

# タマテバコ

TAMATEBAKO Kochi's second life support paper

タマテバコ

Vol.111

2019年7月号 令和元年7月19日発行

企画・編集・発行 / (株)高知果実社会福祉協議会 制作 / (株)アーケデザイン研究所 印刷 / 弘文印刷(株)

2 シニアからチャレンジ!

新しいひと!

## マリンスポーツ

New Challenge of senior life

- 5 シニアのための災害対策
- 6 見つけた!げんき広場
- 7 いきいき脳トレ塾
- 8 いきいきレポート
- 13 夢といっしょ
- 16 うまいもんレシピ



夏

### 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

トマトは年中手に入り、食卓を彩ってくれる野菜ですが、特に夏のまっ赤なトマトは目に映るだけで食欲をそそります。

また、体に有効なリコピンをはじめβ(ベータ)カロチンやビタミンCなど抗酸化作用のある成分が豊富で老化や動脈硬化の予防に効果があり、ナトリウムの排出を促すカリウムや食物繊維も摂取でき、高血圧の予防に役立ちます。栄養的効果の他にも、旨味成分であるグルタミン酸が含まれていますので、生食のほかスープや卵、肉、魚料理のソースなどに利用されています。



#### 《材料(4人分)》

トマト	大1コ
キャベツ	3枚
卵	2コ
固形スープ	1コ
酒	大さじ1
塩	小さじ1弱
ごま油、コショウ	適宜



上手く湯むきをするコツは、たっぷりの熱湯に数秒間つけることです

#### 《作り方》

- ① トマトの皮を湯むきして横半分に切り、軽くしぼって種を除きザク切りにする。
- ② キャベツはひと口大のザク切りにし、卵は溶きほくしておく。
- ③ 鍋に水カップ3と固形スープを入れて火にかけ、煮立ったら、トマト・キャベツを加え、再び煮立ってきたらアクをすくい取り、酒と塩で味をととのえる。
- ④ 火を少し強め、卵を流し入れてすぐに火を止め、コショウとごま油を少々加える。  
※キャベツの代わりに、レタスでも美味しく仕上がります。

#### トマトとキャベツの卵とじスープ



#### トマトの和風サラダ



#### 《材料(4人分)》

生節	80g
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
トマト	2コ
きゅうり	1本
たまねぎ	1/2コ

#### 【ソース】

酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ2

#### 《作り方》

- ① 生節をあらかじめよく洗って、酢としょうゆで下味をつける。
- ② トマトは横半分に切り、種を除いて一口大に切る。
- ③ きゅうりは板ずりにして乱切り、たまねぎは薄く切って水にさらしてしぼる。
- ④ ボールに(ソース)を入れて混ぜ、①②③の材料を加えて和える。

#### トマトようかん



#### 《作り方》

- ① トマトはザク切りにし、中火で柔らかくなるまで煮、ザルで濾して種と皮を除く。
- ② 鍋に寒天パウダーと水を入れて溶かし、砂糖と①を加え500mlになるように水を足す。
- ③ 中火にかけ、よく混ぜながら煮つめる。  
※加熱しすぎないこと。
- ④ 型に流し入れて冷やし固め、適宜に切り分ける。



スイーツになるんだよ!

#### 《材料》

完熟トマト	400g
寒天パウダー	1袋
水	カップ1
砂糖	150g





海へ漕ぎ出す前に浜辺で準備体操をし、バランスよくボードに乗れる立ち位置、大きくや小さく漕ぐパドルの使い方、ストップの仕方、落ちた時の対処法を教わります

気軽に波に乗って水上散歩  
サップに挑戦!

(新しいことに)  
シニアからチャレンジ!  
マリンスポーツ

New challenge  
of senior life

# 高知の海で アクティブに!

サーフィン、ヨット、ダイビング…。  
昔憧れたマリンスポーツを  
今だからこそ楽しみたいー。  
そんな皆さんに、夏の高知で満喫できる  
「スタンドアップパドルボード」にお誘いします!



さ  
んさんと降り注ぐ太陽と  
青い海。サーフィンやヨット  
が絵になる夏がやってきました。

シニア世代にとっては、60年代  
の映画「若大将シリーズ」の海  
のシーンを思い出すのでは。

その当時は思い出し、50代、  
60代からマリンスポーツを始め  
る方が増えていきます。しかし、  
「興味はあるけど、サーフィンや  
ヨットは敷居が高そう」「体力  
と気持ちが付いていけるか心  
配」と躊躇する声もちらほら…。

そこで、新コーナー「シニアか  
ら」新しいことに「チャレンジ」  
では、最近流行の「スタンドアッ  
プパドルボード」略して「サップ  
(SUP)」をご紹介します。大きめの  
サーフボードの上に立ってパドル  
で漕ぐ、初心者でも気軽に楽  
しめるサップを、「前からやって  
みたかったがよー」と話す柴原  
誠一さん(69歳)と安養寺直子  
さん(60歳)に挑戦していただき  
ました。田野町在住で「田野  
案内人「賛」」に所属の柴原さん  
と、「馬路村ふるさとセンター  
まかいちよつて家」で働く安養寺  
さんは、中芸地区で観光案内を  
するガイド仲間なんです。

「今回は、  
ボードの上  
でストレッ  
チもやって  
みませんか」と声を掛けてくれ  
たのは、インストラクターの増地  
小百合さん。体験のお二人は、  
ちよつり不安と期待を持ちつつ  
も、早速ウエットスーツに着替え、  
まずは砂浜でパドルの漕ぎ方や  
ボードの立ち方などを教わり、  
いよいよ海辺へ出発です!



初めてでも  
楽しめるよー!

景色を見ながらの～んびり、ゆっ  
たりと、仲間と会話もできるマリ  
ンスポーツはサップの醍醐味!





# 心も体も若返る 輝く大海原は魅力がいっぱい!

ゆったりのんびり  
気ままに~!



「子どもの頃に味わった海の面白さを思い出したんじゃないですか」と体験後に、オランクダイバーズのお二人と会話が弾んだ柴原さんと安養寺さん

サップは、途中で疲れたらボードの上で座っても、寝てもOK! 男女問わず、子どもから泳ぎが苦手な人でも体験しやすいのがサップの特長です

## 最初は、ボードの上に正座

をして漕ぎ、徐々にボードの上に立つて、バランスが取れたらパドルで大きく漕いだり、バツクをしたりと練習。時折、波があつても、二人とも上手く乗りこなしていました。

と、思ったら「キヤー」バシャーン! 海に落ちてしまった安養寺さん。しかし、慌てずゆっくりとボードに乗って「やっちゃった!」と照れ笑いしながらも、すぐに漕ぎ出します。一方、柴原さんはというと、ボードの上で腕立て伏せをするほどすっかり慣れて余裕っぷり。

「では、ボードの上でストレッチをしてみよう!」と小百合さんのレクチャーに合わせて、ヨガのように体幹を鍛えるポーズをとっていきます。途中、大きく腕を上げるポーズでは、柴原さん「あたた! 肩が上がらん!」といった場面も。

## ストレッチも体験し、浜辺に

帰って来たお二人。股関節を弱めている安養寺さんは「体に響くこともなく、パドル使いもどんどん面白くなって、景色を楽しみ余裕もつきました。海を体いっぱい感じられて楽しかった!」と大満足の様子でした。

県内でのサップは、夜須の海をはじめ、四万十川や仁淀川、魚梁瀬ダムなどでも体験できます。サップを含めてマリンスポーツを満喫できる高知の夏。家族や仲間と思う存分楽しんでみませんか。

キラキラ輝く  
水の上をスノーボード  
体験!



New challenge  
of senior life



サーフボードより幅と厚みがあるサップのボード。浮力が強いので、ペットと一緒に楽に乗れます



## サップを教えてくれたのは! オランクダイバーズ

今回のサップをはじめ、ダイビングやスノーケリングも体験できる「オランクダイバーズ」。周辺の宿泊や観光も教えてくれるので、気軽にお問い合わせください。

安芸郡東洋町甲浦 708-18  
TEL 0887-29-3566  
E-mail: info@oranku.co.jp  
HP http://oranku.co.jp

◎体験料「体験ジ・サップ」1人・1時間 4,320円 / 「クルージングde ジ・サップ」「スノーケリングde ジ・サップ」「ペットと一緒にジ・サップ」「ストレッチングde ジ・サップ」1人・2時間 6,480円

# ミニシアターのための災害対策 備えあれば憂いなし



## い

ずれ起こるといわれる南海トラフ地震。しかし、「災害時の備えは、何を知っておいたらいいの?」と、お悩みの方も多いのでは。

そこでタマテバコでは、私たち県民一人一人が今からできる「災害への備え」について紹介していきます。今回は、「NPO法人日本防災士会高知」主催のイベント「一緒に学ぼう防災を!」から、「家庭にあるものでできる防災グッズ」「避難袋に入れておく便利なもの」を「紹介」します。

「協力監修」  
NPO法人  
日本防災士会高知



新聞紙やチラシで防災グッズの作り方を  
家庭にある新聞紙やチラシで防災グッズの作り方を  
家庭にある新聞紙やチラシで防災グッズの作り方を  
家庭にある新聞紙やチラシで防災グッズの作り方を



## 作って使って便利! チラシコップ&お皿

子どもの頃、一度は作ったことがあるのでは? 実は、東日本大震災の被災地等で活用されたチラシコップとお皿。中にビニール袋を敷けば長持ちします。



## 避難所での足を守る! 新聞紙シューズ

新聞紙4面あれば、丈夫なシューズが1組できます。新聞紙は保温効果があり、避難所の体育館で重宝。中敷きに新聞紙を重ねればより丈夫に、より温かく保てます。



## 避難袋に入れておこう! 個人情報メモの携帯

家族や医療機関と連絡を取るためだけでなく、常備薬・アレルギー等の簡単なメモが被災地では大変役立ちます。お薬手帳と併せ、避難袋に入れておくのがベスト!!

この他にも日本防災士会高知では、防災手づくり教室や応急手当、被災地支援の講話など、県内各地でイベントを開催中です。学校や町内会などに出向く防災出前講座も実施。詳細は左記の連絡先、またはホームページをご覧ください。

次回開催!  
『一緒に学ぼう防災を』  
8月18日(日)13:30~16:30  
四万十市社会福祉センター

【連絡先】  
NPO法人 日本防災士会高知  
事務局 小笠原 資子(もとこ)  
TEL&FAX 088-875-9773  
E-mail: koutikensibu@mc.pikara.ne.jp  
http://bousaishikochi.watson.jp

## 高齢者に関する 相談窓口のご案内

ひとりでお悩んで  
いませんか?

「高齢者総合相談」では、高齢者やそのご家族の生活・健康・介護に関するお悩みをお聞きし、お悩みに応じた関係機関の情報提供もしています。また、弁護士による無料の法律相談も行っています。相続や借地借家、金銭貸借など法律的なご相談も気軽にご相談ください。

※一般相談  
月曜日・金曜日  
(年末年始・祝日除く)  
9時~16時  
※弁護士による法律相談  
(事前予約制、1人30分以内)  
毎月第1・第3木曜日  
(年末年始・祝日除く)  
13時~15時

【ご相談・お問い合わせ】  
(福)高知県社会福祉協議会  
高知県高齢者・障害者権利  
擁護センター

088-875-0110  
まで、気軽にお電話ください。



頭と体を使って  
**コグニサイズ**に挑戦!  
**いきいき  
脳トレ塾**

**認** 知症になる方を少しでも減らそうと国立長寿医療研究センターが普及している認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」。認知(コグニション)と運動(エクササイズ)を同時に行うことで、脳と体の機能に効果的なこの運動を、今回の夏号からレベルアップしながらご紹介していきます。  
頭と体を使って、楽しく脳を鍛えましょう!

出典:国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」のパンフレットより引用

**コグニステップ** まずは、数をかぞえながら簡単なステップを取り入れたコグニステップからスタート!

まずは準備!

ステップ1

**コグニション課題**

両足で立って、1から順にかぞえ、「3」の倍数で手をたたく。



ステップ2

**エクササイズ課題**

- ①右足を右横に
- ②右足を元の位置に戻す
- ③左足を左横に
- ④左足を元の位置に戻す
- ①~④を繰り返してリズムよくステップをする。



そして本番!

ステップ3

**ステップ運動+3の倍数で拍手**

一人でも仲間ともできますよ!



1  
まずは両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。



2  
右足を右横に大きく出しながら「1」と言う。



3  
右足を元の位置に戻しながら「2」と言う。



4  
左足を左横に大きく出しながら「3」と言って、手をたたく。

5

左足を元の位置に戻しながら「4」と言う。

6

これを左右交互に繰り返しながら「6」「9」「12」と、「3」の倍数で手をたたく。慣れてきたら、「4」の倍数など数を変えてもOK。

毎日の暮らしにプラス!  
**健康長寿アドバイス**

「コグニサイズ」に加えて、普段から右記の食事や運動などを心掛けると、認知症はもちろん、血圧や糖尿病など、生活習慣病のリスクを抑えることにつながります。毎日の生活に取り入れ、健康長寿を目指しましょう!

**水分** 1日1,500mlはとりましょう

**食事** 1日1,500キロカロリーを目安にしましょう

**排便** 3日以上ためないようにしましょう

**運動** ウォーキングなどで気持ちよく体を動かしましょう

**外出** 1日1回は外出をしましょう

**趣味** 趣味をつくりましょう

**仲間** 多ければ多いほどいいですね

監修/出典  
高知県地域福祉部高齢者福祉課発行  
「知っちゃおうかえ?認知症のキホン」

# 見~つけた!げんき広場

## 健康マージャン新屋敷

結 成 平成26年4月 活動人数 34人(内13人は初心者教室)  
活動場所 宅老所しばてんハウス(高知市新屋敷1-2-10)  
活動日時 毎週金曜日 13時~16時



初心者教室も開催。  
日時などの詳細はお問い合わせを!  
「しばてんハウス」TEL 088-824-2975

「お金を賭けない」「タバコを吸わない」「お酒を飲まない」の「3ない」モットーにした「健康マージャン」。脳トレとしても注目を浴び、宅老所しばてんハウスでは「健康マージャン新屋敷」といった名称で開催しています。  
取材した日は16人が参加していました。まずはマージャンの前に昼食タイム。しばてんハウスお手製の栄養バランスのとれた定食を囲むと、あち

みんなで心も体も美しく健康的に!

こちらから楽しい会話が広がります。  
お腹を満たしたら、いざ勝負開始。食事の時の笑い声はピタリと止まり、室内に聞こえるのは麻雀牌が置かれる音。一勝負50分は、長くも短くも感じられる不思議なもので、皆さんの表情はワクワクと本当に楽しそう。  
そして勝負後はコーヒーブレイク。勝つてうれしそうに笑う方、「やられた!」と悔しそうな方と、いろんな表情が自然とあふれていました。



## 女性英会話

結 成 平成13年7月 活動人数 15人  
活動場所 高知市南部健康福祉センター2階(高知市百石町3-1)  
活動日時 毎週水曜日 15時~16時30分



子どもたちからもらったうちわを持って皆でパシャリ! 前列の左が内田さん、右が油谷さん、奥の左が家次さん(左奥)と

英語と歌で楽しく子どもたちと交流を  
シニア世代に認知症予防の一環としてブームになっている英会話。「女性英会話」は最近、高知市内の保育施設へ出向き、児童に英語を学んでもらおうとボランティア活動に励んでいます。  
今回、活動発起人の内田さんら6人の皆さんが伺ったのは「高知愛児園」。約30人の児童が迎えてくれました。昨年、クリスマス会以来だったので、皆さん期待と緊張が入り混じっていました。大きな声

子どもたちからもらったうちわを持って皆でパシャリ! 前列の左が内田さん、右が油谷さん、奥の左が家次さん(左奥)と  
で「ハロー!」とあいさつすれば、子どもたちも元気に「ハロー!!」。その声に緊張がほぐれ、「お星さまの歌」「大きな栗の木の下で」を英語と手遊びで楽しく歌っていました。  
最後にはサブライズが! 子どもたちから歌と手作りうちわのプレゼントがあったのです。感動と満面の笑顔で「シーユーアゲイン!!」と子どもたちに再会を誓った皆さんは、子どもたちから元気をもらったようです。



活動にご興味がある方は、ぜひお問い合わせを  
油谷 美智子 TEL 088-833-7049





マラソン

皆さんも  
いきいきと楽しめる  
スポーツや文化競技を  
始めてみませんか！



テニス



健康マージャン



卓球



弓道



ペタンク

ソフトボール



太極拳



ターゲット・バードゴルフ



碁



水泳

# こうちシニアスポーツ 交流大会2019



4月29日(月)～6月22日(土)開催！ 場所：春野総合運動公園ほか 全20種目



仲間と汗を流して  
爽快!!

## ねんりん大賞(最高齢者賞)

国元 和子さん  
(四万十町・90歳・グランドゴルフ)

四万十町窪川で10年以上、グランドゴルフを続ける国元さん。所属する窪川GG愛好会の皆さんとは年齢は違えども、仲間同士では愛称で呼び合うほどの間柄なんだそうです。

国元さんが若い頃は戦争真只中。羅刀や竹やりを練習する毎日で、激動の時代を送って来られました。

だからこそ国元さんは「今が人生で一番楽しい」と、体いっぱいグランドゴルフを楽しんでいます。「チームのみんなや地域、家族に支えられ、おかげで健康でいられます」

年齢や性別に関係なく体を動かせることに幸せを噛み締めながら、元気に試合に挑んでいました。

今が人生で  
一番楽しい!



**高** 知のシニア世代の「健康」と「生きがいづくり」を目的に毎年開催している「こうちシニアスポーツ交流大会」。今年も4月29日(月)の開幕を皮切りに、水泳や太極拳、テニス、健康マージャンなど20種目、約1300人を超える選手が参加しました。

総合開会式は5月9日(木)、春野総合運動公園で開催し、マラソンに出場の山田英忠さん

が選手宣誓。最高齢者賞の「ねんりん大賞」には、太極拳競技の荒川侃水さんと国元和子さんが授与されました。

今年11月9日(土)12日(火)開催の「ねんりんピック」の国わかやま2019の選手選考を兼ねた種目もあり、選手皆さんの力強く、熱い戦いが繰り広げられました。

みんな元気に  
頑張りましょう!



明るく元気いっぱいに選手宣誓してくれた山田英忠さん(北川村・83歳・マラソン)



# 読者のお便りBOX

読者の皆さまに「食中毒や猛暑対策など、夏に実践している健康法や対処法」についてお伺いしました。

- 川が近いので、台を置いて足を川につけたりし、お昼を食べたりします。日中は陰で過ごし、水分を充分にとります。(土佐清水市/田んぼ大好き人さん)  
⇒涼しげな様子が思い浮かびます。暑さ対策もバッチリ!水分補給などで夏をしのぎましょう。
- 冷たいものを食べ過ぎない。夏こそ鍋料理や温かい茶を飲む。いろんな料理に、ニンニク・生姜を入れ、パワーを付けて元気に夏を乗り切る。(香川県丸亀市/ゆきひめさん)  
⇒温かいものを食べて、適度に汗を流すのも気持ちいいですね。私も飲みものにはなるべく氷を入れるのを控え、体を冷やしすぎないようにしています。
- まな板を使う度に塩素系の泡スプレーで漂白・除菌。家族の健康のためにも気を付けていますね。(愛知県名古屋市/かなひいさん)  
⇒私も夏場は特にキッチンなどの水回りは清潔にするよう心掛けています。ご家族のために取り組まれる姿がすてきです!
- 夏はおかずを作り過ぎないようにします。食べるだけ。朝早く暑くなる前に歩きたいです。(安芸市在住女性)  
⇒魚などの生ものを控えるだけでなく、作り置きしないことも大事ですね。料理、買い物と毎日お疲れさまです!

## 編集後記

いつも楽しみにしてくださる読者の皆さま。タマテバコは今号から、新特集「シニアから新しいことにチャレンジ」を加え、新たにスタートします! 夏号のマリンスポーツを始め、学びや料理など、幅広いジャンルを紹介していきます。初心者の方でも始めやすい内容ですので、趣味作りのきっかけにしてみてください。 暑さは厳しくなる一方ですが、健康には気を付けて、令和初の夏を過ごしましょう!

## 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27日(金)までに応募ください。抽選で3名様に、「高知のトマト加工品セット」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



## (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](mailto:ikigai@pippikochi.or.jp)

### 高知県立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200台収容可能

# お知らせ広場

## 寄附・寄贈のお礼

株式会社レディ薬局様とクラシエホールディングス株式会社様は、地域貢献活動の一環として共同キャンペーンの売り上げの一部から車椅子を購入し、四国4県の社会福祉協議会に寄贈されています。

本会には、平成25年度から毎年寄贈頂いており、平成30年度までに30台の寄贈があり、県内市町村社会福祉協議会で福祉教育の車椅子体験学習などに活用されています。

平成31年3月20日に贈呈式がふくし交流プラザで行われ、新たに5台の寄贈をいただき、香美市、香南市、いの町、黒潮町、四万十市の各社会福祉協議会で活用されることとなりました。

今後も地域福祉推進のために有効活用いたします。ありがとうございました。



## 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9日(土)~12日(火)の4日間開催される「ねりんピック紀の国わかやま大会」の会場を見学するため、和歌山県に行ってきたよ!

総合開会式は、「紀三井寺公園陸上競技場」で開催。自然いっぱいに囲まれた水と緑と歴史の紀州で高知県の選手団が行進すると思うとわくわくするね♪大会期間中は、紅葉も見ごろ。選手のみならず一緒にいける日が待ち遠しいな(^^) 世界遺産の熊野古道は、古くから神々が住む癒やしと蘇りの聖地。最強のパワースポットなんだって。他には、弘法大師によって開かれた真言密教の聖地高野山(標高約900m)には世界中から参詣者が訪れるんだ。



きいちゃん 紀州犬をモチーフにした元気いっぱいのマスコット。体の緑色のマークは、和歌山の顔文字Wと豊かな緑を表現しているそう。ねりんピックでは元気に応援するよ~♪

総合開会式が行われる、紀三井寺公園陸上競技場では「きいちゃん」マスコットがお出迎え



青空とマッチした解放感あふれるグラウンド

日本書記や古事記にも名を記す悠久の歴史、万葉の詩情を感じさせる名勝や旧跡、和歌山城を中心に栄えた徳川御三家の紀州五十五万五千石の居城など、こんな素敵な街、和歌山県で開催されるねりんピック!高知県選手の活躍をお楽しみに(^^)☆



姫路城・松山城と並んで、日本三大連立式平山城と称される和歌山城



県庁前パネルでは大会までのカウントダウンで選手のみならず応援しているよ

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。



いきいきと  
よみがえる森を  
自分たちの手で  
守り続けていきたい



高知市内の森林や里山を守り続ける「こうち森林救援隊」日々、汗を流す中川さんと隊員の皆さんの活動を追いました。

夢

と

こうち森林救援隊  
中川 睦雄さん(前高知市)

いついっしょ

プロフィール  
高知市役所在職中、平成14年10月より森林保全のボランティア活動に携わり、平成17年1月高知市森林整備課の森林整備員として、高知市森林救援隊を設立。平成22年3月、高知市役所退職後も「こうち森林救援隊」の隊長などを歴任し、現在、事務局員として奮闘中。

平成31年度

http://www.fukushihoken.co.jp

ふくしの保険 検索

# 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。  
※自宅などと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	1,040万円	1,400万円	
	後遺障害保険金	1,040万円 (限度額)	1,400万円 (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 <sup>(※)</sup> (基本タイプ+地震・火災・津波)	500円	710円	

団体割引20%適用済/過去の損害率による割増引適用

(※)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
- 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特定した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**  
(引渡先) 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(土日・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。





●「こうち森林救援隊」に入隊など興味のある方はご連絡ください！  
事務局長 中川 睦雄  
TEL 090-2895-9083  
日々の活動や最新情報はこちらから！  
ブログ <https://kochisk.exblog.jp/>



月に一度、高知市鏡の梅ノ木公民館で交流会。泊り込みでの保全作業には、女性たちが料理で応援してくれ、それぞれの生きがいになっています



ムードメーカーの隊長の田鍋俊六さん



間伐をしながら、伐った木で無駄なく遊歩道をつくるのは土木の域。「地味にきつい作業やき」と苦笑いも



男性たちの中で光る林業女子の森本梓紗さん

# 挑み続ける仲間の笑顔が活動の原動力に

夢と  
いっしょ

「こうち森林救援隊」が設立当初から掲げているのが、「自分自身が楽しみチャレンジすること」「大切な仲間づくり」「活動が社会貢献に

つながる」という3つの指針。その思いは学生や女性にも伝わり、現在、実働隊員は120人ですが、卒業や仕事、結婚で県外に移った人も「年に2度は参加したいから名前は残して！」という、うれしい声を含めると隊員数は300人にもなります。

時々お孫さんも作業を手伝いにくるそうで、「彼女たちが大人になっても、森林を大切にす

る気持ちを持ち続けてほしい」と願っていました。

こうやって活動してきたことで、老若男女、企業からも協力を受け、必要とされていることにやりがいを実感している「こうち森林救援隊」。県内各地でも同じく森林保全の活動をする団体がありますが「少しずつ輪が広がって、自分たちの活動も長く続いていけるよう努力していきます！」と中川さんは、ますます意欲をみせてくれました。

森林率84%の高知県。宝である美しい高知の自然を、私たちも大事にしていきたいですね。

の救援隊の中心となるのが、退職世代の「オンちゃん部隊」。依頼は平日もあるのですが、活動は年平均200日にも及び、「現役時代とそう変わらなくて！」と皆さんは笑いながらも、力強く作業する姿はかつこよさを感じます。

中川さんは、そんな皆さんとの作業はもちろん、依頼者の対応や当日参加できる隊員の調整、活動を紹介するブログの発信、助成金の申請などの事務処理もこなします。「しんどい時もあるけど、100%どころか200%以上頑張ってくれる仲間がいるのが原動力なんです」と。日照りでも寒い日でも雨に打たれても、文句を言わずに笑顔で作業する仲間に「尊敬と敬愛を抱くね」と笑顔で話してくれました。

「こうち森林救援隊」が設立当初から掲げているのが、「自分自身が楽しみチャレンジすること」「大切な仲間づくり」「活動が社会貢献に

# 荒れゆく高知の森林を守るために立ち上がる

チ エンソーの音が響く森の中。空いた木々の間から清々しい風と爽やかな木や葉の香りが流れてきます。ここは高知市長浜のとある森。緑色のヘルメットを被った「こうち森林救援隊」が、春に桜が咲くこの森の除伐や間伐、遊歩道の整備をしていました。

「3つの班に分かれて作業するので、上下の作業は絶対行わないように。とにかく安全に！」と指揮するのが、この救援隊の事務局長である中川睦雄さんです。

「こうち森林救援隊」は、旧鏡村と旧土佐山村が高知市へ合併した当時、鏡川源流域周辺の森林保全の必要性を感じて、手付かずの森林の下草刈りや間伐などの環境整備をしようとして平成17年に設立。中川さんもその頃、森林保全のボランティアに関わっていたことから入隊を志願しました。

しかし、それまでの中川さんは林業経験ゼロ。高知市役所で事務職として働いていたため、無縁の生活でした。ですが、心

の奥底には「子どもの頃は山で育った。今の人工林が荒れていく姿を見るのは辛い！」という思いが年を重ねることに増していったそう。そんな時に出会ったのが森林保全のボランティア。最初は四万十川の源流域から活動を始め、気付いたら「こうち森林救援隊」の設立メンバーに入っていました。

現在の「こうち森林救援隊」は、高知市内や周辺の里山にも出向き、山主の依頼で道路に被さった木の除伐や伐採、また、環境先進企業と地域が締結し、森林の再生と交流を目的にした「協働の森づくり事業」も多く手掛けています。

最近では県立春野総合運動公園の竹林の整備や植木の剪定も受けて作業も



最近では県立春野総合運動公園の竹林の整備や植木の剪定も受けて作業も



山の中が多いので、お昼休憩はお弁当で



入隊して4年目の和田一成さん。作業道具一式、軽バンに載せて「どこでも作業ができるで！」



作業後に汗をかいた代償として与えられる「モチ券(1枚1,000円)」。協力店などで地場産品に使えます

