

生ま活ま



【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!

令和4年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柔らかくできるか?ぜひ、挑戦してみてください。

Q1 □に当てはまる漢字は? **Q2** □に当てはまるひらがなの2文字は?
ヒント:年齢に関すること

車	↑	ろく	→	11		
郭 ←	□ ?	→	唱	き	→	3
	↓	さん	→	8		
		べい	→	2		
		そつ	→	9		
		□ ?	→	1		
		ひやく	→	8		
		ちゃ	→			

【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6年2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13号いきいきクイズ当選者への“ええもん”は、社会福祉法人鶴足津福祉会かりん園(〒766-0023香川県仲多度郡まんのう町吉野4300-22)で制作販売のさおり織り製品を2名の方にお届けします。

No.13 クイズの答え Q1「松」 ハムを縦に加える→木公 Q2「聖」

100	×5	500	×2	1,000	×2	2,000	×2.5	5,000	×2	10,000
聖徳太子	→	岩倉具視	→	聖徳太子	→	紫式部	→	聖徳太子	→	聖徳太子
板垣退助				伊藤博文				新渡戸稲造		福沢諭吉
				夏目漱石				樋口一葉		
				野口英世						

【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。

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

早いもので今年も残すところ、あとわずかとなりました。きらきらと輝くクリスマスの名残や、新年の準備に気ぜわしく、にぎやかな街の喧騒とはうらはらに、心なしか空虚感や空虚さに見舞われることもあろうかと思えます。日本語では、ひとりである状態を楽しむことを意味する「ソリチュード」と、つらさを表す「ロンリネス」の両方を指す言葉として「孤独」が用いられています。令和6年4月に孤独・孤立対策推進法が施行されます。孤独を感じる人に何が出来るのか考える機会につながりそうです。(平池)

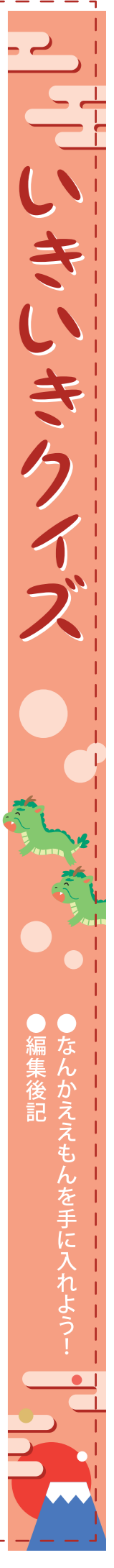
【令和5年度季刊誌発送作業ボランティア募集】

実施日: 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5階
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



ボッチャ部練習

ボッチャ部練習
 スペシャルゲスト 一般社団法人 IINE 代表 田村 治仁さん
 令和 5年 9月11日 (月) 9:30 ~ 11:50 香川県社会福祉総合センター 3階ボランティア交流室



日々の練習は、ゲームを中心に行い、楽しんでいますが、参加者の中ではもっとコントロールを上達させたいという意欲も湧いてきます。9月の練習に、スペシャルゲストとして、一般社団法人 IINE 代表 田村 治仁さんにお越しいただきました。みなさんいろいろとお悩みを抱えていますが、まずは、必ずお話の中に上がるコントロールについてのあれこれについてお伺いしました。ボールの持ち方や、腕の上げ下げも意識をしていくと、自分の癖が見えてきたり、姿勢や腕の曲げ伸ばしでボールの行き先が変わっていくことが理解できました。最後は、田村さんと一緒にゲームを楽しみました。今後田村さんから指導いただける日は令和 6年 2月 1日の予定です。



令和5年度 読み聞かせボランティア養成講座

宇多津会場 受講者 5名(女性)

【1日目】令和 5年10月 4日(水)
 10:30 ~ 16:30 あみのうら交流センター

少人数での講座となり、和気あいあいとした雰囲気の中で始まり、絵本講師の池田 洋子さん、絵本専門士の藤原 まゆみさんからしっかりと絵本のちからについて、著作物の利用、プログラム案作りを学びました。

【2日目】令和5年10月11日(水)、13日(金)、18日(水)
 10:30 ~ 12:00 南部すくすくスクエア

読み聞かせボランティア養成講座修了者で中・西讃にお住まいの方で結成された「おはなしれっしゃ」のメンバーにお手伝いいただきながら、0才からの読み聞かせに楽しく挑戦することができました。



大人のための読み聞かせ会



令和 5年 7月31日(月)
 参加者20名(男性2名女性18名) 読み手:ほのぼの コーヒー担当:よもよも
 令和 5年 8月30日(水)
 参加者13名(男性2名女性11名) 読み手:SUN パパちゃん コーヒー担当:ほのぼの
 時間 13:30~15:30 会場 香川県社会福祉総合センター 6階調理実習室

コロナ禍で減少した読み聞かせボランティア活動の場として、また養成講座修了生の経験の場として、大人が楽しむ読み聞かせ会として開催しています。真夏の開催にも関わらず、多くの方々にお集まりいただき、読み手もコーヒー担当も大変嬉しいご様子でした。

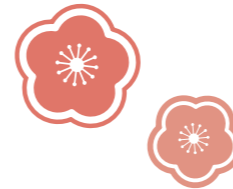
また、大人が絵本を楽しむひとときが浸透することで、聞き手から読み手となり、読み聞かせ活動に繋がってほしいと思います。

デジタル化が進む昨今、絵を見つめる緩やかな時間の流れや、人の声の温かさと互いの呼吸を感じ合う読み聞かせを子どもも大人も関係なく、楽しんでいただく場として、ご参加をお待ちしています。

次回開催日

令和 6年 1月19日(金)、2月20日(火)

スペシャルゲストの時間は、養成講座修了者でこれから経験を積む方などの読み聞かせの場です。



防災カードゲーム「なまずの学校」体験会

10:00~11:30 香川県社会福祉総合センター 6階和室研修室

【1日目】令和 5年 9月14日(木)
 参加者 4名(男性 1名女性 3名)

香川県社会福祉協議会 矢野 翔也主事のゲーム進行で、紙芝居型の防災カードゲームを体験しました。今後は体験者から防災カードゲーム「なまずの学校」と読み聞かせを組み合わせ、様々な場で活躍していきたいと思います。ゲームを体験する中で、お金を配る係の配置や配られたカードの防災一口メモを読んでいただくことなどでスムーズなゲーム進行について考えることができました。残り時間で実際にゲーム進行を体験いただき、手順のマスターに向け、一歩近づきました。

【2日目】令和 5年 9月21日(木)
 参加者 6名(男性 1名女性 5名)

防災カードゲームと一緒に組み合わせる絵本を持参いただきました。災害時の実話や、不安な気持ちを鎮める絵本などそれぞれの選書理由を伺い、対象に合わせて、絵本を組み合わせ、いつもの読み聞かせに防災意識を高めるきっかけにつなげていただきたいと思います。



つながる

迎春

● 大人のための読み聞かせ会 ● 防災カードゲーム「なまずの学校」体験会
 ● ボッチャ部練習 ● 令和5年度読み聞かせボランティア養成講座宇多津会場



絵本の扉 in あそびのもり

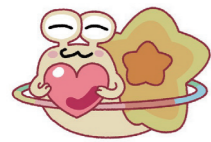
(観音寺市吉岡町 906-1) 令和5年9月8日(金) 13:30～14:30 受講者6名(女性)

あそびのもり店主 松本 康孝さんこだわりのおもちゃと絵本がゆったりと店内に並べられ、じっくりと手に取ることができます。ショップ部分を壁で隔てたプレイルームにて、以下の絵本を中心にそのほか多くの絵本を店主の目線から次から次へとご紹介いただき、参加者も新しい絵本への出会いや目線を持てたようです。

- ・ダンディライオン 作・絵：ドン・フリーマン 訳：アーサー・ビナード 出版社：福音館書店
- ・りんご 作：松野 正子 絵：鎌田 暢子 出版社：童心社
- ・ちいさいおうち 作・絵：バージニア・リー・バートン 訳：石井 桃子 出版社：岩波書店
- ・われたたまご 作・絵：小野 かおる 出版社：福音館書店
- ・あかたろうの 123 の 345 作・絵：きたやま ようこ 出版社：偕成社
- ・あな 作：谷川 俊太郎 絵：和田 誠 出版社：福音館書店
- ・かささしてあげるね 作：長谷川 摂子 絵：西巻 茅子 出版社：福音館書店
- ・アンガスとねこ 作・絵：マージョリー・フラック 訳：瀬田 貞二 出版社：福音館書店



高齢者いきいき案内所交流会 『椅子に座ったままできる瞑想とヨガ』



令和5年9月12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
 受講者 16名(男性2名女性14名)
 講師 かわだゆきみ はぐたいむヨガ Hug Time Yoga®主宰

【体験者の声】受講し、頭と心が軽くなりました。もともと瞑想、ヨガどちらにも興味があり、2つ同時に体験できる機会はなかなかない!と思い参加しました。常に頭の中で何かを考えてしまう私としては、体元気?しんどくない?と内側に尋ねる気持ちはとても不思議で新鮮でした。ヨガをささみながら行う瞑想は、より体もリラックスできました。皆さんと一緒に同じ空間を共有できたことがとても有意義で、また体験してみたいと思う時間となりました。

シニア層にマッチした椅子に座ったままできる瞑想とヨガを生活に取り入れていただくことが、皆様の健康増進にもつながることを考え、人材バンク登録者以外の方にもご参加いただきやすいように会費制となります。今年度開催は、令和6年3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にて、参加費 1,000円にてご参加いただけます。

お申込み・お問い合わせは、事務局まで。
 ☎087-861-0546



令和5年度 傾聴ボランティア養成講座 高松会場前期会場

- 【1日目】令和5年9月1日(金) 10:00～16:00
 香川県社会福祉総合センター 6階研修室 参加者 18名(男性1名女性17名)
 午前「傾聴活動を通して」「グループワーク」さめき傾聴ボランティアグループ「陽」山本 隆夫氏
 「ボランティアについて」「高齢者いきいき案内所登録について」県社会福祉協議会 矢野主事
 午後「傾聴とは、仕方、関わり方」「ロールプレイ実習」「認知症高齢者の理解・対応」
 「グリーンケアについて」認定 NPO 法人グリーンワークかがわ 青井 恵子氏、池島 邦夫氏
- 【2日目】令和5年9月5日(火)・7日(木) 15:30～16:50
 香川県社会福祉総合センター 3階健康プレイルーム
 15:30～ 傾聴講座受講の感想、ロールプレイ ※会話の中に沈黙を設ける
 16:00～ 傾聴を通じた交流 ※10分ずつで相手を交代していく。2人の高校生に傾聴活動
 9/5は高校生が受講者に傾聴。9/7は楽しいおしゃべり
 協力校 香川県立高松工芸高等学校インターアクト部 英明高等学校生徒会及び福祉授業選択者

参加者の声

- 【受講者】◇講座内で、色々な方の話を聴かせてもらったり、自分の話を聴いてもらったりして、気づくことが多く、とても良かったです。
 ◇自分自身の向上に大きく役立ったように思いますし、役立てていきたいとします。
- 【高校生】◇安心して話げできた。◇家族には言えないことが言えた。
 ◇緊張したけど、自分の話を真摯に聴いてもらえ、嬉しかったです。
 ◇人生について話せた。◇笑顔で受けとめる姿勢に緊張が解けた。



短期間での傾聴ボランティア養成講座では、傾聴の基本的な姿勢、話すことの楽しさ、大切さを感じていただいています。傾聴ボランティアに興味を持たれ、深めたい方には、毎月開催の傾聴ボランティア勉強会に参加いただくことで、活動中の方の話を聞く機会や、テキストの問題を読み解くことで、傾聴について、より深めていくことが出来ると思います。

講座受講での学びは、頭などに入れるだけでは時間が経つと、少しずつ、風化してしまいます。

また、活動は難しいと思われる方も、自分自身のための参加も歓迎です。

自分のために始めたことも、周りのためになっていることは多々あります。

傾聴ボランティア養成講座をスタートにぜひ周りとの関わりも見つめなおしてみませんか。



傾聴ボランティア勉強会日程表

開催日	時間	会場
令和6年 1月18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6年 2月14日(水)		

令和5年度傾聴ボランティア養成講座高松会場前期会場 ●絵本の扉inあそびのもり
 ●高齢者いきいき案内所交流会『椅子に座ったままできる瞑想とヨガ』

三豊市社会福祉協議会

住所：三豊市山本町辻333番地1
電話：0875-63-1014
FAX：0875-63-3085
メール：e-mail@mitoyoshakyo.or.jp



三豊市社協ではこんな地域活動を実践しています。

三豊市では、住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らせるよう、「気軽に」「楽しく」「自由に」「無理なく」過ごせる居場所づくりとして、サロン活動を推進しています。

また、平成24年度より4年間、県の推進する「一人暮らし高齢者等対策事業」に市と協働で取り組み、介護予防サポーター等へ見守り活動や居場所づくりの働きかけを行いました。こうして誕生した地域活動を支援するため、赤い羽根共同募金を活用した助成のしくみも作り、現在も活用されています。こうした中、財田地区では、「こすもす広場」が誕生し、週3回、茶話会・軽体操・歌・交流活動・介護予防勉強等、様々な活動を行っています。女性は手芸や工作、男性は囲碁や将棋をするなど、各々好きなことをして楽しい時間を過ごされており、作成した作品はたからだ文化祭に出展され、多くの来訪者を楽しませてくれます。

一方で、生活支援体制整備事業の第2層協議体「もっこくの会」にも参加していただいています。その中で、高齢で買い物が困難になった方についての声があり、それをもとに地区社協等の協力を得て、町内の個人商店による移動販売の開始を検討しているところです。活動を通じていきがいを持ち、仲間づくりの輪が広がることで、ボランティアを含む住民と共に地域の中でいきいきと元気に生活ができる居場所となっています。

<一人暮らし高齢者等対策事業>



<こすもす広場>



<もっこくの会>



三豊市社協では、活動する中で不安なことがあれば相談や助言、情報提供等を行っていますので、ぜひ相談にお越しください！



観音寺市社会福祉協議会

住所：観音寺市坂本町一丁目1番6号
電話：0875-25-7773
FAX：0875-25-7736
メール：kansyakyo@diary.ocn.ne.jp



観音寺市社協ではこんな地域活動を実践しています。

75歳以上の1人暮らし高齢者で安否確認が必要とされる方に配食ボランティアが弁当を配達する、配食サービスを実施しています。弁当は、配食ボランティアが「お元気ですか？」と声をかけながら届けています。

地域の支え合いにより食事をお届けすることで、1人暮らし高齢者の生活を支えることにつながっています。この活動は、ポイント制の有償ボランティア制度で、ボランティア保険にも加入していますので安心して活動していただけます。

何かボランティアを始めてみたい方、地域のために役立ちたいと思っている方など、まずはお気軽にご連絡ください。



<活動内容>

市社会福祉センターまで弁当を取りに来ていただき、利用者のお宅へ届けます。(移動には自家用車を使用します)



<活動費>

有償ボランティア制度「介護支援ボランティア」に登録し、1件あたり100円(上限1日300円、年間1万円まで)を活動費として年度末にお渡ししています。

<活動日時>

毎週火曜日に実施しています。
10時から12時頃までに配達していただきます。

<お問い合わせ>

配達先や件数などの詳しい内容は、
総務課

0875-25-7773

までお問い合わせください。



くらす

● 観音寺市社会福祉協議会
● 三豊市社会福祉協議会

