

タマテバコ

TAMATEBAKO Kochi's second life support paper

タマテバコ 春 vol.110



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 高知の輝くシニア大賞

春

2019年4月号 平成31年3月29日発行
企画・編集・発行／(福)高知県社会福祉協議会 制作／(株)アーケテザン研究所 印刷／(株)美統

こうちシニアスポーツ 交流大会2019

参加者募集

応援や見学にもぜひ会場にお越しください!!

◆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「ねんりんピック紀の国わかやま2019」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)。



- 参加資格** 県内在住で、昭和35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です)
- 申込締切** 各競技の主管団体にお問い合わせください。
- 申込先** 各競技の主管団体にてお申し込みください。

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29日(月・祝)	9時30分～17時	囲碁	高知市文化プラザかるぼーと	公益財団法人日本棋院高知支部(坂本) 088-822-3968
5月4日(土・祝)	10時～17時	弓道	県立弓道場	高知県弓道連盟(川越) 0887-52-1627
5月6日(月・振休)	9時～17時	バウンドテニス	高知市立総合体育館	高知県バウンドテニス協会(竹崎) 090-8695-5833
5月9日(木) 荒天時の 順延日は 5月16日(木)	9時～17時 ※9時から 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
		水泳		高知県マスターズ水泳協会(横山) 088-832-1954
		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	春野総合運動公園	高知ターゲット・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(松田) 090-9559-8375
		ペタンク		高知県ペタンク連盟(公文) 090-2898-2032
		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
	9時～15時	パークゴルフ	香南市野市パークゴルフ場	高知県パークゴルフ協会(川瀬) 090-2274-1555
5月15日(水)	9時～17時	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
	9時～17時	ソフトボール(2日目)		高知県テニス協会 088-843-7398
5月16日(木)	9時～17時	テニス		高知県ボウリング連盟(近藤) 090-7782-0977
	10時～15時	ボウリング	ラウンドワン高知店	高知県麻雀段位審査会(平石) 090-1576-2623
5月18日(土)	10時～17時	健康マージャン	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
5月19日(日)	9時30分～17時	将棋		高知県ソフトバレーボール連盟(篠原) 090-8691-6101
	9時～13時	ソフトバレーボール	高知市立総合体育館	高知県剣道連盟土佐生涯剣友会(山本) 090-8692-5877
6月22日(土)	9時～17時	剣道	武道館試合場	

主催: 社会福祉法人 高知県社会福祉協議会、高知県
(大会事務局 TEL088-844-9054)



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
あふれる情熱 はじける笑顔
平成31年11月9日(土)～12日(火)

体に負担のないヨガを始めよう！

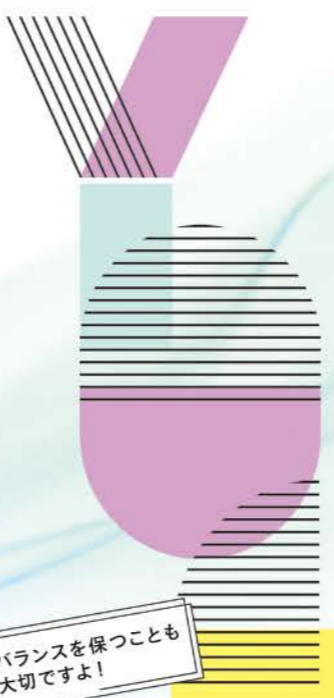
今、ヨガを実践する男性が増えていることはご存じでしょうか。体を整え、気持ちもリラックスできるヨガですが「女性が多いし」「おじさんが行くのは恥ずかしい」「体が硬いから」と二の足を踏んでいる男性が多いのも事実。「そもそもヨガは、発祥のインドや先進的な欧米では男性の利用者は多く、有名な男性スポーツ選手もトレーニングに取り入れたり、子どもや妊婦さんも行えたりと、誰でも無理なくできるんですよ」と話すのは、県内の体

育館やスポーツジムなどでヨガ講師をされている近森ひろこ先生(52歳)。

右膝が痛んで十分に曲がらないなど悩みがある様子。「それなら」とひろこ先生、膝に負担がなく、足の疲れを取り、トレーニングにもなるヨガを考えてくれました。まずはヨガの基本、呼吸法から。仰向けになっ



膝を立てて、片足を天井に伸ばすポーズ。意外と腹筋と背筋に力が入って、背筋もきれいに



バランスを保つことも大切です！



呼吸を意識しながら、徐々にポーズを始めます。

呼吸を意識しながら、徐々にポーズを始めます。



呼吸を意識しながら、徐々にポーズを始めます。

ストレッチや筋トレにもなるヨガ



小指が言うことを聞いてくれん！



北村さんの様子をみながら、太ももの内側の内転筋を鍛えるポーズや、床に座って片足を上げ、背筋と腹筋の筋トレにもなるポーズなどを進めていきます。「これは難しい」と北村さんが苦笑いしたのは、足の親指と小指だけを床に着ける筋トレ。指を開いたり、ほぐしたりすると、足の疲労が溜まりにくくなり、毎日ジョギングをする北村さんにはお勧めのストレッチと

筋トレです。「足の指など、普段使わない体の部位をコントロールしようとするのも、脳のトレーニングにもなります」とひろこ先生。そして最後に目をつむり、自分の体と心を観察するヨガの瞑想をして終了です。「ヨガをしていると集中力が高まります。それが自分の体に向き合える時間になりますよ」と悦子さんからアドバイスももらった北村さんは、「とて

も気持ち良かった。いつも慌ただしく日常を送っているから、ゆっくりと体を動かすのは気分が落ちていいですね」と今日の体験を満喫してくれたようです。老若男女問わず、心と体がリフレッシュできるヨガ。皆さんも体験してみませんか。



膝が痛む時はブロックを挟んで！このポーズは内転筋を鍛えるので美脚効果も！

「ありゃ」と苦笑いする北村さんに続き、「私もこれは苦手」と悦子さんも苦戦する足の指の筋トレ



脇や股関節を伸ばしてストレッチ！

イスで下半身安定&楽！戦士のポーズに挑戦

イスを使うことで、膝や腰に負担が掛からず立位のポーズができる戦士のポーズ。左右交互にやってみましょう！

1 ヴィラバトラーⅡ
左の骨盤だけをイスに乗せ、曲げた左膝の真下の足首は固定し、股関節を開く。両腕は並行に伸ばす。

ポイント 体の向きは正面で、視線は左に



2 パールシュバコーナアサナ
左ひじを左太ももに軽く乗せ、右手を天井に伸ばす。

ポイント 右足から右の指先まで一直線になったイメージで！



3 リバースウォーリア
次に、左腕を右に傾くところまで伸ばしてキープ。右手は軽く右足に添える程度で。

ポイント 無理に伸ばさず、気持ちのいいところまで！



県内各地で実施中！運動・健康教室



香南市で開催の自主運動グループ「みなこい錦」県内では、ヨガや体操など、健康維持、介護予防を目的とした運動・スポーツ教室を開催中。「どんな教室があるの?」「できる教室に参加したい!」方は、お住まいの市町村役場や社会福祉協議会へぜひお尋ねください。

高知発！ふくし総合フェア

～ふくしに会い、ふれあう3日間～

日程 2019年7月12日(金)・13日(土)・14日(日)

場所 高知ぢばさんセンター

高知に暮らす全ての人々が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる「高知型福祉」の実現に向けて、若い世代から高齢者まで幅広い方々を対象に、“ふくしの魅力・未来・可能性”を発信する総合的なイベントを開催します。

～高知でいきいき暮らそう！高知でいきいき働こう！～

ふくし
機器展



高齢になっても障害があっても自分らしく
普段の暮らしをより豊かにするための福祉用具の展示会。見て、触れて、試して、一人ひとりに合う機器や用具と一緒に探しましょう。

ノー
リフティング



持ち上げない・抱えない・引きずらない
介護する側とされる側、双方に負担の少ないノーリフティングケアセミナーなど、安全で安心なケアのあり方をご紹介します。

ふくし
就職フェア



人と人がつながる福祉の仕事
施設・事業所の採用担当者による就職相談コーナーや仕事の魅力紹介プレゼンテーションなどをご案内します。未経験の方もお気軽にどうぞ。

<高知県／(福)高知県社会福祉協議会／ふくし機器展実行委員会／日本ノーリフト協会高知支部>

高知のいきがい情報を発信中♪ 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？

いつまでも元気で楽しく、生きがいを持って活動するシニア世代を応援するため、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。

「サークル・団体情報」では、県内各地の団体の情報を写真入りで紹介しています。これから何かを始めたい方、どんな団体があるか知りたい方などに活用いただけます。

他にも、助成金情報やイベント情報、ブログも随時更新しています。団体情報やイベントのお知らせを掲載希望の方は、右記までお問い合わせください。



[連絡先]
高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課
高知市朝倉戊375-1 県立ふくし交流プラザ
TEL 088-844-9054 FAX 088-844-9411

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

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 憩白鳥会 A

地域 高知市南部健康福祉センター内
活動 社交ダンス
活動日 第1・第3火曜日

健康にも良く
みんなでレッツダンス

憩 白鳥会Aは、高知市老人憩所の社交ダンス教室の卒業生が立ち上げた、社交ダンスの自主サークルです。毎月2回のレッスンと、年2回の「シニア演芸大会」やダンスパーティーでダンスを披露しています。社交ダンスは男女がペアになり、男性が女性をエスコートして踊ります。「スタンダード」5種と「ラテン」5種の計10種目に分けられ、それぞれ曲調や踊り方が違うので、自分にあった種目を見つけられるのも楽しみの一つ。この日の練習は、まずはスタンダードの中でも基本とされる「ワルツ」から、情熱的で力強い「タンゴ」、ゆったりとした優雅な動き

の「スロー」と、次々と流れていきました。「ダンスは姿勢が大事。背筋がスッと伸びて姿勢が良くなり、ね」と話すのは、ねりんピック富山大会にもダンススポーツ選手として参加した松村孟さん(78歳)。

音楽に合わせてリズムを取ったり、後ろ向きに歩くステップは認知症予防にも効果的だそうです。

パーティーで華やかなドレスやスーツに身を包むと、気持ちも若返りますね。皆さんも社交ダンスを始めてみませんか。見学から大歓迎しています。



クイック・クイック・スロー♪
先生の声に合わせて、ステップの練習中♪

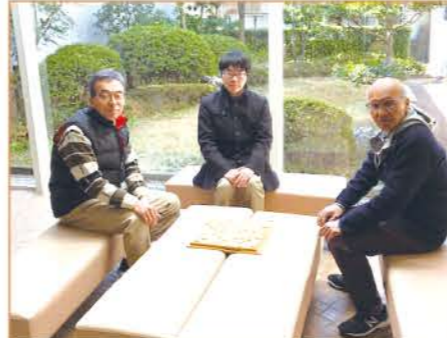
[連絡先] 高知市老人憩所
TEL 088-831-3324



2 香美市子ども教室

将棋・囲碁教室
活動日 毎週土曜日 9時30分～12時
活動人数 講師5名、受講者約20名

将棋や囲碁を通して
子どもとの交流を楽しむ



講師の澤本順一さん(左)と根岸高俊さん(右)。中央は工科大将棋部の学生さん。教室が終わり、ホッと一息

子 どもたちの居場所づくりを目的に、香美市が約12年前から実施している「香美市子ども教室」。中でも近年人気の将棋・囲碁教室を訪ねました。講師は澤本さん(61歳)、根岸さん(61歳)、依光さん(59歳)、土方道夫さん(80歳)、土方昭さん(62歳)。

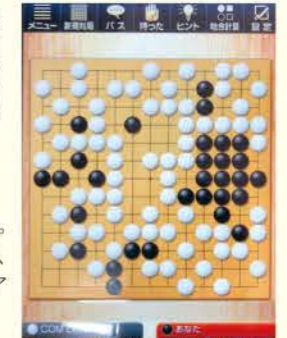
工科大将棋部の学生さんも、講師のサポートをしています。

将棋・囲碁のベテランの皆さんも子どもたちとの交流が楽しみのなっているそうです。教室には保育園児から中学生まで約20人が参加。香美市外から参加する子どももいます。先生と真剣な表情で対局したり、子ども同士で和気あいあいと対局したりと、充実した時間を過ごしていました。中には、この教室に通い始めて2年足らずで県大会優勝という成績を収め、西日本大会代表に選ばれた子もいます。

講師の澤本さんと根岸さんは「技術力育成ももちろんだが、子どもたちにとって居心地の良い場所になれば」と、話してくれました。



囲碁用のタブレット。「ゲーム感覚で楽しんでもらえれば」と、講師の土方さんのアイデア



シルバー手づくり展



2月16日(土)・17日(日)に91回を迎えた「シルバー手づくり展」。会場のふくし交流プラザでは、55組もの手作り愛好グループが集まり、自慢の作品を展示・販売し、買い求めるお客さまとの交流を楽しんでいました。
【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

昭 和55年に始まって以来、シニア

世代の生きがいづくりの場として、趣味の作品を展示・販売しているシルバー手づくり展。年々、出展者も作品のバリエーションも増え、布バッグやリメイク洋服、帽子、アクセサリ、和紙の人形、陶芸、木工品、コケ玉など、



伝統の技から流行を抑えた作品まで、ずらりと並びます。出展者の皆さんが口を揃えて言う言葉が「お客さんとの会話が楽しい」。対面で作品の良さをアピールしたり、時には出来栄を評価してもらったり、作品づくりの励みになるそうです。
現在、年3回開催しているシルバー手づくり展。皆さんも自慢の作品を出展してみませんか。

次回は6月15日(土)・16日(日)開催予定



シルバー手づくり展
主催 高知県シルバー創作団体協議会 (社福)高知県社会福祉協議会



バラエティー豊かな手づくり作品の数々



体験もできますよ!



お客さんとの会話も楽しい!



自慢の作品を見てちょうだい!



今年の干支インジシもあちこちに



出展者にズームイン!

使ってくれる人の笑顔が励みになる

「子どもの頃から手芸や雑貨を作るのが好きだったんです」とやわらかな笑顔で話してくれた小松谷さん。40年程前に住んでいた奈良県で、友人から教えてもらったのがきっかけとなり、小さなタンスや梱包用テープの芯で鉛筆立てを作る



寄ってみや
(和紙の小物、バッグなど)
こまつだに のぶこ
小松谷 展子さん(香南市)

など、和紙の小物づくりを始めました。それから高知県に帰ってきた現在も、介護の仕事しながら創作活動を続けています。介護の訪問先で、パッチワークや縫い物を作られる高齢の方に出会うそうで、手芸の好きな者同士会話は弾み、教えてもらうことも多いんだとか。



小物入れになるミニタンスや手帳、ポケットティッシュ入れの数々

シルバー手づくり展には30回以上出展。今ではバッグを作る仲間とグループ「寄ってみや」を立ち上げ一緒に作品を展示販売しています。作った作品を友人にプレゼントすることも好きで、「使ってくれる人の喜ぶ姿がうれしくて励みになります。これからも続けていきたいですね」と意欲をみせてくれました。

活動を通じて仲間もできた

岐阜県出身の田中さん。仕事に子育てに忙しい毎日でも「好きなことがしたい」と、30代からフラワーアレンジを習い、退職後には東京へ通って、本格的にプリザーブドフラワーの技術を習得されました。縁あって13年程前に高知県へ移



花あそびHiro
(プリザーブドフラワーなど)
たなか ひろこ
田中 尋子さん(高知市)

住され、約10年前に知人に誘ってもらい、シルバー手づくり展に初出展。当時はまだ高知でプリザーブドフラワーが浸透していない時代でしたが、徐々にその良さが知られるようになって、「習いたい」「うちの町で教えてほしい」と声がかかるようになってきました。



ミニアレンジ体験も開催。自分の目で買い付けた材料を手に教える田中さん

また、移住された当初は、友だちがなかなか出来なかった田中さんでしたが、シルバー手づくり展で声を掛けてもらったことで、少しずつ高知の人の温かさを知り、友だちが増えたのだそうです。この日も、友だちや生徒さんが訪ねてこられ、皆さんの楽しそうな会話にも花が咲いていました。



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

青魚を食べよう!

いわし



【主】に、まいわし、かた
くちいわし、うるめ
いわしの3種を総称して
「いわし」と言います。いわ
しは、昔から日本の食卓に
酢の物、焼き物、煮物、揚
げ物など、よく登場してき
ました。

いわしをはじめとする青
魚にはカルシウムとその吸
収を助けるビタミンDが多
く含まれています。他にも
抗酸化作用のあるコエンザ
イムQ10、血流を良くして
くれるDHAやEPAといっ
た多くの栄養素を取ること
が出来ます。特に中高年
の方や成長期の子どもには
おすすめの健康食材です。

いわしの 蒲焼き



手早く
簡単に
下ごしらえ!



魚をおろしてみよう ～いわしの手開き～

- ① いわしの頭の付け根に親指を入れ、根元の骨を折る。腹の方に引っ張ると内臓も一緒にとれる。残った内臓を指でかき出し、水で洗う。※洗うのに注意!
- ② 両手の親指を中骨の上に差込、骨に沿って左右に開く。
- ③ 尾の付け根で中骨を折り、中骨を引き上げるようにしてはさず。



《材料(4人分)》

いわし	中4尾	酒	大さじ2	小麦粉	大さじ3	油	大さじ3	
たれ	濃口しょうゆ	大さじ4	砂糖	大さじ4	みりん	大さじ2	酒	カップ1/2

《作り方》

- ① いわしは手開きにし、酒をふりかけ少し置く。
- ② ①のいわしの汁気を拭き取り小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンを熱し油を入れ、いわしを皮の方から焼き両面に焼き色を付ける。
- ④ いったんフライパンからいわしを取りだし、たれの調味料を入れ、煮詰まりかけたところにいわしを戻し味を絡ませる。

《材料(4人分)》

いわし	中2尾
A	卵 1/2～1個
	おろし生姜 小さじ1
	塩 少々
	片栗粉 大さじ2
大根	100g
人参	50g
しめじ	半パック
ねぎ(春菊)	適宜
しょうゆ	大さじ2
塩	適宜
水	4カップ

《作り方》

- ① いわしの頭を落として手開きし、中骨を除く。
- ② ①のいわしを細かく切り、さらに包丁でたたいて細かくする。
- ③ ボウルに取り、Aを入れて、よくこねる。
- ④ 大根と人参を拍子切りにする。
- ⑤ 鍋に水を入れ、大根と人参を入れて煮る。
- ⑥ 沸騰したら③のすり身をスプーンですくって入れる。
- ⑦ しめじを入れてさらに煮込んでしょうゆと塩で味を調える。
- ⑧ 碗に盛り、ねぎを散らす。

いわしの つみれ汁



第五回

高知の輝くシニア大賞

県内各地域で、地域貢献やスポーツなどを
通して活躍されるシニアを表彰する
「高知の輝くシニア大賞」。

今年も10名の方々が受賞されました。

【式典】2019年1月28日(月)「会場」オリエントホテル(高知市)
【主催】社会福祉法人 高知県社会福祉協議会

長年の活動に光を照らす

「高知の輝くシニア大賞」は、
高知で暮らし、長年さ
まざまな活動から生きがい
をもつて取り組まれるシニア
世代を称賛し、同じように
活動される方々の励みにし
ていただくとう平成26年度
に始まりました。

各地域の社会福祉協議会
や所属する団体からの推薦
により審査を実施。賞は、
地域づくりを積極的に行っ
ている方を表彰する「地域
貢献部門」、スポーツや芸術
文化などその道を極めた方

夢といっしょ

受賞者

大賞 スーパーシニア部門
井上 勤一郎さん(91歳)
井上 政子さん(87歳)
卓球クラブ佐川さくら、百人一首グループ
佐川みやびの会(佐川町)

特別賞 地域貢献部門
小野山 征男さん(76歳)
高知県交通安全協会高知支部
塚ノ原分会(高知市)

特別賞 スーパーシニア部門
柳瀬 小枝子さん(80歳)
久礼田老人クラブ(南国市)

特別賞 地域貢献部門
朝比奈 善吉さん(86歳)
ボランティアアクトくら(黒潮町)

地域貢献部門
矢野 博子さん(89歳)
佐川町食生活改善推進協議会(佐川町)

地域貢献部門
中川 睦雄さん(66歳)
こうち森林救援隊(高知市)

地域貢献部門
内田 久子さん(84歳)
女性英会話(高知市)

地域貢献部門
長崎 富子さん(89歳)
大島元気クラブ(宿毛市)

受賞者の皆さんの活動を、
12ページからご紹介しています。

第五回高知の輝くシニア大賞表彰式



上/推薦者やご家族と一緒に喜び合わせた受賞者の皆さん
左/交流会では各受賞者それぞれが、長年の活動と思いを
分かち合いました



高知の輝くシニア大賞表彰式



シニア大賞の授賞式の様子。ご夫妻での大賞は今回が初めてです

「通院歴なし」を支えた妻の料理

一人が結婚されたのは、勁一郎さんが27歳、政子さんが23歳の時。勤めていた四国電力で出会いました。お互いの第一印象は、勁一郎さんは「かわいらしくて優しい人だ」、政子さんは「男らしくて責任感のある人だわ」と。

結婚後は、「雨が降っても洗濯物を取り込まない」と言うほど、男の領分と女の領分を通してきた勁一郎さん。一方、政子さんは「おろおろしちゃうタイプだから主人に頼ってばかりで、真逆の性格なんです」と言いますが、勁一郎さんのために、毎日の食事は穀物や野菜、納豆などの発酵食品中心の「粗食」を続け、長年支えてきました。さらに勁一郎さんは、朝食前に近くの牧野公園まで3,300



夢といっしょ



趣味で出会った仲間とこれからの人生を楽しむ

歩を目安にウォーキングされるなど、健康的な日々の甲斐もあり、これまで「通院歴なし」の持ち主。「それが心配」と政子さんは言いますが、横で「妻が主治医やき」と笑います。

勁一郎さんの健康の秘訣はまだ。二人の共通の趣味「卓球」と「百人一首」です。

卓球は、勁一郎さんが定年退職後の60歳で本格的に始め、「卓球クラブ佐川さくら」に加入。政子さんは「両親を看取った72歳で卓球を始めます。さらに政子さんは「認知症になったらいけないから」と、詠んで、覚えて、瞬時に体を動かす百人一首も開始。勁一郎さんや近所の方々も誘い、「百人一首グループ佐川みやびの会」を立ち上げました。

卓球は週2回、百人一首は月2回。お互いの健康のために



「卓球は生涯現役で続けたい」と意気込む勁一郎さんの傍らで、政子さんは「楽しいから私も寄り添っていきます」と微笑みます。仕事と家庭とそれぞれ役割が違い、性格も違った現役時代。今では互いに体を労り合い、同じ趣味で掛け替えのない仲間とも出会った井上ご夫妻に、人生の楽しみ方を教えてもらったようにうでした。

大賞

スーパージニア部門
井上 勁一郎さん(91歳)
井上 政子さん(87歳)
卓球クラブ佐川さくら、
百人一首グループ
佐川みやびの会(佐川町)

健康と生きがい 共に歩んだ64年

「健康のために」と勁一郎さんが始めたのは卓球で、「認知症予防に」と政子さんが始めたのは百人一首。気付いたら、15年も同じ趣味を続けていました。今回の大賞を受賞された井上ご夫妻。お互いの性格を理解し合い、共に歩んだ64年の結婚生活をお聞きしました。

特別賞 地域貢献部門

小野山 征男さん (76歳)
高知県交通安全協会
高知支部塚ノ原分会(高知市)

家族や仲間と活動し、
地域を見守り続ける



地 元、塚ノ原を拠点にご家族
や地域の方と一緒に、幅広
い分野で20年以上活躍してきた
小野山さん。

65歳から10年間努めた久重
小学校の校門前の挨拶運動は、
50人以上の子どもの感謝の
気持ちのもと、小野山さんの活
動に対する卒業式が開かれま
した。その機会も励みに、現在
でも市内計3カ所の小学校で接
拶運動を続け、子どもたちの交
通安全に寄与しています。

また、平均年齢75歳の男性
たちによる「おんちゃん合唱団」
の活動では、市内の介護施設を
訪問し、息子さんのギター演奏
のせて歌を披露しています。



息子さんとの挨拶運動の様子。
平成18年から3カ所の小学校区で月、水、金曜と
毎週実施しています

これまでなんと600回も開催
してきました。より多くの利用
者さんの笑顔のため、1000回
を目標に、仲間と共に日々取り
組んでいます。
自身の生きがいは、「この先も
家族・仲間と共に活動を継続し
ていくこと」と話してくれました。

5ごっこら賞 地域貢献部門

朝比奈 善吉さん (86歳)
ボランティアくじら(黒潮町)

今後も励みたい
ボランティア活動



潮町大方にお住まいの朝比
奈さんは、奥様の喜世子さ
んと共に、ご夫妻で数多くのボラ
ンティア活動に取り組んでいます。
71歳で配食サービス団体「ボ
ランティアくじら」「錦野老人ク
ラブ」に加入し、老人クラブでは
加入当初から今日まで15年間会
長を務めてきました。地区内での
挨拶・声掛け運動、学童登下
校時の見守りなど、現場でも常
に第一線に立つて活躍しています。

ボランティアくじらでは、伊田
地区在住の独居高齢者や障害
者世帯への配食サービスを行って
います。届けられるお弁当は、喜
世子さんたちボランティアくじら
の皆さんの手づくり。住民の見



セカンドライフ友の会サークル「リフレッシュ講座」
の世話人も平成18年から29年まで務めました

守りも兼ね、週一回弁当を届け、
地域の支え手を担っています。
「周囲に支えられて暮らして
きました。これからも夫婦二人
でボランティア活動に励んでい
ます」と、86歳という年齢を感
じさせない意気込みを聞かせて
くれました。

特別賞 スーパーシニア部門

柳瀬 小枝子さん (80歳)
久礼田老人クラブ(南国市)

健康と笑顔が見える
拠点づくりに尽力



南 国市久礼田地区にある「老
人憩いの家」。柳瀬さんは、
この場所を拠点に、老人クラブ
の副会長として、会員一人ひと
りの健康と生きがいづくりのた
め、自ら考案した転倒防止体
操など、計5種類の体操やダン
スを実施しています。しかもそ
れを、毎週月曜から金曜までの
5日間、10年間継続されてき
ました。

また、地元のスポーツ大会や
芸能祭など、イベントの世話人
を率先して務め、会員と住民と
の地域交流にも大きく寄与して
います。
人に喜んでもらうことを一番
とした取り組み、そして活動参



会員の皆さんとの食事会。
柳瀬さんを本大賞に推薦された
前会長の村上さん(左奥に座っている男性)と

加率100%という責任感の強
さが評価され、活動拠点の管理
を南国市より久礼田老人クラブ
に依頼されて、20年以上務めて
これ来ました。
今後も、一人でも多くのシニ
アの方に、憩いの家に来てほし
いと、皆さんのご訪問を心待ちに
されていました。

はちきん賞 地域貢献部門

矢野 博子さん (89歳)
佐川町
食生活改善推進協議会(佐川町)

地域の食生活を支え、
子どもの食育に邁進



野さんは、食を通して健康づ
くり貢献するボランティア
団体「食生活改善推進協議会」
の推進員として、昭和61年から
活動を開始。地元の佐川町から
活躍の幅を広げ、75歳で高知県
会長、そして83歳の時には「全国
食生活改善推進協議会」の会長
を務め、平成27年春には緑綬褒
章を受章した経歴の持ち主です。

89歳の現在でも会員として活動
され、地元佐川町の保育園、小
中学校、高校で食育に関する授
業を実施。子どもたちが成人し
た時に恥ずかしい思いをしない
よう「人としての行儀・ふるまい
を大事に伝えていきたい」と、
会員と共に食育活動に日々奮闘



お揃いのピンクのTシャツを着た会員の皆さんと。
食育活動プロモーションを目的に矢野さんが考案・
作成しました

また、佐川町サロン活動の代
表も務め、地元シニアの生きがい、
健康づくりに力を入れています。
「人から必要とされることで、
自身の生きがい」という意思の
もと、これからも幅広い分野で
人々の手助けに努めます。

キラリ賞 地域貢献部門

中川 睦雄さん(66歳)
こうち森林救援隊(高知市)



高知の森林を 仲間と守る!

中 川さんが事務局長を務める「こうち森林救援隊」は、高知の森林環境の整備や林業の再生を目指して活動しているボランティア団体です。

東日本震災を機に、近年では防災対策を兼ねた里山保全にも取り組んでいます。

活動は15人の森林ボランティアからスタート。どんどんその輪は広がり、現在では114人の隊員が活動しています。

「モットーは、仲間と楽しみながら活動すること。これこそが社会貢献の秘訣ですね」と話す中川さん。

活動の様子はブログやフェイスブックも小まめに更新しているので、ぜひチェックしてみてください。

キラリ賞 地域貢献部門

志手 清晴さん(74歳)
さくらスポーツクラブ(佐川町)



日本の美しい歌を 次世代に受け継ぐ

佐 川町の総合型スポーツクラブ「さくらスポーツクラブ」の理事として活動する志手さんは、小学生陸上競技サークルの指導者や合唱サークルの世話人として、幅広い世代を巻き込んだ地域交流を実践しています。

特に合唱の中でも童謡を歌っている時間が一番楽しいそうで、「日本の美しいメロディを残して伝えていきたいです」と話してくれました。

授賞式では「今日の受賞者は全部で9人。義務教育の9年間に例えると、2番目に若い私はまだ小学校2年生。先輩方を見習って、これからも頑張っていきます!」と熱い想いを語ってくださいました。

キラリ賞 スーパーシニア部門

内田 久子さん(84歳)
女性英会話(高知市)



好きな英語で 子どもたちと交流

「趣 味で始めたことでこんな賞をもらえるなんて、でも遠慮なくいただきます!」と話すおちゃめな内田さんは、15年もの間、英会話の勉強をひたむきに続けてこれ来ました。

目標は「一日二単語覚えること。甘くはない道のりですが、ユニークで楽しい先生と一緒に授業を楽しんでいるそうです。

最近、習った英語を生かし、幼稚園で英語の歌を歌うボランティアをしています。園児たちは飲み込みが早く、帰りには英語であいさつしてくれます。「かなわないなあ、とは思いますが、三歩進んで五歩下がる。私のペースで、これからも頑張ります!」と決意を新たにしています。

キラリ賞 スーパーシニア部門

長崎 富子さん(89歳)
大島元気クラブ(宿毛市)



脳トレを兼ねた ぬり絵を楽しむ

妹 さんのお孫さんからプレゼントされたぬり絵の本

にすっかりはまってしまい、暇さえあればぬり絵をしているという長崎さん。4年経った今では、ぬり絵の本も5冊目になりました。その色鮮やかな作品は大島元気クラブの皆さんにも好評で、近年では市の文化展にも出品。

さまざまな絵柄の配色に頭を悩ませますが、それも認知症予防と思って楽しみながら毎日続けています。

長崎さんの住む宿毛市大島では、脳トレパズルも流行中とのこと。地域の皆さんと楽しみながら続けられることが、長崎さんの元気の秘訣です。

高知の輝くシニア大賞

「シニア川柳」入選作品発表!!

ご応募ありがとうございました!

「高知の輝くシニア大賞」のプロモーション企画として、県内の皆さんに募集した「シニア川柳」。今回17歳から98歳まで、お寄せいただいた105名295作品の中から、身近な生活や人生、世の中への意見など、笑いあり、涙ありの輝いた入選作品をご紹介します。

大賞

いちにつきさん 命の延びる 音がする
桑名 孝雄さん(89歳・香南市)

優秀賞

道德を おまえが言うな 文科省
小野山英一さん(46歳・高知市)

幻滅の鏡の前で 紅を引く

濱口 幸子さん(80歳・安芸市)

審査員特別賞

古希すぎて 書ける漢字が 三つ増え
上村 典子さん(79歳・南国市)

書順を 数えてくれない 電子辞書
吉村 宮子さん(85歳・本山町)

賞味期限 切れたあなたを 捨てられず
清水 一彦さん(72歳・仁淀川町)

夢の中 長い黒髪 なびかせて
和田 敦子さん(64歳・高知市)

新薬や 名医に勝る 老の恋
西村 美子さん(90歳・梶原町)

佳作

にこやかに あいさつ交し あれは誰?
曾我 幸子さん(85歳・仁淀川町)

まだいける 皆で コーラス 楽しいね
仙頭 つや子さん(90歳・室戸市)

金のない 爺ちゃんだけ 知恵は貸す
小原 圭二さん(81歳・南国市)

友と逢う 昔ファミレス 今病院
西川 武男さん(77歳・いの町)

鬼は外!! 伸び伸び過す 妻の留守
小野山 征男さん(76歳・高知市)

友だちは 新聞テレビ ひとりごと
加納 和賀子さん(80歳・室戸市)

膝腰は 痛く重い が 口軽く
明神 照子さん(72歳・高知市)

関係の 賞味期限は 約1年
田村 幸雄さん(86歳・高知市)

クラス会 墓の話で 3時間
浜田 史子さん(81歳・高知市)



読者のお便りBOX

読者の皆さまに「平成の思い出」についてお伺いしました

- 平成に変わると同時に職場が変わり、高速道路で通勤。スピード違反で覆面パトカーに捕まった。もう30年も前のことなのね。(本山町/山桜さん)
- ⇒高知自動車道大豊一南国間の開通が昭和62年。高速道路で通勤とは、朝、急いでいたのでしょうか。高速道路・バイパスはどんどん伸びて、気軽に出掛けられるようになりました。今度は安全運転でいってらっしゃい!
- 私は大正生まれ。昭和17年海軍に入隊し、戦後は苦労も難儀もありました。昭和、平成と平和が続きましたが、最近世界の情勢が厳しいような…。次の年号には、平和で戦いのない世界になるよう祈るばかりです。(土佐町/ふれあいひろばさん)
- ⇒戦争を体験された方は本当に心に刺さります。平和を考え、戦争の記憶を風化させず次世代へつなげていくことが、私たちのすべきことだと感じています。
- 2つの大震災です。日常の生活が一変し、日々の暮らしがいかに尊く、幸せなことはそこらじゅうにあることを改めて思い知らされました。(高知市/おひとりさまびまるこさん)
- ⇒阪神淡路大震災、東日本大震災など、平成は度重なる災害で多くの方が幸せな日常を奪われました。必ず起きるといわれる南海トラフ地震に備えて、今できることをしっかりしておきましょう!
- 仕事と2人の子育てで、毎日が慌ただしく過ぎました。今では、子どもたちは社会人になり自分の時間が持てるように。友人や主人と食事、買い物、旅行を楽しんでいます。(津野町/スイーツ大好きオバサン)
- ⇒仕事も子育てもひと段落し、セカンドライフを満喫していますね。私もスイーツ大好きです!おすすめのお店があったら教えてください!

いきいき脳トレ塾

P2 解答 問題1 A なのはな(菜の花) B しょうひぜい(消費税)
C もーにんぐこーひー(モーニングコーヒー)

編集後記

長くて短い平成の30年を、皆さんが懐かしみながら書いた様子がお便りから伝わってきます。ひたすら仕事に打ち込んだ方、楽しい仲間に出会った方、大切な人を亡くされた方、新しい命に出会った方。皆さんの30年に触れ、読んでいて胸がいっぱいになりました。平成8年に創刊したタマテバコも平成最後。次の時代へと続いていけることを大変うれしく思います。どうぞこれからもタマテバコをよろしく願っています!

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、6月28日(金)までにご応募ください。抽選で4名様に、スポーツやガーデニングに使いやすい綿素材の「先染めタオル」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
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200台収容可能

お知らせ広場



赤い羽根 共同募金運動のお礼

平成30年度共同募金運動が終了しました。昭和22年に開始以来、募金ボランティアをはじめ多くの皆様のご協力のもとご寄付をいただき、平成31年1月末現在の募金集計額は1億2526万2014円となりました。本当にありがとうございました。

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、テーマ型募金(寄付者が応援したい団体を直接選べる使途選択型募金)に、民間の福祉活動団体2団体が取り組みました。その結果は、後日ホームページ等でご報告いたします。



ホームページ <http://www.akaihane-kochi.jp>

寄付・寄贈の御礼 ～高知県柔道整復師会様より 災害遺児修学支援事業へ～

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附金などから修学金を支給する事業です。

この度、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五万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。



地域で見守る更生支援

～平成30年度地域生活定着支援研修会を開催～

平成31年1月29日(火)に刑務所等から出所する高齢や障害のある人の支援について学ぶ研修会がふくし交流プラザで開催されました。この研修会は、同様の支援をしている高知県地域生活定着支援センター(高知県社会福祉協議会)と県が主催して開催したもので、司法・福祉・医療の関係者のほか、地域の民生委員など約130人が参加しました。全国初の「更生支援・再犯防止条例」を制定した兵庫県明石市の更生支援担当の歳森薫夫課長から「安心・安全のまちづくりのための明石市の取り組み」と題して、どんな人も受け入れるやさしいまちづくりのために明石市が実践していることや、関係機関のネットワークによる支援について事例



を交えながらお話いただきました。



その後、高知県立大学田中きよむ教授の進行により、歳森課長、高知市生活支援相談センターの入木涼子さん、地域生活定着支援センター職員の3人が、それぞれの活動を報告。「誰もが安心して暮らすために地域でできること」というテーマについて話し合いました。参加者からは、「明石市、高知市の取り組みを知れて心強く感じた」「罪を犯す背景にはたくさんの生きづらさがあることが分かりました」との感想が寄せられ、好評の研修会となりました。