

- 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
- 12 シニアのための災害対策



人生100年時代を
自分らしく――

2 夏、元気な体をつくるために
「野菜で健康」暮らし
始めます！

Vol.115 2020年7月号 令和2年7月17日発行
企画・編集・発行 (株)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)

令和2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



保険金額・年間保険料 (1名あたり)

保険金の種類	プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円		
	後遺障害保険金	1,040万円(限額)		
	入院保険金日額	6,500円		
	手術保険金	入院中の手術	65,000円	
		外来の手術	32,500円	
	通院保険金日額	4,000円		
賠償責任の補償	地震・噴火・津波による死傷	×	○	
	賠償責任保険金(対人・対物共済)	5億円(限額)		
年間保険料		350円	500円	

商品パンフレットは
こちら



(ふくしの保険)
ホームページ

団体割引 20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

<基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波が起因する死傷は補償されません。

◆災害ボランティア活動の参加は、「天災・地震補償プラン」への加入をおすすめします。

※被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。二次被害への備えとしても、あらかじめ「天災・地震補償プラン」に加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

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!

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!

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!

●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

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〈損害保険〉 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

〒100-0013 東京都千代田区有楽町3丁目3番2号 新丸の内ビル17F

TEL: 03 (3349) 5137

TEL: 03 (3581) 4667 FAX: 03 (3581) 4763

受付時間: 平日の9:00~17:00(土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

営業時間: 平日の9:30~17:30 (12/29~1/3を除きます。)

損害保険ジャパン日本興亜は、関係当局の認可を得て、2020年4月1日に商号を変更し、「損害保険ジャパン」になります。

●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。

元気で色鮮やかな 高知の夏野菜を育てよう!



自分で採ると
野菜がおいしいね!



- 1 トマトは横に伸びる枝は切り、上の芽は残すほうが良く、伸びた葉は下に下ると実がつかず。朝顔用の支柱を使うと便利!
- 2 ナスは、芽が止まる8月・9月に上の芽を切れば、新芽が伸び、長く実が楽しめます
- 3 野菜の苗は、植える前に根をさみで少し切ると、新しい根がたくさん出て、実も元気に!

◎暮らしメモ 家庭菜園にぴったりな高知の野菜を紹介します!



キュウリ

高知野菜の代表格。濃い緑と強みずみずしく歯ごたえ抜群です。家庭菜園では夏が食べ頃。サラダ、漬物、さっと炒め物も最適です。



青シソ

旬は初夏から9月頃。日を十分に当てれば香りと厚みが出て、葉も増えます。1日日陰干ししてお茶にすれば、すっきり飲めて食欲増進!

田野町大野台地の牧場で池地さんが作った牛糞堆肥を使用



今

夏より「人生100年時代を自分らしく」をテーマに、

心と体を見つめ直す暮らしを提案する新コーナーが始まりました! 1回目は、お世話に料理にと、健康的な生活スタイルに導き、何より夏の免疫力を上げてくれる野菜の簡単な栽培方法をご紹介します。

挑戦されたのは、子供の小学校のサッカークラブで知り合い

友達になった齊木美穂さん(69歳)と金尾淑子さん(68歳)。教えてくれたのは「野菜も花も土づくりに要やきね!」と、ラジオでお馴染みの武井道夫さんです。

では早速、土づくりから。土はホームセンターで買え、肥料がある程度入った培養土に、生育を助ける牛糞堆肥を両手で二

気軽に家庭菜園 体に良い野菜選びは?

「葉や茎が大きく、青々と元気な苗を選ぶこと。ビタミン豊富でカラフルな緑黄色野菜はえいし、好きな野菜から揃えて楽しんでみて!」と武井先生。なるほど、食べたい野菜でいいですね。

今回は1つのプランターに2種類の苗を植えてみました。大きいプランターには高知野菜の代表格ミニトマトとナス、中サ

すくい加えて、両手でかき混ぜます。「土がふわふわ!」と齊木さんが驚くように、土全体に空気をを入れて混ぜるのがポイント。

使うプランターは、トマトや枝豆など根を張る野菜は、深さ30cm以上を用意しましょう。



楽しくすることも、免疫の働きを活性化!



夏、元気な体をのりくるために 「野菜で健康」暮らし 始めます!

暑い高知の夏。免疫力が低下し、夏バテや熱中症になりやすい季節です。そんな夏を乗り切るために、栄養豊富な野菜を自ら育てて、そして食べて、健康的な夏の暮らしを始めてみませんか。



7月頃に植えると、枝豆は9月、ゴーヤは10月までおいしく実ります。ぜひ挑戦してみてください!

◎教えてもらったのは! 武井 道夫さん

武井近三郎園芸研究所所長、園芸研究家。野菜や花、山菜、木々などを研究し、県内で園芸教室も開催。また、RKCラジオの「園芸相談」に出演。著書「高知の庭づくり花づくり」などを発行。





夢と暮らし

長年、夢と共に歩み続ける方々をご紹介します

【医師】
吉本 智子さん(65歳)
奈半利町

楽しく
幸せと感じる
生き方を
みんなとしたい

【プロフィール】
昭和30年田野町出身、兵庫医科大学卒。同附属病院小児科学教室に入局、関西の病院で勤務。平成3年、奈半利町に「介護老人保健施設ヘルシーケアなほり」を開院し、平成12年に「はまうづ医院」を併設。認知症ササゲセンター

吉本さんが「穏やかに慣れて一番好きな場所」と、利用者さんと会話を楽しむ老健施設のフロア。*老健施設：介護老人保健施設の略称



「もこ先生」と、利用者さんや職員からも呼ばれる吉本智子さん。奈半利町にある老健施設「ヘルシーケアなほり」と「はまうづ医院」の施設長、院長です。

専門は小児科とリハビリテーション科で、高齢者の診察や認知症サポート医も務め、新聞紙を使った脳トレ体操の監修をしたり、時にはジャズも歌ったり、社交ダンスも踊ったり。

「歌って踊れるお医者さんになりたくて」と、回診のない笑顔で話す吉本さんが、なぜ地域に深く関わり、人々から愛されるのか。その鍵は、これまでの出会って来た、先輩たちとの人生にありました。



もりもり野菜を食べて免疫力アップ!

人生100年時代を自分らしく――

【免】 免疫力を上げるには、栄養素をバランス良く取り入れることが重要。「けんどう、ビタミンやベータカロテン、たんぱく質、食物繊維なんかを取るの結構大変だ」と齊木さん。さらに、ビタミンCや酵素は熱に弱いもの。そこで、手軽にたろろり生野菜が取り入れられる「スムージー」を飲んでみましょう。



これでみんな夏バテ知らず!

を加えると飲みやすくなります。自分も家族もおいしく健康的に!

室内で育てるならハーブがお薦め。夏の弱った胃を整え、香りが脳の活性化、食欲増進をもたらします。家族や友人が集まった時にはハーブティーがいいですよ。ティーポットに生のミントを入れ、熱湯を注ぎ2〜5分蒸らし、お好みでホットやアイスに。「野菜を育てたら「健康でい

たい!」という思いが増しました」と齊木さん。金尾さんも「実がなるのが楽しみやね」と微笑みます。野菜で免疫力を上げれば、風邪やだるさの不調を防ぎ、毎日ハツラツとした健康体を作ります。「あと、運動も大事!」とお二人、涼しい朝夕にウォーキングや体操も習慣付け、元気に夏を乗り切りましょう!



取材協力/おうちスペースi(高知市入朝9-11)
<https://ouchispaceti.wixsite.com/ouchi-space-i>

野菜をスムージー&サラダ

- ◎カルシウム・鉄分豊富! 小松菜とバナナと豆乳のスムージー
- ◎ビタミンCとβカロテンの最強コンビ! 赤パプリカとトマトのスムージー
- くせの強い野菜には、砂糖や蜂蜜、ヨーグルトを
- 水や牛乳、豆乳を加えたら喉越しする!

◎低脂質&体温を下げる カブレーゼ風豆腐サラダ

トマトなど夏野菜には、体温を下げるカリウムが含まれます。チーズの代わりに豆腐にすると、低脂質・高タンパク質、大豆イソフラボンや鉄分も!

※持病のある方は医師に相談の上、行ってください。料理監修:管理栄養士 森田 菜奈

タマテバコおすすめ! 高知の野菜販売店情報

JAファーマーズマーケット とさのさと
高知産にこだわり、県内全域の農産・水産・畜産物、さらにカフェでは新鮮野菜・果物のスムージーも販売。
高知市北御座10-46 TEL 088-876-8722
営業/9時~19時 休/1月1日~4日のみ
HP <https://tasanosato.jp/>

道の駅田野駅屋
中芸地域の野菜や果物、苗や牛糞堆肥も販売。
安芸郡田野町1431-1 TEL 0887-32-1077
営業/7時30分~17時30分
休/年末年始のみ
HP <http://www.tanokeiya.com/>



地域医療研修の
研修医、スタッフ
と和気あいあい

根っからの明るさの
持ち主、統括部長で
ご主人の尚正さんと



中芸地域で 医療介護の拠点を

夢
どいっしょ



禁欲的な子ども時代から
「生活を楽しむ」人生に

生 まれ育ったのは隣の田野町。

お父さんはキリスト教の
牧師で、お母さんは2代続く
医師。一人っ子という環境も重
なり「自分だけが楽しい」といっ
た行動を抑えて育ったそうで、
進路も「母に気に入られたい」
と医師を選びます。

そんな子ども時代に備わった
禁欲的な心を変えたのが、ご
主人の尚正さんでした。大学の
同級生で、脳性麻痺のハンディ
キャップはあったものの、明るく
情熱的な尚正さんには本音を
言い合えるようになり、徐々に
吉本さんの価値観にも変化が。

「自分の生活、もっと楽しんで
いいんだ！」と思うようになって
いきます。

その後、結婚をし、3人の
子どもを育てながら、兵庫県
西宮市で小児科医として勤務
していた昭和63年。「老人保健
施設」という医療と介護の新
しい制度が始まると聞き、ご主
人と二人で「やってみよう」と
決意します。しかし、地価が
高かった西宮では、子育て中の
若い二人には厳しく、吉本さん
の故郷・中芸地域で設立するこ
とになったのです。

患者ファーストの 意思を継いで

大切にしていること

「当時は聞き慣れない老健施設に、両親がよく快諾してくれたと思います」

その施設は来年で開設30年。田野町でお母さんがしていた医院も、20年前に奈半利町の施設内に併設しました。

患者ファースト、だったお母さんは移転後も、待合室で患者さんの容態を聞き、レントゲンのスリッチを入れ、4年前に逝去されるまで、吉本さんを支えていました。「引退してゆっくりすればいいのに」と思ったそうですが、お母さんは「頑張れ。応援しているよ」と傍らで見守っていたのかもしれません。

また、「おじいさん先生には子どもの頃、命を助けてもらった」と、先代を慕う患者さんも多く利用され、「今日までやってこられたのは、祖父と母が築いた医療の土壌があったから。ご縁を大切にしたいです」と、その役目のバトンを受け継いでいました。

ある時、田野町の最高齢の女性が、こう話されたそうです。「よくよせずに、いつも一生懸命働いて、楽しく暮らしてきた。友だちもいつも声を掛けてくれる。今が一番いいねえ」と。その話に吉本さんは、「今が一番いい」と思える生き方に力強さを感じたそうです。

「病気や障害、環境、そして価値観が違っていても、生きていくうえで人と関わり、お互いを認め合うことで、充実した生活や幸せは持てるんですよ。私たちは、それらに密着した現場にいます。皆さんが「居心地が良い」「今が一番いい」と心から思えるサポートを大切にしていきたいです」

人生の先輩である地域の皆さんや職員、家族から多くを教わってきた吉本さん。「今が一番楽しくって元気！やりがいを感じますよ！」と、話すその笑顔からは、まだまだ、楽しむ人生に、続きがあるようです。みんなとワクワクと。

「今が一番楽しい！」 と力強く生きる



納涼祭「ヘルシー祭」のひとコマ。どんな場面でも、医師や看護師、介護職、リハビリ職相談員、ケアマネジャー、ヘルパー、栄養士、運転手、調理職、事務職、洗濯係、掃除担当が、達成感や満足感をもって成長する姿に吉本さんは「私も頑張るぞ!」と気合いが入ります

施設の近くには、春には桜。初夏にはアジサイが連なる奈半利川沿いの「鮎の瀬公園」が、利用者さんの散歩コース。太極拳や体操の場所にも



患者さんからの贈り物。心温まる色紙です

お父さんとっこり!



医院や施設の出来事を書いた広報紙「のんびり人生」。医療・介護職員のプライベート姿も垣間見られます



- ◎ 医療法人仁智会
- はまづ医院
- 介護老人保健施設ヘルシーケアなはり
- 居宅介護支援事業所ケアプランナーハーネス
- ヘルパーステーションさくら
- サービス付き高齢者向け住宅ほがらかライフ

安芸郡奈半利町乙3740-1
TEL 0887-38-5566 (ヘルシーケアなはり)
HP <http://www.ccc-21.co.jp/hcn/>
日々の紹介はフェイスブック「医療法人仁智会」をチェック!

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

柔らかさは「春」
歯ごたえは「夏」

高 知県はニラの生産量が全国1位。年中出ているニラは、夏が旬と思われがちですが、一つの株から3回収穫できるので、春に収穫される初刈りは柔らかくておいしく、夏のニラは硬いので、みじん切りにして使うことをおすすめします。

健康に優れて
栄養豊富!

ニ ラは、β-カロテンが多い緑黄色野菜。抗酸化作用があり、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。また、アリシンやビタミンC、Eも豊富。健康を維持し、生活習慣病の予防にも繋がる万能野菜です!

高知の誇れる野菜!

ニラ



ニラをたっぷり食べて、
元気もりもり!



◎ニラに含まれる栄養素

- ◎β-カロテン
体内でビタミンAに変換し、髪や視力、粘膜、皮膚の健康維持をサポート
- ◎アリシン
ニラの臭いのもとで、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に
- ◎ビタミンC
活性酸素を減らして老化防止!
- ◎ビタミンE
強い抗酸化作用から活性酸素を抑え、体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐので、動脈硬化や心筋梗塞など生活習慣病の予防に



◀ニラのお好み焼き 材料(4枚分)▶

薄力粉	150g	豚肉(薄切り)	200g
キャベツ	300g	油	少々
ニラ	100g	青のり	適量
長いも	150g	かつお節	適量
卵	2個	お好み焼ソース	適量
水	150ml	マヨネーズ	適量
だしの素	大さじ1		

- ◀作り方▶
- キャベツとニラはみじん切りにする。
 - 豚肉は1口大に切っておく。
 - ボールに切ったキャベツとニラを入れ、すり下ろした長いも、水、だしの素、卵を入れよく混ぜておく。
 - ③に薄力粉を入れて混ぜる。
 - 温めたホットプレートで、豚肉を焼き、④に入れて混ぜる。
 - ホットプレートに油をひき、⑤の生地を入れて丸く広げる。
 - 底がこんがり焼けたら、裏返して芯まで焼く。
 - もう一度裏返して、上面にお好み焼ソース、青のり、削り節、お好みでマヨネーズをかければ出来上がり。

体操で脳も体も健康に! いきいき 脳トレ塾



芸西かつば体操



【必需品】タオルか手ぬぐい
【基本動作】①両足を肩幅に開く
②片方10秒ずつ数える

タオルの両端を握って腕を上げます。腕は伸ばしたまま右に倒し、左腕を伸ばします。逆も同じように繰り返します。

タオルを握ったまま、右手は頭の上、左手は腰あたりに、タオルを引っ張り合い、背中を伸ばします。逆も同じように繰り返します。

次に首のストレッチ。右に10秒、左に10秒繰り返します。

後ろに手を回し、両手を握って、腕を伸ばしながら、胸を開いて背筋を伸ばします。

両手を腰に当て、10秒間スクワット。

最後に、アキレス腱を両足伸ばします。

高 知市より広がった「いきいき百歳体操」をはじめ、県内各地では、地域の特色を生かしたユニークな「当地体操」が実施されています。どれも認知症をはじめ、介護予防、フレイル予防につながり、脳と体を鍛えて気分もすっきり軽やかになる体操ばかり。今回はその中から、芸西村の「かつば体操」をご紹介します。

【協力】
芸西村健康福祉課
芸西村地域包括支援センター
芸西村保健センター

「芸西村にある和食川に、
ぜっつ香。かつばが横んでいた
なな」という伝説があるんですよ!

【ポイント】痛み持ちにくいぐらいにしましょう!
【注意】持病のある方は医師に相談の上、無理なく行いましょう。

聞いて安心! 電話相談情報

高 齢者に関する相談窓口のご案内
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

TEL088-8750110
まで、気軽に電話ください。



私たち
元気ですよ!

見つけた! げんき広場

コロナに負けるな! 番外編

県内各地で活動する団体をご紹介しているこのコーナー。
今回は、これまでご紹介した皆さんが、コロナ禍で活動を自粛されて
いる中でも工夫され、「頑張っていますよ!」と元気なお声をいただきま
した。仲間・地域・生きがい・健康づくりを絶え間なく続けられる皆さん。
「コロナに負けるな! 高知は元気だ!」と励む姿をお届けします。

高知県交通安全協会 高知支部塚ノ原分会

小野山 征男さん

活動場所 高知市旭町
活動内容 旭小学校周辺での
交通安全路挨拶運動



“今”こんな活動で
頑張っています!



なごみ食堂

活動場所 高知市旭町「上本宮町山手公民館」
活動内容 地域食堂

長年の活動 “挨拶運動”再開!

昨年の春11号の「高知の輝くシニア大賞」のページで紹介し、地域貢献部門特別賞を受賞された小野山征男さん(78歳)。地元、高知市塚ノ原を拠点に町内会広報部長、防災委員長などを務め、ご家族や地域の方と一緒に見守り活動を20年以上続けてられています。

そのボランティア活動をはじめ、シニア有志と合唱活動にも励まれ、福祉施設や地域のイベントでは力強い歌声を披露されています。

現在は、地域活動や合唱も自粛されていますが、人のため、地域のために、じつとしいられないのが小野山さん。5月末から、高知市内の小学校の授業再開に合わせて「通学路挨拶運動」を再開しました。月曜日には横内小学校、水曜日には旭小学校、金曜日には旭東小学校で交通安全の旗を振っているそうです。

マスクづくりで 地域を応援!

今年の冬11号でご紹介した「なごみ食堂」。片田ひろ美さん(70歳)と地域の女性シニアが中心となり、毎月第3金曜日に上本宮町山手公民館で、栄養たっぷりの手料理を住民の皆さんに振る舞っています。

しかし現在は、食堂の活動を自粛。その中で始めたのが「マスクづくり」でした。「今は地域のためにマスクづくりに奮闘しゆう〜!」とひろ美さんからお話をいただいたのが5月。ぜひ現場を見学させてほしいとお願ひしたところ、「おいでや〜!」との一声に、早速現場を訪



恵子さん(左)とひろ美さん(右)。「旭小学校のみんなが私たちのマスクを付けて毎朝元気に登校しゆうのがうれしいね!」



登校する子どもたちを、小野山さんと洋子さんが温かく見守ります。そして親切なドライバーが太一さんが気持ちよく一礼。幸せな一枚です

自転車の男子中学生たちに「あの子らもここを通った卒業生。今も元気な姿を見られるのがうれしい」と、優しく洋子さんは言います

子どもたちが登校してくる前に、3人で車前の安全確認。「今日も元気よく安全に」と、交通状況など下見は欠かせません

ねてきました。

作業はひろ美さん宅の縁側。メンバーの岩松恵子(しげこさん(79歳)、大野愛子さん(68歳)も「いらっしやい〜!」と、変わらぬ笑顔で迎えてくれました。

センスのいい マスクづくり名人

驚いたのは、プロ顔負けの手際の良さ! 恵子さんが「これから暑くなるき、涼しげな柄とそれに合うヒモをね」と、何百枚もの生地から見合うものを厳選すると、その生地を愛子さんが子ども用から大人用までの型紙に合わせてカット。続いてひろ美さんが縫い上げ、ヒモを通せば完成です。



生地の切り出しに大忙し! でも、カメラを向けると笑顔の愛子さん

これまで作った枚数は、なんと約800枚!! 3月末から毎日、朝から晩まで休みなく作り続けてきました。しかし皆さん、マスクづくりは今回が初めて。「今もみんなで試行錯誤しゆう〜!」と笑い合う姿は年齢を感じさせない、まさに土佐を代表する「はちきん」そのものです。



「これは女の子が喜んでくれると思って」と未使用の男性の夏用ワイシャツに、ひろ美さんのアイディアでつけた花の刺繍をポイントに!



「この生地、雰囲気があっていろいろ」と、おしゃれな手づくりマスクが似合う、サービス精神旺盛な恵子さん

元気な朝に子どもたちも「おはようございます!」

今回、再開された挨拶運動を、旭小学校でするとお聞きし伺ってきました。

場所は地元可愛される「本宮川」沿いの通学路。懐かしさを感じるその場所、まさしく小野山さんご家族にご挨拶すると「おはようございます!」と元気な声。その挨拶に元気をもらい「すてきたな」と改めて実感しました。

さあ、子どもたちが次々と登校してきます。恵子の太一さんが、車や自転車から安全に誘導。奥さんの洋子さんも「おはよう。元気しゆうかね?」と優しく声をかけていきます。小野山さん一人ひとりの生徒に「おはようございます!」と声をかけていき生徒たちも負けずに「おはようございます!!」と自分から元気よく挨拶!



穏やかな本宮川が見える通学路



今日も一日無事終了。「恥ずかしくてなかなか挨拶できない子も、卒業式の日には必ずしてくれる」と、小野山さんはうれしそうに話してくれました

地域にも広がる
思いやり

中には、洋子さんの、お母さんのような包み込む温かさ、恥ずかしく照れ笑っている子どもも。ほっこりする表情がたくさんありました。

また、自転車や車で行き交う人たちが、子どもたちが慌てないよう、優しい表情で登校の様子を温かく見守っていました。

地域を思いやり、支え合う小野山さんたちの活動は、地域の人々にも広がっています。どんな状況でも、この活動は続いていくでしょうね。



旭小学校の朝礼で、生徒たちからなごみ食堂の皆さんに感謝状と記念品の贈呈が!

学校や地域に 真心込めて

この活動のきっかけをひろ美さんは「ステイホームの時間を使い、地域のために何かできることはないかと思ひ付いたのが、みんなのマスクづくり」と、地域愛あふれる想いを聞かせてくれました。

50枚をまず作り、地元旭小学校の入学式にお贈りする。教諭先生から「新入生に配つたら生徒も親御さんもお大変喜ばれました!」と、うれしい報告をいただいたそうです。それが何よりのご褒美となり、さらにボランティア精神に火が付いた「なごみ食堂」の皆さん。次は全校生徒と先生方の分のマスクも作り、今は旭東小学校と地域のシニアの方々の手に届くように、元気いっぱい活動されています。

シニアのための 災害対策

備えあれば
憂いなし

昨年のvol.111夏号から始まり、好評をいただいている「シニアのための災害対策」今回は、NPO法人総合クラブとさ・土佐市健康づくり課主催の「一緒に学ぼう防災を!」(令和2年2月9日開催)から、「家庭にあるものでできる防災グッズ」を、2ページ拡大版でご紹介します。地震はもちろん、台風シーズンに備え、ぜひ作ってみてください!

協力・監修/NPO法人 日本防災士会高知

ペットボトルを使った ランタン

停

電時に必要になるのが、懐中電灯やロウソクの「明かり」。地震後には粉塵が舞い視界がぼやけ、電気がいつ復旧するかも分からず、「暗闇」は私たちに想像以上の不安感を与えます。また救助を求める際、自分を見つけてもらうためにも「明かり」は重要です。そこで、皆さんが普段、枕元に置いてある「ペットボトル」と「タッチライト」を使った「ランタン」をご紹介します。



材料

◎LEDタッチライト
※今回は、100円ショップで見つけたペットボトルがちょうど置けるサイズを使用。他の大きさのタッチライトや懐中電灯でも大丈夫です。
◎500mlペットボトル

- 1 ライトを置いた場所の範囲だけが明るい状態。懐中電灯の場合も、照らした場所の範囲に限られます。
- 2 写真の通り、水を置くだけで明るさの範囲が広がります。
- 3 白濁しているためか、ペットボトル全体が光るように見えます。照らす範囲も水と同じように広がります。
- 4 実はお茶は、水やスポーツドリンクのようにペットボトルが光らず、照らす範囲もタッチライトのみの時と変わりません。



タッチライトのみ

どれが明るい!?

スポーツドリンク?

水?

お茶?



水



スポーツドリンク



お茶

まとめ

水とスポーツドリンクでは、ペットボトル全体が光り、照らす範囲も広がるため、本物のランタンのように使えます。黄色いタイプのスポーツドリンクも同じように使えます。お茶は意外と、ランタンには不向きなよう。

お子さんやお孫さんたちと一緒に自宅で試してみてください!



ジッパー付き袋で作る リュック

避

難所へ移動する際、避難などに必要になるのが、リュックやバッグなど。どちらも用途は同じですが、「両手を使えるか・使えないか」という大きな違いがあります。リュックは背中へ背負うことで、両手が自由に使える、いざという時に頭など体の大事な所、また他者を守る事ができます。そのため、災害時にはリュックの活用が勧められています。



しかし、皆さんもご自宅にあるリュックには数に限りがあるのではないのでしょうか。そこで、スーパーマーケットなどで販売されており、食品を保存する際に使う「ジッパー付き袋」、また荷造り用のヒモを使ったリュックの作り方を紹介します。

これ位の量ならかさばらないし、「リュックインリュック」しておくと、探す時に便利だね!



- 材料** ◎ジッパー付き袋
※今回は、縦38cm×横33cmの大きさ(縦の長さはジッパーより下)で、丈夫なポリエチレン製を使用。
◎荷造り用ヒモ 約100cmに切ったもの×2本
※背丈や袋の厚さ、収納物の重さによって、長さを調整してください。



1 袋の四隅に穴をあけます。

※写真のように、穴をあける箇所に事前にシールを貼り、目印をつけておくと作業がしやすくなります。



2 ヒモを両側に通し、くくります。これで形の出来上がり。



3 財布や携帯電話などの最低限の携帯品を入れるなど、用途は自由。

今回は、vol.114春号で作り方を紹介した「新聞紙コップ」、チラシで作ったお皿を入れてみました。

家で過ごす日々が増えたこの機会に、ご家族や地域の皆さんと防災グッズを作ったり、備蓄品を見直したりして、災害について話してみませんか



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
TEL&FAX 088-875-9773 E-mail koutikensibu@mc.pikara.ne.jp
HP <http://bousaishikochi.watson.jp>



読者のお便りBOX

読者の皆さまに「ゴールデンウィークや夏におすすめの県内の観光スポット」についてお伺いしました。

●2017年から俳句、川柳三昧です。(土佐市在住男性)

⇒継続される姿が素敵です。今の時期だからこそ、家でできる趣味もいいですよ。vol.114春号でご紹介した「シニア川柳」は今年度も実施します。ぜひご応募ください!

●少し時間があれば、高知海岸周辺を散歩してみたらどうでしょうか。太平洋を眺めながら心地良い海風が吹かれてみましょう。うまくいけば、アカウミガメの保護活動風景に出会うかもしれませんよ。(いの町/球道さん)

⇒感動的です!ぜひその活動を見たいです。私も天気の良い日には、海を眺めながら散歩することが大好きです。

●むろと廣校水族館。優雅に泳ぐ魚たちを見ると癒やされます。(南国市/トマトさん)

⇒私も魚が群れになって仲良く泳ぐ姿を見ると、なんだかほっこりします。幼いころ、祖父と父の職場に行ったら、水槽で元気に泳ぐ魚を見て、はしゃいだ日を思い出し、懐かしくなりました。

●牧野植物園です。春から初春にかけてきれいな花が咲く上、季節(気候)もちょうどよく、ゆっくり見て回れば癒やされると思います!!(高知市/りんちゃん)

⇒海や川ももちろんですけど、木々の緑や色とりどりの花も美しいですよ!



編集後記

今回もたくさんのお便りをありがとうございました。他にも、四国カルストやさめうら森林公園、ピザ焼き体験ができる「ほっと平山」などをご紹介いただき、県内には魅力溢れる場所が多いと実感しました。

今年は新型コロナウイルスの影響で、外出を控える方が多く、私もお紹介する内容に悩みましたが「家族や友だちとタマテバコを読む時間が何より楽しみ!」と、多くの声が励みになりました。今年度もよろしくお願ひします!

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、9月11日(金)までにご応募ください。抽選で3名様に、速乾性のある「綿・麻フェイスタオル」をプレゼント。なお当選発表は高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



運動や
庭仕事に!



(福)高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課

〒780-8567 高知市朝倉成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

お知らせ広場

ありがとうございます!

寄附・寄贈のお礼

株式会社レイ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上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年度から平成30年度まで各年5台ずつ寄贈いただいております。これまでに寄贈された車椅子30台は県内市町村社会福祉協議会が実施している福祉教育事業(車椅子体験学習)など

に活用されています。

令和元年度につきましては、新たに10台の車椅子寄贈をいただき、希望のあった各市町村社協で活用されることとなりました。

今後も寄贈いただいた車椅子を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。



介護施設にお力をお貸しいただけませんか?

高知県社会福祉協議会「高知県福祉人材センター」では、介護が必要になっても住み慣れた地域で誰もが暮らし続けていける地域づくりを目的に、高知県内にある福祉職場の支援と福祉の仕事の紹介をしています。

福祉職場を取り巻く現状として少子高齢化による働き手の減少と介護サービスの需要増加のギャップ解消が課題になっています。

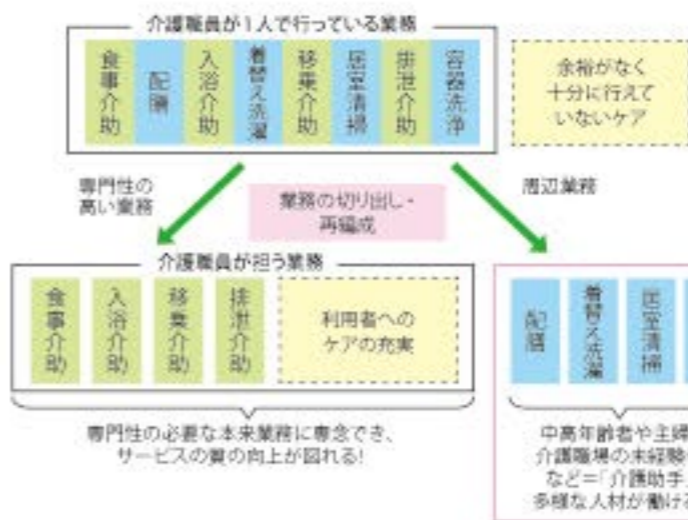
そこで、これまで福祉分野に携わっていない方でも安心して始められるよう『介護助手』という働き方を提案しています。

介護助手とは、配膳、ベッドメイキング、拭拭など身体介護以外の周辺業務を担っていただく方のことで、身体介護がないので無資格でも安心して勤めていただけます。また、1日3~4時間などワークライフバランスも考慮した働き方を柔軟に提案できます。

私たちは、こういった働き方を進めることで、既存の介護職員のこれまでの日々の心身的な負担を軽減し、より良い福祉サービスの提供ができるようになると考えています。

そのためには、地域に住む皆様のお力が必要です!どうか私たちにお力をお貸しいただけないでしょうか。

詳しくは高知県福祉人材センターまでお問い合わせください。



介護助手の業務例

※週に数日、1日4時間以内で下記のようなご自身にあったものをご提案します。

	具体例
A	認知症の方の見守り、話し相手趣味活動の手伝いなど
B	ベッドメイキング、配膳時の注意、水分補給など
C	居室の清掃、片付け、備品の準備など

詳細

高知県福祉人材センター
(高知県社会福祉協議会)
高知市朝倉成375-1 ふくし交流プラザ1階
TEL 088-844-3511
窓口開所時間: 平日9時~17時