

タマテバコ

TAMATEBAKO Kochi's second life support paper



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

高知の輝くシニア大賞

料理

New challenge of senior life

春

キラリ賞

地域貢献部門

小松 光廣さん(82歳)
香我美町民生委員児童委員協議会
(香南市)



子どもたちの笑顔のために

地 元の児童養護・障がい者施設や子ども食堂などへ、定期的に食材の寄附をされている小松さん。また「利用者の楽しみに繋がれば」と、提案された「あめこのつかみどり」を各施設のスタッフと20年以上も続けています。この体験は、利用者はもちろん、設備側からも「利用者の新しい表情が見えた」と多くの人たちが喜ばれていました。信念は「待つのではなく、自ら提案し行動すること」。人の笑顔のためこれからも活動されます。

地域貢献部門

和田 郁男さん(87歳)
貝塚じょうもんクラブ(宿毛市)



地域の清掃と見守りに尽力

和 田さんは、宿毛市貝塚地区の老人クラブ「貝塚じょうもんクラブ」に昭和58年から所属し、これまで30年以上も地元のシンボル「厳島神社」の清掃活動の責任者として、会員の皆さんと月1回の清掃活動に励まれています。この活動を通して、地域住民の住み良い環境づくりを整えることはもちろん、一人一人の見守りにも長年貢献。「このことが自分の生きがいです」と、地域愛いっぱいの笑顔で話してくれました。

地域貢献部門

加藤 二智さん(82歳)
久喜百菜クラブ(仁淀川町)



仲間と一緒に生きがいがづくりを

平 成19年にサロン「久喜百菜クラブ」を発足し、現在まで代表、地区長を務める加藤さん。毎週水曜には百歳体操や茶話会を地区のシニア15人と2丸となで取り組まれています。毎年春には、山々に咲き誇る名花「花桃」を見に訪れる5日間約1500人の観光客に、名産の番茶や田楽をクラブでおもてなしをし、地域活性にも貢献。「今回の賞はクラブみんなで得たもの」と、仲間を愛する思いが笑顔からあふれていました。

スーパーシニア部門

篠原 秀二さん(72歳)
NADA TARI(仁淀川町)



男性の力で地域を盛り上げる！

篠 原さんは「地区の過疎化、若者離れを解決し、10年後も地域を残していきたい」と、所有の山を開拓し、男性シニアの「NADA TARI」の皆さんと、ログハウス「山荘愛宕山」を手作りされました。10年前から春、夏、秋の年3回、地域活性イベントを開催。幻の「香茸」など地元特産物の手料理でもてなし、世代問わず毎回約200人が集まります。「別枝地区をまだまだ盛り上げていく」と篠原さんはじめ、皆さんエネルギーです。

スーパーシニア部門

矢野 定さん(93歳)
佐川町よきいクラブ連合会(佐川町)



住み良い町づくりのために！

定 年退職後の昭和60年に「佐川町よきいクラブ連合会」に入会し、ベタンク、グラウンド・ゴルフなど、スポーツサークルを発足した矢野さん。また、ご自身の健康維持のため、ベタンクは30年以上も毎日休まず続け、昨年開催の「ろうれんピック」にも佐川町最高齢者として出場されました。現在も老人クラブの会長を務め「住み良い町づくりにこれからも貢献していきたい」と、奥さまの博子さんと、日々地域活動に励まれています。



調理前にレシピを説明。酢飯を炊く水加減、雑穀や小豆の話、スルメイカで味付けができるなど、気負わず家にある調味料で簡単にできるのが大住さんの料理方法です

「おいしい料理」は、春にもてなしたい「料理」に挑戦。体験してくれたのは、趣味友だちで元同僚の平野雅代さん(65歳)と田島桂子さん(63歳)です。「自分や家族の健康を見直すようになった年齢。今日の料理教室で習って、家族にうれしい料理を食べさせてあげたいです」と田島さんが話している。「自宅に帰って気軽に再現できる料理をお教えしているの、ぜひ覚えてください」と声を掛けてくれたのは、



今回の料理教室の講師「Dance」の大住恵美さん。高知の伝統野菜などを農家から取り寄せ、旬の食材を生かした料理教室を香南市や高知市などで開催しています。



「手揉め寿司のキュウリって、この厚さでいい!」
「うん、いい感じ!」

今回は、冬から春前に手に入る赤や紫の大根、キヌワリを使う手揉め寿司をメインに、雑穀入りのぜんざいを含め、品を作りました。

まずは食材とレシピを説明。イリコやアジの出汁の味見、雑穀の種類を教わると、大住さんが手揉め寿司の酢飯

をレクチャー。炊き立てのご飯に、ユズ酢が入った寿司酢を混ぜると「あー、ユズのいい香り」「幸せな気分になるね」と参加者から自然と声が上がります。冷める時に酢がまわり、つやつやとした酢飯の準備は完了。さあ、みんなで分けして調理開始です!

おいしく健康的旬の食材で レッツクッキング!

ほ かほか暖かい春到来。芽吹いた山菜や海川の魚介と、おいしい食べ物が味わえる季節になりました。特に高知はナスやショウガ、トマトなどの生産量上位の野菜、旬を迎えるカツオやドロマエなど、新鮮で体にも良い食の宝庫。皿鉢、タタキなど県外の人にも食べてもらいたい料理がたくさんあります。

そこで今回の「シニアから新しいことに」は、春にもてなしたい「料理」に挑戦。体験してくれたのは、趣味友だちで元同僚の平野雅代さん(65歳)と田島桂子さん(63歳)です。「自分や家族の健康を見直すようになった年齢。今日の料理教室で習って、家族にうれしい料理を食べさせてあげたいです」と田島さんが話している。「自宅に帰って気軽に再現できる料理をお教えしているの、ぜひ覚えてください」と声を掛けてくれたのは、

おいしい料理ができるように頑張ります!



New Challenge of senior life



新しいことにチャレンジ!
シニアから料理

“食の宝庫”高知で春を味わう

花見、行楽、祝いの席。春は家族や仲間と集う日が増える季節。そして、高知育ちの元気な食材も動き出す季節。健康でみんなの笑顔が広がる食卓のためにさあ、おいしい「料理」、作ってみましょう!

おいしい料理を仲間と囲んで 幸せな時間を

大 根とか近所から野菜をも
らうけど食べきれんね」と

とお困りの方が多かった今回の料理教室。高知ではよくある「お握分け文化」ですが、それを解決してくれたのが、今回のメニューの一つ、大根を丸ごとすり下ろしたみぞれ煮でした。すった大根とシメジ、ネギを煮込めば、野菜の出汁も出るんだそう。

また「砂糖は甜菜糖でもいい？」など質問も多く出た教室。この日の参加者は、初めて会った人ばかりでしたが「薄く切り過ぎたらうか？」「お鍋の味見してみよう」と自然と会話が弾み、メインの手巻寿司をみんなで作った頃には、テーブルの上は色とりどりの料理が完成していました。

「いただきますー」の掛け声の後は、「きれいでどこから食べよう」「野菜のシャクシャク

感がいいね」とおいしい香りと笑顔があふれていました。

体験してみても平野さんは「体に良いものばかり！みんなで作ると楽しくて、いつの間にか出てきた。一緒に食べるとおいしいも倍になりますね」と言うので、隣で田島さんも「分担すると気も楽でいいよね。早速、家でやってみます」と二人共、みんなで作る楽しさを感じていただけたようです。皆さんも、家族や仲間と一緒に料理をして、おいしい食事を囲みましょう！

New Challenge of senior life



「いやー、かわいい」と食べる前に、つつい写真撮る皆さん



県内各地の社会福祉協議会や公共施設、JA高知県の各支所など身近な場所でも、高知の食材を使った料理教室は開催されています。ぜひ友人や家族を誘って行ってみましょう！



カラフルな野菜をカット、みぞれ煮の下ごしらえ、手巻寿司も「どれから巻く？」「きれいに丸めたね」などと、みんな和気あいあい



料理を教えてくれたのは！
Douce (デュース) 大住 恵美さん
香南市や高知市などで料理教室を主宰。高知の伝統野菜や旬の食材、雑穀などを生かした健康的な家庭料理を教えています。

◎「Douce」の料理教室の情報はフェイスブックページをチェック!!
大住恵美 <https://www.facebook.com/megumi.oosumi.33>
焼き菓子屋 Douce <https://www.facebook.com/Douce7772016/>

取材協力/Cafe Ciel
(香川郡いの町天王第4丁目1-1)



第48回 高知 オールドパワー文化展

高知のシニアの芸術・文化・創作活動の祭典！

作品数 378点
洋画 日本画 書道 写真 工芸 彫刻

令和2年2月13日(木)～18日(火)開催

高 知県にお住まいの60歳以上の皆さんが、芸術や文化に親しみ、生きがいづくり、仲間づくり、そして健康で心豊かな創作の場づくりになるようにと、毎年開催している「高知県オールドパワー文化展」。

毎年9月に開いていましたが、展示会場である県立美術館が改修のため、2月に開催となりました。



「洋画」「日本画」「書道」「写真」「工芸」「彫刻」の6分野に出品された378点は、日頃の成果を発揮された力作ばかり。また、2月14日から16日は各部門の審査員による作品の解説、18日には表彰式も開催。出品者をはじめ多くの友人・知人、芸術ファンが集まりました。



出品者一人一人の思いが詰まった高知県オールドパワー文化展。その様子をレポートします！

会場 高知県立美術館(高知市高須353-2)
主催 高知県、高知県社会福祉協議会、高知新聞社会福祉事業団、高知県老人クラブ連合会、高知新聞社、RKC高知放送



ユニークでほっこりする作品も



「かわいい！よくできてるよね」と思わずバシヤリ！



県老人クラブ連合会長賞
写真「餅つき」



近藤 輝代彦さん(高知市・92歳)

シャツターを押し続けたい

「利用者とか介護職員の「和み」がきずなが見えた場面だったの」と通う「通所リハビリあいおい」での「餅つき」を撮影された近藤さん。お世話になった施設で、利用者さんを励まし、職員さんには感謝を込めて写真を撮っているそうです。



長年寄り添う奥さまと

特選
洋画「老いても、樹魂あり」
谷口 總一郎さん(室戸市・78歳)



自らの人生を照らし合わせ

脈々たる岩に絡みつく根。印象的な室戸岬の「あこうの樹」を描かれたのは、この地で生まれ育った谷口さんです。老木ながら力強く葉や根を見せる樹を、現代時代や大病をした自らの人生と照らし合わせ制作されました。



1m超の大作を手掛けるのは「描く時間がとにかく楽しいから!」と

また「多くの人に室戸岬の姿を見てもらいたい。室戸のために役立ってほしい」という思いから、室戸岬シリーズはこれまで約30作、描き残しています。自然豊かで大らかな室戸岬の姿。今後も、その姿を描く谷口さんの絵に期待したいですね。



仲間同士で称えあって



皆さんも今年の開催に、芸術作品を出品してみませんか!



ミニバのための災害対策 備えあれば憂いなし



今 回は、「NPO法人 総合クラブとさ 佐市健康づくり課」主催のイベント「一緒に学ぼう 防災を!」で行った「新聞紙コップ」の作り方を紹介します。材料は新聞紙1枚だけ! ぜひお試しください。

- △材料▽
- ◎新聞紙1枚
- ◎ポリ袋1枚



【協力】
NPO法人総合クラブとさ
土佐市健康づくり課



災害時に便利なグッズ! ぜひ覚えてください!



1 右側から左側の辺に沿うように折り込み三角形を作ります。

新聞紙1枚でカンタン!

2 ①で余った長方形の部分も、三角形の辺に沿うように折り込みます。



3 三角形をもとの状態に戻し、折り目を作ります。

4 ③で作った折り目に沿って、右下隅から左上隅に向けて折り込み、三角形を作ります。



5 底辺に沿わせるように折り込み、三角形を作ります。

新聞コップ



家族や仲間と作ってみて!



7 頂点(⑥丸棒で囲った部分)から⑥の折り目まできた矢尻の箇所に向けて折り込み、三角形を作ります。



6 三角形をもとの状態に戻し、折り目を作ります。



8 頂点(⑥丸棒で囲った部分)からの矢尻の箇所に向けて折り込みます。飲み口にあたる部分に三角形ができ、形はこれで出来上がりです!

9 三角形を左右の外側に折り込みます。コップの形になるよう底を広げ、ポリ袋をかぶせて完成! 飲み物はもちろん、ご飯やみそ汁をよそう食器としても十分に使えます。*

※ポリ袋は、ホームセンターなどで販売されている熱に強い「高密度ポリエチレン」と記載のあるものがベストです!

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>

◆ 頭と体を使って
コグニサイズに挑戦!

いきいき 脳トレ塾

脳と体を同時に動かし、認知症のリスクを抑え、介護予防に効果があるといわれる認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」。令和元年夏号からレベルアップして毎号ご紹介し、今回は仲間と一緒に楽しめる方法をお教えます。日々の暮らしにこの運動を取り入れ、活動的なライフスタイルを身に付けていきましょう!

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

「コグニサイズ」とは
 認知（コグニション）と運動（エクササイズ）を同時に動かすことで、脳と体の機能に効果的な運動。国立長寿医療研究センターが普及し、いまや全国に広がっています。

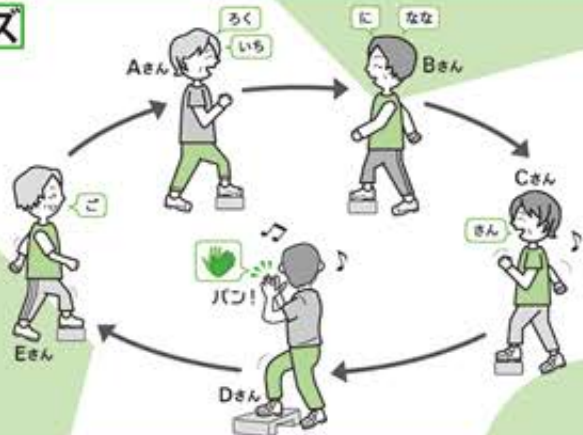
みんな一緒に コグニサイズ

5人で挑戦! 手をたたいてコグニサイズ

5人1組になって、順番に一人一つずつ数を声に出して数え、「4の倍数」のときは数を数えず、手をたたく。

プラス運動!
 ステップや歩行を組み合わせて!

慣れてきたら、数の数え方を逆順に変えてみたり、倍数の数を変えてみましょう!

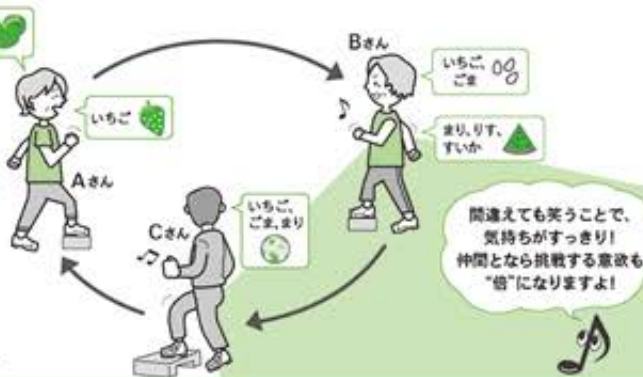


3人で挑戦! しりとりでコグニサイズ

3人1組になって、順番に覚えるしりとりを行う。ただし必ず、二人前と一人前の単語を言ってから自分の番になる。

プラス運動!
 ステップや歩行を組み合わせて!

運動中はこまめに水分補給をしましょう。持病等のある方は医師に確認の上、行いましょう。



間違えても笑うことで、気持ちがすっきり! 仲間となら挑戦する意欲も「倍」になりますよ!

毎日の暮らしにプラス! 健康長寿アドバイス

「もしかして認知症?」と気づいた時、相談できる場所があると安心ですね。県内では、次の電話相談窓口やお住まいの地域包括支援センターでご相談いただけます。気軽に電話してみてください。地域のみんなで支え合ひましょう。

認知症や介護の悩み・困りごと相談

認知症コールセンター TEL・FAX 088-821-2818
 認知症の介護経験者(認知症の人と家族の会世話人)が悩みにお応えします。月曜～金曜 10時～16時(祝日・年末年始除く)

高齢者総合相談 TEL 088-875-0110
 高齢者に関する保健、医療、福祉などの相談を受け付けています。月曜～金曜 9時～16時(祝日・年末年始除く)



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

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レポートします!

土佐市総合型地域スポーツクラブ NPO法人総合クラブとさ ターゲットバードゴルフサークル

活動場所 土佐公園グラウンド(土佐市高岡町乙905-1)

活動日時 毎週木曜9時～12時

活動人数 男性9人

「総合クラブとさ」では、子どもからシニアまで幅広い世代が運動を楽しめるよう、レバートリーに富んだサークル活動を提供しています。今回は、男性シニアのスポーツ参加促進を目的に、昨年3月に発足したターゲットバードゴルフサークルを訪問。新年あけて最初の活動日は曇りつつない晴天!風もなく、絶好のゴルフ日和でした。「明けましておめでとう。今年もよろしく!」と気持ちの良い挨拶を掛け合い、グラウンドにロープを張り、ショート、ミドル、ロングと各コースを作る皆さん。元々、ゴルフ経験は長く、ターゲットバードゴルフを始めることに抵抗を感じなかったそうで、週1回の仲間との

ナイスショット!
 仲間との運動に汗が光る

令和2年最初の集合写真。さわやかな笑顔から、活動の楽しさ、仲の良さが伝わります!



皆さんの参加を待っています!!

新しい仲間を募集中!

体験もできます。興味のある方は、ぜひお問い合わせを! NPO法人総合クラブとさ(土佐市民体育館) TEL 088-852-4162

活動が何より楽しいとか、ゴルフ経験がほとんどないりポーターの私。皆さんからクラブの振り方など丁寧に教えてもらえ、コースも周りまわした。ボールが飛んだ時の爽快感、そして「ナイスショット!」と言ひ合える素敵な時間を共有させてもらいました。

おんちゃんクラブ・ボッチャ倶楽部

活動場所 イオン高知旭町店2階おらんく広場(高知市旭町3-94)

活動日時 第1・2・3水曜日13時～16時



一人一人がナイスプレイを決めると、皆さん拍手し、自分のことのように喜ばれます!

和気あいあい
 ボッチャで生きがいを

パラリンピックの正式種目として近年注目を浴びているボッチャ。県内各地でも大会が開催され、人気に火がついています。今回は今年1月に発足されたばかりの「おんちゃんクラブ・ボッチャ倶楽部」を訪問しました。

会場の「おらんく広場」は、イオン高知旭町店の集いの場として開放され、この日の参加者男女14名も、ここで知り合いました。この活動で一人一人、技術が向上し、新しい趣味のきっかけになっているのがうれしい。一番の喜びは、みんなが集まってお互いに声をかけあっていることと優しく話してくれたのは、審判と運営を務める原健仁さん。「自身も、たくさんさんの仲間と出会えたことで、新しい生きがい。ボッチャを見つけたらそうです。「ボッチャをやってみたい!」「いろんな人と話したい!」そう思ったら、ぜひ皆さんも足を運んでみましょう!



読者のお便りBOX

読者の皆さまに「オリンピックイヤーの令和2年。今年1年で達成したい目標」についてお伺いしました。

- 3月に母が99歳になります。100歳を自宅で迎えられるよう、体調管理、生活のサポートをして一緒に頑張りたいです。(人生100年時代達成を目標)
(仁淀川町/ハバネロさん)
- ⇒お母様の誕生日おめでとうございます!私も80歳の祖母が「おはよう」から「おやすみ」まで、顔を見て言い合えることに幸せを感じます。お互いこれからも家族仲良く過ごしていきましょうね!
- ピアノをマスターしたい!学生以来ピアノを弾かずに過ごしてきたことに後悔。60の手習いで教室には行かず独学で練習しています。仕事や家の用事以外に時間を作り、10分でも弾いていたいと思うくらい、今は楽しくありません。(佐川町/ぶちこっさん)
- ⇒時間を見つけて練習に励まれている姿からピアノが本当にお好きなことが伝わってきます!
- 令和2年の龍馬マラソンで2回目の完走を目指しています。そして年内に、ハーフマラソン2時間切りに挑戦したいです。そのためには18分短縮しなければなりません。頑張ります。(いの町/球嶋さん)
- ⇒雨の中本当にお疲れ様でした。練習に日々努められている姿が思い浮かびます。ご無理をなさらないよう、これからも頑張ってください。応援しています!
- 令和2年1月に退職し、スポーツジムに行っています。が継続して1年以上続けることが目標です。(高知市/毎日サンデーさん)
- ⇒お勤めお疲れ様でした。ご自身のセカンドライフを楽しく過ごされるよう、健康づくりを始められたのですね!「高知いきがいのネット」で、県内のスポーツ団体も紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

編集後記

今回もたくさんの方のアンケートありがとうございました。他にウォーキングや絵本の読み聞かせボランティア、大学合格のため英語・日本史の勉強に努めているシニアの方もおり、生きがい・健康づくりに励まれている方が県内にはたくさんいらっしゃるかと改めて実感しました。また、「病と向き合い、ご家族と一緒に治療に励んでいく」と力強いメッセージもいただきました。これからも皆さまからのお声を励みに努めていきますのでよろしくお願いたします。

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、5月29日(金)までにご応募ください。抽選で3名様に、高知野菜が描かれた「わらびの」の土佐手拭いをプレゼント。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

赤い羽根共同募金運動のお礼



赤い羽根共同募金

令和元年度共同募金運動が終了しました。募金ボランティアの方々をはじめ、多くの皆様のご協力のもとにご寄付をいただき、令和2年1月末現在の募金集計額は1億2,538万3,400円となっています。ご厚意に深く感謝を申し上げます。

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団体への支援に、また、大規模災害時には災害ボランティアセンターの運営支援に活用させていただきます。

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便途選択型募金)に、民間の福祉活動団体3団体が取り組みました。

その結果は、改めて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>



寄付の御礼

～生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会
高知県協会様より災害遺児修学支援事業へ～

高知県内の生命保険営業職員から構成される公益社団法人生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会(JAIFA)高知県協会から、このたび本会の災害遺児修学支援事業へ5万円のご寄付をいただきました。

生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会では、愛のドリーム募金創設25周年を記念して、生命保険の日(1月31日)に全国54地域で一斉に社会福祉協議会へ寄贈することとなり、県立ふくし交流プラザにて贈呈式を行いました。誠にありがとうございました。



地域生活定着支援センターについて

安全・安心な社会の実現に向け、平成28年度に「再犯の防止等を推進する法律」が施行され、平成30年度に高知県において、「高知県再犯防止計画」が策定されました。

このような社会情勢のなか、高知県社会福祉協議会では、平成29年度から地域生活定着支援センター事業を受託し、矯正施設(刑務所・少年院等)から退所し、自立した生活を送ることが難しい高齢や障害のある方を対象に、住居の確保をはじめ各種福祉サービス利用等生活の安定に向けた支援を実施しています。

各関係機関と連携を図り、その人らしく健康で文化的な生活となるよう取り組んでいますので、お気軽にご相談ください。

開所 月曜～金曜(祝日・年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分

お問い合わせ先 高知県社協 地域生活定着支援センター
TEL 088-855-3611 FAX 088-855-6226



こうちシニアスポーツ 交流大会2020 参加者募集



ねりんピック岐阜2020
マスコット「ミナモ」

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10月～11月にかけて開催される「ねりんピック岐阜2020」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36年4月1日以前に生まれた方
 - 参加料** 一種目あたり500円（ボウリング競技は別途ゲーム代が必要）
 - 申込締切** 各競技開催日の14日（2週間）前とする
 - 申込先** 各競技の主管団体宛てにお申し込みください
- 今年から、開催日が重なっていない限り何種目でも参加できるようになりました!!

日程	時間	種目	会場	主管団体(担当者)／電話番号
4月25日(土)	9時～17時	剣道	県立武道館試合場	高知県剣道連盟土佐生道剣友会(山本) 090-8692-5877
4月29日(水・祝)	9時～17時	囲碁	高知市文化プラザかるぼーと	(公財)日本棋院高知県支部(坂本) 088-822-3968
5月2日(土)	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14日(木) 荒天時の 予備日は 5月21日(日)	9時～17時 ※9時から 総会開会式	テニス	県立春野総合運動公園	高知県テニス協会 088-843-7398
		ソフトテニス		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		高知県ターゲット・バードゴルフ協会(清遠) 088-873-5070
		ベタンク		高知県ベタンク連盟(公文) 090-2898-2032
		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
		卓球		高知県卓球協会ラージボール卓球部(佐々木) 090-3988-5103
		太極拳		高知県武術太極拳連盟 088-840-7450
		ソフトボール(1日目)	高知県シニアソフトボール連盟(青山) 090-3189-2397	
	10時～15時	ボウリング	ラウンドワン高知店	高知県ボウリング連盟(近藤) 090-7782-0977
5月16日(土)	10時～17時	健康マージャン	県立ふくし交流プラザ	高知県麻雀段位審査会(平石) 090-1576-2623
5月17日(日)	9時30分～17時	将棋	県立ふくし交流プラザ	日本将棋連盟高知県支部連合会(西田) 090-6281-5011
	9時～13時	ソフトバレーボール	県民体育館 補助競技場	高知県ソフトバレーボール連盟(藤原) 090-8691-6101
5月19日(火)	9時～17時	ソフトボール(2日目)	県立春野総合運動公園	
5月22日(金)	9時～15時	パークゴルフ	小草ふれあい公園パークゴルフ場	高知県パークゴルフ協会(川瀬) 090-2274-1555
6月7日(日)	9時～17時	バウンドテニス	東部総合運動場 体育センター	高知県バウンドテニス協会(竹崎) 090-8695-5833

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



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



新鮮やか!
香を感じる
食材だね!

初夏には野菜として食われる豆がたくさん出まわります。中でもえんどうは、奈良時代に中国から伝わったといわれるほど、古くから親しまれている食材。えんどうには、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、体の中で糖質がエネルギーに変わる時に重要な働きをしています。水溶性のビタミンB1は、加熱するとより溶けやすくなるため、スープのように汁まで一緒に飲むような料理が有効です。

雑穀豆ごはん



＜材料(4人分)＞
米 2合
もちぎび 大さじ2
えんどう豆 100g
塩 小さじ 2/3
昆布 5×5cm程度 1枚

＜作り方＞

- もちぎびをよく洗い、水を切る。
- 米も洗い、炊飯器に米・もちぎび・昆布を入れて、炊飯器の目盛りより少し多めの水加減にし、約30分間つける。
- 炊飯器にえんどう・塩を加えて炊く。
- 炊き上がったら、よく混ぜて器に盛る。

＜材料(4人分)＞

えんどう豆 100g
玉ねぎ 1/2個(100g) スライスする
じゃがいも 1/2個(50g) 短冊切り
オリーブオイル 小さじ1
水 1・1/2カップ
豆乳 1カップ
塩 小さじ1/2
胡椒 少々

※固形コンソメをお好みで、1/2個程入れてもおいしく仕上がります

＜作り方＞

- 玉ねぎ、じゃがいも、オリーブオイル、塩を鍋に入れてこがさないように炒め、蓋をして蒸し煮をする。
- 水を入れて、沸騰したらえんどうを入れて10分煮る。
- 火を止めて、飾り用のえんどうを数個取り出し、豆乳を入れる。
- ミキサーにかけてなめらかにし、器によつて飾り用のえんどうを添え、胡椒をふる。

えんどう豆のスープ



＜材料(4人分)＞

えんどう豆 100g
玉ねぎ 1/2個
ちりめんじゃこ 30g
薄力粉 1/2カップ
米粉 大さじ1
(*米粉がなければ、片栗粉でもよい)
冷水 1/2カップ
揚げ油 適量

＜作り方＞

- 玉ねぎは半分に切り、頭の方から2mmのスライスに切る。
- 切った玉ねぎ、えんどう、ちりめんじゃこを合わせて、薄力粉(分量とは別)をふって混ぜておく。
- 冷水に薄力粉・米粉をふるい入れ、軽くかき混ぜて、②を入れざっと合わせる。
- 170℃くらいの揚げ油に、③をすくい落としカラッと揚げる。

高知の輝く



いと
いっしょ

シニア大賞

高知県内で長年、地域づくりやスポーツなどに尽力されるシニアを称える「高知の輝くシニア大賞」。今年は、1月24日(金)に高知城ホールで表彰式を開催しました。

【主催】社会福祉法人高知県社会福祉協議会

「受賞者のキーワードは、地域のために」

ボ ランテアやスポーツ、文化を貫き、生きがいをもって活動される、概ね65歳以上を対象に表彰するこの大賞は、「地域貢献部門」と「スーパーシニア部門」から、「いつそう賞」はちきん賞「キラリ賞」などに分かれ、今年も「奨励賞」を含め、過去最多の21名が表彰されました。

今年の受賞者の共通語は「地域のための活動」。スポーツの普及や食育、避難場所づくりなど、地元のために支え合っている姿がありました。

「お互いの活動と人生を称え合う」

また、この大賞を広く知っていただくためのプロモーション企画として公募した「シニア川柳」の受賞者も表彰されました。

表彰式の後には、活動や信念、仲間との触れ合いを受賞者が報告。地域づくりや人材育成など、苦勞にうなずき、共感される方も多くいらっしゃいました。式典後には、推薦者と記念写真を撮る受賞者も。受賞を通して喜び合い、今後の活動の励みになっていただけたのではないのでしょうか。



第六回高知の輝くシニア大賞・シニア川柳表彰式

推薦者やご家族と笑顔で記念写真!(会場:高知城ホール・高知市)



「シニア大賞」「シニア川柳」の受賞者が日頃の活動を報告した交流会。「地域や家族のおかげ」と、皆さん周りのサポートに感謝されていました。

受賞者

- 大賞** 地域貢献部門 小川 満夫さん(81歳) 宿毛バドミントン同好会(宿毛市)
- 特別賞** 地域貢献部門 武政 博さん(78歳) 久礼地域ふくし活動推進委員会(中土佐町)
- 特別賞** スーパーシニア部門 スターシニア部 三宮 和子さん(90歳) 春日美術会(佐川町)
- 特別賞** スーパーシニア部門 天野 守章さん(79歳) 旭西部防災連合会(高知市)
- 特別賞** スーパーシニア部門 西郷 典生さん(78歳) 宿毛市グラウンドゴルフ愛好会(宿毛市)
- はちきん賞** 地域貢献部門 稲毛 のぶさん(70歳) まちづくり交流館山崎屋(香南市)
- キラリ賞** 地域貢献部門 小松 光廣さん(82歳) 香我美町民生委員児童委員協議会(香南市)
- キラリ賞** 地域貢献部門 和田 郁男さん(87歳) 員塚じょうもんクラブ(宿毛市)
- キラリ賞** 地域貢献部門 加藤 二智さん(82歳) 久喜音楽(くま)くらぶ(佐川町)
- キラリ賞** スーパーシニア部門 篠原 秀二さん(72歳) 2020年シニア(佐川町)
- キラリ賞** スーパーシニア部門 矢野 定さん(93歳) 佐川町よさこいクラブ連合会(佐川町)

「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!!
お題は「いきいきと活動するシニア」。今年27歳から98歳まで、99名278作品のご応募の中から、以下の方々が受賞されました。おめでとうございます。自身に思うこと、家族に捧げる一言など、人生山あり谷ありの川柳をご紹介します!

大賞

遺影用 笑いすぎだと 叱られる
中谷 潔一さん(75歳・高知市)

優秀賞

ネクタイを 緩め本音を 聞いてやる
窪田 和広さん(72歳・南国市)
まだともう 九十歳の 峠みち
桑名 孝雄さん(90歳・香南市)

審査員特別賞

献金を すれば何とか なるものさ
森脇 俊施さん(81歳・高知市)
ポツクリと 逝きたいくせに 葉のむ
中谷 安紀子さん(70歳・高知市)
新品の 入れ歯が出来た まだ死ぬん
小原 圭二さん(82歳・南国市)

紅ひいて 米寿の友と イタメシへ
岩川 満枝さん(79歳・室戸市)

まず安全 妻が握った 操縦幹
近森 加代さん(74歳・香南市)

佳作

フィットネス 効果あるかと 夫が問う
野嶋 和子さん(73歳・高知市)
雑草も いつか振向く 人もいる
清水 一彦さん(73歳・仁淀川町)
若者に 負けぬ食欲 有難き
児玉 アキ子さん(98歳・東洋町)
歌ブル卓球 孫より忙しい
西尾 美千恵さん(70歳・高知市)
ふれあい 百才体操 薄化粧
西村 美子さん(91歳・梅原町)
目が覚めた 布団飛ばして デイ行きた
入交 繁子さん(91歳・高知市)
妻惚び 俳句詠んでる 月見てる
吉松 康夫さん(83歳・高知市)
こうなれば ウフフで人生 生きていく
藤村 るみさん(66歳・香美市)
わが連れを おばあオバアと じまんする
安部 庄祐さん(83歳・いの町)
カップ麺 美味しい寂しい 妻の留守
小野山 征男さん(77歳・高知市)
あちこちの 痛みは大事な お友達
吉良 澄枝さん(87歳・高知市)
ばあさんや 天国いっても パートナー
瀧本 豊さん(70歳・土佐市)



大賞

地域貢献部門
小川 満夫さん(81歳)
宿毛バドミントン同好会(宿毛市)



愛する郷土のために
ラケットを握り続ける

40年以上も生まれ育った宿毛市で、子どもからお年寄りまでバドミントンを教え続ける小川満夫さん。
宿毛市のスポーツの普及に努め、「小川のおんちゃん」と誰からも呼ばれて愛されるその姿を追ってみました。

① エラ、シユウ。的確に、子どもたちのラケットに向けて飛ぶ白いシャトル。それは素早くもあり、どこか優しさもあります。そのシャトルを打っているのが、今回、大賞を受賞された小川満夫さんです。

生まれは宿毛市沖ノ島。美しい海が広がり、石垣の坂道が残る島。子ども頃は山の畑で掘ったサツマイモや薪を背負子に担って家の手伝いをしていたので「今でも足腰は強いでー」と豪語します。

中学校卒業後、カツオ船の漁師、関西の鉄板会社などに勤め、39歳で家族と宿毛市へ帰郷。その間、心に引がかつていた「高校で勉強がしたい」を実現しようと地元の定時制に通います。そこで出会ったのが、バドミントン。でした。

「けどルールは知らんし、部員は僕一人。顧問は年下でね」と、マニュアル本を読みあさったこの日から、小川さんの「バドミントン人生」がスタートしたのです。



1/自ら楽しむサークルと指導も含めて、バドミントンに関わるのは水曜から日曜まで週4日

2/「宝物を見せちゃる!」と目じりを下げて、うれしそうに見せてくれた手紙や寄せ書きの数々。教え子やシャトルをプレゼントした学校の子どもたちから、感謝の言葉が詰まっていました

定時制高校を卒業後もガソリンスタンドで勤めながら、バドミントンの面白さにのめり込んだ小川さん。その熱心さに「教えてほしい」と言われるようになります。

② ジニアと、3つのサークルを立ち上げました。退職後は、ほぼ毎日、指導に励む小川さん。しかし、教えることは、そう簡単ではありません。「小さい子は言うことを聞いてくれん」と言いますが、スキップを取り、根気良く教えていくと、子どもたちは素直に「おんちゃん」と、もせついできて、練習も真剣にすることができるようになりました。また平成23年からは、宿毛市内の小学校で「放課後子ども教室」の学校アドバイザーとしても活動。「年齢と共に体は動かんなるねえ」と苦笑いしますが、そんな小川さんの背中を押し、元気の源となるのが「教えてー」と慕ってくれる教え子たちの言葉です。

3/「こりゃ、ちゃんと体操せんか!」「えへへ」。小川さんと子どもたちの会話は、昔、どの街中でも見られた風景のようです

4/現役真っ最中!今でも宿毛市内の大会には出場しています

慕ってくれる姿が「元気の源」

元来、頼まれると断れない性格。お年寄りが集まる公民館や小筑紫町などと呼ばれて指導し、今では宿毛市体育協会バドミントン部や宿毛バドミントン愛好会、同愛好会

「今が人生で一番楽しい!」小川さんの青春は、バドミントンと教え子たちと共にまだまだ続きます。

ルールを知らなかったバドミントンとの出会い



夢

いついっしょ

特別賞 地域貢献部門

武政 博さん(78歳)
久礼地域ふくし活動推進委員会
(中土佐町)
憩いの場で丸い笑顔の
輪を広げる



あ つたかふれあいセンター
「まんまる」を拠点に、久
礼地域ふくし活動推進委員と
して、まんまるの利用者とポ
ランテア活動に励まれている
武政さん。

昨年8月に地域で開催され
た「防災運動会」では、考案
された「防災カルタ」で多世
代交流型の防災活動を実現

されました。また、執筆され
たビギン水爆実験に関する書
物をもとに、久礼小学校の子
どもたちへ週1回の読み聞か
せを10年以上続け、平和学
習にも力を入れています。
「みんなと一緒に地域のために
いろんな活動ができる『まんま
る』が僕の憩いの場所」と、優
しい笑顔でお話してくれました。



お手製の防災カルタを持ってにっこり。
似顔絵はご自身と顔のあがらない奥方とのことです

いっしょそう賞 スーパーシニア部門

天野 守章さん(79歳)
旭西部防災連合会(高知市)



防災・見守り・歌で
地域に恩返し！

地 元旭地区を拠点とした
防災活動、子どもたちの
見守り、多世代交流型の合唱
活動など、さまざまなボラン
ティア団体の代表者を務める
天野さん。20年以上、現場の
第一線に立って、地域活動に
励まれています。

モットーは「シニアや若者、世
代を問わず、みんなが協力し、
旭地区全域で地域活動に努め
ること」。これまでには、旭中
学校で住民参加型の「防災参
観日(年一回)」や、かるほー
とで開催の合唱祭に地域のシ
ニアと旭中学生合同チームで
出場などされてきました。
活動の源は「今自分がいるの



昨年11月の鏡川緑地公園で合唱。天野さん(右端)
をはじめ、皆さん年齢を感じさせないパワフルな歌
声でした！

は地域の皆さんのおかげとい
う感謝の気持ち。生涯地域に
恩返しをしていきたいと、宣言
してくれました。

いっしょそう賞 スーパーシニア部門

西郷 典生さん(78歳)
宿毛市グラウンドゴルフ愛好会
(宿毛市)

地域の担い手
シニアを元気に！



18 歳で入団した地元小筑
築地区の青年団をはじめ
め、宿毛市社会福祉協議会評
議員、高知県相模連盟副会長、
また宿毛市市議会議員を6

期務めるなど、地元から県域
に渡る幅広い活動を60年以上
取り組まれている西郷さん。
現在も小筑築地区長や高知



奥さまと今年小学1年生のお孫さん・いおりくと。
幸せになる素敵な笑顔をいただきました！

「月例会など新規事業導入
に尽力。県内でも屈指のチーム
づくり」に尽くされています。
「シニアは地域の重要な担い
手。一人一人にいつまでも元
気でいてほしい」と、活動に対
する意気込みを聞かせてくれ
ました。

県薬物乱用防止推進協議会会
長など7団体の役員などを務
め、中でも宿毛市内のシニアの生
きがい、健康づくりのため、グラ
ウンドゴルフ愛好会会長として

特別賞 スーパーシニア部門

三宮 和子さん(90歳)
春日美術会(佐川町)
創作と卓球で
みんなと元気に！



生 きがいつくりのため30年
以上、洋画の創作活動
を続けられる三宮さん。これ
まで佐川町の文化祭をはじめ、
県内各文化展への出展を、な
んと毎年欠かされたことはな
く、地域の文化振興に貢献さ
れています。

また、「自身の健康維持のた
め、地元の卓球サークル「和
楽」に所属。20年以上、週2

回の練習を休まず続け、年齢
を感じさせないその姿は、まさ
にスーパーシニアである、皆
さんの目標になっています。
「無理はせず、みんなと一緒に
これからも生きがいつくり
に励みたい！」と、元気いつば
いに今後の意欲を見せてくれ
ました。



得意のサーブを打つ瞬間。様になっているその姿は、
かっこいい一言につきます！

はちきん賞 地域貢献部門

稲毛 のぶさん(70歳)
まちづくり交流館 山崎屋
(香南市)

地域の交流の
拠点地に貢献



子ども食堂や
モーニングには野菜たっぷりの
料理など、体に優しいメニュー
は絶品!!「この場所でもんな
に楽しんでもらうことが私た
ちの生きがい」と、地域の笑顔
を励みにしていました。

稲 毛さんは「地域に集いの
場を作りたい」という思い
から、6年前に「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。
毎月第1日曜には「子ども
食堂」、第3日曜には「モーニ
ングを兼ねたカフェ」と、シニア
のボランティアや香南市社会
福祉協議会など有志と運営
し、地域の世代間交流に貢献
されています。



カフェの後にスタッフとほっと一息。休憩中も次回の
献立はどうするかと話は盛り上がりです