

生き生き

【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



第33回県民スポーツ・レクリエーション祭 ボッチャ大会
【参加報告】 令和4年11月23日(水・祝日)9:30～11:30 宇多津町立宇多津北小学校体育館

- ★ いきいき案内所 A チーム 福家智子、佐治映子、町川佳寿子、生田光太郎、
- ★ いきいき案内所 B チーム 多田紀代美、森雅彦、山口宣子、細川豊 (順不同、敬称略)

2チーム8名(男性3名 女性5名)でボッチャ部の皆さんが出場しました。総勢14チームが、3コートに分かれてのトーナメント方式で、競技中のアドバイスは反則とせずの交流大会で奮闘しました。

結果、Aコート出場のいきいき案内所 A チームは3位、Cコート出場のいきいき案内所 B チームは優勝という素晴らしい成績を収めました。

出場された香川大学附属高松小学校の生徒さんから12月のボッチャ大会のご案内をいただき、ボッチャを通して、交流の輪が少しずつ広がり、地域との結びつきが深くなっていくように感じます。ボッチャを始めてみませんか。



高齢者いきいき案内所 ボッチャ部

【ボッチャ部練習日】
令和5年1月11日(水)
令和5年2月1日(水)
令和5年3月1日(水)

簡単なルールで楽しみ、無理のない運動で健康寿命を延ばしませんか？毎月1回、年間練習日を決めて活動しています。また、有志で集まり、日新コミュニティセンターで練習も行っています。大会に出場する機会もあり、障害のある方をはじめ、様々な方と交流を持つことができます。

部員募集中！随時見学体験可能です。室内用運動靴を持参ください。

【対象】概ね60歳以上、ボッチャを通して、自身の健康維持と地域との交流を楽しみたいとお考えの方。なお、任意でボランティア活動保険への加入をおすすめしています。

【会費】無料 【練習時間】9:00～11:50 ※9:00以降参加者が順次集まり活動しています。

【会場】県社会福祉総合センター3階健康プレイルーム 【注意事項】①清掃のため、11:50に片付け、退出ください。②コートの線として使用のガムテープは、ゴミ箱には入れず、ゴミ箱横に置いてください。



教えて！

いきいきさん

今回ご紹介するいきいきさん **読み聞かせボランティア 福家 智子さん (70才代)**

● **ボッチャを始めたきっかけ**

かがわ長寿大学在籍中に高齢者いきいき案内所パンフレットとボッチャ体験チラシの配布があり、ちょうどパラリンピック正式種目でボッチャのことを見聞きしていたので、ボッチャとはどんなものかなと思い参加しました。参加してみると想像していたものとは違い、体力は使うし、どこに球を投げるかなどで頭を使い、見るとするとでは全然違うことを体感しました。

● **ボッチャ部に所属してみても**

今までは職場仲間と限られた人間関係でしたが、年齢や人生経験の違うかがわ長寿大学の先輩後輩、ボッチャ部の皆さんと出会い、とても楽しく、良い刺激を受けています。

● **ボッチャ活動を通して**

毎月の練習もさまざまな方とコミュニケーションを取れて楽しい時間ですが、小学生との交流や大会への出場があると張り合いとなり練習にもより熱が入り、チームとしての一体感も生まれ、そのような機会があれば、参加していきたいと思っています。ボッチャは運動が苦手、嫌いと思っているシニアの方も、適度な運動とコミュニケーション、天候にも左右されず適温の中での運動のため、一度体験してみると従来のスポーツとは違った印象を受けるといえます。何か始めたいと考えている方には、ぜひ体験してほしいです。



手島圭三郎絵本原画展

展示監視・案内、読み聞かせボランティア活動報告

令和4年10月1日～23日 香川県文化会館

参加者 大上喜子、塩田美代子、宮野弘美、山際みゆき、中條珠代、中川知子、梅田菜穂子、片山あけみ、片岡貴子、田所なよ子(順不同、敬称略)

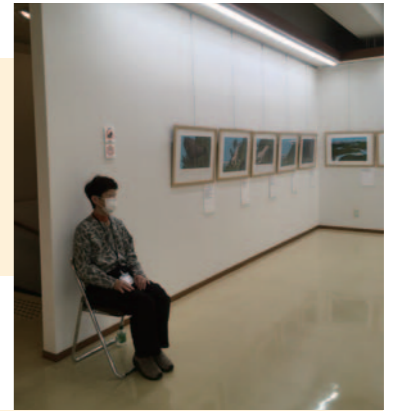


展示期間中に展示会場で手島圭三郎氏の絵本の読み聞かせや会場案内・作品監視スタッフとしてご協力いただきました。

読み聞かせの場が少ない現況で、読み聞かせのボランティアにはとても貴重で良い機会になったようです。また、顔なじみのメンバーとは違う読み聞かせを聴くことも学びにつながったようです。監視や案内のボランティアもなかなかできない活動で緊張しながらも楽しい経験だったようです。高齢者いきいき案内所では、シニアの持っている力を地域の様々な場で、住民の暮らしや町づくりを応援することに活用できたらと考えています。ご相談は高齢者いきいき案内所までお願いします。

参加者の感想

- 手島さんの絵本について、ほとんど知らない状態での参加でした。監視のボランティアで、ひとつひとつ、原画、文を見て、引き込まれていく自分でした。原画に出てくる動物たちが、飛び出してくるようで、目が、輝いていて愛着を感じました。
- 作品監視は初めての経験でしたが、お客様に順路を伝えたり、作品の原画に接することでとても作品に親近感を持ってました。読み聞かせも同様、特別な時間を味わう事ができました。
- 作品展示案内、読み聞かせを経験しました。どちらも楽しかったです。手島ワールドの雰囲気の中で読む手島絵本は格別の体験で、読み手の自分もしみじみ、ほかの人が読むのを聞いてもしみじみしました。
- 手島さんの絵本は本箱に入ったままでしたが、読み聞かせの機会をいただき、木版画で描かれた迫力のある絵を原画展で感じながら読み、絵本の素晴らしさ楽しさ不思議さを感じ取ることができました。
- 作品を心ゆくまで堪能できました。色々な人との出会いがあり貴重な体験をさせてもらいました。あまりなじみのない作品でしたが何回も読んでいくうちに大好きになりました。
- 原画を間近で見ると、絵本では伝わりきれない木版画の和紙の質感と絶妙なインクの乗り具合とノミの線の強弱に気づくことができた。これは原画展で本物を見なくては気づくことはできない。いつもは可愛いぬいぐるみのようにデフォルメされたカラフルな絵本を読んでいるため、なかなか手島さんの絵本を手取る機会がなかったが、今回このような機会のおかげで、研ぎ澄まされた最小限の文章を聞きながら、じっくりと生命力に満ちたリアルな動植物の表情を見て、絆や躍動感や生命力をそして大自然の息吹を目から感じとり、まさに読み聞かせの大切さを教えていただいた、そんな3週間だった。
- なかなか見ることでできない原画を時間の許す限り鑑賞することができ、また、来場者の方と感動を分かちあうというかけがえない経験をさせていただきました。そして、普段お会いできない読み聞かせボランティアの方と一緒に活動、お話をきけたことも財産になりました。機会があれば、いろいろなことに挑戦していきたいです。



令和4年度読み聞かせボランティア養成講座 宇多津会場発表会ご報告

●令和4年11月2日(水)・9日(水) 11:00～12:00 南部すくすくスクエア(綾歌郡宇多津町150)
ご出演いただいた皆様は、以下となります。 ※敬称略、○は過年度修了者
【2日】西川美智子、岩崎政恵、阿河はるみ、○南部美津代
【9日】来田由吏、小川洋子、○片山あけみ

今回、発表会を開催した南部すくすくスクエア(綾歌郡宇多津町150)は今年4月にオープンした誰でも気軽に立ち寄れる子育て支援・多世代交流施設として、子育て世代に心強い存在として利用されています。発表会開催日は、保健師さんの育児相談会や、すくすくルーム(遊戯室とワークルームをつないだ広い空間でのお部屋遊び)開催日で、乳児から幼児向けとお母さんたちにも懐かしい絵本を読んでいただきました。出演の皆様からは、初めてや久しぶりの読み聞かせでドキドキしたとの感想でしたが、自然体な読み聞かせに子どもだけではなく、保護者も人の声の温かさに、ほっこりして子どもにも読み聞かせをしようと思ったと言われました。



南部すくすくスクエアでは、常時ボランティアの募集をしています。町外在住の方も登録可能です。詳しくは南部すくすくスクエア谷川様まで ☎0877-85-8380 お問い合わせください。

今回受講いただいた方の中に、「継続して読み聞かせ活動をしてみたい」、「もう少し手遊びやわらべうたを習ってみたい」というご要望がありました。過年度修了者が今まで培ってきた読み聞かせの経験を今年度の修了者へつなぐ場や、活動への後押しになる集まりを事務局も計画していきます。

これからも年齢や体力、自分を取り巻く環境とのバランスを考えながら、読み聞かせ活動が生きがいになったり、自分と絵本との時間を大切に考えたり、自分に合った形で地域の中での存在を築いてほしいと思います。



高齢者いきいき案内所交流会 きらりんぐ

映画鑑賞会 さぬき映画祭 2016 優秀賞作品「帰ってきまい」

【ご報告】 令和4年10月17日(月)13:30～15:30 県社会福祉総合センター 第2中会議室
参加者8名(男性1名 女性7名)

高齢者いきいき案内所人材バンク登録者である遠藤和代さんが企画、脚本を手掛けた映画「帰ってきまい」の制作秘話について伺いました。役者を夢見た娘を思った構想から練られた脚本に、娘の主演、娘婿の協力、監督や俳優、制作に携わった方々との出来事や製作費集めなど、当時の自分の気持ちを思い出しながら飾らずお話いただきました。上映後は、参加者から感想と次回作への期待を寄せられ、閉会となりました。



令和4年度 読み聞かせボランティア養成講座 宇多津会場ご報告



令和4年10月19日(水)13:30～16:30 20日(木)13:30～16:00
あみのうら交流センター2階多目的室(綾歌郡宇多津町1900)参加者12名(女性12名)

読み聞かせボランティア養成講座宇多津会場では、宇多津町在住の方をはじめ、近隣の市町の方にもご参加いただきました。

1日目は、香川短期大学附属図書館司書であり、絵本専門士である藤原まゆみ氏に「読み聞かせとは」についての講義と、著作権を侵害しない出版物の扱い方について学びました。また、誰かに読む楽しさでは、赤ちゃん人形を使った実習を行い、赤ちゃん人形に読む時は声のトーンが上がり、相手に絵本を伝えようと顔を見たり、間を取ったり、緊張しない聞き手への読み聞かせでは、自然と相手を思いやる読み聞かせが出来てしまう体験をしました。



2日目は、長年読み聞かせボランティアとして活動している朗読グループどんぐり代表 池田洋子氏から「絵本のちから」と題したボランティア活動から得られた読み聞かせ絵本と聞き手との秘話を伺い、実践的な横書き・縦書き絵本の持ち方や、紙芝居の読み方の指導後、3人グループでの読み合いを行い、絵本の持ち方の確認や互いの読み方について感想を伝え合う時間となりました。



2日間の養成講座後は、希望者による発表会形式で南部すくすくスクエア(綾歌郡宇多津町150)での乳幼児と保護者への読み聞かせの場を準備しました。人前で読む楽しさと緊張感を存分に味わっていただきます。



受講者の感想

- 絵本の魅力を再確認することができた講座でした。今後の読み聞かせの活動に向けてのアイデアを頂きとても良かったです。
- 絵本の深さがよくわかりました。この講座を自分の子や孫が小さい時に受けていたらもう少し想像力が豊かな子に育ったのと思います。実習でグループの人に読んでもらったら、引き込まれてしまいました。
- 読み聞かせの基礎知識がよくわかりました。絵本の素晴らしさに気づかされました。
- 子どもに読み聞かせることの一番の魅力は“絆づくり”。大人に読む機会が多いが、子どもにも読んでみたいと思った。

いそしむ

●令和4年度読み聞かせボランティア養成講座ご報告
●高齢者いきいき案内所交流会きらりんぐ





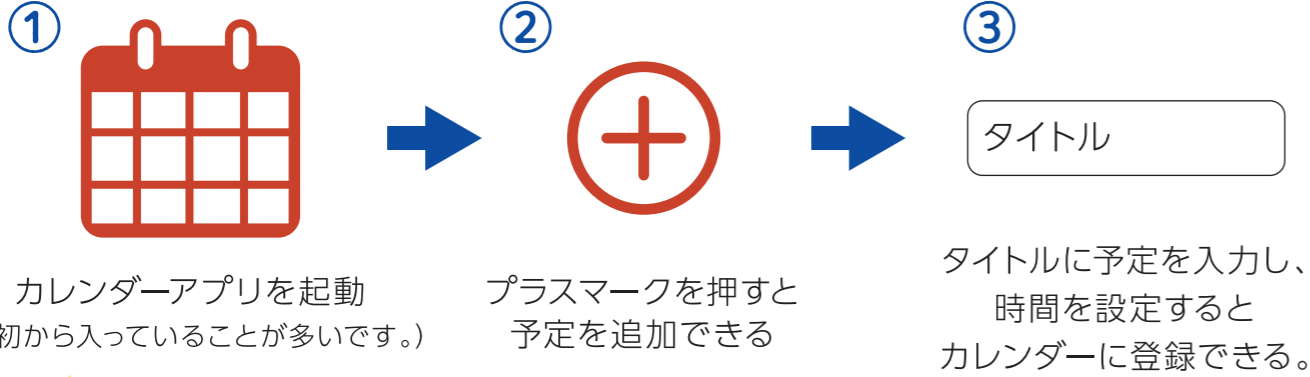
スマートフォンとくらす

～カレンダーアプリを使ってみよう～



スマートフォンでは、カレンダーアプリを使うことができ、自分の予定を入力して管理したり、家族間で共有したりできます。今回はカレンダーアプリの使い方をご紹介します。

〈手順〉



★ワンポイント

通知機能をオンにすると 10 分前や 30 分前に予定を通知してくれます。

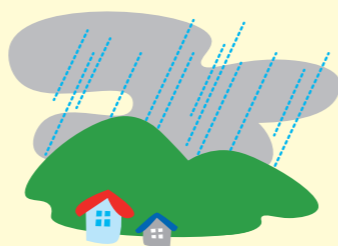
災害を知る、ふだんの暮らしに活かす

全国各地で毎年発生している災害ですが、香川県は災害が少ない県とされています。平成30年7月豪雨以降で、災害救助法が適用されていない都道府県は、香川県と滋賀県のみとなっており、香川県の災害の少なさを示しています。

災害と一言で言っても、地震や津波、洪水、土砂崩れなど様々です。つまり一律に災害の対策をするのではなく、自分が暮らす生活圏域にはどんな被害が発生するのか確認する必要があります。南海トラフ地震を考えてみても、沿岸部では津波の心配、地盤の弱い地域では液状化の心配、山間部では土砂崩れなど、それぞれの地域にあった備えをすることが大切です。

今一度、

**お住まいの自治体のハザードマップをご確認いただき、
災害に対する備えを考えてみてください。**



丸亀市社会福祉協議会

住所：丸亀市大手町二丁目1番7号
電話：0877-22-5700 FAX：0877-23-8110

●丸亀市ではこんな地域活動を実践しています。

丸亀市社会福祉協議会では、ファミリーサポートセンター事業があります。子育ての「援助を受けたい人（おねがい会員）」と、



「援助を行いたい人（まかせて会員）」をつなぎ、一時的な子育てを助け合う有償ボランティアを組織しています。援助内容として、保育施設や放課後児童クラブなどの送迎と預かりや買い物など外出時の預かり

をお手伝いしています。まかせて会員の年齢層も幅広く、ご高齢の方にもこれまでの経験を活かしていただく場として多くの方に会員として登録していただいております。会員となるには養成講座を受講していただく必要がありますので、お気軽にお問い合わせください。



●ファミサポの詳細内容や養成講座スケジュール等のご確認はこちらから

丸亀市社会福祉協議会公式LINE



●公式LINEでイベントや研修会のお知らせなど配信中！

丸亀市ファミリー・サポート・センター公式LINE



善通寺市社会福祉協議会

住所：善通寺市文京町 2-1-4
電話：0877-62-1614 FAX：0877-63-4482

●善通寺市ではこんな地域活動を実践しています。

善通寺市社会福祉協議会では、8つの小学校区ごとに地区社会福祉協議会が設置され、住民同士の助けあいの活動を行っています。

様々な活動の中でも、身近な地域の集会所で平日頃のつながりづくりや、閉じこもり防止を目的に、『ふれあい・いきいきサロン』という活動があります。市内に約100か所のサロンがあり、茶話会やレクリエーションなど、5人~20人くらいが月1回程度、集まり活動しています。お世話する側される側の枠を超えて、自分のできること（声かけ役、会場のカギを開ける役等）をできる範囲でお互いに担っています。

サロンの活動を知りたい、始めたい方はお気軽にお問い合わせください。



ある日のランチ

社協にはもう一つの拠点として、地域支えあいセンターここ家があります。その活動の一つである『日替わりシェフの店なないろ』は、料理の得意な人たちがシェフになり、アシスタントになり、平日火~金曜日までランチを提供する活躍の場があります。

また、生きがい広場では、折り紙、手芸、ぬりえ、音楽、脳トレ、アート教室、体操などの様々なメニューがあり、誰もが参加できる場として楽しい時間を過ごされています。自分の元気になれる場所、特技を活かし、教える側にも一緒に参加する側にもなれる、だれもが活躍できる場づくりを考えていますので、ぜひ、ここ家に来てみてくださいね。



生きがい広場の風景

くらす



●丸亀市社会福祉協議会
●善通寺市社会福祉協議会

●スマートフォンとくらす
●災害を知る、ふだんの暮らしに活かす



