

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

クロスワードを解いて、正解の方に、“なんかええもん”をプレゼント! ※抽選で2名の方
クイズに答えて、言葉を完成させよう! (ヒント:来年の干支)

クイズ クロスワード

《応募方法》ハガキもしくはFAX、メールにて、答え、氏名、年齢、住所、電話番号を記載の上、下記発行元までご応募ください。

《答え》

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

《申込期限》令和3年1月29日(金)必着

たてのカギ

- ①NHK連続テレビ小説「エール」主人公のモデルの作曲家
- ②女性に人気。お取り寄せやインスタ映え
- ③ディズニー映画「ピノキオ」の主題歌『〇〇に願いを』
- ④うどん県から〇〇〇県 香川県内のマンホールのふたにもデザインされているポケモン
- ⑤玄関だけでなく心もこれで開けられるといいのかな
- ⑥80歳になっても20本以上大切に保ちたい体の一部

よこのカギ

- ①山口百恵の名曲。お花よりもドラッグストアの看板も文字が目につきます
- ②2021年3月25日、新しい〇〇〇リレーがスタート
- ③昔は楽器、今はパソコンの付属品としてすぐに思い浮かびます
- ④大分県玖珠郡九重町にあり、民宿が多いことから「〇〇〇民宿村」とも呼ばれる温泉
- ⑤手軽な乗り物ですが、安全運転をお願いします

●前号の答え●

ハ ジ マ ル

塩井 佐代子 様
早丸 秀吉 様

応募いただいた皆様ありがとうございました。

①	②				⑤
①					
②				④	B
③					
④	A				ン
D				③	⑥
					C
⑤		ン	E	ヤ	



前号で紹介しました藤塚町マルシェ (高松市藤塚町1丁目5-17 ☎080-3924-4382) の中木さんセレクト 財田産コシヒカリ ※景品は2キロです。

編集後記

イベント規制が緩和され、いきいき案内所でも、ハンドドリップコーヒー淹れ方講習会、スマホ講座、わらべうた講習会、傾聴の集い、子どもにかかわるボランティア活動へのきっかけ作り講座など順々に開催しています。制限が残されている部分もありますが、ハンドドリップコーヒーが家時間の楽しみに、スマホ講座で習ったLINEのビデオ通話が遠方の家族との交流に、聴くことが誰かの支えになったり、With(ウィズ)コロナの新生活に各種講座が活かされ大変嬉しく思います。(平池)

高齢者いきいき案内所に登録しませんか?

- ◎例えばこんな方…
- ・ちょっと一息つかれた方
- ・何かしたい方
- ・経験や知識、技術を活かして地域で活動したい方

お気軽にご相談ください!!

《発行元》香川県社会福祉協議会 高齢者いきいき案内所
〒760-0017 高松市番町一丁目10-35
TEL.087-861-0546 FAX.087-861-2664
Mail:chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp
URL:http://www.kagawaken-shakyo.or.jp/full_of_life/



高齢者いきいき案内所では登録者をお待ちしています。

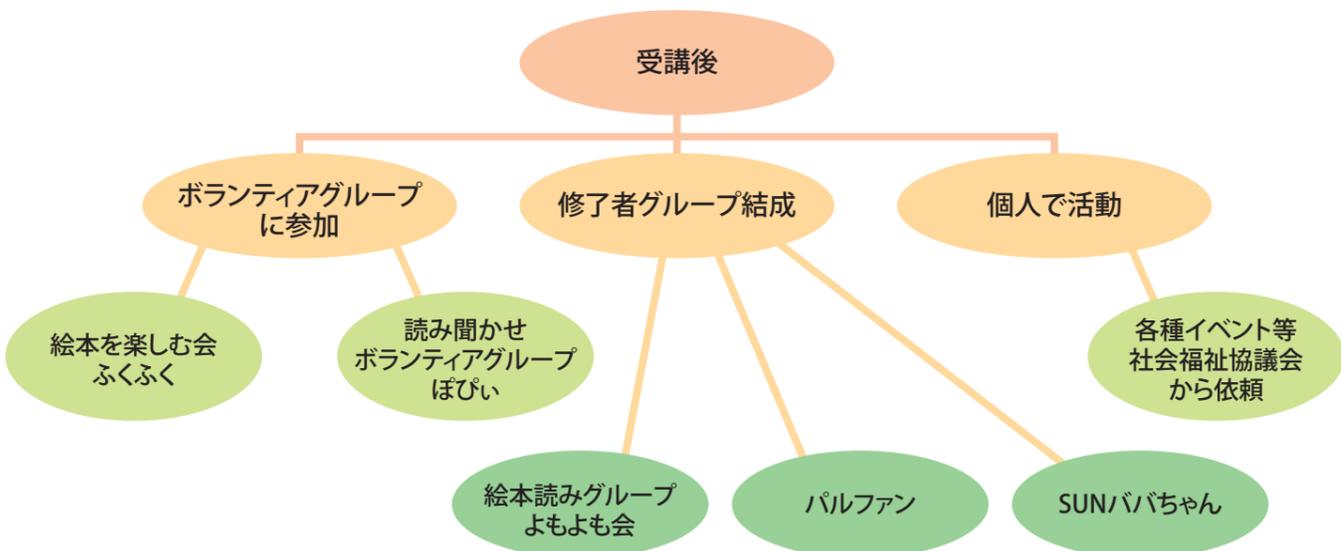


開催日	会場	受講者数	備考
5月21日(木)	高松市(県社会福祉総合センター)	15名(男性0名 女性15名)	ビデオ視聴
6月23日(火)	琴平町(楽集館)	7名(男性1名 女性6名)	会場にて開催
7月27日(月)	多度津町(多度津町民健康センター)	9名(男性1名 女性8名)	会場にて開催
9月7日(月)	三木町(三木町防災センター)	9名(男性0名 女性9名)	会場にて開催



《受講内容》

- 【午前】
 ○実技 縦書き・横書き・紙芝居の読み方(テキストの使用)
 講師:絵本を楽しむ会「ふくふく」 代表 田所なよ子氏
- 実演 グループ披露
 読み聞かせボランティアグループ
- 【午後】
 (講義)○読み聞かせとは
 ○著作権について
 (実習)○読み聞かせ会の企画
 講師:藤原まゆみ氏
 (香川短期大学附属図書館)

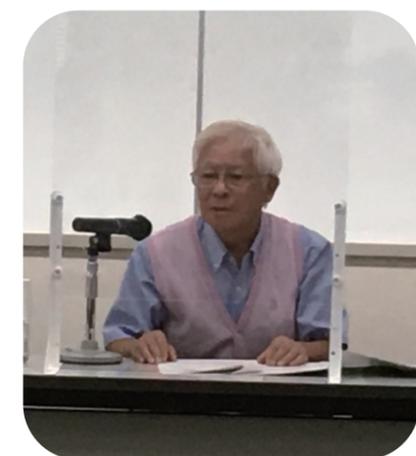


開催日	会場	受講者数	備考
5月25日(月)	高松市前期(自宅受講)	2名(男性1名 女性1名)	ビデオ視聴
6月8日(月)	さぬき市(寒川庁舎)	5名(男性1名 女性4名)	会場にて開催
6月30日(火)	琴平町(楽集館)	5名(男性1名 女性4名)	会場にて開催
9月14日(月)	三豊市(豊中庁舎)	9名(男性0名 女性9名)	会場にて開催
10月5日(月)	高松市後期(県社会福祉総合センター)	18名(男性0名 女性18名)	会場にて開催

《受講内容》

【午前】
 ①傾聴ボランティアグループ活動を通して
 ②傾聴ロールプレイ実習
 (良い聞き手と悪い聞き手の違いを体感しましょう)
 講師:さぬき傾聴ボランティアグループ「陽」 山本隆夫氏

【午後】
 ①傾聴とは ②傾聴の仕方、関わり方
 ③傾聴ロールプレイ実習
 ④認知症高齢者の理解・対応
 ⑤グリーフケアについて
 講師:認定NPO法人グリーンワークかがわ 青井恵子氏
 ローマ真由子氏



受講後

- 施設内での傾聴
- 個人への傾聴活動
- 傾聴ボランティアグループ「陽」に参加

★傾聴ボランティアの集い★
 コロナ禍で、傾聴ボランティアの施設活動が中止の状態が続いています。この機会に傾聴の基本に立ち返る機会やボランティア同士の交流を下記のとおり、開催いたしました。

- 日時:令和2年11月11日(水) 13時30分～15時30分
- 会場:香川県社会福祉総合センター7階 第2中会議室

いきいきさん紹介

素敵な方々の背景や要素は、さまざまです。新しい自分づくりや生き方のヒントにしてみませんか？季刊誌『生き生き』の送付作業、フードバンクやものバンクの整理、支援の必要な方へのサポートなどをお願いしている、柳原美枝子さんの内側を見せていただきました。

● 楽しみ ●

和裁の経験から布で何かを作ったり、触れることが楽しみ。美術館で綺麗なものを見るのも楽しみの1つ。

柳原 美枝子さん



● ボランティア ●

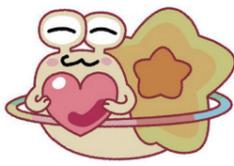
現在お世話にならず、過ごせているが、近い将来はどうなるのか分からない。人や福祉のお世話になる時、今まで活動してきたことを自分への言い訳に受ける立場になった時、素直に受けられるかなと思っています(笑)

● 思い ●

身近な人を送り、死をととも身近に感じています。健康で自由な時間がある生活を過ごせることへの限りを知り、出来ることは先送りせず。なげいていても仕方がないので、身近なことや小さなことなどを楽しみに。物はあまり持たずと思いますが、なかなか片付かず。

● きっかけ ●

かがわ長寿大学卒業後、しめかざりづくりや車いすピカピカボランティア養成講座に参加し始めました。



いそしむ

高齢者施設及び要支援・要介護者への読み聞かせ絵本勉強会『め組』のご紹介

支援の必要な高齢者への読み聞かせ絵本について、司会のお二人とどんな絵本が喜ばれるかについて語り合い、様々な絵本との出会いを作ってくれる会を開催中です！

第2回目は、令和2年10月12日(月) 10時～11時30分 香川県社会福祉総合センター 3階ボランティア交流室にて、司会の田所なよ子さん、山際みゆきさんほか9名の参加がありました。

〈内容〉

- ① 前回 7/13 の参加者持参絵本の紹介
- ② 前回の絵本を取り入れたプログラム
- ③ 高齢者向け絵本 失敗？ 成功？ について考える
- ④ 参加者持参絵本紹介

参加者にテーマ『高齢者に読みたい秋を感じる絵本』を持参いただき、表紙を見せて、紹介いただきました。

次回 令和3年1月18日(月) 10時～11時30分は、宿題絵本の『ブレーメンの音楽隊』(福音館書店)を読後の方の参加をお願いいたします。詳しくは同封のチラシをご覧ください。



主催されている山際みゆきさん 田所なよ子さんより

持参する絵本は、面白かったり、目からうろこだったりそれぞれ特徴があり参考になります。勉強会ですので、高齢者向きの絵本としてこれはどうかな？と思う本もご持参ください。(田所)参加して下さる方々が、絵本が大好きで、読み聞かせを楽しんでもらいたいという思いが伝わってきます。め組で交流する中で、要介護、要支援の方々が楽しんでいただける絵本探しのヒントを見つけられたらと思います。(山際)

絵本の扉

高齢者いきいき案内所人材バンク登録者・読み聞かせボランティア活動者のための絵本勉強会として、新刊書店の『本屋ルヌガンガ』、木のおもちゃと絵本のお店『ウーフ』の店員の方の知識を皆様の活動に役立てていただきたく、スペースをお借りして、様々な絵本を紹介いただいています。

本屋ルヌガンガ (高松亀井町11-13中村第二ビル1F)

参加費：ドリンク代500円

- 開催日／①令和2年11月30日(月)
- ②令和3年1月27日(水)
- ③令和3年2月18日(木)
- 開催時間／10時30分～11時30分



木のおもちゃと絵本のお店ウーフ (丸亀市土器町西5-88)

- 開催日／①令和3年2月10日(水)
- ②令和3年3月10日(水)
- 開催時間／10時30分～11時30分

参加費：無料



.....参加者の声.....

- 絵本の魅力がいろいろな視線からあることを知れた。
- 読む側ではなく、聞く側をあじわうことができた。
- テーマがあり、楽しみ。
- 対象者に応じて、絵本の本文を読み飛ばすなどの気遣いが参考になった。

〈お問い合わせ及びお申し込み〉香川県社会福祉協議会 地域福祉課 担当：平池、南条 TEL087-861-0546 FAX087-861-2664

スマートフォンとくらす

講座の様子▶



スマートフォン&LINE入門講座の開催報告

令和2年9月11日(金)、10月27日(火)スマートフォン&LINE入門講座を開催しました。講師は特定非営利活動法人シニアネットかがわ様にお越し頂き、スマートフォンの基本的な操作や声で操作する方法、最後にLINEの使い方を学びました。LINEの使い方ではビデオ電話を習う等、コロナ禍における新しい生活様式に活用できる機能を学んだ参加者は早速家族で使ってみようとお話され講座の効果を感じることができました。

LINEでビデオ電話

スマートフォンをお使いのシニアの中で、利用が多いアプリがLINEではないでしょうか？家族間のやり取りや遠く離れた親族や孫との連絡に非常に便利なアプリです。そんな便利なLINEの機能としてビデオ電話ができることをご存知でしょうか。

今回は、LINEの通知とビデオ通話についてご紹介させていただきます。

LINEとは…

スマートフォン等で、家族や友人とチャットや電話ができるアプリです。このようなアイコンが目印です。→



●LINEビデオ電話の使用方法●



LINEを起動



話したい人とのトーク画面を開く



画面右上の電話のマークを選択

「音声通話」「ビデオ通話」の2つが表示されるので、「ビデオ通話」を選択。ビデオ通話で相手に発信される。

※LINE電話は電話回線を使わないため、通話料は無料ですが、インターネットのデータ通信量がかかります。スマートフォンの契約内容をよくお確かめください。

地元でくらす... 体験のできる宿泊施設をご紹介します！

今回は ホテルセカンドステージ

ホテルセカンドステージは、高松市塩江町の緑豊かな自然の中、ゆったりとした時間を感じることでできる宿泊施設です。また、ホテルセカンドステージ敷地内には、グラウンドゴルフ場等があり、県内の高齢者が日帰りで利用することも多く、みんなが集える場にもなっています。その他、「体験のできる宿泊施設」として様々な自然体験プログラムがあり、子どもに人気の「アマゴのつかみ取り」や「ピザ焼き」、大人も楽しめる「竹細工」や「タイルアート体験」等、季節や自然を楽しむことができます。

ぜひ、家族や友人と楽しく自然とふれあう思い出作りの場として、ホテルセカンドステージを利用してみませんか。

体験プラン例 ・打ち込みうどん ・竹細工 ・タイルコースター ・石の文鎮づくり ・ピザ焼き

※時期によって内容が異なることがあります。詳しくはお問い合わせください。

★プランの例

子どもや孫と一緒に(宿泊)

1日目 チェックイン → 温泉 → 夕食 → 就寝

2日目 温泉 → 朝食 → 打ち込みうどん体験 → チェックアウト

シニアのグループで(日帰り)

グラウンドゴルフ ラウンド → 温泉 → 昼食(しおのえ会席) → 帰宅

※3,500円以上、15名以上のご利用で送迎ができます。詳しくはお問い合わせください。



ホテルセカンドステージ

住所: 〒761-1614 高松市塩江町上西乙1118-8
TEL: 087-893-1100 FAX: 087-893-1101
URL: <https://hotel-secondstage.com/>
定休日: 不定休

▶ 次回は、「木型工房市原」をご紹介します。お楽しみに。

健康麻雀への道

くらす

その①「麻雀牌(ぱい)を覚えよう」

麻雀の主役となる麻雀牌は、略してハイと呼ばれます。

34種類の牌が4牌ずつで合計134牌あります。

麻雀牌は数字を表す、数牌(シュウハイ)と漢字などが書かれた字牌(ジハイ)があります。

数牌は 萬子(マンズ)、筒子(ピンズ)、索子(ソーズ)の3種類があり、

字牌は 三元牌(サンゲンパイ)と風牌(フォンパイ)の2種類があります。

少し言葉が難しいですが、まずは牌の名前を覚えましょう!!

●三元牌(サンゲンパイ)



白板(パイパン) 緑發(リュウファ) 紅中(ホンチュン)

三元牌と風牌の2種類のことを字牌と言います。

●風牌(フォンパイ)



東(トン) 南(ナン) 西(シー) 北(ペー)

●数牌(シュウハイ)



萬子(マンズ・ワンズ) 筒子(ピンズ) 索子(ソーズ)

健康マージャンの講師予定の吉岡 和生氏(香川県健康マージャン協会代表理事)が運営のじゃんぴあ広場(高松市錦町1-14-3 ☎087-851-5607)にて初心者体験等についてご相談いただけます。



長寿手帳をお持ちですか?

～楽しい長寿手帳の使い方～

県内在住の65歳以上の方はどなたでも受け取れます。お手続きはお住まいの市町の窓口で!

[香川県社会福祉総合センター編]

お車で越しの方は、会議室及びボランティア交流室をご利用の際は、駐車料金を一時間減免されます。

[県立ミュージアム編]

歴史展示室及び企画展示室並びに県主催の特別展の観覧料無料

※香川県以外の団体が主催する特別展については料金がかかることがありますので、会場にお問い合わせください。

