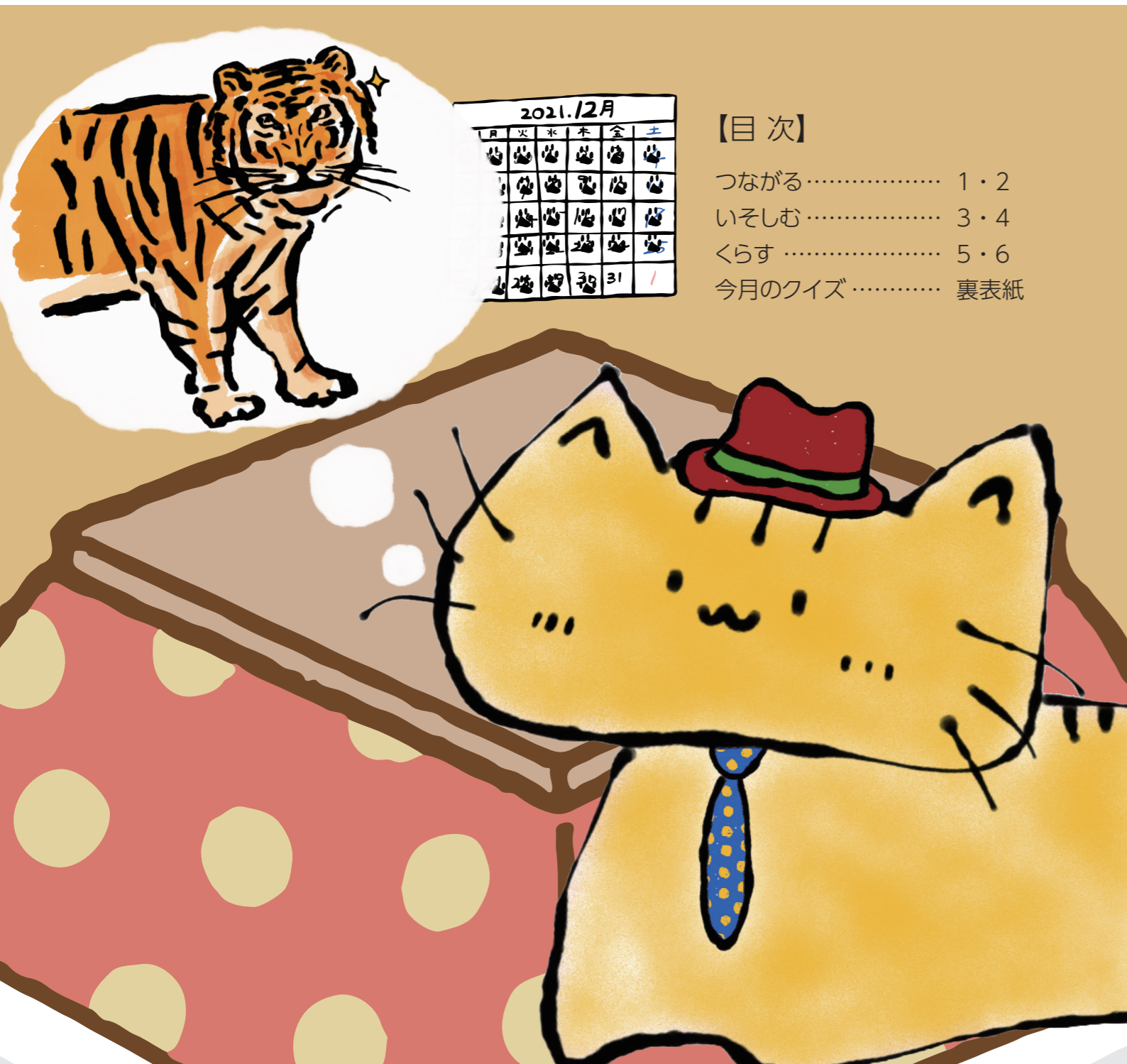


# 生き活き

No.6  
2021/11/30



2021.12月

| 日  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |

## 【目次】

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



# クロスワード

## 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、  
①答え②氏名③年齢④住所⑤電話番号を記載の上、  
ご応募ください。

### ●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  
☎087-861-0546 FAX:087-861-2664  
Mail: chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp

### ●申込期限● 令和4年2月28日

### たての問題

1 毎年10月1日から翌年3月31日の間、募金を募り、様々な地域福祉活動の支援に活用され、赤い羽根がシンボルの募金活動は? 2 三原色の1つ。ウコン、クチナシなどの天然染料から作られる色 3 叔父、叔母の子供との関係 4 生臭い匂いを消す作用や、見た目を美しくする刺身のつけあわせ 5 いつまでも、お互いが同じことの繰り返し、決着がつかない状況。〇〇〇ごっこ 6 健康を考えて、サラダのドレッシングはこちらを選びます。7 インターネットや携帯電話のデータ通信の単位 8 魚の数え方「一尾」は何と読みますか? 9 アメリカ合衆国における法学教育機関の名前は〇〇・スクール 10 徳島、有働、水ト、安住、榎、皆さんの職業は? 11 魚を開いたときの、2枚のうちの一方のこと 12 時代を問わず日本ではあまり飼育されていない家畜。西洋では、「馬鹿」「愚か者」として例えられる。王様の耳は〇〇の耳 13 傾聴活動や話し相手の時は特に大切にします。

|    |   |    |    |   |   |     |    |
|----|---|----|----|---|---|-----|----|
| 11 | 2 | 3  | 4  | 7 |   |     | 11 |
| 2  |   |    |    |   |   | 103 |    |
| 4  |   |    |    | 5 |   |     |    |
|    |   |    | 66 |   |   |     |    |
| 7  | 5 |    |    |   | 8 |     | 12 |
| 9  |   |    | 10 | 8 |   | 11  |    |
| 12 |   |    | 13 |   | 9 |     |    |
|    |   | 14 |    |   |   |     | 13 |

二重枠の文字を入れて、言葉を完成しましょう。

答え

|    |   |    |   |    |   |    |
|----|---|----|---|----|---|----|
| 11 | 3 | 10 | 7 | 14 | 7 | 13 |
|----|---|----|---|----|---|----|

<ヒント>  
人生では何が起きるかわからないもの。困難な状況の時に思い出したい故事

### よこの問題

1 一つ間違えば、危険な目に遭う瀬戸際のこと 2 建築で重しの槌や柱を上げ下げし、地盤を突いて地固めをする労働のこと。その働き手の多くは女性、美輪明宏の名曲でも有名 3 お正月には、白餅とこちらを準備します 4 皇室の紋章は菊の花、△を使った紋章は何を表していますか 5 自分のことを話す時、謙遜した表現として使います 6 リアス式海岸、輪島塗、和倉温泉、氷見を巡る観光といえば 7 オーストリアの首都、音楽の都 8 今でも販売されている、昔懐かしい醤油味の飴 9 苦勞なく思いがけず幸運に出会うことわざは、「棚から〇〇もち」 10 自分の兄弟姉妹の息子 11 年をこまかす時に引き合いに出される魚の名前は 12 昔の子どもは空き地などに作って遊んでましたが、今の子どもはどうでしょう 13 愛知県出身のメジャーリーグ史上初の日本人野手 14 日本のスナック菓子のメーカー。ポテトチップスやえびせんが人気

### 編集後記

発行日の11月30日は、コニカが世界で初めてオートフォーカス(自動焦点)カメラを発売した日。今はスマホや携帯電話で簡単に撮影しますが、実はスマホ等のカメラには隠された機能があります。スマホカメラ講座では、便利な機能や構図、光の取り入れ方を教えていただき、写真撮影の幅が広がります。(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... ・何かしたいけど何から始めたらいいかわからない方  
・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  
M a i l : chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp  
U R L : http://www.kagawaken-shakyo.or.jp/full\_of\_life/



次回季刊誌発送作業 令和4年2月28日(月)10時 会場: 県社会福祉総合センター3階ボランティア交流室  
お手伝いいただける方は、当日会場までお越しください。



## 令和3年度 読み聞かせボランティア養成講座(前期)

### 高松会場発表会ご報告

8月2日(月)、4日(水) in 本屋ルヌガンガ  
 参加者：8/2 塩田 三代子、8/4 森田 京子  
 協力者：8/2 田所 なよ子、南部 美津代、  
 8/4 山本 由紀子、渡邊 由利子(敬称略)

今回の発表会は、講座修了者と、読み聞かせ出張活動登録者(以下出張活動登録者)に出演をいただきました。



発表会後に、今年度修了者と出張活動登録者で、懇親の場を持ちました。修了者からは、発表会出演の感想から始まり、今後希望する活動や、発表会で使用された絵本についての思いなどを伺い、経験者である出張活動登録者からは、コロナ禍での読み聞かせ活動の現状や読み聞かせ勉強会の活動についてのお話を伺いました。出張活動登録者の経験談は、これから読み聞かせ活動を始める方には、対象者別の絵本選びなど参考になるお話が多かったと思います。また、同じ趣味を持つ者同士、いつまでも話題がつきませんでした。新しい仲間との出会いや今まで知らなかった団体の活動を知る機会など、集うことの良さを実感しました。その中で、ご家族が入所されている施設での読み聞かせ活動に仲間を募る提案もあり、発表会を共にした仲間と新しい活動が立ちあがりそうです。

今回、出張活動登録者の方にご参加いただいたことで、懇親会がとても充実した時間となりました。

新しくグループ活動ができることも大変嬉しいことですが、読み聞かせや絵本を通して、新しい仲間と出会い、楽しく語り合う時間を持つことは、個々のつながりを結ぶ良い機会と再確認しました。

残念ながら、8月23日、26日の発表会は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け開催することができず、出演参加予定の皆様には、この場を借りて、再度お詫び申し上げます。



### ～ 養成講座修了後の流れ ～



※読み聞かせ活動において、養成講座の受講が必須条件ではありません。養成講座を受講していない方には、ボランティアグループに協力をいただき、定例会の時間等で絵本の持ち方や読み聞かせ会のリハーサルの観覧など基礎的なことを体験できる場を設けています。

### 読み聞かせボランティア講座(前期)

高松会場：令和3年7月1日(木)受講者 14名  
 善通寺会場：令和3年7月28日(水)受講者 15名

### 傾聴ボランティア養成講座(前期)

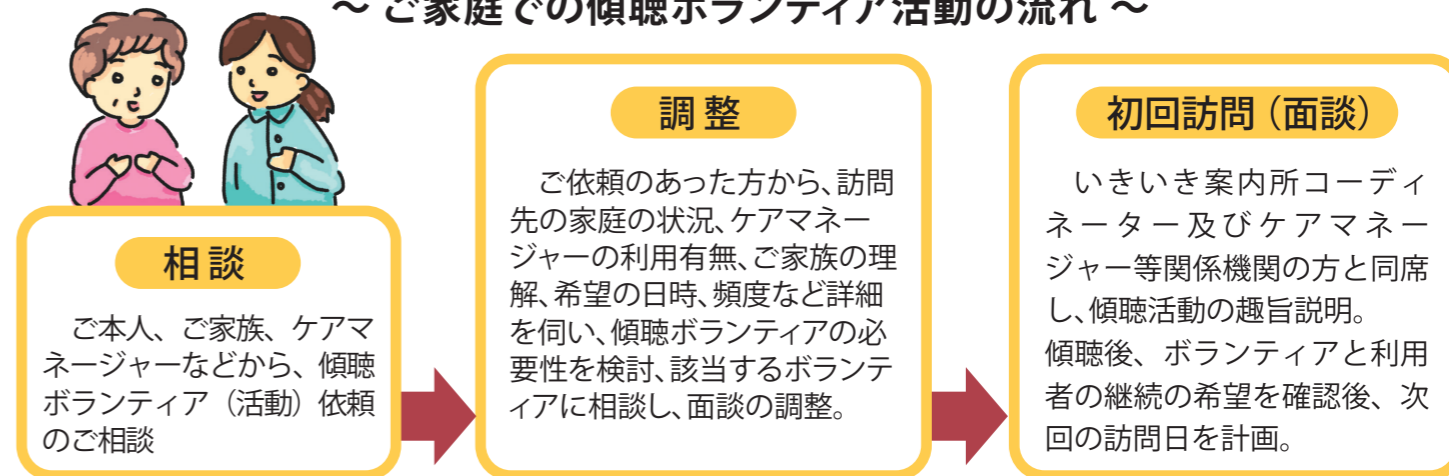
高松会場：令和3年7月2日(金)受講者 16名  
 善通寺会場：令和3年7月21日(水)受講者 14名

令和3年度(前期)  
 ●読み聞かせボランティア  
 ●傾聴ボランティア  
 養成講座終了しました。

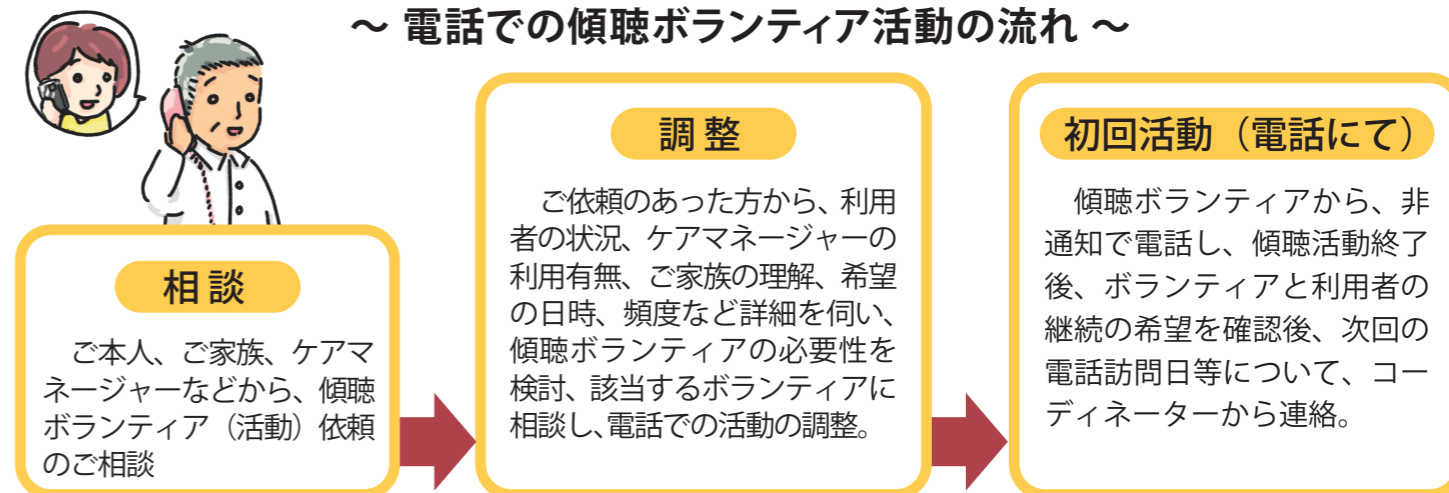
本年度は、NPO 法人日本傾聴ボランティア協会発行の「わかりやすい傾聴ボランティア活動の基本」(20問クイズ)を使用して、実際の傾聴活動中に考えられる問題について、参加者の意見を出し合いました。ロールプレイで学んだ良い聴き手、悪い聴き手の経験から、話し手の立場の意見も出て、双方向に考える時間となりました。

| 講師                                    | 内容  |
|---------------------------------------|---|
| さめき傾聴ボランティアグループ「陽」(ひなた)<br>山本 隆夫氏     | ①傾聴活動を通して<br>②グループワーク O× 傾聴クイズ                                    |
| 認定 NPO 法人グリーンワークかがわ<br>青井 恵子氏 ローマ真由子氏 | ①傾聴とは ②傾聴の仕方、関わり方<br>③傾聴ロールプレイ実習 ④認知症高齢者の理解・対応<br>⑤グリーン(悲嘆)ケアについて |

### ～ ご家庭での傾聴ボランティア活動の流れ ～



### ～ 電話での傾聴ボランティア活動の流れ ～





# 子どもにかかわるきっかけ作り講座 ～紙面バージョン～



8月31日及び9月27日開催予定の子どもにかかわるきっかけ作り講座は新型コロナウイルス感染拡大により、中止となりましたので、季刊誌の紙面を通して、最近の子育て事情や環境について、認定NPO法人わははネット 太田広美さんのお話を掲載いたします。

『アウェイ育児』とは、自分の生まれ育った土地ではない場所での子育て、という意味で、ある調査によると約75%の人が身近に自分の親や友達など相談できる人がいない環境の中で子育てを行っているという結果が出ています。頼る人がいない事に加えて、赤ちゃんに触れる機会もなく、初めて赤ちゃんを抱っこしたのが我が子を産んだときであるなど、赤ちゃんや子どもの世話を経験しないまま親になっているのも現状です。正解がない子育てに不安や孤立を感じながら向き合っている人が多いです。

そのような状況の中、出会った人が「かわいいね。」と子どもに声をかけてくれたり、子どもの成長を共に喜んでくれたりすることで、ふっと気持ちが軽くなったり、子育てをしている自分を肯定的に感じられたりします。コロナ感染拡大につき益々人との繋がりが制限され、声をかけることさえ躊躇してしまうのも事実です。しかしながら、子育ては日々の生活の中で行われる営みです。親も子どもと同じように、日々親として成長しようとしています。地域の方々の子育て家族を包みこむような関わりは、子育て家庭の支えとなり得ると思っています。まずは、身近にいる親子に関心を向けて、親もがんばるとんやなあと思う気持ちで温かく見守っていただけると嬉しいなあと思っています。



認定NPO法人わははネット 太田広美



## ～ 子どもをはじめ、パパやママへの味方目線に向けて ～

# 知っていますか?その1【毎月14日はいい日】

香川県では「いい日」プロジェクト「いっしょが、いいね。」をコンセプトとして、毎月14日は「いい日」を普及すると共に、一人ひとりが自分のこととして家族について考え、家族(子ども)を持ちたいと思ってもらえる機会を創出し、「結婚、妊娠・出産、子育て」に向けての具体的な行動を促すことを目的に、意識啓発を実施されています。(平成27年度少子化意識啓発事業より)

参照:「子育て県香川」情報発信サイトカラフルより「子育て県かがわ」情報発信サイト (kagawa-colorful.com)

# 知っていますか?その2 【香川の子どもたちは、「自尊心」が低い傾向】

『自尊心』とは、「自分を大事に、大切に思う気持ち」です。香川県の小・中学生は、「自分に良いところがあると思いますか」という質問に対し肯定的に回答した割合が全国平均を下回っているそうです。子どもの「自尊心」や「道徳心」は、保護者のかかわり次第で大きく変わり、お手伝い体験が豊富な子どもや生活習慣が身についている子どもほど、「自尊心」や「自己肯定感」が高いといわれ、保護者も子どもとのかかわり方を見つめ直しています。家族だけの問題としてではなく、生活の中で子どもと出会った時、ほめ言葉や元気な子どもの存在を肯定できる言葉がけをするのも、地域で生活する自身の役割と考えると、日々の生活に張りができそうです。

## ・素敵な声かけの言葉の一例・

子どもが大きな声であいさつをした時 「上手に挨拶できるね。」「元気なあいさつだね。」  
子どもが小さな声であいさつをした時 「優しい声だね。」「挨拶してくれて嬉しかったよ。」  
子どもが助けてくれたり、手伝いをしてくれた時 「すごく助かったよ。」  
そして、必ず最後に「ありがとう」を忘れずにそえてください。  
「ありがとう」という言葉は、言った方も言われた方も気分が上がり、嬉しくなる魔法の言葉だと思います。



参照:香川県教育委員会ホームページより  
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyouui/shogaigakushu/katei/jujitsu/jibunde-dekiruyo.html>

## ★ 高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』7月 ご報告 ★

「今日から始める終活ワークショップエンディングノート+お試し遺影撮影会」  
参加者 14名  
開催日 令和3年7月15日(木)13:30～16:00  
会場 県社会福祉総合センター第1中会議室

相続、遺産問題は、1円でも多く節税、相続するお金を多く残すことではなく、家族の絆を守る大切な手続きであり、エンディングノートを作ることで、自分に必要な死後の手続きや遺言が見えてくるように思いました。お話し遺影撮影では、水原氏とのさりげない会話から自然な表情で撮影が進み、いつか来る日に備え、家族を思い、自分らしさに満足のできる写真の準備をしたいものです。

司法書士 川井 秀一氏(司法書士 川井事務所)



写真家 水原 優花氏  
(minamo(ミナモ) ATELIER&GALLERY SHOP)





# スマートフォンとくらす・Wi-Fiの接続について

もうすっかり聞きなれた言葉となりました Wi-Fi(ワイファイ)ですが、その接続方法をご存知でしょうか? Wi-Fi につなぐことで高速のインターネットを使用できたり、端末の通信量を節約することができます。今回は、Wi-Fi の接続方法をお伝えします。



※Wi-Fiのネットワーク名を「SSID」と呼びます。 ※Wi-Fiによっては接続時にパスワードが必要な場合があります。

## 地元でくらす… 今回は zazu plantes et cafe

今回は、三木町氷上にある、黒壁が特徴の美しい植物に囲まれたカフェ「zazu plantes et café」をご紹介します。

zazu plantes et café は、カフェと植物の展示販売スペースを併設した造りになっており、癒しの空間となっています。店内でランチやドリンク、スイーツを食べたり、ゆったりとした時間を過ごすことができます。また、コロナ禍ということもあり、テイクアウトメニューとしてお弁当の販売も行っています。



お弁当は、「日替わりごはん弁当ランチ」と「肉みそそば丼」の2種類で、お店で出しているメニューと同じものを提供しており、店内で過ごすことが難しい方でも持ち帰りいただいてもお家時間の充実にも活用できます。

植物に囲まれた zazu plantes et café にぜひ一度癒しを求めて訪れてみてはいかがでしょうか。

**zazu plantes e café(ザズ プランテ エ カフェ)**  
 761-0612 香川県 木田郡三木町氷上 1970-5  
 TEL:087-816-8833  
 営業時間:11:00~18:00(L.O.17:00)  
 定休日:金曜日と土曜日

Instagram

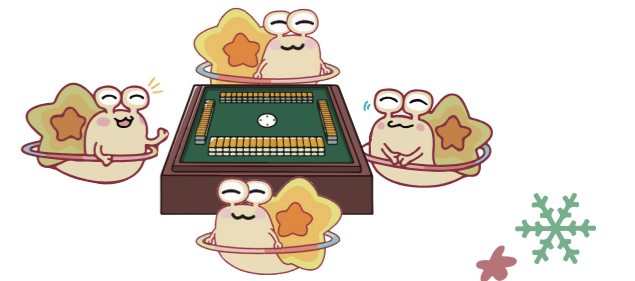
<https://www.instagram.com/zazuplante-setcafe919/?hl=ja>

次回は **Café du MISTRAL** をご紹介します。



# 健康麻雀への道

## その⑤「麻雀卓に牌を並べよう」



前号で掲載した親決めの次に行うことが「マージャン卓に牌を並べる」ことです。このことを「牌山(はいやま)をつむ」と言います。

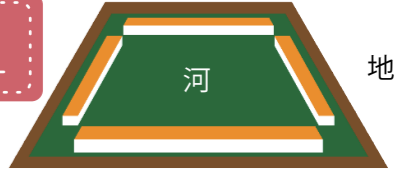
**①洗牌(しんぱい)**  
 全ての牌を裏返しにしてよくかき混ぜます。これを洗牌(しんぱい)と言います。



**②牌山(はいやま)を作る**  
 各自が1列17牌、2段の列を並べます。牌山をつむと言います。



**③積んだ山を前に出して、井桁に組みます。**



井桁の内を河(ホー)、外を地(チー)と言います。

※積んだ井桁の牌を牌山(はいやま)、山と呼びますが、正しくは城壁牌(ちよんぴいばい)、略して壁牌(ぴんばい)と言います。

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)

## いきいきマージャンクイズ!!

以下の牌の名前をお答えください。

① 南 ( )      ② 發 ( )      ③ 中 ( )

答えは裏表紙

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マージャン店で初心者の方の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