

～ WEB 版タマテバコ創刊号 ～

令和4年2月7日発行

【WEB 版タマテバコ発行者】
社会福祉法人 高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課

タマテバコ読者の皆さま。お久しぶりです。

「WEB 版タマテバコ」発行者の高知県社会福祉協議会です。

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、高知のセカンドライフ応援誌「タマテバコ」は、昨年春号の118号をもって終了となりました。

しかし、この度「WEB 版タマテバコ」として復活することとなりました！！

これからも皆さんに楽しんでいただけるよう、シニア向けにスポーツやイベント、また県内で元気に活躍するシニアの皆さんやサークル・団体等たくさんの情報を発信していきますので是非よろしくお祈いします！！

また、「タマテバコバックナンバー」(赤矢印)から、118号までの過去の掲載内容も閲覧、ダウンロードできますのであわせてご覧ください。

《高知いきがいネット トップページ》

高知いきがいネット

各 ホームにもどる

シニア世代がいつまでも元気でいきがいをもって過ごせるヒントとなる情報をお届けします！

サークル・団体情報 講座・教室情報 イベント情報 ボランティア情報
助成金情報 リンク集 このサイトについて お問い合わせ

サークル・団体を探す！
サークル・団体を登録する！

バックナンバーはこちら！
タマテバコ
バックナンバー

ピッピネット
ボランティア・NPO情報

高知県社会福祉協議会
ホームページ

検索

最近のコメント

ノーブイブ
2021年6月
2020年2月
2019年7月
2019年6月

セカンドライフを心豊かに楽しもう

高知いきがいネット

お知らせ

- ・ 令和4年度県民いきいき講座を11月より実施します★
- ・ 高知国定公園のゆくシニア人員・シニア川柳の募集について
- ・ ねんりんドック岐阜2021の開催中について(R3.9.3)
- ・ Webキッズ☆リアフリーフェスティバルレセミナー、総合相談終了のお知らせ
- ・ R3年度高齢者いきがい・健康づくり支援事業別成金の募集報告書について

こちらに随時掲載していきますので、リンクをクリックしてご覧ください。

●今回の内容

- (1) 第8回高知の輝くシニア大賞受賞者 22 名のご紹介 (2~13 ページ)
- (2) シニア川柳入選作品発表 (14 ページ)
- (3) 県民いきいき講座 大好評のご報告とお礼 (15~17 ページ)

(1) 第8回高知の輝くシニア大賞受賞者 22 名のご紹介

高知県社会福祉協議会では、高知県内で地域のために長年、ボランティアやスポーツ、文化などに尽力されている 65 歳以上のシニアを表彰する「高知の輝くシニア大賞」を実施しています。今年度は、土佐町や津野町、四万十市など**過去最多の 22 名**の方々が受賞されました。

受賞者の皆さま、本当におめでとうございます！！

皆さまの活動内容を、一部ですがご紹介させていただきます。

🏆 シニア大賞

スーパーシニア部門 楠瀬 甲一（くすのせ こういち）さん（96 歳）
高知県弓道連盟（高知市）



練習場所 弓道場「弘徳館」にて
厳かな雰囲気伝わってきます

96 歳というご年齢を感じさせず、現在もご自身の練習はもちろん、後継者育成にも尽力される楠瀬さん。

弓道は 15 歳から始め、戦争をきっかけに一度は離れていたそうですが、教職の定年に伴い、62 歳から再び弓を握り、30 年以上活動を継続されています。

これまで練習やねりんピック等全国大会への出場、また弓道連盟の運営等を通し、普及活動に貢献されてきたレジェンドであり、その姿はまさにスーパーシニアです。

現在も現役で奮闘する秘訣は、弓道を通してのたくさんの人との出会いと、優しい笑顔でお話してくれました。

 特別賞

地域貢献部門 伊藤 博史（いとう はるひと）さん（81歳）
土佐市文化協会 土佐市文化祭（土佐市）



総合クラブとさの田井さんとニコリ

市民体育館を拠点に、NPO 法人総合クラブとさの仲間たちと、健康づくりのため卓球やターゲットバードゴルフに励む伊藤さん。

なんと 60 年近く、地域での演劇や落語等の文化活動の企画・催しを通し、地域活性に貢献されています。

活動の源は、仲間への感謝の気持ちと、優しい笑顔で話してくれました。

 特別賞

スーパーシニア部門 田内 啓介（たのうち けいすけ）さん（85歳）
東部テニスクラブ（香南市）



奥さまとのツーショット 田内さん少し照れくさそう

香南市在住のシニアを中心に、活動する東部テニスクラブ。

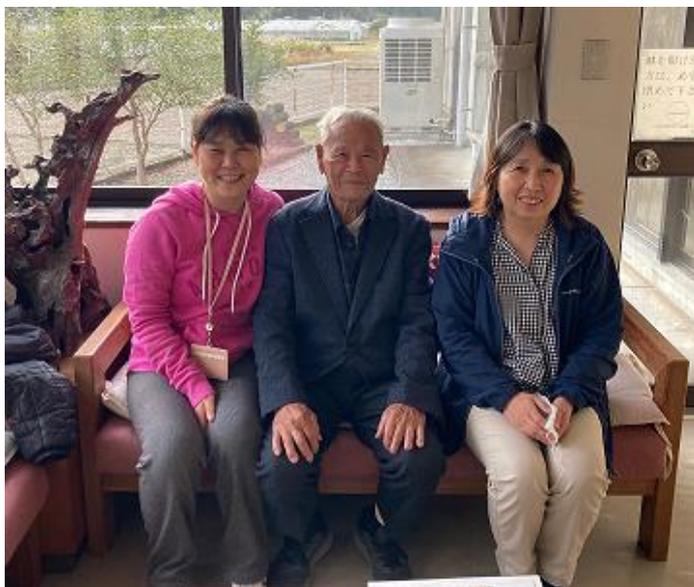
会員 15 名の平均年齢は 74 歳で、田内さんは最高齢ながら週 4 日毎日 3 時間の練習に休まず励まれています。

クラブ発足から 25 年間運営にも第一線で活躍され、ねんりんピックにもこれまで 6 回出場された経歴の持ち主です。

奥さまや仲間にも助けてもらい頑張りゆくと、照れくさそうにお話してくれました。

👑 いごっそう賞

スーパーシニア部門 吉岡 齋（よしおか ひとし）さん（97歳）
新莊（しんじょう）憩いの里（須崎市）



97歳とこれまでの候補者の中で、最高齢を誇る吉岡さん。

82歳から老人クラブに入会し、地域の清掃活動や、児童への昔遊びの普及活動等、たくさんの活動に取り組まれています。

その中でも、週1回のグラウンド・ゴルフの練習には、準備から指導までと、お世話人をつとめています。

その姿は、97歳という年齢を感じさせないまさにスーパーシニアです。

須崎市社会福祉協議会の宮本さん（左）たちと 両手に花を添えて、照れくさそうです

👑 はちきん賞

地域貢献部門 木下くみ子さん（73歳）
高知 SGG 善意通訳クラブ（高知市）



観光客を対象に、高知市内の観光名所をガイドする高知 SGG 善意通訳クラブ。

木下さんは、団体発足当初から33年間奮闘し、6年前から会長をつとめ、運営はもちろん、現場でも第一線で活躍しています。

海外の観光客から高知は、「フレンドリー、グリーン、クリーン」と言われているそうで、その意味は、高知県民は親切で、緑が豊かで街並みが美しい場所とのこと。

その言葉を生きがいに、今の自分が一番若いと、頼もしくお話してくれました。

さわやかな素敵な笑顔をいただきました

👑 はちきん賞

スーパーシニア部門 松井 淑（まつい よし）さん（91歳）
高知武術太極拳協会（高知市）



76歳から太極拳を始め、これまで15年以上練習に励む松井さん。

91歳というご年齢ながら、太極拳に対する想いは強く、仲間からもたいへん尊敬されています。

松井さんは、「先生が丁寧に指導してくれるし、練習で皆と会えるのが何より楽しみ。」と、チャーミングな笑顔でお話してくれました。

（中央に座っているのが松井さん）

講師の岡田さん（松井さんの肩に手を置いている方）と教室の仲間の皆さんとニコリ

👑 キラリ賞

地域貢献部門 前田 桂子（けいこ）さん（80歳）
稲生西立石長齢会（南国市）



南国市の稲生地区にある公民館で、週2回体操やレクリエーションに取り組む稲生西立石長齢会。

地区住民約40名から構成される老人クラブで、前田さんは代表者として運営のお世話人をつとめています。

なんと、高知大学に在籍する現役の研究者であり、「北海道開拓に貢献された高知県人」の書籍を出されているスマートなスーパーシニアです。

また、地区の由緒正しい石碑の清掃活動等にも地区住民、行政とともに尽力しており、地域にとってかけがえのない人物です。

南国市社会福祉協議会の久保さんとニコリ

👑 キラリ賞

地域貢献部門 筒井 賀恒（よしつね）さん（88歳）
石原老人クラブ（土佐町）



筒井さん（中央男性）は、土佐町社会福祉協議会と協力し、地域の見守り活動に26年間尽力されています。

配食ボランティアを通し、独居高齢者からの笑顔、ありがとうの一言が何よりの励みと、元気いっぱいお話してくれました。

この日は地域のお祭りで住職さん（左）と 筒井さん背広姿が決まっています

👑 キラリ賞

地域貢献部門 田村 裕子（ゆうこ）さん（75歳）
佐川読みっこ応援団（佐川町）



地域の方に愛される優しい笑顔です

保育士を定年まで続けられ、その後町立図書館の館長をつとめられた田村さん。

保育現場での経験をもとに、こどもたちや地域の声に耳を傾け、愛される図書館を目指し、運営発起人として現在も様々な活動に尽力されています。

中でも、小学校を訪問しての絵本の読み聞かせに力を入れており、幸せな時間を過ごしてほしいと、絵本選びから語り方まで妥協しません。

読み聞かせの時間は、魔法にかかったように楽しいと好評で、「魔法のおばちゃん」と親しまれています。

👑 キラリ賞

スーパーシニア部門 坂本 純一さん（75歳）
大道芸研究会・日本お笑い学会（四万十市）



まさに高知の寅さん 雰囲気様が様になっています

芸名「間 六口（はざま むくち）」で、バナナのたたき売り等、計約 10 種類の技芸をもとに、笑いを届ける坂本さん。

活動を始めたきっかけは、40 代半ばの頃同級生を亡くされ、またご自身も体調を崩され、退職後のセカンドライフは、【一度しかない人生、人に喜んでほしい。】という想いからでした。

県庁雑技団にも所属し、技芸に磨きをかけ、60 歳の退職と同時に本格活動を開始し、これまで全国 1,665 ヶ所にて披露してきました。

活舌が悪くなるまで笑いを届けると、強い意気込みを話してくれました。

👑 キラリ賞

スーパーシニア部門 池 晴子（はるこ）さん（81歳）
八田（はた）長寿会（いの町）



郵便局長とパシャリ 壁には皆さんの力作がたくさん

八田コミュニティセンターで、月 1 回絵手紙教室を実施する八田長寿会。

池さんは講師をつとめ、この日は 11 月のカレンダーと絵葉書を作りました。

季節のお花やさつまいもを題材に、どれも想いのこもった力作ばかりで、一人ひとりが称賛し合う素敵な活動です。

また、地域にある八田郵便局では、毎年皆さんの作品がたくさん展示され、この展示会を楽しみに地域の方たちが郵便局に来てくれると、郵便局長も笑顔で答えてくれました。

👑 キラリ賞

スーパーシニア部門 竹内 正昭（まさあき）さん（95歳）
あったかふれあいセンターにしきの広場（黒潮町）



入野地区で奥さまの五十美（いそみ）さん（90歳）と仲良く暮らす正昭さん。
正昭さんは、80歳から始めた野菜作りに毎日夢中であり、季節特有の野菜や果物計10種類をお一人で育てられています。
そして五十美さんは、お花を育てるのが大好きで、色とりどりのお花でおもてなししてくれています。

五十美さんと長年、寄り添い支え合ってきた様子のわかる素敵な一枚

👑 奨励賞

地域貢献部門 片田（かたた）ひろ美さん（71歳）
子育てサロン・あさひグループ（高知市）



サロンの様子 まさに癒しの空間です

上本宮町山手公民館（上本宮町 114）を拠点に、活動される片田さんと女性シニアたち。
片田さんたちは、毎月第1金曜に子育てサロン「ママキッズ」を運営しています。
赤ちゃんや、お母さんの憩いの場所になってほしいと、片田さんが発起人となり5年前から始めた活動で、お母さんたちからも「子どもを可愛がってもらえるのはもちろん、育児の悩み事も聞いてもらえるから本当に助かる。」と、嬉しそうにお話してくれました。
（中央に座っているのが片田さん）

👑 奨励賞

地域貢献部門 北澤 勉（きたざわ つとむ）さん（84歳）
右山（うやま）北区安全安心委員会（四万十市）



北澤さんは、四万十市社会福祉協議会と協力し、地域の見守り活動に10年間尽力されています。

独居高齢者世帯を中心に訪問されており、北澤さんの訪問を心待ちにされている方がおいでるそうで、そのことが何よりの喜びと、笑顔でお話してくれました。

四万十市社会福祉協議会の皆さんと 皆さん素敵な笑顔です

👑 奨励賞

地域貢献部門 大石 泰弘（やすひろ）さん（83歳）
高角梯成（たかつのていせい）クラブ（本山町）



大石さんは、老人クラブの会長を10年間つとめており、現在は来年から若手会員が多く入ってくるため、その後継者育成に尽力されています。

また、会員や地域の方たちと協力し、毎年花壇整備にも励んでいます。

奥さまとの仲睦まじい様子がわかる素敵な一枚です

 奨励賞

地域貢献部門 萩野 正二（はぎの まさつぐ）さん（73歳）
大野見地域ふくし活動推進委員会（中土佐町）



大野見（おおのみ）地区にて地域福祉活動推進委員として、地区のお世話人さんとして活躍する萩野さん。

地元の銘水「久万秋（くまあき）の湧水」を絶やさないう、20年近くその手入れを欠かしていません。

湧水は、地元はもちろん、県外のファンの方も多く、あったかふれあいセンターで振る舞われるコーヒーには欠かせないと利用者からも好評を得ています。

長年守ってきた源泉前で素敵な笑顔をいただきました

 奨励賞

地域貢献部門 長山 喜代志（きよし）さん（88歳）
延寿会（えんじゅかい）（津野町）



仲の良さが伝わる素敵な笑顔をいただきました

天狗高原へと続く郷（ごう）地区。

地域の良き相談者として頼りにされているのが長山さんご夫妻です。毎週月曜にあったかふれあいセンターで実施される体操に欠かさず参加されており、仲良く健康づくりに励まれています。

また、喜代志さんは、地域のために天狗高原に続く道なり200mに芝桜を15年前に一人で植樹し、観光名所にまで発展させた貢献人です。4月10日の見頃にそなえ、現在も毎年、地域の方たちと協力し、その活動に励んでいます。

👑 奨励賞

地域貢献部門 山中 照亜（てるつぐ）さん（79歳）
梶原町老人クラブ連合会（梶原町）



老人クラブの会長をつとめ、老人クラブの活性化、会員の健康づくり、世代間交流を目的に2年前よりポッチャの普及活動を始めた山中さん。

なんと、全国的に有名な「龍馬脱藩マラソン」の発起人です。

ポッチャを通しての現在の活動は、町内にとどまらず、津野町、中土佐町、黒潮町等、他の地域にも波及し、県内で盛り上がりを見せています。

梶原町社会福祉協議会の皆さんと 山中さん（右の男性）少し気恥ずかしそうです

👑 奨励賞

スーパーシニア部門 村田 美智子さん（95歳）
手工芸・折り紙を楽しむ会（高知市）



介護老人保健施設あいおいで、月2回行われている折り紙教室。近所にお住いの仲良し女性6名で活動されており、最高齢の村田さんは現役バリバリです。

手に持っているのは、人気の鬼滅の刃のキャラクターをイメージして作ったお守りや本のしおり。

これからも脳トレも兼ねて無理なく頑張ると、意気込みを聞かしてくれました。

ご自身の力作をもってニコリ

🏆 奨励賞

スーパーシニア部門 片岡 光（あきら）さん（74歳）
高知チャレンジクラブ（高知市）



活動拠点の障害者スポーツセンターの職員と
素敵な笑顔をいただきました

片岡さんは、教職の定年後、60歳から生きがい・健康づくりのため、バドミントンサークルに入会されました。

こちらのサークルは、年齢・障害の有無問わず、活動をとおり、皆さん互いに親睦を深め、技術を磨かれています。

片岡さんご自身も重度の障害を持った男性とともに、互いに支え合って活動してきたと、感慨深くお話ししてくれました。

現在もサークル代表者として、参加者の指導等に尽力しています。

🏆 奨励賞

スーパーシニア部門 岡田 道代（みちよ）さん（72歳）
唄と踊りの夢一座（高知市）



高齢者施設や病院を訪問し、高齢者の方々に唄や踊りを披露する夢一座。

座長の岡田さんをはじめ発足された団体で、活動は24年目を迎えます。

公演数は年間の多い時で70件を超え、北は大川村、西は中土佐町までと県域に渡り、また県外公演まで行い、これまでの公演数はなんと937件。

コロナ対策もバッチリのうえ、1,000回記念を目標に奮闘します。

夢一座の仲間との一枚 左が岡田さんで、お二人とも美しい立ち姿を披露してくれました

 奨励賞

スーパーシニア部門 永野 美音（みね）さん（96歳）

日高村あったかふれあいセンターふれあいサロン（日高村）



サロン利用者から手編み座布団の作り方を教わって以来、20年以上創作活動に励む永野さん。

これまでの作品数は100枚を超え、さらにボランティアで作品を、日高村社会福祉協議会やサロン利用者にプレゼントされてきました。

1つの座布団を作るのに、8玉もの毛糸を使っており、配色を考えながら手を使うことが脳トレになると、元気いっぱいお話をしてくれました。

たくさんの作品とチャーミングな笑顔をいただきました

(2) シニア川柳入選作品発表

シニア大賞のプロモーション企画として、「生き生きと活動するシニアに関すること」をお題に「シニア川柳」を募集したところ、126名から338句のご応募をいただきました。応募作品の中から、入選計18作品をご紹介します。

表彰区分	作品名	氏名	年齢
大賞	忘れてもいいよ私はあなたの子	江口 桂子	75
優秀賞	マラリアとコロナ生きぬき初やしやご	恒石 節子	76
優秀賞	亡夫(おとう)さん八十二歳になりました	上村 典子	82
審査員特別	百までは生きる覚悟で磨く床	近森 加代	76
審査員特別	懸命に生きた証(あかし)に杖をつく	西原 時子	76
審査員特別	きこえない同志のはなしながくなり	富澤 憲一	91
審査員特別	スマホへも初心者マーク貼りました	尾崎 美千子	74
審査員特別	高木の上の庭師は傘寿なり	三木 幸美	59
佳作	過去のこと全て赦すわ生きていて	松岡 陽一	80
佳作	カードうら暗証番号書いてある	中谷 潔一	77
佳作	繰り言(くりごと)を「またか」と言わず聞いてやり	田中 喜美子	93
佳作	白寿超えまだ探してる流行り服	仙頭 つや子	94
佳作	孫5才もう越されちゅうスマホカ	田内 満子	79
佳作	女学生生きて令和のおばあさん	小林 加代	90
佳作	年金の元を取るまで生きてやる	大八木 博	73
佳作	ふる里のトンボはみんな器量よし	橋田 綾子	80
佳作	ドクターの笑顔見に行くシニアです	森田 三知	69
佳作	八十年選び損ねたことばかり	中田 順子	85

★過去の大会・優秀賞作品の紹介★

- 第7回 大賞：少年兵生きながらえて令和かな
 優秀賞：手鏡にかすかに映る母の顔 / 亡き妻の様子を見たい日帰りで
- 第6回 大賞：遺影用笑いすぎだと叱られる
 優秀賞：ネクタイを緩め本音を聞いてやる / まだともう九十歳の峠みち
- 第5回 大賞：いちにっさん命の延びる音がする
 優秀賞：道徳をおまえが言うな文科省 / 幻滅の鏡の前で紅を引く

【第8回シニア大賞・シニア川柳表彰式について】

新型コロナウイルスの感染状況によりますが、シニア大賞 キラリ賞までの受賞者12名、またシニア川柳 審査員特別賞までの受賞者8名の計20名を対象に、3月下旬に県立ふくし交流プラザで表彰式を執り行う予定です。

(3) 県民いきいき講座 大好評のご報告とお礼

高知県社会福祉協議会では、県民を対象に介護知識・介護技術の普及、また高齢期をより良く暮らすために必要な知識を習得いただくため『県民いきいき講座』を開催してきました。

今年度も県立ふくし交流プラザで、高齢期を快適かつ安心に過ごすためのヒントとなる 10 講座、介護の基本的な知識や実際の介護方法等を学ぶ 2 講座の計 12 講座を、昨年 11 月から 12 月まで開催し、**計 314 名**ものたくさんの方にご参加いただきました！！

どの講座もたいへん好評であり、今回はその一部の様子をご紹介します♪

●太極拳体験教室



姿勢と呼吸を整え、柔らかい動きを一連に続けることで、気持ちのよい汗がかけ、体がスッキリしました。

●日頃からできる災害対策



いずれ起こると言われている南海トラフ地震。

停電時の対応として、タッチライトの上に水が入ったペットボトルを置くと、ランタンとして周囲を照らせます。

タッチライトは 100 円ショップにたくさんの種類があります。

ただし、お茶は効果がないのでご注意ください！！

●感染症予防へのそなえ



毎日を健康に過ごすためにも手洗い、うがい等の感染症予防は必須です。

こちらは、手洗いがしっかりできているかを「手洗いチェッカー」という用具で確認している様子。

「え!?!こんなに汚れが残るが!!」と、皆さんビックリ。

指の先から隙間まで、手全体を30秒間しっかり洗うことが大事だそうです。

●消費者トラブルに遭わないために



架空請求等、高齢者を標的とした悪質な詐欺等は増える一方です。

当日は、クイズ形式でトラブルに遭わないための手段を学びました。

万が一トラブルに巻き込まれた場合は、警察やお近くの消費生活センターにすぐご相談を!!

●高齢期の食事と健康



近年注目されている「フレイル＝虚弱体質」の予防。

ウォーキング等、無理のない運動に合わせ「食」も重要です。

当日は、一汁三菜バランスの良い食事を目指し、ワークをはさんで普段の日常の見直しを行いました。

●排泄介助や便秘解消について



すっきり排泄をするために役立つ福祉用具、また体に合ったオムツ等の紹介を行いました。

便秘解消には、毎朝起床後にコップ1杯のお水を飲むといいそうです。

ふくし交流プラザにご来館の際は、1階福祉用具展示コーナーもぜひご覧くださいね♪

タマテバコの内容に関するご質問やご意見等は、
(福)高知県社会福祉協議会 いきいきライフ推進課までよろしくお願いいたします。

〒780-8567 高知市朝倉戊 375-1 ふくし交流プラザ 1階
TEL : 088-844-9054 (8:30~17:15)
FAX : 088-844-9411
E-mail : ikigai@pippikochi.or.jp