



# いきいき

## 【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

**参加の大人の皆様** 藤本 恵子、小野 健治、岡本 加奈子、大西 久美子、  
正山 三紀子、岡 馨子 他 計8名

**大人の声**

○パラリンピックを見て、息子が一番興味をもったのが、ポッチャでした。ルールを分かりやすく教えていただき、親子共々楽しく体験することができました。皆さんミラクルショット連発で盛り上がりました。ポッチャは、ボールを投げるというシンプルな競技ですが、年齢などに関係なく楽しめる魅力的なスポーツだと改めて感じました。このような貴重な機会をつくっていただき、皆さんに感謝いたします。ありがとうございました。 岡 馨子

○ポッチャを体験して、体に無理がなく、ルールも分かりやすく、カーリングのようなボールを白球に近づけるスポーツだとわかりました。子どもも大人もポッチャをすると、もう一回してみたいなど引き込まれる魅力あるゲーム性をもったスポーツでした。 正山 三紀子

**参加の小学生** 河谷 快理(小5) 河谷 大芽(小1) 木村 匠(小5) 小野 唯羽輝(小5)  
大西 美萌(小5) 大西 晴仁(小2) 岡本 尚真(小4) 正山 真翔(小2)  
岡 福太郎(小2) 他 計10名

**子どもの声**

○僕は、初体験のポッチャでした。皆さん、うまいなあと思いました。同じチームのみんなで協力して楽しかったです。「ナイスショット！」とか、積極的に声をかけました。僕はミスしたりもしたけど、いいショットもいっぱい出たので、嬉しかったです。トーナメントで、ママさんチームに逆転負けして悔しかったけど、またやりたいです。そして、今度は優勝したいです。 岡 福太郎(小2)

○ポッチャのことは、テレビで知っていたけれど、実際にやったのは初めてでした。球がいろいろあって、転がり方や、はね方が違って、むずかしいところもありました。でも、子どもでも、大人でも、お年寄りでも、障がいを持っている人でも楽しめるスポーツだと思いました。みんなでチーム分けして、トーナメントで、ぼくのチームが勝ってポッチャ王になれたのがうれしかったです。

岡本 尚真(小4)

○ぼくは、はじめてポッチャをしました。ポッチャは、ボールを転がしたり投げたりして簡単に遊べて楽しいです。ポッチャは、力の入れ方でボールがどこに行くのかが、おもしろいと思いました。はじめてポッチャをして、優勝してポッチャ王になったので、またポッチャをしたいです。 正山 真翔(小2)



**高齢者いきいき案内所ポッチャ部**

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、ポッチャを通して、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。

**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コート線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。

**参加無料**

**今後の練習予定日**

[3月]3月 1日(水)

[4月]4月11日(火)

[5月]5月11日(木)

他孫育て  
応援

**子どもにかかわるボランティア  
きっかけ作り講座**

令和4年11月29日(火) 13:15～16:30  
香川県社会福祉総合センター7階 第2中会議室

認定NPO法人わははネット主催の子どもにかかわるボランティア活動を始めの取っかかりの講座で、香川県社会福祉協議会 地域福祉課 南条主事が「ボランティアについて考えてみよう」と題して、ボランティアの言葉の意味から始まり、自分たちができることは何かについて考えるグループワークを行いました。主体性を持ち、自分の年齢を考えられることから、健康寿命を延ばす要素が含まれるボランティア活動に積極的に参加いただきたいと思います。まずは、相談の窓口であるいきいき案内所で、様々な団体の情報収集などから始め、自分に合った活動を一緒に見つけていきませんか。



**ポッチャ交流 ～多世代でつながる～**

令和4年12月27日(火) 13:00～15:00  
香川県社会福祉総合センター3階 健康プレイルーム

学校区も年齢もバラバラの子どもと大人で、ポッチャ部の部員とポッチャを楽しみました。

まずはポッチャのルールやゲームの進め方について、香川県社会福祉協議会 地域福祉課 南条主事より手ほどきを受けました。前半1時間で、ボールを投げ、ゲームを進めることを体験し、後半1時間で、各チームにポッチャ部部員が入り、子ども5チームとママ1チームで、トーナメント形式でポッチャ王を目指しました。決勝戦ではママチームと子どもAチームの接戦で、見事Aチームがポッチャ王となりました。

ゲームの合間には子どもの頃に通った学校の話や懐かしむ場面もあり、小学生と楽しく交流を持つことができました。

次回は、3月28日(火) 13:00～15:00同会場にて開催します。ご興味のある方は、事務局までお問い合わせください。 ※以下氏名について順不同、敬称略

**参加のポッチャ部の皆様** 多田 紀代美、福家 智子、細川 豊、森 雅彦、  
山口 宣子、奥谷 照榮、町川 佳寿子、生田 光太郎



つな  
がる

●子どもにかかわるボランティアきっかけ作り講座  
●ポッチャ交流 ～多世代でつながる～

## 令和4年度読み聞かせボランティア養成講座 高松後期会場発表会 in アトリエロッタ

下記の表は、令和4年度読み聞かせボランティア養成講座高松後期会場の受講内容です。  
講座修了後、任意で発表会に出演いただき、読み聞かせ活動への参加の気持ちなどを伺いました。

開催日・会場	時間	内容	講師
12/7 (水) 香川県社会福祉総合センター 7階第2中会議室	13:30 } 16:30	【講義】・読み聞かせとは ・著作権について 【実習】・誰かに読む楽しさ	藤原 まゆみ氏 (香川短期大学附属図書館司書・ 絵本専門士)
12/8 (木) 香川県社会福祉総合センター 7階第2中会議室	13:30 } 15:30	【講義】・絵本のちからについて 【実技】・縦書き・横書き・紙芝居の読み方(テキスト使用) 【実演】池田 洋子氏 【実習】・絵本を読んでみよう	池田 洋子氏 (朗読グループどんぐり代表・ 絵本講師)
	15:30 } 16:00	・ボランティアについて ・高齢者いきいき案内所 人材バンク登録について	香川県社会福祉協議会職員



修了者の大西 利恵子さんは、高松出身の童話作家 村山 壽子の作品を朗読いただきました。

アトリエロッタの辻 典子さんからは、素敵な絵本を沢山紹介いただきました。



### ご紹介コーナー 傾聴ボランティア 宮野 弘美さん(60代)

教えて!いきいきさんの秘密

#### 【高齢者いきいき案内所人材バンクへの登録のきっかけは】

退職後の自分の楽しみを見つける1つとして登録し、読み聞かせボランティア養成講座の受講から、絵本の良さを多くの方に伝えたい、共有したい気持ちが固まりました。

#### 【登録して良かった点について】

これまで知り得なかった方々との出会いや、幼児向けの絵本以外にも出会うことができ、絵本の広さを知ったこと。また自身がわらべうたを多くの方に伝えたい気持ちもより明確になりました。

#### 【これからの挑戦もしくは活動してみたいことについて】

南部すくすくスクエアでの読み聞かせ活動が形となり、地元での活動も動き始め、多くの方から参加や興味を持っていただき、継続していききたいと思っています。



### いきいき案内所ニュース送付作業についてご案内

季刊誌の封入や発送作業をしていただく方を募集しています。  
次回は令和5年6月30日(金) 10:00~香川県社会福祉総合センター 3階ボランティア交流室  
ご興味のある方は直接会場にお越しください。

## 傾聴ボランティア勉強会を開催しました。

令和4年12月6日(火) 13:30~15:00  
香川県社会福祉総合センター6階 和室研修室  
参加者21名(女性17名 男性4名)

かがわ総合リハビリテーション福祉センター 篠原 智代氏(地域支援員)を講師に、『障害のある方との心地よいコミュニケーション方法について』講義いただきました。グループワークでは、ジェスチャーを使って伝えたいことを体を使って表し、首振り以外のはい・いいえの応答について、事前にルールを決めて、話し手にくみ取ってもらえるようなワークも行いました。『言語が不明瞭な方への身近なものを使うコミュニケーション』では、100円ショップなどで販売している五十音が記載の文字盤などを使って会話の手助けをする方法について説明がありました。

また、目に見える障害、目に見えない障害を人気の俳優などを例に教えていただき、障害についても広く考えるきっかけになったと思います。

心地よいコミュニケーションを取るには、はい・いいえの表し方(声に出したり、指を使ったりなど)を確認し合うことを始めにすることで、気持ちの行き違いや、気を使わずに良いことを知る機会となりました。



### 高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』12月しめかざり作りご報告

年末恒例のマイしめかざり作りを開催しました。連続受講の方の縄を縛う手つきが際立ち、続けることで、手が覚えていくことを見せられました。今後も日本の暮らしに古くから根づいているしめかざりの習慣を後世に残していく1つとして開催できればと思います。

#### ●令和4年12月14日(水) 13:00~15:00

香川県社会福祉総合センター3階健康プレイルーム  
参加者5名(女性4名 男性1名)

#### ●令和4年12月21日(水) 13:00~15:00

丸亀市市民交流活動センターマルタス2階ROOM2  
参加者7名(女性4名 男性3名)



いそしむ

●傾聴ボランティア勉強会を開催しました。  
●令和4年度読み聞かせボランティア養成講座高松後期会場発表会 in アトリエロッタ

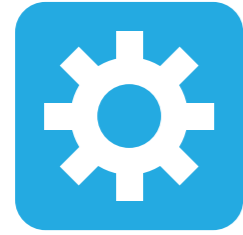
# スマートフォンとくらす

今回は位置情報の設定についてお伝えします。

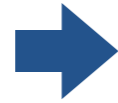
スマートフォンでは、GPS機能を使い、自分の位置情報を共有したり、アプリに使用することができます。



## 〈手順〉



スマートフォンの設定を開く



位置情報



位置情報を ON にする

アプリごとに位置情報を共有することができます。

例えば地図アプリで位置情報共有すると地図で自分の所在地が表示されます。



位置情報をONにするとバッテリーの消費が早くなりますので、バッテリーの減りが早いと感じたらOFFにしましょう！

# 多度津町社会福祉協議会

住所：仲多度郡多度津町西港町127-1  
(町民健康センター)

電話：0877-32-8501

FAX：0877-32-8516

メール：tadotsusyakyu@m6.dion.ne.jp



多度津町社会福祉協議会  
イメージキャラクター  
「たどっくちゃん」

## 多度津町社協ではこんな地域支援活動を実践しています

多度津町社会福祉協議会では、介護予防活動の活性化、社会参加のきっかけづくり、施設と地域住民のつながり強化などを目的に、「ボランティアポイント制度」を実施しています。対象活動は「町内高齢者関連施設でのボランティア活動」「移動サービス ちょい来た」「声かけ見守り事業」「介護予防サポーターの活動」などです。ポイントは町内の高齢者・障がい者関連店で使用でき、地域の活性化にもつながっています。

「わたしも地域でいきいき活動してみたい！」と思ったら、多度津町社協地域福祉課までご連絡ください。地域包括支援センターと一緒に、あなたの地域活動を応援します。



# 地元でくらす... 宇多津町南部すくすくスクエア

今回は、高齢者から乳幼児まで利用できる世代を超えた地域の交流拠点「南部すくすくスクエア」をご紹介します。

この施設は、宇多津町南部ののどかな田園風景と住宅地の中に、「多世代交流施設として、みんなが集えるところ」をコンセプトに掲げ、令和4年4月にオープンしました。子育て支援拠点と放課後児童クラブ、会合などに利用できる集会室、カフェ（「すくすくカフェ」）が併設されています。加えて、図書室、学生などが学習できるワークルーム、調理室もあり、子育て世代のあそびの場、学生の学習の場、お年寄りの憩いの場として、幅広い世代が集える拠点になっています。

また、3月1日～5日まで、ひなまつりイベントとして、フォトスポットや子どもたちの作ったおひな様の展示、カフェでは限定スイーツを販売しています。ぜひ、一度行ってみたいはいかがでしょうか。



## 南部すくすくスクエア

769-0210 綾歌郡宇多津町150番地

TEL 0877-85-8380

開館時間 平日 9:00～21:00

土日 9:00～17:00

※祝日は休館

集会室  
調理室  
400円/h～

## すくすくカフェ

営業時間 9:00～17:00(ラストオーダー 16:30)

定休日 月曜日、祝日



Instagram ▶

# 綾川町社会福祉協議会

住所：綾歌郡綾川町滝宮276番地

電話：087-876-4221

FAX：087-876-4756

## 綾川町ではこんな地域活動を実践しています (住民さんを巻き込んだ地域活動の紹介)

綾川町社会福祉協議会では、地域の集いの場の活動を支援しています。地域で今まで活躍していた人が「何か集いの場所ができないか？」と綾川社協に相談があり実現しました。活動名は「つくしんぼ」で活動は月1回、高齢者・子供たちの集い場として、手作りの食事を地域の公民館で提供しています。来ているみんなが主役となりレクリエーションを企画や体操を通して交流し、楽しんでいます。今後は活動回数を増やせるようにしていきたいと考えています。

「活動に参加したい。楽しみたい！」と思ったら綾川町社会福祉協議会までご連絡下さい。



くらす

●多度津町社会福祉協議会  
●スマートフォンとくらす

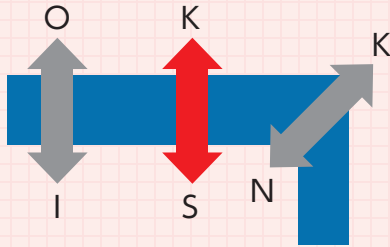
●綾川町社会福祉協議会  
●地元でくらす

# “なんかええもん”をプレゼント!

クイズ正解の中から、抽選で3名の方へ

第8号(令和4年6月30日発行)からクイズサークル「香川クイズサークルSQUIZ」の皆様にご先入観にとらわれず、柔軟な発想から答えを見つける問題を作成していただいています。今号でどのくらい頭をやわらかくできるか?さらにはクイズへの応募で“ええもん”も手に入れよう!

**Q1** 赤い矢印が表す橋の名前は、何でしょう?



**Q2** 下の記号に以下の条件を加えて、地名にしてください。

- ヒント1. 同じ漢数字(十、百、千...)を2回使用
- ヒント2. 同じカタカナを2回使用
- ヒント3. 大阪府にある〇〇〇市

練習 漢数字を加えて漢字を完成させよう!

△+日+漢数字(千) = 香



【香川クイズサークルSQUIZ(スクイズ)】月1回日曜日高松市築地コミュニティセンターにて、高校生から中高年の幅広い年齢層、約10名で活動中。ゲーム要素なものから競技レベルまで幅広いクイズの作成や解くことを楽しんでいます。ご興味のある方は、高齢者いきいき案内所事務局までお問い合わせください。

- **応募方法** ハガキもしくはFAX、メールにて、  
①答えQ1とQ2 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。
- **申込期限** 令和5年5月31日
- **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 FAX:087-861-2664 Mail:chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp

第10号いきいきクイズ当選者への“ええもん”は災害時にお役だちの防災セットを2名の方にお届けします。  
**過去当選の皆様へ** 当選品の使い方やご感想をぜひ事務局にお寄せください。第10号の答えは、Q1の答えは「香川」、Q2の答えは、「絵札もしくは、えふだ」です。解説は下記をご覧ください。

**解説 Q1** 次のA~Dに漢字一文字が入る時、〇〇には何がはいるでしょう?

- |     |    |   |     |    |       |
|-----|----|---|-----|----|-------|
| A B | 高岡 | → | 富D  | 富山 | A = 高 |
| B D | 岡山 | → | B D | 岡山 | B = 岡 |
| C D | 松山 | → | 愛媛  |    | C = 松 |
| A C | 高松 | → | 〇〇  | 香川 | D = 山 |

**Q2** 糸い甘 = コイン = 硬貨 車ご由 ⇄ 天国の時、「木ふ支」に当てはまるのは①~③のどれですか?

- ①K ②G ③W  
糸い甘 → 紺(こん)い → コイン → 硬貨  
車ご由 → 軸(じく)ご → じごく → 地獄  
木ふ支 → 枝(えだ)ふ → えふだ → 絵札



## 編集後記

先日、どなたも住んでいないと思われる家の満開の梅の木から、「東風吹かば 匂ひおこせよ 梅の花 あるじなしとて 春な忘れそ」菅原道真の句を思い出しました。主を思い、懸命に咲いているのか、草花や樹木のどんな状況でも芽吹き、開花させるしなやかな強さを感じ、梅の木のあれこれを想像し楽しみました。今号は、想像力を広げる表紙デザインが選ばれました。色や形から色々なことを想像して楽しんでいただければと思います。(平池)

## 高齢者いきいき案内所に登録しませんか?

高齢者いきいき案内所では登録者をお待ちしています。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
- 読み聞かせやお話を聴く傾聴活動に興味がある方
- 無理なく体を動かせる地域活動をさがしている方
- まずは情報がほしい方

お気軽にご相談ください!!



令和5年度季刊誌  
発送作業ボランティア募集

実施日: 令和5年6月30日(金)  
香川県社会福祉総合センター3階ボランティア交流室で活動しています。  
お手伝いいただける方は、事務局までご連絡をお願いいたします。

《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 Mail: chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp  
電話: 087-861-0546 URL: http://ikiki.kagawaken-shakyo.or.jp  
FAX: 087-861-2664



いきいきクイズ

● なんかええもんをプレゼント!  
● 編集後記