高知のセカンドライフ応援誌

タマテバコ

|玉手箱|

TAMATEBAKO

KOCHI'S SECOND LIFE SUPPORT PAPER

冬 2021.1

Vol.117

人生100年時代を自分らしく―――

②心も体も鍛えるために「運動習慣」始めます！

⑤ 夢といっしょ
⑧ うまいもんレシピ
⑨ いきいき脳トレ塾
⑩ 見～つけた！げんき広場
⑪ シニアのための災害対策
⑫ いきいきレポート

タマテバコ 冬 Vol.117 2021年1月号 令和3年1月15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／弘文印刷(株)

◎主催／社会福祉法人 高知県社会福祉協議会

パークゴルフ体験教室

高知家健康パスポートポイント付与対象イベント

参加者募集中

参加者全員に黒潮温泉入浴100円割引チケットプレゼント！

◉目　的　パークゴルフを楽しむことで、新しい趣味や健康づくりのきっかけとなり、仲間づくりの場となることを目的に開催します。
◉講　師　高知県パークゴルフ協会 指導員
◉日　時　令和3年2月6日(土) 10:00～12:00
　　　　　雨天の場合は令和3年2月13日(土) 10:00～12:00
◉会　場　香南市野市パークゴルフ場（香南市野市町深渕910）
◉対象者　50歳以上の方（中学生以上の子供さんも一緒にどうぞ♪）
◉参加費　無料（道具はお貸しします）
◉服装等　動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物 等
◉定　員　40名　◉申込締切　令和3年2月1日(月)17時まで

【お問い合わせ・お申し込み先】
①氏名・年齢 ②住所・電話番号を下記まで電話・FAX・メール 等でお申し込みください
高知県立ふくし交流プラザ1階 いきいきライフ推進課（担当：町田） 〒780-8567 高知市朝倉戊375-1
TEL 088-844-9054 FAX 088-844-9411 Eメール ikigai@pippikochi.or.jp

パークゴルフとは？

◎性別・世代を問わず、1人でも、また家族や友達と一緒に気軽に楽しめるスポーツです♪
◎本格的なゴルフと違い、1本のクラブと1個のボール、ボールを置くティがあればプレイできます。
◎4人以内で1組になり、ボールをカップに入れるまで、いかに少ない打数で入れるかを競います。

★体験教室に参加できないけどパークゴルフに興味がある方、
また本格的に始められたい方は、下記の連絡先までぜひお問い合わせを！

高知県パークゴルフ協会事務局 川瀬 和子（かわせ かずこ） TEL 090-2274-1555

人生100年時代を
自分らしく———

心も体も鍛えるために「運動習慣」始めます！

外出が億劫になりがちな寒い冬。
しかし、そんな季節だからこそ、思いきって体を動かすことが大事。
心と体を鍛えて
体温も気分も上げる
健康的な暮らしを始めませんか。

▲太ももと股関節を伸ばすストレッチ

◎教えてもらったのは！
池添 伊佐子さん

高知県内で、介護予防教室や生活習慣病予防教室などの講師を務める。健康運動指導士、NPO法人日本健康運動指導士会高知県支部所属

※撮影時は、新型コロナウィルス感染対策のため、マスク着用、アルコール除菌、三密を回避していますが、運動時の息苦しさを考慮し、マスクを脱着している場合があります。何卒ご理解ください。

運動を身に付けて健康ライフはじめよう！

毎日続く運動習慣へ

まだ油断禁物の新型コロナウィルス感染。対策は大切ですが、運動や外出の機会が減ってしまうと、心身の機能が低下し、生活習慣病や転倒、認知症など、さまざまなリスクが懸念されます。健康で大事なのは「食事」「睡眠」「運動」を毎日きちんと行うこと。体温や免疫力が上がり、病気になりにくい体がつくられます。

そこで今回は、人込みを避けてのウォーキングと、家の中でのストレッチを学びます。

挑戦してくれたのは、町内の体育会でソフトボール仲間の山﨑一則さん（71歳）と小野大典さん（63歳）。町内会長としていきいき百歳体操をする山﨑さんの一方で、時々、膝が痛む小野さんですが、二人共、健康診断の数値結果は〝すれすれのライン〟と「体が気になるお年頃」。そんなお二人を運動習慣へと導いてくれるのは、健康運動指導士の池添伊佐子さんです。

ウォーキングは姿勢と足運びが大事！

まずはウォーキングから。コースはお二人が慣れた高知市洞ヶ島の薫的神社や小津神社の周辺を歩きます。「運動前に体を温めましょう」と肩を回して肩甲骨周りをほぐし、膝を軽く曲げ伸ばしします。

そして歩く姿勢も大事。「お腹に力を入れて背中を伸ばすことで腰痛の予防にもなりますよ」と池添さんから、足の運び方も教わります。「かかと」から「つま先」へと地面を軽く蹴るように歩けば、自然と歩幅が大きくなり、すり足によるつまずきも回避。

続くコツは「目標」と「楽しむこと」

香南市在住の池添さんに、薫的神社や街の歴史を教えるお二人。会話は弾み、歩くスピードもテンポアップしていきます。

また、目標を決めるのも長続きのコツ。「高知家健康パスポートはいいですよ。6千歩でポイントになる携帯アプリもあって便利です」と池添さん。歩数計を持ってウォーキングや買物などに出掛けたり、また、歩数が少ない人は、まずは千歩（10分歩くらい）増やすことを目標にしてみましょう。

❶ウォーキング前に靴ひもをチェック。緩く脱げやすいひも通しはNG。フィットするように結べば、歩きやすく、疲れにくくなります

❷小津神社でご挨拶。情報交換も大事なコミュニケーションです

❸「もう咲いちゅう」と、思わずピンク色のサザンカを撮る小野さん。景色を楽しみながら歩くのも長続きのコツです

歩きながら「俳句」を考えたりすれば、頭の運動にもなるよ！

街や季節の移り変わり、ご近所さんとの会話もウォーキングの良さ。気分も高まり、地域の交流にも繋がります

歩数計はスマートウォッチ派の小野さん

夢といっしょ

長年、夢と共に歩み続ける方々をご紹介します

三宮 和子さん（90歳）佐川町

生活も健康も仲間も 人生とことん楽しむのが一番！

卓球クラブ「佐川和楽」でおもいきり汗を流す三宮和子さん

「プロフィール」
昭和5年、大阪府出身。戦後、満州より引き揚げ、県立佐川高等女学校へ入学。卒業後、都是製糸株式会社（京都府綾部市）に入社。結婚、子育てを経て、50歳から高知県労働相談員、調停委員を70歳まで務める。趣味は、卓球、洋画、俳句

人生100年時代を楽しむ先輩の半生を追う

ラケットを握る腕の筋肉、しゃんと伸びた背筋、フットワークの軽さ、豊かな表情。そのしなやかさと健康的な立ち居振る舞いに、年齢を聞いて驚きます。

三宮和子さん、90歳。

洋画は55歳、卓球は68歳。他にも俳句を詠み続け、仲間の年齢幅も広い。

佐川町でスポーツと芸術を愛し、それぞれの仲間といそしみ、時には切磋琢磨し、笑い合う。そんなハツラツとした三宮さんは、どんな人生を送り、今、どう生きていこうとされているのか。

セカンドライフを考える私たちにとって、"先輩"三宮和子さんの「人生100年時代」を謳歌するその半生と秘訣を尋ねてみました。

家の中でも筋力アップ！シニアの体力づくり

人生100年時代を自分らしく――

ストレッチと筋トレで基礎づくり

さあ家に到着。続いて、家でできる「足踏み」と「もも上げ運動」「椅子を使ったストレッチ」に挑戦です。椅子は支えになって安定し、動きやすくなります。

どの動きも基本は、呼吸を忘れずに、背筋を伸ばし、お腹とおしりに力を入れるのがポイント。筋力がアップし、歩く、体を起こす、腕を上げるなど、日常の動作が楽になります。

日々の生活にプラス！

「食事前の『いただきます』のポーズで、お腹に力を入れるのもお勧めです」と池添さん。毎日三食すれば、良い姿勢が習慣付きます。またふくらはぎのストレッチや、洗面台、流し台を支えに利用して、かかとを上げ下げすれば、ふくらはぎが強くなり、足のつり、むくみの予防につながります。

体験された山崎さんは「体を動かすと気分が晴れるし、お互いの様子が分かるき、やっぱり仲間と集まるのがえい！」と話すと小野さんも「そうそう、頭も体もスッキリするし！」と清々しい表情になっていました。

池添さんは「体力づくりは、続けることが大事。お二人のように、仲間や家族と楽しみながら習慣付けて、健康を維持してくださいね」とアドバイスをいただきました。

皆さんも、毎日体を動かすことを意識して、無理なく運動を続けましょう！

足のつり、むくみの予防になる、ふくらはぎのストレッチ

おうちでストレッチ＆筋トレ

◎もも上げ運動（太ももの筋肉を強くする筋トレ）

左右交互に足踏みをし、膝は脚の付け根の高さまで上げることを目標にしましょう。きつい方は、椅子や壁につかまることをお勧めします。

◎椅子で膝伸ばし（膝から太ももの裏を伸ばすストレッチ）

膝が伸びるように、少し浅く腰掛け、お腹を太ももに近づけるように体を前に倒します。椅子から落ちないように、反対のお尻はしっかり椅子に乗せましょう。

撮影協力／おうちスペースｉ（高知市入明9-11）
https://ouchispacei.wixsite.com/ouchi-space-i

池添さんオススメ！

毎日の健康意識が高まる便利ツール！ 高知家健康パスポート

健診を受けたり、健康まつりや献血などに参加したり、運動をしたりすることでポイントがもらえ、商品との交換や抽選でプレゼントが当たる「高知家健康パスポート」。専用アプリでは、毎日の歩数や血圧を入力するとポイントが貯まります。また、県内の量販店やスーパーでも、パスポートを提示すれば特典ゲット。健康習慣が身に付く「高知家健康パスポート」を利用してみてください！

アプリ利用者限定イベントもあるよ！

◎パスポートや専用アプリの取得方法は、お住まいの市町村役場や公式Webサイトから
https://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/
［問い合わせ］高知県健康長寿政策課 TEL 088-823-9675

Android版 iPhone版
（機種により使用できない場合があります）
ダウンロード時に通信料が発生する場合がありますので、ご注意ください

仲間との楽しさに 日々、幸せを感じて

夢といっしょ

「技術はいるけど、卓球は面白いね」と若い人からもどんどん教えてもらう三宮さん

戦争、仕事、結婚、子育て そして"第二の人生"へ

「当初は子どもの上履きと、誰かから譲ってもらったラケットで始めたかな」

68歳、親友に誘われ始めた卓球を、2018年には「県民スポーツフェスティバル」のラージボール卓球女子ゴールドシニア1部で「優勝」という功績を成し遂げた三宮和子さん。

エネルギッシュな今の姿とは違い、「幼いときは体が弱くて」と語る和子少女は、昭和5年、11人兄弟の四女として大阪府で生まれます。

当時は戦時中。家族で満州に移り住みます。誰もが生活に不自由した時代でした。戦後、いち早く家族で引き揚げ、佐川町へ。地元の女学校を卒業し、現在、県立高知西高校が立つ「郡是製絲株式会社」（現・グンゼ株式会社）で教育係として勤めます。その後、縁あって結婚。しかし、子育てをひと段落終えた50歳の時に、突然ご主人を亡くし、高知県の労働相談員として働くようになります。ここからが、三宮さんの"生きがい"となる第二の人生がスタートするのです。

妹の近澤節子さん（75歳・右）と大笑い！姉妹で卓球を楽しんでいます

見つけた生きがい

当時はお子さんが大学生と高校生。生活を維持するために、労働相談員と裁判所の調停委員もし「気づいたら72歳まで働いたわね」と振り返ります。

人々の人生を垣間見る仕事に就いていた現役時代。そんな時、出合ったのが絵画と卓球でした。

「子どもが大きくなったら絵を習いたいな」と、子育て中に夢見ていたことが脳裏に浮かび、55歳の時に門を叩いたのが佐川町の洋画教室「春日美術会」。県展や女流展などに出展し、得意な分野は風景や夕陽。「古木や影、光とか、儚く滅びていく情景に惹かれてね。その瞬間を『描きたい！』って思うが。この感情がなくなったらいかんね」とつぶやきます。

そして卓球。今の卓球クラブ「佐川和楽（わらく）」には、大親友、市川民恵さんのご主人、敏雄さんに誘われます。絵画も卓球も、仲間はどんどん増え「とにかく楽しい！」と文字通りの"生きがい"になっていました。

規則正しく 元気に生きる

「『しっかり元気に生きなきゃ』と思って暮らしていたら、いつの間にか90歳になっちょったね」と笑う三宮さん。

そんな前向きな三宮さんでも、心が折れた出来事が起こります。それが新型コロナウイルスの感染拡大。どの活動も自粛、生活のはりを失い、ふさぎ込んだ時期もありましたが、活動が再開されると「仲間の顔を見たら気持ちが楽になってね、笑い合うのがこんなにうれしいとは思わんかった！」と何気ない生活に幸せを噛みしめていました。

これからの人生、どう送りたいかお聞きすると「規則正しくかな。だらだらせず、寝食、身なりをきちんとして、もちろん運動も続けたい。だって仲間とおれるのが楽しいもん！」と、はじけるように笑います。

戦争、家族、仕事、仲間、さまざまな人生を歩んできた三宮さん。「理屈は今さら。楽しいが一番やね！」

この一言が、今の"生きがい"につながっているようです。

理屈は今さら。楽しいが一番！

みんなで持ち寄った柿やみかんを「タイムセール」のように分け合うのも、気心知れた仲間だからこそ

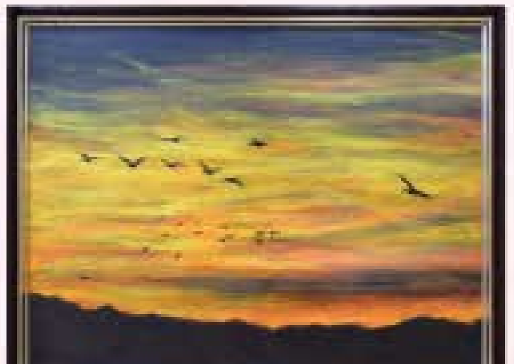
卓球クラブ「佐川和楽」の皆さん

月の初めに開かれる誕生日会。取材した日はちょうど三宮さんの誕生月。90歳を迎えました！

HAPPY BIRTHDAY!!

絵画クラブ「春日美術会」の親友で、卓球に誘われた野波久美子（左）さん。「三宮さんのパワフルさにはいつも驚きます！」と尊敬されていました

夕焼け好き　来世想う　ひととせも
（三宮さん自身の俳句）



2020年のオールドパワー文化展に出展した洋画「夕景」

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

今が旬! 大根

生でも切り干しでも、葉っぱまで! 余すことのない万能野菜

大根は古くから親しまれている野菜の一つで年間を通じて出回っています。

最も代表的な青首大根は秋から冬にかけて甘みがのり旬をむかえます。

根はビタミンCのほか消化を助けるアミラーゼなどの消化酵素が含まれています。葉はカロテンや鉄分、カルシウムなど栄養豊富です。切り干し大根は、生の大根より甘み、歯ごたえ、栄養価がアップし、食物繊維、カリウム、カルシウムが豊富です。

今回は、大根丸々1本を使ったレシピを紹介します♪

≪切り干し大根のミルク煮 材料（2人分）≫

切り干し大根　20g
（水でもどすと5～8倍位になる）
ニンジン　10g
油揚げ　1/1　2枚
干しシイタケ　2枚
さやいんげん　2本

A 牛乳　大さじ2
　薄口しょう油　大さじ1弱
　砂糖・酒　各 小さじ1
　だし汁　大さじ4
　干しシイタケのもどし汁 大さじ1

≪作り方≫

❶切り干し大根は水につけてもどし、水けを絞る。ニンジンは細切りにする。
❷さやいんげんは、茹でて斜め切りにする。
❸鍋にサラダ油を中火に熱して❶を炒め、全体に油が回ったらAを加えて弱火で、ほぼ煮汁が無くなるまで煮る。
❹仕上げにインゲンを加えて混ぜる。

≪大根とかちりの炒め煮 材料≫

大根　1/3本分
大根の葉　1本分
かちりじゃこ　カップ1/2
油　大さじ2
塩　適宜
コショウ・しょう油　少々
炒りごま　大さじ2

≪作り方≫

❶大根の葉はさっとゆでて水けを絞り、2cmくらいに切る。
❷大根は2cmの長さに切り、5mm角の拍子木切りにする。
❸フライパンに油を熱し、❶❷とかちりじゃこを入れ炒める。塩、コショウで味をつけ、汁気がなくなるまで煮る。最後にしょう油で味をととのえ、炒りごまをふる。

≪ふろふき大根 材料（4人分）≫

大根 16cm　だし昆布 10cm

A 練みそ
　赤みそ　100g　　みりん　大さじ2
　だし汁　1/4カップ　　ゆず酢　少量
　酒　大さじ2　　ゆずの皮　少々
　砂糖　大さじ4

≪作り方≫

❶大根は4cmの輪切りにし、皮を厚めにむいて面取りし裏に十文字の切り目（隠し包丁）を入れておく。
❷鍋に昆布を敷いて大根を並べ大根が浸るくらいのたっぷりの水を入れて軟らかくなるまで煮る。
❸鍋にゆず以外の（A）練みその材料を入れてよく混ぜ合わせ弱火にかけてとろりとするまで木べらでよく練る。とろみが出たらゆず酢を数滴落とす。
❹❷の大根に練みそをかけ、すりおろしたゆず皮をふる。

体操で脳も体も健康に!
いきいき脳トレ塾

健康長寿を目指す
フレイル予防はじめよう!
part 2【運動編】

秋号よりご紹介している「フレイル予防」。年齢が増して体力低下や食生活の偏り、それに伴う判断力や認知機能の低下を防ぐために、今、広がっている予防策です。

今回は健康長寿の3つの柱から「運動」に着目。下記のコツを知って、健康寿命を延ばしましょう!

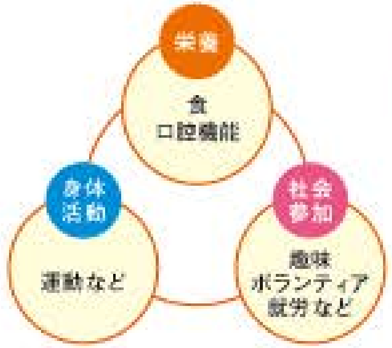
出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

「フレイル」って何?

フレイル＝虚弱の意味。 年をとると"筋力""認知機能""社会とのつながり"などが低下する状態をいいます。

健康長寿3つの柱

しっかり食べて、運動をして、みんなで楽しく!



今より"10分多く"体を動かそう!
フレイル予防になる「ウォーキング」「筋トレ」

今より10分多く歩いたり、運動したりすることで、健康にとても良い効果が期待できます。下記のようなウォーキングや筋トレをして、フレイルを予防しましょう!

◎ウォーキングのコツ

■姿勢よく広い歩幅で!

背筋を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩きましょう。かかとから足をつき、つま先で地面をけるように歩けば歩幅も広がります。

■いつもより少し速く!

歩く速さは、いろいろな健康リスクと関係します。つらくない範囲で、いつもより少し速く歩くようにしましょう。

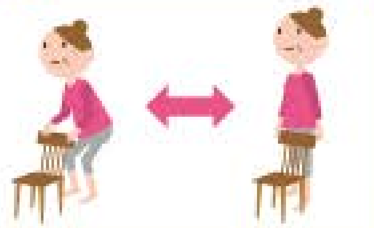
■目的をもって歩こう!

目的のないウォーキングは長続きしません。目的地を決める、誰かに会いに行くなど、外出する理由を見つけましょう。

◎筋トレのコツ

■スクワット

①立った状態で足を肩幅に広げ、おしりをゆっくり下ろします。
②この時、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意を!
③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。



安全に行うポイント

◎ゆっくり、ややきついと感じるところまでやってみましょう（10回が目安）。
◎体調が悪い時は無理をしないように!
◎違和感があれば、運動指導の専門家に相談しましょう。
◎持病などある方は、医師に相談しましょう。

聞いて安心! 電話相談情報

不審な電話?
架空請求?
多重債務

消費生活のお悩みに対応
高知県立消費生活センター

高知県立消費生活センターでは、契約トラブルや悪質商法など、消費生活に関する相談を受けています。一人で悩まず、まずはお電話ください。

◎例えばこんな相談
「マルチ商法」「公的機関を装う不審な電話」「ネット通販のトラブル」「購入の覚えがない商品が届いた」など

◎対象…どなたでも

高知市旭町3丁目115番
こうち男女共同参画センター
ソーレ2階

相談電話
088・824・0999
（日～金曜日 9時～16時45分）
FAX 088・822・5619
消費者ホットライン
188（いやや）
最寄りの消費生活センター等につながります。

高知県立消費生活センターに寄せられた情報を紹介!

地域見守り情報

見～つけた！げんき広場

県社協いきいきライフ推進課が県内各地で活躍するグループをリポートします！

生きがいづくり！健康づくり！

東町・東中筋 まちづくり交流館 山崎屋

活動場所 香南市野市町西野570　活動 カフェ、こども食堂 など

稲毛のぶさん エイジレス章受章！

年齢にとらわれず生き生きと生活している方に贈られる内閣府のエイジレス章。今年は、香南市在住の稲毛のぶさん（71歳）が県内で唯一受賞されました。同章は、内閣府が高齢期の生き方の参考となる方を毎年表彰するもので、今年は全国75件の推薦のうち46名が選出。

「地域に集いの場を作りたい」と、ご両親が経営されていた洋服仕立て屋を私財で改修し、集いの場「まちづくり交流館 山崎屋」として再生させ、地域に開放しています。

シニアのボランティアや香南市社会福祉協議会などと、こども食堂、モーニングを兼ねたカフェを6年間運営。地域貢献に尽力されました。

今年は、新型コロナウィルスの影響で活動をあきらめかけた時期もありましたが、収束に伴い運営を徐々に再開。集まる皆さんの元気な笑顔が励みとなり「地域にとってこの活動はやっぱり必要」と、地域愛に根付いた強い思いを改めて実感されていました。

受賞を喜ぶ「まちづくり交流館 山崎屋」の稲毛さん（下中央）とボランティアの皆さん

いの町あったかふれあいセンター

活動場所 吾川郡いの町1400 すこやかセンター伊野内　開催時間 月曜～金曜 9時～17時

コーヒーと人の温かみでつながる場所

地域の集いの場として機能するあったかふれあいセンター。「いの町あったかふれあいセンター」は、元喫茶店を住民の憩いの場所として開放し、コーヒー片手におしゃべりに和む方が増えています。また、女性シニアの方々が定期的にものづくりをされ、一人一人の生きがいづくりにもなっている場所です。

今回は、本会主催の家庭介護の考え方や実際の介護法、介護予防などの講座を開催。地域の方やあったかボランティアさんが15人集まりました。

ふくし交流プラザにある福祉用具展示コーナーの福祉用具を使った実技参加型の講座では、皆さん終始、和気あいあい。その姿に講師から「いつまでも元気に過ごすには、日頃の食事や運動、そして皆さんのように人との交流が大事」との言葉にうれしそうな皆さん。

また、86歳で現役ボランティアの堀尾長生（ほりおながお）さんは「支えてくれる周囲への感謝の気持ちも大事」と、皆さんの拍手喝采で締めくくられました。

手にはめているのは介助グローブ。介助する人とされる人、両者のストレスが軽減できる優れもの

初めて見る福祉用具に皆さん興味津々♪実際に手に取り、盛り上がっていました

災害に備えよう！

シニアのための災害対策

起こり得る南海トラフ巨大地震や高知特有の台風、水災害を、今からみんなで考え、行動し、備えておきましょう！

協力・監修／NPO法人 日本防災士会高知

手ぬぐい・キッチンタオルで作る「マスク」

災害時、粉塵などを吸い込まないためにも「マスク」が必要になります。昨年は新型コロナウィルスの影響により、一時期マスクが手に入らない事態が起こりました。

そこで今回は、自宅にある手ぬぐいとゴムひも、そして緊急時にキッチンタオルと輪ゴムで簡単にできるマスクの作り方を紹介します。

手ぬぐいマスク

材料

◎手ぬぐい 縦87㎝×横35㎝（成人サイズ）
※このサイズの範囲で成人サイズができます

◎ゴムひも 約30㎝×2本
※ヘアゴムでも可

作り方

❶ゴムひもの端を結びます。まずこれで耳にかけるひもの部分のできあがりです。

❷広げた手ぬぐいを写真のように3等分におり、その中心にゴムひも1つを通します

（拡大写真参照）

❸手ぬぐいを右端から左端に折りたたみ、耳にかけるゴムひもの部分を写真のように出します。

❹❷と同じように、残りの紐を通し、左端から右端に折りたたみます。

❺これで手ぬぐいマスクの完成。このまま耳にかければ使えます。バンダナを使えば、子どもサイズができます！

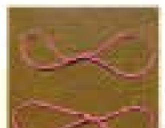
キッチンタオルマスク

材料

◎キッチンタオル1枚分
◎輪ゴム4本

作り方

❶輪ゴム2本を1重でくくり、2セット作ります。



❷ペーパータオルを半分に折ります

❸広げて真ん中の折り目に合わせ、両端から折り込みます。

❹❸でできた各両端を、反対側の各折り目に沿って折り込みます。

❺❹でできたものを裏返します。

❻真ん中の折り目に合わせ、両端から折り込みます。これでじゃばらの帯状になります。

（横断面参照）

❼両端を折り込み、輪ゴムを挟んでホチキスで止めます。折り込んだ面が口元に当たるため、肌を傷つけないよう反対面にホチキスの留め具が出る状態にします。

❽ゆっくり開くとマスクの完成です。

防災手作り教室や応急手当、被災地支援の講話など出前講座も受付中。ぜひお問い合わせを!!

【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
HP http://bousaishikochi.watson.jp

使って安心！予防にも役立つ！
福祉用具展示コーナー

いきいきレポート

高知県立ふくし交流プラザ（高知市朝倉）にある「福祉用具展示コーナー」。

「最近つまずくようになった」「つかみにくくなった」と、ちょっと不安を感じはじめた方にも使える福祉用具をたくさん展示、ご紹介しています。

ご本人、ご家族、どなたでも気軽に見学、相談ができる場所なんですよ。

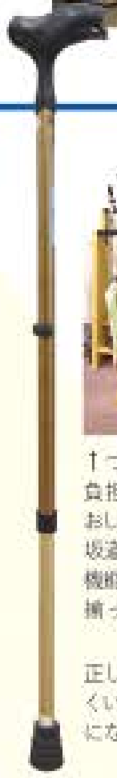
「あれっ ちょっと不便」と思ったら、ぜひお越しください。

転ばぬ先の杖！ 歩きをサポートする お役立ちグッズ

高齢者が要介護となる原因で、認知症、脳血管疾患、衰弱に次いで12.5％を占めるのが「転倒・骨折」※。50代からもその兆候はあるといわれています。

そこで、ふくし交流プラザ「福祉用具展示コーナー」に揃う「歩行サポートグッズ」をご紹介します。 ※内閣府「平成30年度版高齢者社会白書」

◎つえ



↑つえに体重を預けて、足にかかる負担を減らす歩行のサポート「つえ」。おしゃれなデザインから机に掛けたり、坂道でも使えたり、素材や機能性に富んだつえが揃っています

正しい姿勢で疲れにくい歩行、転倒予防になる２本杖 →

支える面が広く、安定性が高い４点杖 →

↑グリップが２カ所あるので、布団やベッドからの立ち上がりも補助します

指先や手でつかみにくい人でも握りやすいグリップ →

◎くつ

↑歩行を補助し、足の健康を重視した設計のくつ

認知症などによる徘徊を早期に発見できるGPS付きのくつ →

◎シルバーカー

←買物やご近所への散歩に便利なシルバーカー。車輪が自由自在に動いたり、軽くてコンパクト。寄りかかったり、座ったりしても丈夫なカーボン製など、お出かけをサポート

高齢者疑似体験プログラム うらしま太郎

75～80歳の高齢者になることで、どのような動作が難しいのかを理解してもらい、そこから高齢者に対して何ができるのかを知って、活かしてもらう体験です。

耳栓やメガネ、重りなどを装着します

■体験内容の一例
- ◎お箸で小豆つまみ
- ◎階段の上り下り
- ◎新聞紙を読む
- ◎小銭やカードを財布から出し入れする

■体験者の声

実際声がけの方法など教えていただき勉強になった。体験により、今までになかった気付きを得られ、今後生活していく上で非常に役立つと思う。（社会人）

若いうちに老化とはどうなっていくものかを体験していれば、困っている人の大変さが分かり、助ける時の気をつけ方や声がけもしやすいと分かりました。（大学生）

「周りに迷惑をかけたくない」と一人で何とかしているお年寄りは多いと思うので、気を遣わずみんなで助け合える社会をつくりたい。（中学生）

この他にも多種多様な福祉用具・介護用品、補助グッズをご紹介！

１人で食事ができるように工夫された陶食器

握力の弱い人でも手の状態に合わせて安定してにぎれるスプーンなど

お風呂用具も多数あります

福祉用具展示コーナーについて

■貸出期間／最長２週間（無料）
■貸出用具／電動ベッド以外の展示品は基本貸し出しが可能

※注意 ①運搬は借用者（ご家族等）ご自身でお願いします。
②使用後は、洗浄、消毒をお願いします。

福祉用具展示コーナーでは
◎展示・貸し出しのみのため、販売・レンタルはしていません。
◎ご希望の方には、県内の福祉用具取り扱い事業所をご紹介します。

※福祉用具や介護用品は、日常生活をサポートするものです。健康に支障をきたしていると感じられる場合は、まず医療機関で受診してください。

気軽に声をかけてくださいね

◎福祉用具展示コーナー
高齢者疑似体験プログラム
お問い合わせ・開館時間

高知県社会福祉協議会「福祉用具展示コーナー」
高知市朝倉戊375-1 高知県立ふくし交流プラザ1階
TEL 088-844-9271 FAX 088-844-9411
案内・相談時間／9時～17時 休館日／第2日曜、祝日、年末年始

お知らせ広場

<ご協力を>
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、マスク着用、手指の消毒等にご協力ください。発熱・咳等の諸症状がある場合には、受講をお控えください。

令和2年度
県民いきいき講座開催のご案内

[高知県立ふくし交流プラザ開催分]

※「高知県立ふくし交流プラザ開催分」は、
TEL 088-844-9054（高知県社会福祉協議会いきいきライフ推進課）までお申し込みください。

○今から始めよう！ 充実のセカンドライフの準備
開催日時／1月26日（火）13時30分～15時
会場／高知県立ふくし交流プラザ

○介護保険施設の利用
開催日時／2月2日（火）13時30分～15時
会場／高知県立ふくし交流プラザ

○老後の暮らしを支えるお金の話
開催日時／2月17日（水）13時30分～15時
会場／高知県立ふくし交流プラザ

○日頃からできる災害対策
ご好評いただいている「シニアのための災害対策」から、身の回りのものでできる防災グッズの作り方等ご紹介します。
開催日時／2月25日（木）13時30分～15時
会場／高知県立ふくし交流プラザ

○今から考える葬儀・お墓の話
開催日時／3月8日（月）14時～15時30分
会場／高知県立ふくし交流プラザ

[市町村開催分]

○高齢者のための整理収納術
～困らないために今すべきこと～
秋号vol.116でご紹介した整理収納アドバイザー西野ナミさんによる演習を兼ねています。
①開催日時／1月22日（金）10時30分～12時
会場／安芸市総合社会福祉センター
TEL 0887-35-2915（安芸市社会福祉協議会）
②開催日時／3月2日（火）13時30分～15時
会場／田野町老人福祉センター
TEL 0887-38-5325（田野町社会福祉協議会）

○家庭介護基礎講座 ～知っておきたい家庭介護の基本～
①開催日時／2月8日（月）13時30分～15時30分
会場／須崎市立市民文化会館
TEL 0889-42-0736（須崎市社会福祉協議会）
②開催日時／2月10日（水）13時30分～15時30分
会場／三原村中央公民館
TEL 0880-46-3003（三原村社会福祉協議会）

○笑いヨガ ～「こころ」と「からだ」を健康に～
開催日時／2月12日（金）13時30分～15時
会場／北川村総合保健福祉センター
TEL 0887-38-6895（北川村社会福祉協議会）

令和3年度
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。

開催日	令和3年4月下旬～令和4年3月上旬 原則第2・第4火曜日
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）
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）
定員	80名
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）

ソーシャルディスタンスに配慮し防災を学ぶ

お問い合わせ先 高知セカンドライフ友の会事務局
TEL 088-844-9054 FAX 088-844-9411

読者のお便りBOX

読者の皆さまに「今、チャレンジしたいこと」についてお伺いしました。

●退職後、長く続けた陶芸を昨年の県展を最後に終えました。今も続けているのは、14年になるジム通い。これからも車に乗れる間は続けたいです。（高知市／くにちゃん／80代）

⇒文化活動から健康づくりへと、毎日いきいきと過ごされている姿が目に浮かびます。

●新型コロナウィルスでの生活を振り返り、もう一度自分たちができるコロナ対策の確認とかはどうですか？（高知市在住女性）

⇒本当ですね。日頃の手洗い、うがい、マスクの着用など、これからもみんなで感染対策を徹底していきましょう！

●家の中をスッキリ片づけたい！いつの間にかモノが増えてしまい、根気もいるだろうけど引き出しの中1つから始めて、心地良い暮らしの空間を自分の人生と重ね合わせたい。（土佐市／赤い風船さん）

⇒1日1時間など、時間を決めて片づけると継続するそうですよ。

●健康づくりを兼ねて、昔の人々が歩いた古道やへんろ道を少しずつ歩いてみたいです。アスファルトの道より土道が体にいいそうだと聞いたので！！（須崎市／もみじさん）

⇒土を踏んだ時の感触は心地いいし、情緒があって素敵です。おすすめのコースを見つけてくださいね！

編集後記

今回もたくさんのお便りありがとうございました。

昨年は新型コロナウィルスの影響で、予想できない出来事がたくさん起こり、本当に大変な一年でしたね。今後も手洗いやうがい等、日常の中でできることを徹底し、感染予防対策に努めていきましょう。

さて今回は、ある男性から大変うれしいお便りをいただきました。それは「タマテバコにはたくさんの笑顔が掲載され、読者も笑顔になれるし、続けて読みたくなる」という温かいお言葉でした。

こういった皆さんのお言葉を励みに、温かく笑顔になれる誌面作りに努めていきます。

読者プレゼント

運動後は ゆず湯でゆったり

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、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、2月12日（金）までにご応募ください。抽選で3名様に、「馬路村農協「ゆず湯」2つセット」をプレゼント。当選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 https://www.pippikochi.or.jp/ikigai/
メール 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