み先 TEL 088-844-9054

高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課 氏原まで

当日は、同体育館で「総合クラブとさもちつき大会」も同時開催。
餅投げや各種スポーツ体験コーナーを実施しますので、お気軽にご参加ください♪

目指せ！
ねんりんピック
2020



ねんりんピック富山2018

夢つなく 長寿のかがやき 富山から

2018年11月3日(土)～6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」。第31回となる今年は富山県で開催され、全27種目で約一万人の参加者による熱戦が繰り広げられました！

高知県からは、22種目に130名の選手が参加。曇りの日が多いと言われる富山県ですが、総合開会式の11月3日はさわやかな秋晴れに恵まれ、選手笑顔がまぶしい一日となりました。式典終了後、選手はそれぞれの競技が行われる市町村で、パワーと熱気に満ちた試合を決定。優秀な成績を収めた選手も多く、高知県選手活躍が光り、また、他県選手との交流も深め、笑顔いっぱいの大会となりました。

今回のねんりんピックは、来年11月9日(土)～12日(火)に和歌山県で開催。高知県代表として一緒にねんりんピックに参加しませんか。一部の競技の予選も兼ね開催する「こうちシニアスポーツ交流大会」への参加もお待ちしております！

地元の小学生「富山きときと夢キッズ」の皆さんが、高知県の応援旗を作ってくれました！お礼に鳴子をプレゼント！

旗手はソフトボール競技の岩井正道さん。土佐清水シニアの監督兼選手としてねんりんピック初参加で大役を引き受けていただきました！



★ 高知県選手団の主な成績 ★

テニス	第3位 土佐夢かなえ隊	グラウンド・ゴルフ	女性の部 第4位 瀧本久美子
ゲートボール	優秀賞 高知西南	ボウリング	個人戦(男) 第6位 篠田正近
ペタンク	優秀賞 高知リアン	ウォークラリー	優秀賞 よっちょれクラブとき
ゴルフ	個人戦(60～64歳) 準優勝 尾崎徳夫 (70歳以上) 準優勝 佐伯有信	囲碁	個人戦(男) 優秀賞 岡村和征
弓道	優秀賞 高知県チーム	将棋	個人戦 源平ブロック 第3位 安岡孝晃
水泳	50m男子バタフライ(80歳以上) 第2位 斉藤和幹 25m男子バタフライ(80歳以上) 第1位 斉藤和幹 25m女子バタフライ(75～79歳) 第3位 川窪多都子	俳句	准賞 郵呆
		高齢者賞	栗田政子(マラソン) 梅原炯水(卓球)



「今年もいい思い出ができました」とお話ししてくれました。楠瀬さん、ありがとうございました！

弓道競技の監督として選手団に参加した楠瀬さんは、大正14年生まれ、93歳！年齢を全く感じさせない、はつらつとした明るい笑顔がとても素敵です。今から約30年前に、退職後の趣味として弓道を開始。友人からの誘いを受け軽い気持ちで始めたといいます。ねんりんピックに初めて参加したのは第4回岩手大会。今回の富山大会で通算10回目の参加という大ベテランです。今回は弓道競技の監督という立場で参加され、高知県チームは予選を突破し優秀賞という好成績を残しました。楠瀬さんも交歓試合に参加。今年も思いがけずに出場しました。楠瀬さん、ありがとうございました！





〔監修〕
土佐伝統食研究会

ジビエに挑戦!

いのしし肉



とさつま豆知識!!



★近頃よく耳にするようになった「ジビエ料理」。ジビエとは、狩猟で得たシカ、イノシシ、野ウサギ、キジなど野生鳥獣の食肉を意味するフランス語です。

★肉のにおいが気になる人は①茹でたあと、さらにお湯でよく洗う②日本酒やワインに漬ける③香味野菜(ねぎ、生姜、ニンニクなど)を使う④味付けを少し濃いめにするなどを試してみてください。

※注意※寄生虫やウイルスによる感染を防ぐため、必ず中心部までよく加熱すること。



しし肉のしょうが焼き



フライパンを揺すりながら焼くことで、タレがよく絡みうま味を閉じ込めます!

何回もひっくり返さないこと! 肉が硬くなってしまいます!



〔南〕 国土佐といっても、冬はやっぱり寒いものです。野菜や山菜が主なおかずだったころ、いのしし料理は冬のごちそうであり、貴重なタンパク源でした。



しし汁

《材料》

いのしし肉	300g	こんにゃく	1/4丁
大根	100g	生しいたけ	3枚
さと芋	100g	赤唐辛子	少々
にんじん	20g	酒、味噌、ねぎ	適量
ごぼう	50g		

ポイント!

こんにゃくは包丁ではなくスプーンで切ることで、味がしみやすくなります!



《作り方》

- ①いのしし肉は食べやすい大きさに切り、たっぷりの湯でアクを取りながら柔らかくなるまで約1時間煮る。
- ②野菜を食べやすい大きさに切り、火の通りにくいものから①に入れる。好みで赤唐辛子を入れる。
- ③酒、味噌で味をととのえ、最後にねぎをちらす。

《材料》

いのしし肉	200g
小麦粉	大さじ1
サラダ油	適量
キャベツのせん切り、ミニトマト	

A 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
しょうが汁	大さじ1

B たまねぎ(すりおろし)	50g
にんじん(すりおろし)	50g
にんにく(すりおろし)	少々

しょうが汁	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

《作り方》

- ①いのしし肉は3~4cm幅の食べやすい大きさに切り、Aに漬け込んで下味をつける。Bは混ぜ合わせておく。
- ②肉の表面に小麦粉を薄くふる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を重ならないように並べ入れる。焼き色がついたら1枚ずつ返し、両面がほどよい焼き色になったらBのタレを加える。
- ④皿にキャベツを敷き、肉をタレごと乗せてミニトマトを添える。

タレに野菜のすりおろしを加えることで、加熱した時に甘みが増します

夢とらっしよ



山田 英忠さん(83歳) 北川村
「プロフィール」
安芸郡北川村出身。旧奈平利営林署西谷事業所で伐木手として勤務。退職後にユズ栽培、マラソンを始める。地域の民生児童委員や文化財保護委員などを歴任し、現在、中芸地区森林鉄道遺産を保存活用する会の理事などを務める

住み続ける
北川村への思いと
走り続ける
人生を聞く

緑 深い北川村を、ランニングシャツとパンツ姿で颯爽と駆けぬける、御年83歳のランナー・山田英忠さん。今なおも現役で全国各地のフルマラソンに出場し、ユズ栽培や地域のボランティア、時にはご当地アイドルとしても活躍しています。

マラソン、ユズ、
村の未来。
前向きに
人生を楽しむ
アクティブランナー



生き生きとした高齢者に贈る「平成29年度エイジレス・ライフ実践事例」(内閣府)や、3年前には本協議会が主催する「高知の輝くシニア大賞」の「スーパーシニア部門特別賞」を受賞するなど、数々の功績を残すほどのバイタリティはどこからきているのか。その原動力となる答えは、山田さんが暮らし続けるバックグラウンド「北川村」にあります。



60歳で虜になった マラソン



幕 末の志士、中岡慎太郎の出身地である北川村。慎太郎がユズや杉の栽培を村に奨励したこと、大正から昭和初期には林業で繁栄、現在ではユズが村の基幹産業として発展しています。

その家族の相談に親身になって応えていたこともあり、退職後に任された民生児童委員会長でも信頼は厚く、今も地域の人から慕われています。

その北川村に山田さんが誕生したのは昭和10年。子どもの頃は、徒競走やマスト上りは大の苦手でしたが、木材を運ぶ森林鉄道のレールに小石を置いては、いたずらをする悪がき坊主でした。戦後、シベリアから生還した父親が栄養失調状態だったことから高校進学をあきらめ、奈半利川営林署で天然林を伐採する杣くまとして働き始めます。

そんな山田さんがマラソンを始めたのは、退職直前の59歳から。宴会で、当時の署長と同僚が5kmや10kmの部がある安芸タートルマラソンの話ばかりしていたので、つい「俺やち、10kmばあ走れるわー」と酒の勢いで言ったことが運命の始まりでした。撤回できずにずると安芸タートルマラソンへ出場。そして、また誘われた馬路村のフルマラソンで、なんと60歳の部の2位になった山田さん。その感動が忘れられず、マラソンの虜になってしまったのです。



北川村中岡慎太郎マラソンでは、ミニトマトなどをランナーにおもてなし。「全国の大会で自分もしてもらったき」と感謝の気持ちで返しているそうです

営林署時代に使っていた道具を見せて話す、魚梁瀬森林鉄道のボランティアガイド

元気の秘訣は 家内の手料理



身長は153cm、体重は53kg。20年来変わらぬスタイルと筋力で今日も走ります！



上/初めてのフルマラソンで賞を獲得した馬路村の「おらが村臓やぶりフルマラソン」
下/マラソン雑誌や村の広報紙、テレビなど、あらゆる媒体にも紹介されています



「ちょうぜつがんばったで賞」と村の小学生からうれしい賞状も！
趣味の寒蘭栽培。土佐愛蘭会の常任顧問も務めます



47 都道府県のマラソン大会はすでに達成、日本陸連公認フルマラソンも制覇。毎日のトレーニングは欠かせません。さらに、「過疎は現実やけど、村の将来を思うとみんなで助け合っていかなね」と、実生も含めて400本程あるユズを栽培したり、北川村に残る魚梁瀬森林鉄道跡のガイドをして村のPRを後押しするなど、地域のために働く山田さん。3年前からはお爺ちゃんアイドル「爺・POP from 高知家 ALL STARS」のメンバーとしても活躍し、多忙極まりない日常を送ります。しかし、表情は生き生きと楽しそう。

その元気の源をお聞きすると、「家内の手料理を食べべう」

健康ながよ」と。20年以上変わらぬ身長と体重は、奥様の栄養管理が行き届いた手料理のおかげ。また、仕事や趣味への理解があり、母親の介護を献身的にしてくれたことも感謝していました。だからこそ奥様に言った台詞が「47都道府県、旅行に連れていっちゃる」。全国各地のマラソン大会は奥様も同行され、現地では夫婦水入らず観光を楽しんでいるそうです。

今後の目標は「今、日本最高齢ランナーが92歳やき、それは超えたいね」と、白い歯を見せて笑う山田さん。

名刺に掲げた言葉は「めざす100歳マラソンランナー」。今年の12月で84歳、亥年生まれの年男は、生まれ育った北川村で、まだまだ邁進し続けるのです。

夢といっしょ



山田さんが所属する「爺・POP from 高知家 ALL STARS」。高知県が高知家のポジティブさを全国に発信するためにプロデュースしたお爺ちゃんアイドルです

2019.1
Winter

読者のお便りBOX

読者の皆さまに「聞くと思い出がよみがえる歌・曲」についてお伺いしました

- ザ・ワイルドワンズの「想い出の渚」です。当時付き合っていた女の子とビートルズの映画を観た帰り、線路沿いを二人で歩いていた時、初めて人前で大きな声でこの曲を思いっきり歌った。甘酸っぱい初恋の思い出です。(黒潮町/入野のよしじいさん)
- ⇒甘酸っぱい…!初恋の思い出は、音楽と共に何年経っても色褪せずに残っているんですね(*^^*)すてきなエピソードありがとうございました!
- 「涙そうそう」。歌はとても苦手で人前ではほとんど歌わないのですが、PTAのコーラスで発声を指導されながら歌詞を思いつつ歌ったら、とても素敵な歌で感動した思い出があります。(高知市/こはるさん)
- ⇒何気なく聞いていた歌でも、改めて歌詞を聞くと“ぐっ”と来ることがありますよね。めったに人前で歌わないようですので、忘れられない歌になりそうですね!
- 生まれた福岡を離れ、夫の故郷・高知で暮らして50年以上。すっかり高知の風土に慣れ親しんでいます。が、「ふるさと」を聞くと故郷の山川がよみがえり、懐かしさで胸が詰まります。(高知市/くになちゃんさん)
- ⇒「ふるさと」は世代を超えて日本中で愛されている歌ですね。故郷を離れて何年経っても、聞くと思い出が鮮やかによみがえり、音楽の力はすごいなあと感じます。
- 藤山一郎の「影を慕いて」。若い人がギターを弾いて歌っていました。その時代は、私はまだ子どもでしたが、懐かしいです。(香南市/さみしいパーバ)
- ⇒91歳の方からお便りをいただきました!ありがとうございます!「影を慕いて」は、86年前の1932年に発売された曲だそうです。音楽にはその時代や世相が反映されると言いますが、当時の若者たちは何を思いながらギターを弾いていたのでしょうか。

いきいき
脳トレ塾

P2「頭と体を使って!いきいき脳トレ塾」解答

- 問題1 A 旅行 B 応援 C 音楽
問題2 A 26 B 54 C 138

編集後記

今号のテーマは音楽。アンケートでも思い出の歌を聞きました。童謡、歌謡曲、洋楽などいろいろな音楽があった中、多かったのが舟木一夫さんの「高校三年生」。55年前にリリースされた曲で、70歳前後の方達にとって、まさに青春時代の思い出の曲なんですね。懐かしい音楽を聞くと、当時の思い出が色鮮やかによみがえるのは、人間の脳の特性だそうです。久しぶりにあの曲を聞いて、思い出にひたってみてはいかがでしょうか。

(福)高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課

〒780-8567 高知市朝倉戊375-1 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中。添付の専用はがきまたはメールで、ご意見や住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、平成31年3月5日(火)までにご応募ください。抽選で3名様に北川村「モネの庭」マルモッタンの『レインバッグ』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

2019年 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。



缶詰を使った防災食について学びました

開催日	2019年4月下旬～2020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	10,500円(年間)
		定員	80名
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:1,500円)		
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 高知セカンドライフ友の会事務局 TEL 088-844-9054 FAX 088-844-9411

いきがい いきがいくんが行く!

こんにちは!いきがいくんです。
11月3日から開催された「ねんりんピック富山」に参加した選手団の応援に行ってきたよ!
富山と高知は、直線距離で約500kmも離れているんだ!日本海側だから、高知とは違う文化や景観、おいしいものにたくさん出会えたよ!
まず目に飛び込んできたのは雄大な立山連邦。3,000m級の山々は、富山県内各地から見えるんだ!総合開会式の会場の東側に見えて、選手のみならず感動!「雪の多い富山でこんなに晴れ渡る日は珍しい」って、地元のボランティアさんが教えてくれたよ!



ベタンク会場で、豪雪地帯の南砺市にある「五箇山合掌造り集落」は、岐阜県の白川郷と共に世界遺産に登録。今も住居として生活文化を伝えているんだ!

開会式のお弁当も、富山のごちそうがいっぱい詰まっています!富山の代表「ます寿司」をはじめ、「富山湾の宝石」と呼ばれるシロエビ入りかき揚げや、煮溶かした寒天に溶き卵を入れて固めた「べっこう」などなど、初めて食べるものばかり(>▽<)!

競技会場では、豚汁やつみれ汁など暖かいおもてなしをしてくれたよ!みなさんも魅力いっぱいの富山にぜひ遊びに行ってみてね!

来年のねんりんピックは和歌山県で開催されます!! 選手の活躍は8・9ページのいきいきレポートで紹介しているよ!



剣道会場の砺波市はチューリップの名産地!



ソフトテニスなどの会場、高岡市!高岡大仏は美男で有名(へへ)

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。