



あつちもこつちも
片付けたいがよ

- 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



人生100年時代を
自分らしく

2 生活リズムを整えるために

「整理整頓された」暮らし

始めます!!

2020年10月号 令和2年10月16日発行
全面・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)

あなたは一人じゃない。



支える人がいて、支えられる人がいる。

「助け合う」という言葉は、とても温かい言葉だと思います。
そこには「人」がいて、「人」がいる。けっして一人じゃない。一人にさせない。

「困ったときはお互いさま」の精神から始まった赤い羽根の募金活動。
世の中の、誰もがしんどい今こそ、そのチカラを発揮するときです。

意志あるお金、募金のチカラ。

赤い羽根共同募金



ごあいさつ

共同募金は、昭和22年に国民たすけあい運動として始まり、「赤い羽根募金」の愛称で親しまれながら多くの方々の温かい心に支えられ、地域の福祉活動の一環を担ってきました。
70年を超える歴史の中で、時代の要請に合わせて、業態にその役割を拡大・変化させており、近年では、子育て支援や子ども食堂の運営ほか高齢者の見守り活動や配食サービス、また、民間の社会福祉施設等の車両や備品、作業用機材の購入など施設を利用する方々の生活や作業環境の整備にと、幅広く立役られています。
今年も、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、人と人が距離を取り、接触する機会を減らすことが求められるなか、コミュニケーションを断ちづらいつながりが生まれていますが、これまで継続してきた活動を途絶えさせることなく、社会からの孤立や孤独に立ち向かう活動をさらに進める「つながりをたやさない社会づくり」を目指して、「たすけあい、支え合う」共同募金の力を発揮したいと考えています。ご協力をお願いします。

社会福祉法人 高知県共同募金会 会長 山元 文明

令和2年度の目標額 **140,000千円**

令和2年 **10月1日** ▶ 令和3年 **3月31日**

- 共同募金は、事前に使いみちを定めて行われる「計画募金」です。そのため、寄付者の方々に募金の「目標額」をお示ししています。
- 10/1~12/31: 一般募金
- 12/1~12/25: NHK放送たすけあい募金
- 12/1~12/31: 地域歳末たすけあい募金
- 1/1~3/31: テーマ募金

生活の悩みを解決して 自分らしい生活へステップ!

台所は毎日使うが故に、物がたくさん集まる場所。次の順番で片付けたら、他の部屋も同じ方法でやってみましょう!



- ① まずは、台所の物を全部出す!
- ② 「いる」「いらない」「迷う」「移動」の4つに分類。下の【片付けのポイント】を参照
- ③ 「流し台で使う物」「洗って水切りかごに入れた食器」「コンロで使うもの」と、その下の収納に仕舞うのが鉄則



普段使うものは収納の8割くらいにおさめましょう

片付けのポイント

家の中の物を4つに分けよう!

全部出す



出典/生前整理普及協会



家族との片付け 上手にする方法は?

自 分の老後や親の生前整理、子供に託すのか、捨てるのか。シニア世代にとっては、今後の生活を快適に送るためにも解決したい悩みです。そこで今回の「人生100年時代を」は、片付けと整理整頓の方法を学びます。

講師は整理収納アドバイザーの西野ナミさん。そして挑戦したのは、子供の学校時代に友達になった徳弘朋子さん(68歳)と森澤陽子さん(67歳)です。

片付け講座に通っていた徳弘さんは、家で実践しても「夫が片付けてくれない」と、一方、森澤さんは「子供の昔の写真やユニホームが捨てられない。当の子供は無関心」だそうで、二人共、家族とどう

写真を整理したい!

思い出が多く、たまった写真は、一人では選びきれず整理も大変。そこで西野さんから「自分のベストショット100枚」をアルバム

親に「捨てる」はNG? 安全な場所を確保!

義母と住む徳弘さんは「1日中探し物をしているのが心配」と、高齢者には重労働な片づけをしようとしたが、戦争を経験し、物を大事にする世代には「捨てる」と叔しがるので躊躇していました。親世代の片付けで重要なのは「安全・安心」な場所にあること。けがや転倒をせず、災害時にはすぐ逃げられるよう「覆る」「食べる」「家事をする」場所だけを整理、物はあまり捨てずに「使っていない部屋に移す」と安心するそうです。

シニア世代の片付けや生前整理の「捨てられない」「片付かない」悩みを解決して、自分も家族も「すっきり」とした暮らしを始めませんか。

長年暮らすわが家。思い出の品が残る実家。気がつけば、物がいっぱいになり...

暮らし始めます! 「整理整頓された」 生活リズムを整えるために



片付けと整理整頓の秘訣をお教えします!

◎教えてもらったのは! 西野 ナミさん

KuraSmile(くらすまいる)代表、整理収納アドバイザー、整理収納教育士、生前整理アドバイザー、高新文化教室の講師など。出張お片付けや資格の講義なども務める。
<https://nishinonami.jimdofree.com/>



人生100年時代を自分らしく

快適な暮らしを目指すぞ!



恩返しがしたい

生活が閉ざされようと
した地域に光が差す

現 在、土佐町全域で約3.8
00人中、高齢化率50%、
314人が暮らす石原。そこには
毎年移住者が絶えません。その
理由は、「とにかく活気がある！」
こと。

「集落活動センターいしはらの
の里」を中心に、林業、直販所、
観光など、老いも若きも住民自
らが運営する地域なのです。
それらを運営する「いしはら
の里協議会」の会長が筒井良
一郎さん。平成24年の開設以来
ずっと、先に立つリーダーです。
石原で生まれ育ち、川遊びが
好き、友達思いの良二郎少年は、

郵便局員として土佐町や大川
村、いの町本川で住民の思いや
りに触れ、定年退職後には「仕
事ができたのは地域のお陰。恩
返しをしよう」と、保護司や
小学校の活動を支える「校下
会」の会長になります。

それが平成23年以降、石原に
唯一あったガソリンスタンドが
休止、商店は規模縮小。お年
寄りの生活の術と、地域の活気
が閉ざされようとしていました。
そんな時に、土佐町役場から
提案があったのが「集落活動
センター」だったのです。



新しい体験の渓流
シャワークライミング
子どもも大人も、清
らかな石原川で柔
しめると好評です！



住民が毎年盛り上がる「いしはら家のおさやく」



年齢、住民や役員も隔てなく、今の課題と
10年後の暮らしを話し合う「いしはら未来会議」



手付かずの山林整備
木材利用など自伐型
林業に取り組む男性。
現在2人が加わり、指
導もしています

流れを止めたらいかん！



アメゴのつかみ捕りの準備をする筒井さんたち



復活したガソリンスタンド



毎週日曜に開催の「やまざとの市」。地元のお母さん自慢の「鶴のお寿司」が評判です！



◎集落活動センター
いしはらの里



土佐郡土佐町西石原1228
TEL 0887-72-9328
HP <https://www.ishiharanosato.jp/>
日々の紹介はフェイスブックもチェック！
<https://www.facebook.com/ishiharanoSato/>



活動を支えて
くれる大学生
たちと教授

移住し、仲間に入った
大学生の三谷七香さん

地域がにぎやかに！
集落活動センター始動

平 成24年7月に「集落活動
センターいしはらの里」を
開設。筒井さんを中心に、住民
が主になって、地域で暮らすた
めの「働く・稼ぐ」直販部、「支
える」共同作業支援部、「祭り・
交流」の集い部、「地域資源の
活用」新エネルギー部を始めま
した。またガソリンスタンドと
商店は、住民全員が出資者と
なって店を開店。運営会社とし
て「合同会社いしはらの里」も
立ち上げました。

さらに県内外から、石原の良
さを堪能してもらおうと、アメ
ゴ掴みや渓流シャワークライミ
ング、餅つきなど田舎体験を実
施。住民同士の交流は、旧小
学校の体育館で「いしはら家
のおさやく」や運動場でピアガ
ーデンなど毎年大盛況です。

また、四国四県の親子100人
に川遊びやバーベキューを楽し
んでもらったり、直販所の売り
上げも年々右肩上がりになった
りと、地域が徐々に潤い始めた
のです。

成功も失敗も良し！
協力し合う人々が原動力

開 設7年。順調のようです
が、苦労は多々で。経験が
なかった販売業やスタンド経営、
宿泊業をするには、各々の法律
をクリアしなければなりません。
また移住者はいくらでも、人口減
は否めず。

それでも筒井さんは「大学生
や移住者が新しい風を吹き込
んでくれるのは頼り」と、
ネットでの発信やロゴマークの
デザイン、大手旅行代理店との
コラボ企画、自伐型林業など、
次々と出る若者のアイデアに感
化され「わくわくして楽しいが
よ」とやる気に満ちていました。

「失敗や途方に暮れる時もある
けど、流れを止めたらいかん！
石原は昔からみんなが協力し
合って改善してきた。選材運所
の人が必ずおつてね、そんな石
原の人々が私の原動力やね」

次の夢は「石原のファンを増
やすこと」。いつも元気な筒井さ
んの周りには、さらさらと輝く
笑顔が集まります。まるで石原
川のせせらぎのように。

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

黒毛! あかうし! 牛肉



たんぱく質!
アミノ酸で元氣!

シ ニア世代は加齢ととも
にも筋肉量が減る
傾向があります。牛肉に含
まれる動物性タンパク質に
は体内でつくることができる
必須アミノ酸がバラン
スよく含まれています。

また、赤身には不足しが
ちな鉄が多く含まれるので
脂の少ない赤身肉を選び
積極的に取り入れていき
たい食材です。

全国で人気!
高知産ブランド牛

高 知県には土佐和牛
「土佐あかうし」が
あります。赤身とサシのパ
ランスがよく、うまみを感じ
るアミノ酸が多いのが特
徴です。

◎ひと手間豆知識!

- ◎しっかり味付けしてあるので、常備菜や
お弁当のおかずにも重宝!
- ◎ショウガの分量は好みで加減してください
- ◎唐辛子を入れてもおいしいですよ!

玉ねぎを加えて
牛丼にしても
おいしいよ!



＜牛肉とゴボウのしぐれ煮＞ (作りやすい分量)

牛肉(細切れや切り落とし)	200g
ショウガ	2かけ
ゴボウ	1/2本
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ4
水	1/2カップ

＜作り方＞

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、ショウガはせん切り、
ゴボウはささがきにしておく
- 鍋に水と調味料を入れて火にかけ、一煮立ちさせる。
- ①に牛肉、ショウガ、ゴボウを加えて煮る。
再び沸騰したら弱火にし、時々かき混ぜながら煮汁が
ほとんどなくなるまで炒りつけるように煮る。



＜牛肉とナスの味噌炒め 材料(4人分)＞

牛肉(細切れや切り落とし)	200g	A 味噌	大さじ2
ナス	3個	砂糖	小さじ2
ピーマン	2個	酒	大さじ2
ニンジン	1/4本	片栗粉	小さじ1
ニンニク(粗みじん切り)	1かけ		
赤唐辛子(種を除いて輪切り)	1本		
ごま油	大さじ1		

＜作り方＞

- 牛肉は食べやすい大きさに切る。ナスはへたを除いて
縦半分切り、斜め切りにする。ピーマンと人参はせん
切りにしておく。
- 鍋にごま油、ニンニク、唐辛子を入れて炒める。
- 香りが立ってきたら牛肉を入れて炒める。
- 八分どおり肉に火が通ったら野菜を加えて炒め、合わせ
ておいたAを加え、手早く味をからめる。



ゴボウ&生姜の香り
甘辛味で食欲そそる!



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!

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!



聞いて安心! 電話相談情報

「弁護士が電話で
相談にのります!」
高齢者・障害者向け
無料電話相談
「ひまわりあんしん事業」
など

◎対象: 65歳以上の高齢者と
障害者
◎利用: ご本人、ご家族、支
援者でも可能
◎相談時間: 1回20分程度
年3回まで利用可能
※電話相談は、2営業日以内
に折り返し電話をいたします

◎電話相談は、2営業日以内
に折り返し電話をいたします

◎電話相談は、2営業日以内
に折り返し電話をいたします

◎電話相談は、2営業日以内
に折り返し電話をいたします

◎電話相談は、2営業日以内
に折り返し電話をいたします

最 近、体力や筋力が
衰え、運動や外出
の機会が減ったり、食生活
も偏りがちになったりし
ていませんか。しかし放
っておくと、判断力や認知機
能が低下し、体も脳も健康
とはいえない状態になっ
てしまいます。

そこで今、話題の「フレ
イル予防」を今号から紹
介。まずは知って、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 飯島勝夫
「フレイル予防ハンドブック」



1 両手の親指と人差し指
で輪を作ります。



2 利き足ではない方のふ
くらはぎの一番太い部
分を力を入らずに軽く
叩んでみましょう。



◎フレイルチェック

チェック
1
指輪っかテスト
筋肉が衰える状態
「サルコペニア」になっ
ていないかを知る
セルフチェックです。

チェック 2

イレブン・チェック (フレイル度)

フレイルの兆候があるかどうかのチェックです。「はい」と「いいえ」の
位置が入れ替わっている項目があるので注意してください。

	「イレブン・チェック」11項目		回答欄
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「ささいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

0 赤マルが3~4個で予備軍です
0 赤マルが5つ以上はフレイルのリスクが高くなっています(青マル6つ以下も同様)

災害に備えよう!

シニアのための 災害対策

備えあれば
憂いなし

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



水分に反応し、排泄物を素早く固めます。ホームセンターの防災用品コーナーで手に入ります。

- ◎45リットル(30袋)黒
- ◎100円ショップで10枚入りなどが手に入ります
- ◎凝固剤(高分子ポリマー)

材料

災害時、自宅や避難所の体育館などのトイレは、排水管が壊れている可能性が高く、無理に使うと汚物がおふれ衛生面への悪影響や、最悪の場合、感染症の拡大を引き起こしてしまいます。よって、お互いの身を守るためにも、災害時のトイレでは水を流すことが禁止されています。そこで今回は、災害時に「水を流さないトイレ」の使用法をご紹介します。

災

害時、自宅や避難所の体育館などのトイレは、排水管が壊れている可能性が高く、無理に使うと汚物がおふれ衛生面への悪影響や、最悪の場合、感染症の拡大を引き起こしてしまいます。

災害時の「トイレの使い方」



●数分後には全部固まり、ゼリー状になります。



●約500mlの水に、凝固剤の粉末1袋分を入れるだけで、底の方から固まっています。

処理例



●排泄後、凝固剤を入れます。今回使用したものは、小便には袋のまま入れ、大便には袋を破き直接ふりかけます。

※水分を給水する猫砂、細かくちぎった新聞紙や紙おむつも活用できます。



●これでトイレの完成。この状態で普段通り座って用が足せます。



●便座を上げて、水を残した状態でゴミ袋をかぶせ、便器にガムテープで貼り付けます。貼り付けたそのゴミ袋の上に、もう一枚ゴミ袋をかぶせ便座を閉じます。



●ポータブルトイレで紹介していますが、水洗式のトイレには汚水による臭気防止のため「水」が溜まっており、この水を残しておきます。

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>

排泄後の処理

汚物が入ったゴミ袋を便器から取り、中身が漏れないようしっかりと結びます。「排泄物」と必ず書いたゴミ袋に入れ、ベランダなど屋外でストック。ゴミ袋が濡れば、可燃ゴミで処理しましょう。ゴミ回収の方法は、地域によって異なるため、各市町村でご確認ください。



次の人が検閲に使えるよう、消臭スプレーをかけるエチケットも!



見つけた! げんき広場

県社協いきいきライブ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!



高知武術太極拳協会

活動場所 高知県立武道館3階
活動日 毎週木曜日19時から



右が光子さん、隣が美香さん。同期の二人は「今の私があるのはこの人のおかげ!」と言い合えるすてきな関係性です

■受講生募集中!

高知武術太極拳協会では受講生を現在募集しています。新しい趣味づくりに友達も誘い、まずは体験から始めてみませんか?

【連絡先】高知武術太極拳協会
TEL 088-840-3855
月・水 9時30分~12時30分
土 9時~12時
HP <http://ky.kochi-taiquan.com/>

受講生の最高齢は北村光子さん(84歳)。健康づくりのため20年前から太極拳を始め、週1回の練習は欠かせません。「ここで一番の友だちの山本美香さん(57歳)やみんなに会えるのが何よりうれしい!」と、チャームポイントな笑顔で話してくれました。

健康づくりの環として各地域で取り組まれている太極拳。今回は体験も兼ね「高知武術太極拳協会」主催の教室を訪問しました。まずは皆さんと一緒に頭から足の先までを意識した30分間のストレッチ。運動不足の私にはきついものでしたが、指導員や受講生の皆さんが「片足を上げている時は、軸足をまっすぐ後ろに下げると楽よ」と分かりやすくポイントを教えてくださいました。楽しく続けられました。終わったら顔には全身汗のような汗。血流が良くなり爽快でした!

その後も基本的な型を教わり、1時間の体験はあっと言う間でした。



仲間と切磋琢磨し
体も心も健康的に

健

健康づくりの環として各地域で取り組まれている太極拳。今回は体験も兼ね「高知武術太極拳協会」主催の教室を訪問しました。

日本将棋連盟高知県支部連合会

活動場所 県内各地



「指すのはもちろん、見るのも好き」と皆さん、各対局を食い入っています

活動に興味がある方は、ぜひお問い合わせを!
【連絡先】日本将棋連盟高知県支部連合会
TEL 090-2828-9759
(事務局 青木)

「練習では味わえない大会ならではの緊張感が刺激になる」と皆さん気合十分。最高齢の加納久令(このはるさん)は「将棋は生きがい。まだまだ若い子には負けん」と満面の笑顔で力強く答えてくれました。また、各地域でも大会が開催され、瀬本さん(73歳)は「これまで宿毛から室戸まで参加。新しい将棋仲間と出会えるのも楽しみの一つ」と魅力を教えてくれました。

今回は、日本将棋連盟高知県支部連合会の須藤さん(78歳)のご案内から「第51期南海王将棋決定戦」を訪問しました。高知新聞社主催で、県内アマチュア将棋のトップが戦う「南海王将棋」の挑戦者を決めるもので、当日の参加者は、小学4年生から83歳までの男性50人。現在トップの中脇隆志さん(24歳)への挑戦権獲得のため、どの世代も真剣勝負が繰り広げられました。

山下さん(左・65歳)と小松さん(右・73歳)の、腕の動きに目を配る様子は真剣そのもの



将棋で生きがい
仲間づくりに!

脳

トシや史上最年少プロ棋士の藤井聡太八段の活躍などで、子どもからシニアまで注目を浴びる「将棋」。

第50回展の開催は
2022年3月の予定です。
皆さんも
出展して
みませんか！

おめでとうございます！

受賞者！喜びのお声

お陰」と創作の糧を教えてくださいました。

また同展からは「ねんりんピック」が2022への候補作品も選出。どの作品も、芸術への愛情、生きがい、仲間づくりや健康づくりにと、出品者一人一人の思いが詰まった作品ばかり。その中から、4人の受賞者の創作への思いをお聞きました。

「今年、コロナ禍にも関わらず、洋画、日本画、書道、写真、工芸、彫刻の6部門、計399点が展示されました。最高齢は97歳の女性で、「写経」を書き写した書道を出展。見事、努力賞を獲得されました。

VOICE

特選

洋画「高架下（こうかした）」

妻に感謝！

高瀬 哲男さん（高知市・74歳）

地酒好きで、ぐい飲みを「作ってみよう」と陶芸を始めた高瀬さんは、葉が替えられる軍鶏の彫刻を出展。本物のような質感のたたきを描いた皿や蓋が灯り取りになる蓋など、「リアル」で、何通りも使える作品「作りが得意で「続くのは支えてくれる妻のお陰」と創作の糧を教えてくださいました。



奥様は「私も楽しませてもらっています！」とにっこり



反射ボールに「高知」と書くなど、細部まで観察された作品

手仕事が好き！

上村 久美子さん（高知市・71歳）

ピアノや刺繍など多趣味の上村さん。5年前に色鉛筆画を始めた、今回の作品は、いつも通る道路が「面白い構図だ」とひらめき、色を重ね込んだ力作を出展されました。

「今年、金婚式を迎えたので記念に」とこの文化展に初出展。今後も、「花」をメインに描き続けます。

花を描き続ける

國弘 昭さん（高知市・71歳）

画材は花が好きで「いつかは仁淀川町の上久喜に咲き誇る花桃を描きたい」と話す國弘さん。41歳で奥様に勧められて絵画教室に通い、県展には20年程出展される経験の持ち主です。



土佐市蓮池公園の蓮に「一休み」する赤とんぼをアクセントに

陶芸に魅了されて

藤崎 由美子さん（高知市・71歳）

薄っすら赤みが美しい壺を出展された藤崎さん。ご主人の転勤先の九州や仙台の焼き物が好きになり、「作ると無になっ



仲の良い91歳のお母さまと陶芸の力仕事を支えてくれるご主人と

第19回高知県 2020年9月18日（金）〜23日（水）
オールドパワー
文化展
洋画 日本画 書道 真芸 工彫



今年も「オールドパワー文化展」が9月18日から6日間、高知県立美術館で開催されました。今年もシニア芸術愛好家らによる「コロナに負けない」力作が勢ぞろい。秋の芸術を、家族や友人など幅広い世代が観賞に訪れました。



読者のお便りBOX

読者の皆さまに「お家時間を使って取り組んでいること」についてお伺いしました。

- レジ袋有料化に伴い、洋服をリサイクルして買物袋を作っています。友人にもプレゼントして喜ばれています。(香川県丸亀市/ゆきこひめさん)
⇒県外からのお便りありがとうございます。まさにお家時間でのエコ活動！お気に入りの生地で好みの形に仕上げた袋は愛着も湧きますね！
- 朝5時40分から6時10分頃までウォーキングを毎日楽しんでいます。(南国市/恵タミ、アラレさん)
⇒毎朝時間を決めて継続されているんですね！これからも無理せず頑張ってください。
- お気に入りのゴム、絹とダブルガーゼでマスクを作ることです。手縫いのため時間はかかりますが、できた時の達成感と愛着はひとしお。自分と向き合える時間にもなっているので、これからも続けていきます。(高知市/いつちゃんさん)
⇒作り上げた時の達成感、爽快でもありますよね！マスクは、南海トラフ地震や災害時でも必要です。お家時間でたくさん作ってみてください。
- うまいもんレシピは旬の野菜の栄養素やレシピが分かりやすく載っていますごくいいと思います(安芸市在住女性)
⇒ありがとうございます！土佐伝統食研究会さんも喜んでくれます！私も取材で、高知の食材や料理に出会うのが楽しく、いつもおいしくいただいています(笑)

編集後記

皆さま今年は、新型コロナウイルス感染と熱中症に、一層注意する特別な夏をお過ごしではなかったでしょうか。今回のアンケートで「亡くなった主人の分まで元気であろうと、給手紙や筋トレに挑戦している」「漬出しはできないけど、ワンちゃん、金魚、育てている野菜と、たくさんの家族との暮らしが楽しい」という声をいただき、いるいると考えさせられました。私も、80代の優しい祖母、60代のはちきんの母と暮らす日常がこんなにも幸せだと改めて感じています。皆さまのチャレンジ精神に負けず、これからも楽しい誌面作りに励んでいきます！

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、12月25日(金)までにご応募ください。抽選で3名様に、片づけに役立つ本をプレゼント。当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



(古堅純子著/朝日新書)

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/pkikiga/>
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

6月24日(水)に、KDDI株式会社様から本会に車椅子6台を寄贈いただきました。この車椅子は、KDDI様が平成20年度から社会貢献として、社員が社内外で行う「イイコト」をポイント化する「+αプロジェクト(社員参加型社会貢献プロジェクト)」で貯まったポイントを金額に換算し寄贈・寄附される活動で、高知県では初めての寄贈となりました。車椅子は、県内4市町村の社会福祉協議会が実施する車椅子体験学習や住民への貸し出し用として今後有効活用いたします。ありがとうございました。



災害時のボランティア支援に関する協定の締結

近年、自然災害が多発し、被害が大規模化、広域化する中、ボランティアによる被災地支援の重要性が高まっていますが、新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、地元の方での災害ボランティアセンターの運営が求められています。そこでこの度、高知県社会福祉協議会は、ライオンズクラブ国際協会336-A地区と「災害時におけるボランティア支援に関する協定」を締結いたしました。協定では、高知県社協の要請を受け、ライオンズクラブが物資提供、ボランティアを輸送するバスの手配、飲食の提供などの支援を行います。また、災害時に向けたネットワーク会議、勉強会の実施

など、情報交換を行いながら、平時からの連携を図っていきます。



身体介護以外の介護の仕事 ～セカンドライフの一つとしてやってみませんか？～

高知県福祉人材センターでは、セカンドライフの選択肢の一つとして「介護現場の周辺業務を担うお仕事」をご紹介します。業務は「身体介護以外の清掃」「洗濯」「配膳下膳」「備品補充」「環境整備」など。週2日、1日あたり4時間など、ご要望に併せて勤務時間や業務内容をご提案します。経験者からは「ちょうど良い働き方」「感謝される」「介護を学べる」と好評です。11月には今年導入した事業所で事前説明会を予定。人材センターまでお気軽にお申し込みください。



○導入している事業所の所在市町村
高知市・南国市・香美市・土佐町・橋原町・宿毛市

【お問い合わせ先】
高知県福祉人材センター(高知県社会福祉協議会)

〒780-8567 高知市朝倉戊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