



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



高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』VR体験

令和7年1月7日(火) 14:00~15:30
会場:穴吹デザインカレッジ6階オープンスペース(高松市錦町1丁目3番5号)
参加者6名(女性)

穴吹デザインカレッジのゲームクリエイター学科教員井上 克也先生と1, 2年生の学生5名の協力を得て、VRの世界についての説明後、それぞれVRゴーグルの装着を手助けいただき、コントローラーを手にVRの世界に出発します。ニューヨークの街を空中飛行したり、大自然の中を360度楽しんだり、映像であって、映像ではない仮想現実には驚きっぱなしでした。

また、お手伝いいただいた学生からみんなが楽しめるVR映像やゲームの制作をしたいという夢を聞かせていただき、若きクリエイターたちのリアルで感じた他者との交流や分かち合いの尊さから生まれる作品の完成を大いに楽しみにしています。



令和6年度傾聴ボランティア活動報告

傾聴ボランティア養成講座を修了された方々が県内各所で傾聴ボランティアとして活動しています。

その方その方で、傾聴の頻度等は少しずつ違ってはいますが、大半は傾聴時間が1回に1時間程度、3週間から1ヵ月に1回程度定期的に利用いただいています。また自身のタイミングで、聴いてほしい事柄が起きた時(3ヵ月後など)にご連絡いただき、担当の傾聴ボランティアと調整のうえ、ご利用いただいているケースもあります。

話し手年齢	性別	傾聴場所	聴き手	活動内容
80代	女性	高齢者施設	女性	施設入所初期段階 寂しさへの傾聴
90代	女性	高齢者施設	女性	施設移動による環境の変化への傾聴
20代	女性	公共施設	女性	仕事や友人関係等、日々の思いへの傾聴
50代	女性	公共施設	女性	家族関係、生活、健康についての傾聴
60代	男性	喫茶店	男性	読書の感想や思想について意見交換
60代	女性	喫茶店	女性	人間関係の悩みへの傾聴
50代	女性	自宅	女性	生活問題への傾聴
70代	女性	自宅	女性	話し手の昔話への傾聴
80代	男性	自宅	女性	介護経験についての傾聴
80代	女性	自宅	女性	家族のことや、将来の不安
80代	女性	自宅	女性	家族関係、日々の思いへの傾聴
80代	女性	自宅	女性2名	日々の生活についての傾聴
50代	男性	電話	女性	話し手の昔話、日々の思いへの傾聴

5事業所合同研修会にて、傾聴ボランティアの説明

ライフケアプラン かりん様主催の研修会にて、「地域での穏やかな生活を支える傾聴活動～高齢者いきいき案内所事業紹介～」と題して、ケアマネジャーの皆様へ傾聴ボランティアの利用の仕方、現在の活動状況について、オンラインを活用してお話をさせていただきました。

このような機会を通して、ケアマネジャーから利用者さんやご家族へ傾聴ボランティア活動を伝えていただき、話を聴いてほしい方の元に速やかに傾聴ボランティアが伺え、また、一人でも多くの方に聴き手としての活動にも興味を持っていただければと思います。

- 参加事業所**
- ケアプランセンターみやけ
 - ケアマネジャー事務所「奏」
 - インクルージョンオフィス高松居宅介護支援事業所
 - 守里会介護計画作成所
 - ライフケアプラン かりん

令和6年度 大人のための読み聞かせ会

令和6年5月29日(水) 10:30~16:30 会場:トキワ1丁目ギャラリー(常磐街商店街内)
令和6年6月28日(金)、11月27日(水)、12月5日(木) 13:30~15:30
会場:県社会福祉総合センター6階調理実習室(高松市番町1丁目10番35号)

参加グループ:絵本読みグループ よもよも会(6/28)、
絵本を楽しむ会「ふくふく」(11/27)、絵本読み聞かせ ほのぼの(12/5)
延べ参加者数:53名(女性48名 男性5名) ※トキワ1丁目ギャラリー参加者数除く

令和6年度大人のための読み聞かせ会は、番外編の5月29日開催の街中で読み聞かせを皮切りに4回開催しました。街中で読み聞かせでは、午前中は近隣の保育所の皆様にお越しいただき、絵本などに向けられる子どもたちのキラキラ輝く視線に読み手も熱が入りました。引率の先生方からも絵本の選書の参考になったとお声もいただきました。県社会福祉総合センターで開催した大人のための読み聞かせ会は、年々参加者が増え、多い日は20名を超えることができました。令和6年度開催のコーヒーボランティア養成講座の実習の場として参加の方々が久しぶりの絵本の読み聞かせに新鮮味を感じ、絵本が大人の心にも響くことを実感できたということで、今後もコーヒーボランティアとしてのお申し出があり、嬉しい限りです。

また、令和7年度はよもよもさん、ふくふくさんが年2回ずつご協力いただけることとなりました。大人のための読み聞かせ会と銘打っていますが、時に童心に帰るような絵本に出会ったり、堅くなった頭と心をほぐす機会として、年齢問わず、お越しいただければと思います。



高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』しめかざりづくり

高松会場 令和6年12月4日(水) 13:30~15:30
会場:県社会福祉総合センター3階健康プレイルーム(高松市番町1丁目10番35号)
参加者5名(女性4名 男性1名)
丸亀会場 令和6年12月12日(木) 10:00~12:00
会場:丸亀市市民活動センターマルタス2階ROOM3(丸亀市大手町二丁目4番11号)
参加者3名(女性2名 男性1名)

平成30年(2018年)12月に高松会場から始まった交流会『きらりんぐ』でのしめかざりづくりも、丸亀会場開催も加わり、6年目を迎えました。少人数での会であったため、講師の大谷 徳さんに一人一人の出来栄を見てもらいながら、ゆったりと完成に向けて進みます。完成後は、しめかざりを手に各々の自己紹介や近況、しめかざりの由来などについて話をしたり、講師の大谷さんへ質問したりと、師走のせわしない街の空気から少し解放されたような穏やかな時間の流れを感じました。今現在、お正月の準備もさまざまな様式に変化しています。自分の生活に合ったものを選択していく自由さと、古くから受け継いでいる日本ならではの生活様式について、しめかざりを通して感じてもらえたらと思います。また、しめかざりづくりから、昔は自動車にもしめかざりをつけていたことや、幼いころに見た両親や祖父母が藁を縛う姿を思い出したり、自身の過去や時代を思い出す回想の時間にもなっています。今年は、昔を振り返りながら、オリジナルのしめかざりづくりに挑戦してみませんか。



つながる

● 大人のための読み聞かせ会
● 『きらりんぐ』VR体験

● 『きらりんぐ』しめかざりづくり
● 傾聴ボランティア活動報告



令和6年度 傾聴ボランティア養成講座三豊会場

1日目講義 令和6年10月7日(月) 10:00~16:30 受講者4名(女性)
会場:三豊市役所豊中庁舎3階セミナールーム
(三豊市豊中町本山甲201番地1)

【午前】講師 山本 隆夫氏(さぬき傾聴ボランティアグループ「陽」)
「傾聴活動を通して」「グループワーク」

【昼食前】香川県社会福祉協議会 矢野主事
ボランティア及び高齢者いきいき案内所について

【午後】講師 青井 恵子氏 藤澤 美江氏
(認定NPO法人グリーンワークかがわ)
「傾聴とは」「傾聴の仕方、関わり方」「傾聴ロールプレイ実習」
「認知症高齢者の理解・対応」「グリーン(悲嘆)ケアについて」



2日目実習 令和6年10月30日(月) 11:30~12:50
受講者4名(女性)+助っ人4名(女性3名男性1名)
会場:香川県立笠田高等学校(三豊市豊中町笠田竹田251番地)

少人数のため、通常は教室形式で行う1日目の講義ですが、口の字形式で講師と近い距離でその都度質問を交えながら、進めていきました。2日目は、香川県立笠田高等学校生活デザイン科の生徒さんに協力をいただき、実習を行いました。人生の先輩に話を聞いてもらうことから、高校生自身がしっかり話したいことを持ってきていただいたようで、聴き手自身も真剣に話を聴き、時に経験を求められたら自身の昔を振り返り、お伝えする場面もありました。しかしながら、青春真っ只中の高校生を目の前にするとついつい聞きたい気持ちが出てしまい、立て続けに質問をしてしまう場面もあったような気がします(笑)先生方からも高校生がしっかり話す姿に、親でも先生でも友達でもない関係だからこそ話せる傾聴の魅力を実感していただきました。



絵本の扉ご報告

in アトリエロッタ
令和6年10月10日(木) 13:30~14:30 参加者9名(女性)
in 本屋ルヌガンガ
令和6年11月18日(月) 10:30~11:30 参加者3名(女性)

県内で絵本を取り扱っている書店員さんに、読み聞かせの選書に役立つ絵本や書籍を紹介いただいている絵本の扉。最近では、読み聞かせ活動はしていない方の参加も増え、絵本を自身の楽しみや心の拠り所に考えたり、お孫さんにしっかり絵本を読んでいきたい思いからの参加が増えています。絵本を通して、生きることや平和を感じ、考えるきっかけに、人生の彩りにご活用いただければと思います。



絵本のいろいろ もっとえほんを知るin宇多津

あみのうら交流センター2階多目的室(宇多津町1900)
令和6年10月28日(月) 13:30~14:30 参加者14名(女性)
講師 藤原 まゆみ氏(絵本専門士、香川短期大学附属図書館司書)



5月に開催の本講座を宇多津町にて開催しました。さまざまな絵本の紹介から始まり、回し読み、場面構成を考えるワークを体験しました。参加者は、養成講座修了生グループおはなしれっしゃの皆さんはじめ、読み聞かせ活動経験豊富なベテランの方々からの参加でした。午前の勉強会からの梯子にもかかわらず、睡魔をものともせず、皆さん意欲的に取り組まれました。

令和6年度 読み聞かせボランティア養成講座 坂出会場 1日目

令和6年11月6日(水) 10:30~16:30
会場:坂出市福社会館2階会議室(坂出市寿町1丁目3番38号) 受講者9名(女性)

【午前】講師 池田 洋子氏(絵本講師、朗読グループどんぐり代表)
「絵本のちからについて」実技指導「読み聞かせ時の絵本の持ち方」グループワーク
「絵本を読んでみよう」

【昼食前】香川県社会福祉協議会 矢野主事 ボランティア及び
高齢者いきいき案内所について

【午後】講師 藤原 まゆみ氏
(絵本専門士、香川短期大学附属図書館司書)
「読み聞かせとは」「著作権について」グループワーク
「自然な読み」「読み聞かせ会の企画」



読み聞かせボランティア養成講座 修了者さんの読み聞かせ練習会坂出会場

令和6年11月12日(火)14:00~16:00 参加者2名(女性)
令和6年11月19日(火)14:00~16:00 参加者6名(女性)
会場:坂出市福社会館2階団体事務室



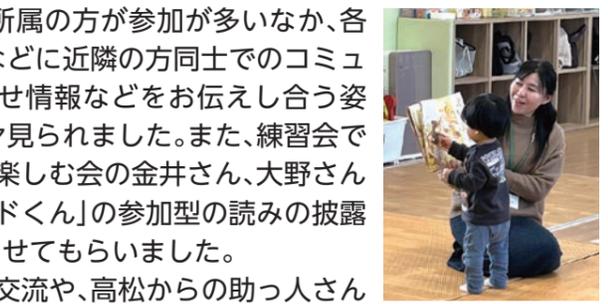
令和6年度 読み聞かせボランティア養成講座 坂出会場 2日目実習

2日目	期日	時間	会場	参加者	内容
2 日 目	①11/20(水)	10:00 } 11:00	南部すくすくスクエア (宇多津町150) 協力:おはなしれっしゃ	1名	① 先輩グループの後、読み聞かせ
	②12/3(火)	10:30 } 11:00	まるっこ広場 (坂出市林田町1960-6)	2名+助っ人	②③ 保護者等向けの読み聞かせ
	③12/19(木)	11:00		2名+助っ人	④ 先輩グループの後、読み聞かせ
	④12/14(土)	14:00 } 15:00	大橋記念図書館 (坂出市寿町1-3-10) 協力:坂出子どもの本を楽しむ会	3名	終了後、30分程度感想等を伺う懇親会開催

坂出会場では、既存の読み聞かせグループ所属の方が参加が多いなか、各講師の話を真摯に受け止める姿や、昼休憩時などに近隣の方同士でのコミュニケーションが良く見られ、坂出市の読み聞かせ情報などをお伝えし合う姿に、少人数ならではの受講者同士の交流が多々見られました。また、練習会では講師を努めていただいた坂出子どもの本を楽しむ会の金井さん、大野さんからの的確なアドバイスや、「よかったねネッドくん」の参加型の読みの披露に、その場にいる者を引き込む楽しさを感じさせてもらいました。

そして、各実習会場では、先輩グループとの交流や、高松からの助っ人さんとの交流はボランティアグループが抱えるあるあるから、今後の展望など話がつきず、他グループの実情を伺う機会につながりました。

各種養成講座は、毎年少しずつ講義や実習などに変化を持たせています。自身の振り返りや、グループの研修としてご活用いただくと横のつながりに広がり生まれそうです。



あの日から30年 ～阪神・淡路大震災～

30年前の1月17日の早朝、みなさんはどこで何をしていたでしょうか。

未曾有の被害をもたらした阪神・淡路大震災から30年が経過しました。

6,000人を超える方々がお亡くなりになり、建物などの被害も大きく、テレビに映る現地の様子は、信じられない光景でした。当たり前のようにいつもの朝が来るのが、実は当たり前ではない、ということを感じた瞬間でした。と同時にこれからどうなっていくのだろうという不安を感じられた方も多いのではないのでしょうか。

ご家族や友人など大切な方を亡くされた方にとっては、30年が経過したからといって何かが大きく変わることはないのかもしれませんが。街の風景は一見元どおりになったように見えますが、発災前とは違う街に変わったと感ずる方もおられるかもしれません。

阪神・淡路大震災から30年間の中で、東日本大震災、昨年の能登半島地震など、日本各地で大規模な災害が発生しています。地震だけでなく、豪雨災害の危険を及ぼす発生頻度も大幅に増加しており、今後も、自然災害の頻発化・激甚化の傾向が続くことが懸念されています。また、今年に入り、南海トラフ地震の30年以内の発生確率が昨年の公表値である「70～80%」から「80%程度」に上昇しました。

災害はいつ起こるかわかりません。大切な命を守り、つなぐために、まず、自分ができることから始めませんか。

「生き生きNo.16」でご紹介した、災害から命を守るための知識や日ごろの備えについて再度ご案内します。ご自身やご家族、大切な方を守るために。今一度確認しましょう。

令和7年1月16日(木)と17日(金)
高松市の丸亀町番街前ドーム広場
「1.17香川からKOBE・AWAJIへ”希望の灯り”を
～温故備震～ 故きを温ね 明日に備える」



災害に備える

●**備蓄はしていますか** これまで備蓄は3日分あれば十分と言われていましたが、非常に広い地域で甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では「1週間以上」の備蓄が望ましいとも言われています。

1～2日目 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

冷蔵庫にはご飯やパン、冷凍食品等の備蓄を。自然解凍により食べることも可能です。

3～7日目 ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

レトルト食品や、缶詰、乾麺、フリーズドライ食品等を備蓄し、定期的に食べて、その分を補充していくことで、災害時にも食べられた食事を摂ることができます。



調理器具の備え カセットコンロ・ボンベ(カセットボンベ1本で約60分使用可能)

(参考:内閣府HP防災情報のページ)



地震に備える

●**地震による被害** 地震によって、どのような被害が起きるでしょうか。ものが倒れる・落ちる・動く、火災が発生する、土砂災害が発生するなどが想定されます。阪神淡路大震災では、亡くなった方の多くは圧死でした。また、今般の能登地震では輪島朝市では火災が発生し、200棟以上が焼失しました。

●地震からいのちを守るために

- 身の安全の確保** 倒れるもの・落ちるもの・動くものからはすぐに離れ、頭を保護しましょう。
- 安全なスペースの確保** 地震で家が壊れたり、家の中のものが転倒・落下・散乱したりすると危険なうえ、身動きがとれなくなり、また、避難の妨げとなります。

安全スペース確保の対策例

- 家を耐震化する
- 高いところに割れ物や重い物、硬い物を置かない
- ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- 粘着系の転倒防止器具を使用する
- L字・連結金具で固定する
- L字・連結金具で固定する
- 棚の中身が飛び出さないよう扉を留め具で固定する
- 避難経路となる場所に障害となるものを置かない



地域で支えよう子どもの未来

少子高齢化や急激な人口減少など、社会構造の変化に伴い、地域や家族の支え合いの力が脆弱化しており、香川県における子どもの虐待相談件数や不登校児の数は年々増加傾向にあります。

前号でも掲載しましたが、当協議会では、香川県から「香川県子どもの未来応援ネットワーク事業」を受託し、生まれ育った環境によって左右されることなく、全ての子どもたちが夢と希望を持って成長できる持続可能な地域づくりをめざし、子ども食堂などの地域の居場所づくりやその活動のサポート、活動している人・団体同士のネットワークづくり、そのような人・団体・場とそれらを応援する人とのマッチングなどに取り組んでいます。

近年、電子マネーやクレジットカード等のキャッシュレス決済が普及しており、現金を扱い機会が減っています。このため、大人も子どもも、お金を使う実感が少なくなっていたり、使えるお金には限りがあるという感覚がもちにくくなっていたりします。

そもそも、日本では、お金について家庭で話し合ったり、考えたりする機会が少ないのではないのでしょうか。そのような中、子どもたちが楽しみながら生きる力や考える力を育ててほしいという思いから、県内の子どもに関わる多様な方々と「マネープランゲーム」というカードゲームを作成しました。

ゲームでは、子どもたちは社会人1年目の設定で、その中で、家賃や光熱水費などの必要経費、趣味や友人と交流等のために使う金額や優先順位を考えて、1か月の生活費のやりくりを体験します。

現在、子ども食堂や学校の授業等で活用していただいております。お金と生活について考えることを通して、自分が何を大切に、どんな生活を送りたいのかを考えるきっかけにもなっています。また、数人でゲームを行うことから、人それぞれのお金の使い方や多様な価値感があることにも気づく機会となっています。

子どもたちへの支援や居場所等でのボランティア活動にご興味のある方は、ぜひお問合せください。

事務局

地域福祉課内

TEL : 087-861-2233

H P : <https://kagawaken-shakyo.com/>

「香川県子どもの未来応援情報ひろば」で検索ください。



く
ら
す

●地域で支えよう子どもの未来
●あの日から30年～阪神・淡路大震災～



“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2名の方へ

令和4年からクイズサークル「香川クイズサークル SQUIZ」の皆様には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

圭	→	昌
昌	→	炎
朋	→	林

このとき、次の?に当てはまるのは?

日森	→	→	→	?
----	---	---	---	---

ヒント:曜日の巡り(日曜はじまり)と→の数。

Q2

あるに共通するものはなに?

ある	なし
伊香保 竜 赤と黒 有馬 歩く	草津 蛇 ドン・キホーテ 道後 走る

ヒント:あるに共通→ゲームで使用される文字が隠れています。

【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きます。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、
①Q1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7年3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18号いきいきクイズ当選者への“ええもん”は、楽しみながら、大人がつまずく「不適切な表現」を正しく言い換え! 大人のための国語力ドリル「解きながら身につける大人の表現力」(くもん出版)を2名の方にお届けします。

Q1 ?に入るアルファベットは何でしょう?

干支		N	U	T	U	T	M	U	H	S	T	I	I
平成	H	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
令和	R	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

ヒント:アルファベットは干支を表しています。

Q2 ?にあてはまる文字を上から読んでもできる4文字の言葉は何でしょう?

音?	物	うっかり注意	おと	し	もの
服?	萩	ひざの後ろ側	ふく	ら	はぎ
線?	荃	衣類をきれいに	せん	た	くき
校?	新	未知のことに興味がわく	こう	ぎ	しん

Q1の答え:巳年のM

Q2の答え:しらたき

みなさん、何問、解くことができましたか。解けた時のスッキリ感も気持ち良いですが、解説からも頭を柔らかくできると思います。

編集後記

交流会『きらりんぐ』では、いきいき案内所にご登録の方同士の交流やリフレッシュをはじめ、学びの場をご提供しています。また、高齢者いきいき案内所を知っていただく機会として、ご登録いただけない方もご参加いただけるようにしています。恒例となっている12月のしめかざりづくりでは日本の古き時代を思い出したり、VR体験では新しい文化に触れたり、VR制作に携わる学生との交流に明るい未来を感じました。ボランティアや地域活動へのご案内をはじめ、シニアの皆様一人一人の明るい暮らしにいきいき案内所を活用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7年度季刊誌 発送作業ボランティア募集

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。

【実施日】令和7年6月30日(月)、9月30日(火)、12月26日(金)、令和8年2月27日(金)

【時間】10:00~12:00

【会場】香川県社会福祉総合センター 3階ボランティア交流室

《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: https://ikiki.kagawaken-shakyo.or.jp
FAX: 087-861-2664



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