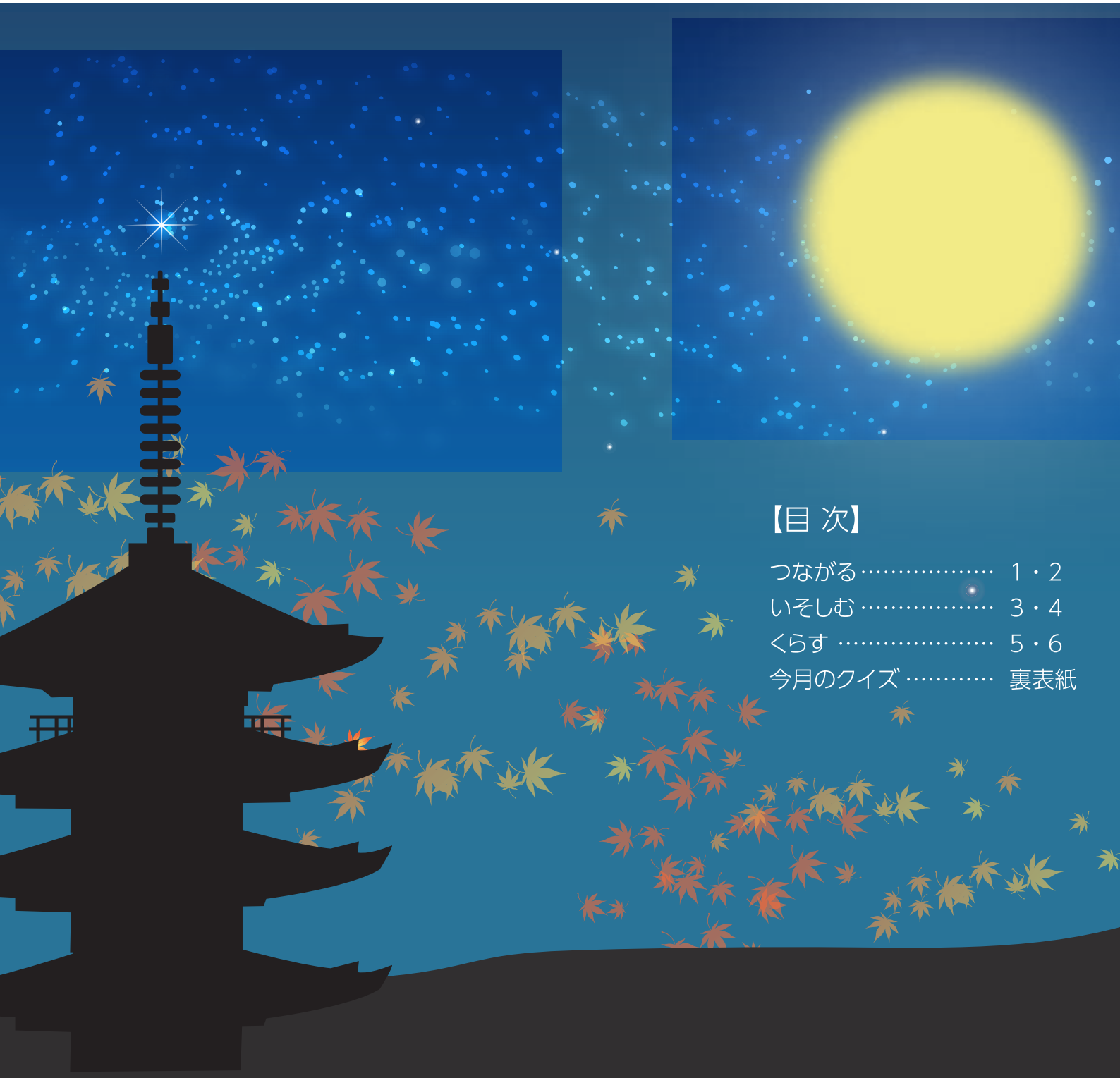


# 生き活き



## 【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



## ボッチャ部 in 大寿苑デイサービス



令和5年6月29日(木) 14:00～16:00  
社会福祉法人大寿苑 大寿苑デイサービスセンター(高松市鬼無町鬼無882番地2)

ボッチャ部 参加者 細川 豊さん、佐治 映子さん、新名 勝代さん

大寿苑さんから利用者の皆様のボッチャの体験の場として、また、ボッチャ部の活動の場として、今回の体験会を設けていただくこととなりました。

当日はボッチャ部3名が伺い、はじめにボッチャのルール説明を簡単に行い、習うより慣れよで、早速ゲームを開始しました。利用者さんの中には若かりし日、野球をしていた方がおられ、昔取った杵柄で抜群なコントロールで腕前を披露し、ゲームを楽しまれました。最後に大寿苑職員チームとボッチャ部の対戦となりましたが、利用者さんの熱い声援と大寿苑職員さんのボッチャへの真摯な取り組みから大寿苑職員チームにボッチャ部が敗退しました。今後もレクリエーションの一環とし、ボッチャを取り入れていただけたらと、引き続きよろしくお祈りいたします。

ボッチャ体験を希望されるグループや、団体の方はぜひ高齢者いきいき案内所事務局までご相談ください。



## キッズ向けえいごワークショップを大人が体験してみよう

令和5年7月18日(火)13:30～15:00 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10名(女性10名) 講師:かわだゆきみさん はぐたいむヨガHug Time Yoga®主宰

ヨガと瞑想の講師でおなじみのかわだゆきみさんのもう一つの活動である呼吸とヨガを取り入れた子どもと共に楽しむ英語の歌、絵本を大人の皆様に体験いただきました。

かわだゆきみさんが活動の中で感じられた子どもと一緒に楽しむことの大切さを受講者に笑顔いっぱい届けていただきました。英語での手遊び、絵本の読み聞かせでは、英語、日本語を同時に伝えること、簡単な単語は子どもと一緒に声を出すこと、しかけ絵本の使用、子どもの注意をそらさないためのページのめくり方の工夫など実践で培ってこられた経験を教えていただき、参加者も少しずつ取り入れていけそうです。

参加者からは、「導入の手遊びや体操で体が軽くなり、気持ちも楽になった」、「紹介の絵本の起承転結がとても良かった、ぜひ取り入れてみたい」、「導入での失敗は尾を引くに納得」などの感想をいただきました。

子どもと英語について、感覚的吸収力の高い時期と一緒に楽しむことに軸を置いて、いつもの読み聞かせに取り入れていただきたいと思います。



## 傾聴ボランティア勉強会

令和5年6月12日(月) 女性6名、令和5年7月20日(木) 女性4名



毎回 13:30～15:30 香川県社会福祉総合センター6階和室研修室にて開催中。

勉強会のメンバーさんから電話での傾聴活動が再開したり、新しい訪問先での活動が始まったりしているというお話がありました。今まで講師の山本先生の体験を自分達の頭の中で考え、想像して、言葉にしていたことが、実際の現場で感じたことを話し合う機会が増えそうです。様々な視点を持った意見が出てくる勉強会になってきています。

また、傾聴活動についてや、養成講座の認知度も低く、広く知っていただくチラシ等について、参加者で意見を出しながら、作成できたらと考えています。そして、活動での悩みや問題等が出た時は、勉強会にて胸のうちの聞かせてもらえたらと思います。山本先生の意見をはじめ、参加者の意見も聞け、傾聴活動に活かせるのは勉強会の利点だと思います。傾聴ボランティア養成講座を修了したものの、活動参加をためらわれている方、一緒に学び直しませんか。

開催日	時間	会場
令和5年10月19日(木)	13:30～15:30	香川県 社会福祉総合センター 6階和室研修室 (高松市番町1丁目 10番35号)
令和5年11月8日(水)		
令和5年12月13日(水)		
令和6年1月18日(木)		
令和6年2月14日(水)		

## 絵本の扉 in アトリエロッタ

令和5年7月19日(水)13:00～14:00 参加者10名(男性1名女性9名)

今年度新規開催のアトリエロッタでは、「普通って、みんなって」をテーマに以下の絵本をご紹介します。養成講座修了者をはじめ、地域で活動している方々が、絵本を通して、多様性や障害について新しい観点に気づき、多くの方に伝えていく活動に繋がってほしいと思います。店主 辻さんからの読み聞かせを交えた紹介後は、ゆっくり手に取り、いつ、どこで、誰に読もうかなと妄想が膨らみます。

1. はじめまして
2. おどってる こまってる
3. ふつうとか みんなとか
4. だかし屋のおっちゃんはおばちゃんなのか?
5. ぼくのスカート
6. きみはきみだ
7. ぼくはびっくりマーク
8. わたし いややねん
9. チコときんいろのつばさ
10. うちのおかあちゃん
11. みんな、絵本から



次回、絵本の扉 in アトリエロッタは、令和6年1月17日(水) 13:30～14:30 定員10名。お申込みはアトリエロッタ ☎087-880-0320 まで。水木金 13～18時



# つながる

● 傾聴ボランティア勉強会  
● ボッチャ部 in 大寿苑デイサービス

● 絵本の扉 in アトリエロッタ  
● キッズ向けえいごワークショップを大人が体験してみよう



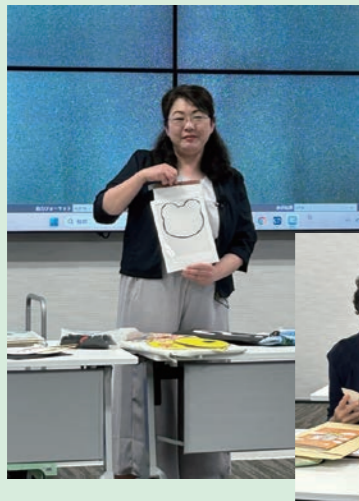
# 令和5年度 読み聞かせボランティア養成講座さぬき会場



令和5年6月15日(木)10:30～16:30  
さぬき市寒川庁舎 301・302 会議室(さぬき市寒川町石田東甲 935 番地 1)受講者 7名(女性7名)

## 1日目午後 講師 藤原 まゆみさん

「読み聞かせとは」から始まり、絵本の絵と文字のバランス、様々な絵本や小道具を見せていただき、大切な著作権についても学びました。赤ちゃん人形を使っでのワークでは、読み手の聞き手への配慮を感じたり、プログラム作りでは読み手の思いを聞き取ることができました。



香川県社会福祉協議会  
地域福祉課 矢野主事によるボランティアのお話



## 1日目午前 講師 池田 洋子さん

絵本の力、絵を読むこと、絵本の持ち方について教えていただき、グループワークでの読み合いの中で、参加者の前に立ち、表紙、見返し、裏表紙をしっかり見せる経験をしました。



## 2日目 発表会&実習

子どもたちのパワー溢れる  
よいいけこども園



絵本が新鮮に映る乳幼児と保護者  
親子カフェ“ぴょんぴょん”



大人だけで絵本を楽しむ時間  
haru sora  
おもちゃと、雑貨と、ちょっとカフェ。



読み聞かせの対象者は違えども、聞き手に楽しんでほしい気持ちは同じで臨んだそれぞれの読み聞かせ。緊張しながらも充実した表情の読み手の皆様に、今後も活躍が期待されます。

# 交流会『きらりんぐ』 6・7月椅子に座ったままできる瞑想とヨガ

【高松】令和5年6月13日(火)10:00～11:30

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 11名(男性4名女性7名)

【宇多津】令和5年7月13日(木)10:00～11:30

あみのうら交流センター 2階多目的室

参加者 10名(男性2名女性8名)

講師 かわだゆきみさん はぐたいむヨガ Hug Time Yoga® 主宰

初めに、アーユルヴェーダ、ヨガ、瞑想について、簡単にご説明いただき、アーユルヴェーダは暮らしやすいヒントや知恵をしてくれるもので、ヨガ、瞑想は体一つで出来る健康法であることがわかりました。自分自身の体の状態は自分が分かっていたり、季節やまわりの環境(自然のエネルギー)から受けることや、体の内外から感じることを増やすことでリラックスも出来ることを伺いました。今回は夏を過ごしやすい方法としての瞑想とヨガを体験しました。始める前に参加者の現在の元気度について10段階で確認します。ヨガ、瞑想を終えた後は、元気度が上がっている方ばかりでした。大変好評でアンコールの声があり、9月に開催予定です。今回ご参加の方はじめ、瞑想やヨガの体験がまだの方にも一度体験していただければと思います。

## 参加者の声

- ・身体の中から鎮めることの大切さに気が付いた。
- ・呼吸を意識する気持ち良さに気づいた。
- ・初めての瞑想体験でとてもリラックスできた。
- ・普段から呼吸が浅いと感じていたので参加。
- ・母の胎内にいる感じと瞑想が同じなのかなと感じた。
- ・体が温まる効果を感じた。
- ・椅子ヨガを初めて知った。
- ・元気度5から7か8くらいまで上がった。
- ・瞑想を取る時間も気持ちもなかったが参加してとても良かった。



アンコールを受けて  
秋開催決定!  
かわだゆきみさんの  
情報は  
QRコードから  
どうぞ。

満員御礼

椅子に座ったままできる瞑想とヨガ  
～ゆったりと呼吸して、心と体をゆるめていきましょう～  
9月12日(火)10:00～11:30  
県社会福祉総合センター 3階健康プレイルーム



HUGTIMEYOGA

いそしむ  
交流会『きらりんぐ』6・7月椅子に座ったままできる瞑想とヨガ  
令和5年度読み聞かせボランティア養成講座さぬき会場

# まんのう町社会福祉協議会

住所：仲多度郡まんのう町生間415番地1  
電話：0877-77-2991  
FAX：0877-77-2992  
メール：manno-syakyo@mg.pikara.ne.jp



まんのう町社協ではこんな地域活動を実践しています。

まんのう町社会福祉協議会では、高齢者等の日常生活のちょっとした困りごとを、地域のつながりの中で受けとめ寄り添う仕組みとしての、有償ボランティア事業「まんのうささえあいサービス事業」を実施しています。この事業では、ボランティア(協力会員)が支援(買い物の代行、病院の付き添い、話し相手など)を通して関わることでボランティア自身の健康維持や介護予防及び地域の活性化をめざしています。

## まんのうささえあいサービス事業



## <まんのう町社会福祉協議会での実践活動>



また、新規協力会員を養成するための研修会や協力会員を対象とした交流研修会なども毎年開催しています。

サービス利用を希望される方や、活動に参加したい方などご相談は随時受付しています。

詳しく知りたい方は、  
まんのう町社会福祉協議会  
(まんのうささえあいセンター)  
**0877-75-5081**  
までご連絡下さい!



# 直島町社会福祉協議会

住所：香川郡直島町3694番地1  
電話：087-892-2458  
FAX：087-892-3413  
メール：naoshakyo@go4.enjoy.ne.jp



直島町社協ではこんな地域活動を実践しています。

直島町では、今年度に入り、行政・老人クラブ連合会・社協と連携して、香川大学直島地域活性化プロジェクトと地元高齢者との世代間交流事業を行うことになりました。主な交流内容は、デジタル活用支援、香川大学の学生さんと地元高齢者とのレクリエーション活動、地域の歴史・文化に関する研修、インターネットを活用したオンライン交流会などで、年4回程度行う予定となっています。



## <学生さんとの交流活動>

6月に第1回目の交流として、スマートフォン・タブレットの使い方講座が開催されました。デジタル機器の使い方のほか、直島のことや世間話など香川大学の学生さんと地元高齢者の方々がいろいろな会話をし、有意義な時間を過ごしていました。次回の交流会にもぜひ参加したいと満面の笑みを浮かべていました。直島町では、このような交流活動を通して、相互連携を深め、地域課題解決の一助となる継続的な取り組みを推進していきます。



みんな楽しそう!  
次回も楽しみ!



くらす

直島町社会福祉協議会  
まんのう町社会福祉協議会

クイズ正解者の中から、  
抽選で2名の方へ!

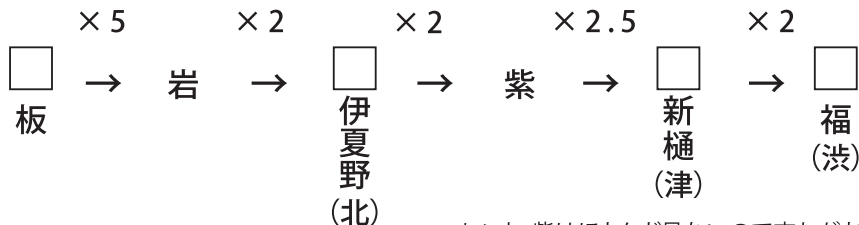
# “なんかええもん”をプレゼント!

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」の皆様へ先入観にと  
られず、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?クイズへの応募で「ええもん」も手に入れよう!

**Q1** 木にカタカナ2文字の食べ物を書き加えて、植物の名前にしてください。

**Q2** 次の□に共通して当てはまる漢字1文字は何?



ヒント:紫はほとんど見ないので忘れがち()内は2024から

### 【応募方法】

ハガキもしくはFAX、メールにて、

- ① Q1とQ2の答え
- 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。

### 【申込期限】

令和5年12月1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

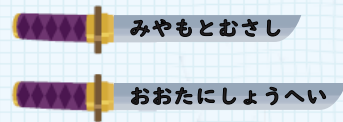
TEL:087-861-0546

FAX:087-861-2664

Mail:chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp

第12号いきいきクイズ当選者への“ええもん”は、琴平町社会福祉協議会(〒766-0004 香川県仲多度郡琴平町榎井891-1)販売の「ガリック娘」を2名の方にお届けします。

**Q1** パラバラになった二本の刀に戻して、  
それぞれの持ち主が誰か  
当ててください。



**Q2** 当てはまるのは?  
よろこぶ→キス 鱈 まわる→タイ 鯛  
はる→サワラ 鱈 よわい→? 鰯



### No.12 クイズの答え

Q1「みやもとむさし」と、  
「おおたにしょうへい」

Q2「鰯」

### 【香川クイズサークルSQUIZ(スクイズ)】

月1回日曜日高松市内公共施設にて、  
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。

### 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!

### 編集後記

10月第3日曜日が孫の日であることをご存じですか。孫と祖父母のコミュニケーションを深めることを目的に、日本百貨店協会が提唱、1999年に日本記念日協会が認定し、制定されています。販売促進を目的に考えられたようですが、物を贈ることだけではなく、自分の近況報告を伝えるのも良いかもしれません。また、孫がいなくても、周りの子どもたちに目を向け、子どもに届ける読み聞かせ活動等に参加してみたりしませんか?令和5年度傾聴ボランティア養成講座では高校生の話に耳を傾ける実習を行います。孫の日をきっかけに次世代に届ける何かを考える楽しみに繋がります。(平池)

### 【令和5年度季刊誌発送作業ボランティア募集】

実施日: R5.12/26(火)、R6.2/29(木)

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番35号

電話: 087-861-0546 / FAX: 087-861-2664

Mail: chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp

URL: https://ikiki.kagawaken-shakyo.or.jp



公式LINE

いきいきクイズ

● なんかええもんをプレゼント!  
● 編集後記