

生き活き

【目次】

- つながる..... 1・2
- いそむ..... 3・4
- くらす..... 5・6
- 今月のクイズ..... 裏表紙

クロスワードを解いて、正解の方に“なんかええもん”をプレゼント!

応募方法はハガキもしくはFAX、メールにて、答え、氏名、年齢、住所、電話番号を記載の上、ご応募ください。

※FAXもしくはメールの方は、送信後2～3日経っても、受信の連絡がない場合はお問合せください。

●応募先●

香川県社会福祉協議会 高齢者いきいき案内所
〒760-0017 香川県高松市番町1-10-35 5階
TEL:087-861-0546 FAX087-861-2664
Mail:chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp

●申込期限● 令和3年3月31日

たてのカギ

- 1 冬ごもりの虫がはい出る春の季語 2 ゴルフにおいて1打目でカップにボールを入れること。ホール〇〇ワン
- 3 岡山弁と大阪弁が入り混じったチンピラ漫オスタイルの岡山県出身の漫オコンビ。「クセがすごい」が代名詞
- 4 飼いならした鵜を使って、魚を獲る伝統的な漁法
- 5 歳神様に捧げる料理。明治時代以降に重箱に詰めるようになったといわれている。 6 今年の干支
- 7 「日本資本主義の父」渋沢栄一が幼少期に出会った書物

よこのカギ

- 1 自分の五感をフルに使い、「深い思いやりと温かい心」で相手の話を一生懸命聴き、「聴きたい」という態度と心が話し手に伝わる活動
- 2 2030年代には人口が15億人を超え、中国を抜き世界一となる見込みの国
- 3 2016年オリンピック開催国の略称
- 4 ある事柄について極めて詳しいこと
- 5 NHK連続テレビ小説「おちょやん」主人公が使う威勢のいい方言
- 6 漫画・アニメ「クレヨンしんちゃん」に登場する犬の名前
- 7 うわごと
- 8 大河ドラマ「麒麟が来る」で芦田愛菜が演じた明智光秀の娘
- 9 「名古屋めし」の一つとされる味噌カツが広く提供されている県

編集後記

一月往ぬる二月逃げる三月去ると言われるように、新年の年明けからあつと言う間に日が過ぎていくように感じています。令和2年度のわははネットさんとのコラボ講座の講師の、シニアの何気ない温かい声かけは周りに癒しを生んでいる話をお聞きし、自己存在価値に気づく機会を次年度にも準備していきたいと思えます。(平池)

高齢者いきいき案内所に登録しませんか?

例えばこんな方...

- ちょっと一息つかれた方
- 何かしたい方
- 経験や知識、技術を活かして地域で活動したい方

お気軽にご相談ください!!

《発行元》香川県社会福祉協議会 高齢者いきいき案内所

住所：高松市番町一丁目10-35
電話：087-861-0546 / FAX：087-861-2664
Mail：chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp
URL：http://www.kagawaken-shakyo.or.jp/full_of_life/



公式LINE

高齢者いきいき案内所では登録者をお待ちしています。

クロスワード

第2号クロスワードの答えは「ツギハウシ」(次は牛)でした。ご応募いただきまして誠にありがとうございました。当選者2名の発表は、今回のええもん「ホテルセカンドステージ商品券2,000円」の発送をもって代えさせていただきます。

11	2	3		6	
2	E	C		6	7
		3	5		
4	4		7		F
	5	B	A		
9	D			8	

たてとよこのカギからマス目を文字で埋めてクロスワードを完成させます。枠文字を並び替えて出来る言葉は?

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

いつもこのようにありたいですね。(≧▽≦)

季刊誌発送作業メンバー募集

年4回発行、作業日：月末(5月、8月、11月、翌年2月予定)、午前中

子どもにかかわるボランティア活動へのきっかけ作り講座

イクケン香川たまご育て事業 認定NPO法人わははネット

高齢者いきいき案内所 香川県社会福祉協議会

何ができるか、
何がしたいかお考え中の方

各種講座への参加が、
活動に近づく一歩でもあります

2つの団体でコラボ企画しました!

午前の部(わははネット企画)では、今の子どもたちの生活様式や遊び、シニアの活躍の場や役割について講演を通して学びました。

午後の部(いきいき案内所企画)では、傾聴体験で口を挟まず話を聞いてもらう安心感や、わらべうたを歌い、読み聞かせを聴く体験から遊びを通したコミュニケーションの楽しさを実感しました。

時代によって子育ては変化していますが、温かいまなざしに、子育て家庭が安心感を持てることに変わりはありません。地域で輝き信頼されるシニアの存在が増えていくことは、子育ても楽しくすることにつながっているように感じました。



さあ、
始めよう!

できることからつながる

高松会場



11月25日(水)
10:00~15:10 ※12:00~13:00昼休憩
県社会福祉総合センター7階
第2中会議室

【午前】
オンライン講演
『遊びを通して地域の子どもを引き付けよう』
認定NPO法人芸術と遊び創造協会
理事 多田 千尋さん

【午後】
①傾聴体験
『聞き上手への第一歩
~聴くことからつながりませんか~』
さめき傾聴ボランティアグループ「陽」
代表 山本 隆夫さん
②手遊び&わらべうた
「みんなニッコリ~わらべうたを楽しむ」
朗読グループどんぐり 代表 池田 洋子さん

わらべうた
懐かしいわらべうたや手遊び、同じ歌でも地方によるリズムや音程の違いを楽しみました。



中讃会場

11月30日(月)
10:00~15:10 ※12:00~13:00昼休憩
飯山総合保健福祉センター
会議室研修室全室

【午前】
講演『孫育てから広がる地域活動』
一般社団法人孫育て検定協会
代表理事 山崎 勇三さん

【午後】
①傾聴体験
『聞き上手への第一歩
~聴くことからつながりませんか~』
さめき傾聴ボランティアグループ「陽」
代表 山本 隆夫さん
②読み聞かせのコツと読み聞かせ
『大人も一緒に楽しむ絵本の世界』【幼児向け】
絵本を楽しむ会「ふくふく」
代表 田所 なよ子さん

参加者の声

体力に自信がなくなり、
消極的になっていましたが、
山崎先生のお姿に、
自分育てのためにも、
もう少し頑張ろうと思いました。
子育て中の若いお母さんの
意見が聞けて勉強になりました。

参考：わははネット
回収アンケート



傾聴

読み
聞かせ



西讃会場



12月14日(月)
10:00~15:10 ※12:00~13:00昼休憩
マリンウェーブ会議室1・2

【午前】
対談『現役ママmimikaちゃんと
香川のゴッドマザー対談』
mimikaちゃん&ファミサポまかせて会員さん
<ファシリテーター>わははネット
理事長 中橋 恵美子さん

【午後】
①傾聴体験
『聞き上手への第一歩
~聴くことからつながりませんか~』
さめき傾聴ボランティアグループ「陽」代表
代表 山本 隆夫さん
②読み聞かせのコツと読み聞かせ
『大人も一緒に楽しむ絵本の世界』【小学生向け】
絵本を楽しむ会「ふくふく」
代表 田所 なよ子さん



ダンス

午前の締めは、「早ね早おき朝ごはん」啓発ソング
簡単バージョンをみなさんで

できることからつながる

いそしむの活動紹介



令和2年度
読み聞かせボランティア養成講座
受講者発表会

読み聞かせボランティア養成講座では、
通年講義及び施設での読み聞かせ実習を
行っていました。しかしながら今年度は新型コロナウイルスの影響により施設での実習が実施できなかったため、ご家族や知人の方をご招待しての発表会という形で実習と替えさせていただきました。



高松会場、三木会場受講者発表会 in 本屋ルヌガンガ
会 場:本屋ルヌガンガ 高松市亀井町11-13中村第2ビル
開催日:12月10日(木)、17日(木)、令和3年1月25日(月)、2月25日(木)

出演者の声

- 施設実習が実施できず、残念でしたが、発表会という形を楽しみました。
- 朗読、声優等の勉強の経験の中から、他の方の静かで穏やかな読み方に考えさせられました。



琴平会場、多度津会場受講者発表会 in おもちゃと絵本の店ウーフ
会 場:おもちゃと絵本の店ウーフ 丸亀市土器町西5-88
開催日:令和3年1月26日(火)、2月2日(火)

参加者の声

- なつかしいお話や時代を回想できる絵本を高齢者の方につなぎたいと考えています。
- 施設で生活されている方に、読み聞かせ、朗読、わらべうたなど楽しみの選択肢を増やすお手伝いできたらと思います。



読み聞かせボランティア養成講座修了後は、
交流会『きらりんぐ』や絵本勉強会『絵本の扉』へ参加するなど
様々な絵本との出会いを読み聞かせ活動に活用していただきたいと思います。
グループ結成や加入、個人での活動をお考えの方は、高齢者いきいき案内所までご相談ください。

やってみたいことにいそしむ



ハンドドリップコーヒー
淹れ方講習会



令和2年10月13日(火)
13:30~15:00
香川県社会福祉総合センター 6階調理実習室

今回は、ニュークロップ(収穫直後のコーヒー豆)を使い、人それぞれの淹れ方で、同じ材料でも味に微妙な違いができることを試飲を通して、楽しみました。お湯の温度やドリップの時間などわずかな違いから、味に変化が生まれるハンドドリップコーヒーの深さを知り、ステイホームの楽しみが広がりました。いつの日か、どなたかに淹れてさしあげる将来に向け、ぜひ自宅練習を！

教えて!いきいきさんの秘密

細川 豊さん

活動

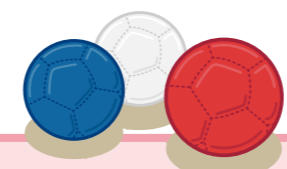
いきいき案内所の案内チラシから特別養護老人ホーム大寿苑のささえ隊に申し込み、月1回の車いす清掃、ミカン狩りの手伝いなどを始め、おもちゃ学芸員養成講座受講など、何ができるか分からないが、始めて行こうと思っている。

きっかけ

長寿大学在学中にパラリンピック競技ボッチャ体験の案内に興味を持ち、知って損はないと思える時間があるので、参加してみたら、大変楽しい時間となった。

思い

学校卒業後、下働きから始まり、船乗りとして退職まで勤めあげてきたので、今までは違う新しい分野に大いに興味があり、楽しみたい。



これから

今までのボッチャ体験、高松市聴覚障害者福祉センターでの手話交流、しめかざり作りはとても楽しく、いきいき案内所から送られてくる各種講座、行事には出来る限る参加し、出かける機会を作っていこうと思う。

やってみたいことにいそしむ

スマートフォンとくらす

音声入力の方法

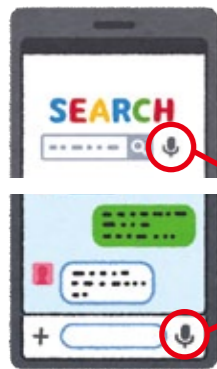
スマートフォンをお使いのシニアの中で、文字入力が苦手な方も多いのではないのでしょうか？「別のボタンを触ってしまった」、「間違った漢字変換になってしまった」という経験をされた方も多いと思います。そんな時に便利な機能が声を使って入力する方法です。今回はスマートフォンの音声入力をご紹介します。



音声入力とは

音声(声)を使って文字入力する方法です。検索画面やメール等でも使うことができます。

音声入力の方法



①メールの文字入力画面や検索画面からマイクボタンを選択



②マイクが機動している間に入力したい内容を声で伝える



地元でくらす... 今回は 木型工房市原

木型工房市原は、日本の伝統的食文化である和菓子の制作に使う菓子木型を作っている工房です。「手はハンドルであり、アクセルであり、ブレーキである」と語る伝統工芸士の市原 吉博氏の制作される木型はすべて手彫り。工房に入ると「コリコリ」と心地よい木型を掘る音が聞こえてきます。菓子木型から世界が見えると話される市原さんの作品は、伝統的なデザインから学校の校章やキャラクターまで様々です。



また、工房の近くにある和三盆体験ルーム「豆花」では、市原氏が制作した菓子木型を使って和三盆づくりを気軽に体験することができます。ご興味のある方は、まず「豆花」で体験されると良いかもしれません。

四国で唯一の菓子木型制作の木型工房市原と和三盆体験ルーム「豆花」にぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

木型工房 有限会社市原

760-0072 高松市花園町1-7-30
電話/087-831-3712
営業時間/9:00~17:00 定休日/不定休
<https://www.kashikigata.com/>

豆花

760-0072 高松市花園町1-9-13
電話/090-7575-1212
営業時間/10:00~17:00 定休日/木曜日
<https://www.mamehana-kasikigata.com/>

次は 川口屋漆器店をご紹介します。お楽しみに！

健康麻雀への道



その②「メンツの組合せを覚えよう」

絵柄の組み合わせたものをメンツといい、それぞれのメンツに名前があります。

●搭子(ターツ)

数字順の組み合わせで2牌



●対子(トイツ)

同じ牌の組み合わせで2牌



●順子(シュンツ)

数字順の組み合わせで3牌



●暗刻(アンコー)

同じ牌が3牌



●明刻(ミンコー)

ポンで同じ牌が3牌



●暗槓(アンカン)

同じ牌が4牌



●明槓(ミンカン)

カンで同じ牌が4牌



(出典：麻雀基本講座 一般社団法人全国麻雀段位審査会編纂)

香川県健康マージャン協会代表理事の吉岡和生氏が運営の下記マージャン店で初心者体験等についてご相談いただけます。

じゃんぴあ広場
高松市錦町 1-14-3
電話：087-851-5607



麻雀は牌のメンツを早くそろえるゲームです。メンツの組合せと種類を覚えましょう！

長寿手帳をお持ちですか？ ~楽しい長寿手帳の使い方~

県内在住の65歳以上の方はどなたでも受け取れます。お手続きはお住まいの市町の窓口で！

【県立ミュージアム編】

歴史展示室及び企画展示室並びに県主催の特別展の観覧料無料
(特別展示室) 1/23~3/21 アート・コレクション醸成する絵画未来への予感 香川県文化会館 美術館活動の足跡1966-1981
(常設展示室2) 1/2~3/28 アート・コレクション季節を楽しむ冬から春へ

※香川県以外の団体が主催する特別展については料金がかかることがあります。また、新型コロナウイルス感染症拡大により、急な変更等が生じる場合があります。開催等については、直接県立ミュージアム(087-831-1111)にお問い合わせください。

