

生き生き



クロスワード

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!

第4号クロスワード当選者への“ええもん”は第4号で紹介の「87.5株式会社川口屋漆器店」の箸 八角利休塗を2名の方にお届けしました。過去当選者の皆様へ 当選品の使い方や感想をぜひ事務局にお寄せください。

応募方法はハガキもしくはFAX、メールにて、
①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。

●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
☎087-861-0546 FAX: 087-861-2664
Mail: chiiki3@kagawaken-shakyo.or.jp

●申込期限● 令和3年11月30日

たてとよこのカギからマス目を文字で埋めて
クロスワードを完成させます。

黄色のマスの文字を並び替えて出来る言葉は?

答え

--	--	--	--	--	--	--	--	--

〈ヒント〉秋、空が雲一つなく澄み渡り、高く広々とした様子

1		3		5			7	9
							7	
2						7		
					6			
3	2	4						
4							8	
	5					8		
6								

たてのカギ

- 1 令和3年5月から放映のNHK連続テレビ小説(第104作)タイトル
- 2 昔はテレビの〇〇〇〇、今はニンテンドー〇〇〇〇
- 3 一夜一夜に人見頃(ひとよひとよにひとみごろ)で覚えていました
- 4 ロシアの有名なビール会社
- 5 仏教国、トムヤンクン、ムエタイといえばこの王国
- 6 栗を守る鋭い棘
- 7 別名「ホウキグサ」紅葉時、まんのう公園内で六千本ご覧いただけます
- 8 理系女子の略語〇〇ジョ
- 9 NHK連続テレビ小説第104作目のヒロインが目指している国家資格

よこのカギ

- 1 日本の大型クイズ・バラエティー番組〇〇〇〇〇〇感謝祭
- 2 犬島の象徴であり、犬島精練所美術館の目印
- 3 日本発祥のハンバーガーチェーン店
- 4 手足の爪に施す化粧や装飾のこと、技術者は日本ではネイリストと呼ばれています
- 5 土に触れることは、子どもの五感発達や認知症にも効果が見られるようです。英語由来のガーデニングとも言えます。
- 6 女性の着物(和服)の種類の一つ。結婚式で新婦が着ることがある。
- 7 東京2020オリンピックでスポーツクライミングで銅メダルの選手野口〇〇〇
- 8 健康のために車や自転車から降りて歩いてみましょう。

編集後記

開催の賛否や、様々な問題を乗り越え、無事開催となりました「東京2020オリンピック・パラリンピック」を観戦されましたか。今回の大会では、スポーツに真摯に打ち込む選手たちの姿に感動をおぼえるだけでなく、選手を支える多くの方々の存在に、強く気づかされたように思います。それぞれの立場でできることや思いやりについて、どのような状況でも考えて行動したいものです。(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...
- ・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

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
住所: 高松市番町一丁目10-35
電話: 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。



季刊誌発送作業メンバー募集 お手伝いいただける方は事務局までご連絡ください。

作業日: 11月30日(火)、令和4年2月28日(月) 10時～ 県社会福祉総合センター3階ボランティア交流室

「一ふー女」④「くろーと」⑤「くろくふ」⑥「くろ」⑦ 5d

【デザイン制作】専門学校穴吹デザインカレッジ グラフィックデザイン学科 表紙画/笠井友希 レイアウト編集/中川弘一、笠井友希



【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』

「南海トラフが来たらどうする？」～災害シミュレーションゲームを体験してみよう!～

令和3年6月15日(火) 10:00～12:00
 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

近年、地震や台風、集中豪雨によって全国各地で毎年のように災害が発生しています。災害が発生した場合、まずは自分、家族の安全確保ですが、避難していく道中に色々なことに遭遇していくことを想定して、参加者で知りえた情報(情報が記載されたカード)をもとに、災害時にできることを確認しながら、与えられた課題を解決していくカードを使ったシミュレーションゲームを参加者で体験しました。



近年の災害の発生状況や
南海トラフについての説明

ルールの説明
与えられた課題を時間内に解決できるか?!



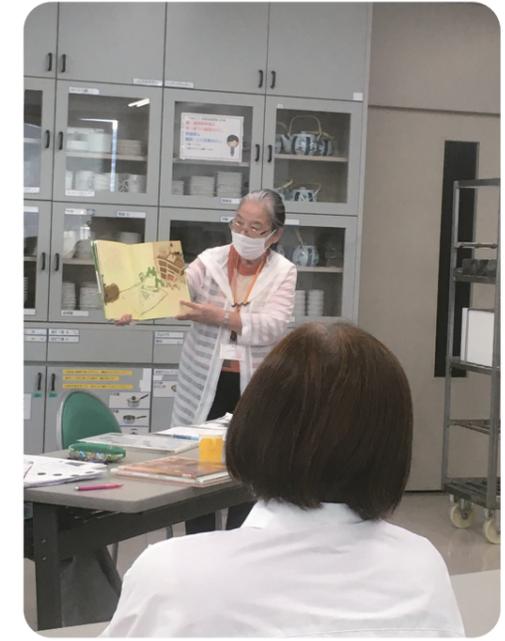
ゲーム体験
1つ1つ課題をクリアしていきますが、
刻々と時間が迫ってきます。



4問中3問の課題はクリアできましたが、残り1問を残して、時間終了。
 自分たちが持っている情報を正確に相手に伝えること、たくさんある情報を整理すること、緊迫した状況では新しい情報が記憶できないので、書き留めることの大切さに気づかされました。
 普段から近隣の世帯状況を気にしておくこと、災害発生時には大きな声を出しながら災害発生をまわりに知らせる役割について学びました。普段からの地域とのつながり、災害発生時には自分発信でまわりとつながっていくことを忘れないでいたいと思います。

大人のための読み聞かせ会

令和3年5月31日(月) 13:00～15:00
 県社会福祉総合センター6階調理実習室 参加者9名



誰かに絵本を読んでもらうのは大人も嬉しいものです。大人だから深く感じたり、大人にこそ必要な絵本も数多くあります。大人のための読み聞かせ会では、午後のひとときを読み手の感性から選ばれた絵本とハンドドリップコーヒーで、絵本の読み聞かせを2部構成で楽しみました。

【5月担当】SUNババちゃん(大上 喜子さん、三野 紀子さん、森岡 富江さん)
 前半は、①「なまえのないねこ」小峰書店 ②「えんぴつびな」金の星社 ③「おばあちゃんもこどもです」金の星社、後半は、①「てがみをください」文研出版 ②「わたしのいちばん あのこの1ばん」ポプラ社 ③「どこへいくの?ともだちにあいに!」童心社、余り時間におまけとして「しゅくだい」岩崎書店を読んでもいただきました。
 「なまえのないねこ」で大切なものの本質に気づかされ、「えんぴつびな」では戦時中の物悲しい思い出を追体験しました。今回の読み聞かせ会では、みんな昔はこどもだったことなど、忘れていたことを思い出したり、英語の本に触れたり、様々な価値観を共有する時間となりました。短い文と絵の中に、大切なことが詰め込まれている絵本との出会いの場にいらっやしませんか。参加申し込み不要です。当日直接会場にお越しください。

次回の予定

開催日	読み手
9月30日(木)	絵本読みグループよもよも会
11月30日(火)	SUNばばちゃん
令和4年2月24日(木)	絵本読みグループよもよも会

参加費：100円 ※おつりの無いようお願いいたします。
 (コーヒー代) ミルク、砂糖の準備はありません。ご入用の方はご持参ください。
 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1-10-35)
 時間：13:00～15:00





令和3年度傾聴ボランティア養成講座(前期)終了しました。

【高松会場】
令和3年7月2日(金)
県社会福祉総合センター7階第1中会議室 参加者16名

【善通寺会場】
令和3年7月21日(水)
善通寺市総合会館3階研修室 参加者15名
開催時間10:00~16:00(昼食休憩1.5時間含む)



参加者感想

- ①傾聴活動がすぐにできるとは思いませんが、友人、家族とのつながりの中で活用したい。
- ②ただ聴くだけでなく、スキルをもって、聴かなければならないことがわかりました。



傾聴ボランティアとは、その人の気持ちに寄り添い、話し相手となるボランティアです。
 本会の傾聴ボランティア養成講座では、午前は傾聴ボランティアとして活動されているさぬき傾聴ボランティアグループ「陽」代表 山本隆夫氏の経験談と良い聴き手、悪い聴き手のロールプレイを通して、聴く姿勢によって、話し手が心を開くことができたり、会話が弾むことを体験していただきました。
 午後は、認定NPO法人グリーンワークかがわ青井 恵子氏、ローマ 真由子氏から傾聴の仕方など演習を交えながら学び、グリーンワークやケアについては、受講者同士で自身のグリーンワークを語り、他者のグリーンワークへ理解を深める時間となりました。今回の講座をきっかけに、傾聴は人への理解の始まりとして、身近な人の話を聴く姿勢や、寄り添い方について考えていただければと思います。

受講後

現在活動しているグループへの案内
さぬき傾聴ボランティアグループ「陽」
代表 山本 隆夫氏

高齢者いきいき案内所に個人登録
県社協から依頼後
傾聴を希望される方、ご家族、
ケアマネージャー等と面談後、定期的な活動を開始

新グループ結成
気の合う仲間や受講者同士
で活動を始めます。



美味しいコーヒーの淹れ方講習会

「カップングを通して、学ぼう！」



令和3年6月24日(木) 13:30~15:30
県社会福祉総合センター6階調理実習室
参加者11名
講師:コルシカ珈琲 吉村 誠氏

今回の講習会では、コーヒー豆について深く知る機会として、品質を見極めることを目的に行われるカップングを体験しました。

カップングシートに書かれているコーヒー豆を挽いた粉の香りのフレグランス、お湯を注いで立ち上がる湯気の香りのアロマ、口あたり、後味などの項目に点数をつけ、総合的に評価します。最初は違いが分からず、お互い苦笑いでしたが、最後は淹れた直後から変化していく味に感動し、味覚、嗅覚、視覚をフル稼働しました。理科の実験を思い出すような心が動く楽しい時間となりました。

令和3年度読み聞かせボランティア養成講座(前期)終了しました。

【高松会場】
令和3年7月1日(木)
県社会福祉総合センター7階第1中会議室 参加者14名

【善通寺会場】
令和3年7月28日(水)
善通寺市総合会館3階研修室 参加者15名
開催時間10:30~16:30(昼食休憩1.5時間含む)



参加者感想

- ①絵本と紙芝居の違い、著作権のことも詳しく知ることができました。
- ②午後の講座で赤ちゃん人形を抱いて絵本を読むことが気持ちや読み方の変化がとても分かりやすかった。自分本位にならずに読み聞かせをすることの意味がよくわかった。



高齢者の温かみのある深い声での読み聞かせは、聞き手の心に優しく語りかけ、安らぎになったり、また声を出して絵本を読むことは自身の健康にもつながります。
 午前は朗読グループどんぐり代表池田 洋子氏から絵本の紹介、読み方について、午後は香川短期大学附属図書館司書であり絵本専門士の藤原 まゆみ氏から読み聞かせの役割や著作権について絵本紹介を交えながら、絵本について丸ごと教えていただきました。

受講後

現在活動している
グループへの参加

高齢者いきいき案内所
人材バンク個人登録

読み聞かせ活動出張登録
活動情報をメール受信

新グループ
結成

教えて!いきいきさんの秘密

素敵な方々は、様々な出来事や経験から生まれた信念、信条などが加わり、現在の姿に至っていると思います。いきいきさんの秘密に意外なところで共通点があったり、新しい考えを教わったり、新しい自分づくりのヒントしてみませんか。

今号では、今年度読み聞かせボランティア養成講座講師を務めていただいている朗読グループどんぐり代表であり、絵本講師である池田 洋子さんのいきいきの秘密をお伝えします。

●読み聞かせ活動の始まり
ドラマサロンで朗読の勉強後、視覚障害の方への広報誌の音読経験を経て、子どもたちに絵本の読み聞かせをしたい気持ちに駆られ、絵本講師の資格を取得

●池田さんにとって読み聞かせとは
家庭の中でも、ボランティア活動の場でも、短い時間で、人と人との間にぎずなを生まれさせてくれるもののように感じています。

●夢
クレヨン部で活動している小・中学生が、ボランティア活動をする人になるよう若い世代の人材育成の力になりたい。

●朗読グループどんぐりについて
平成8年結成
PTA 役員の仲間4名から始まり、ふれあいコンサートなどで大学生と出会い、数々の活動を通して、新しい仲間とのつながりが広がり、現在小学生~80代の32名。
文庫部、落語部、音読部、クレヨン部の4部で構成。

●最後に
読み聞かせ活動でたくさんの笑顔に出会い、自身の活力になりました。読み聞かせ活動で、絵本「おすわりくまちゃん」から気づかされたやんちゃな男の子の心や、死別体験を抱える子に自然の摂理として死を伝える絵本「黒グルミのからのなかに」を母親に紹介し、親子で向き合えた報告から、絵本から気づかされることは多くあり、これからも絵本の持つ力を責任を持って伝えていきたい。





スマートフォンとくらす・緊急速報について

近年、毎年のように全国で災害が発生しています。災害発生の事前情報や避難情報等をスマートフォンで受信することができる。緊急速報の受信設定はできていますか？

スマートフォンの緊急速報は、緊急地震速報、津波警報、特別警報、災害・避難情報が同時に配信されます。災害時に発信される情報で自分や家族の命を守ることができます。ぜひ事前に設定を確認しましょう。

iPhoneの場合

設定アイコンを開く



設定から「通知」を選択する。



最下部にある「緊急速報」をオンにする。



※オンになると左の部分が緑色になります↑

Androidの場合は各社で設定方法が異なります。詳しくはご自身のスマートフォンのご契約会社でご確認ください。

地元でくらす… 今回は IDO MALL

今回は、“おいしい”が集まる場所「IDO MALL」をご紹介します。

IDO MALL は、三木町井戸ののどかな田園の中にある、プチマルシェやカフェ、レストラン、雑貨店が入ったモールです。(ショッピングリスト参照)

それぞれのショップでは、こだわりの雑貨やカバン、三木町で採れた新鮮な野菜や果物を販売したり、地元の野菜を飲食店で美味しい野菜として提供しています。IDO MALL は、訪れる人にとって、見て、食べて、楽しく、地元の“おいしい”に出会うことができる場所になっています。

また、モール全体が室内と外の空間を融合した作りになっているので、密になりやすく、ゆっくり素敵な時間を過ごしたい方にぜひおすすめです。

秋が近づくこの時期に「IDO MALL」へ足を運んでみてはいかがでしょうか？



IDO MALLの入口



IDO MALL (イドモール)

761-0823 香川県 木田郡三木町井戸 2316-4
 お問い合わせ 087-891-0181
 HP: <https://idomall.net/>
 営業時間や定休日は店舗ごとに異なります。
 詳しくはHPでご確認ください。

次回は zazu plantes et café (サズプランテエカフェ)をご紹介します。

健康麻雀への道

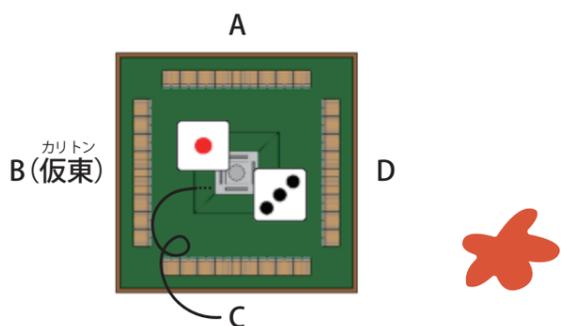
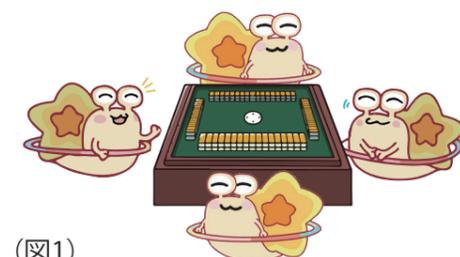
その④「場所決めを覚えよう」

① ゲームを行う4人が適当に卓につき、風牌を1牌ずつと、奇数と偶数の牌を1牌ずつ用意します(図1)。風牌を裏返しにしてよくかき混ぜたのち一列にし、これも裏返しにした奇数・偶数の牌2牌をかき混ぜ、風牌の両端に1牌ずつ付けます。

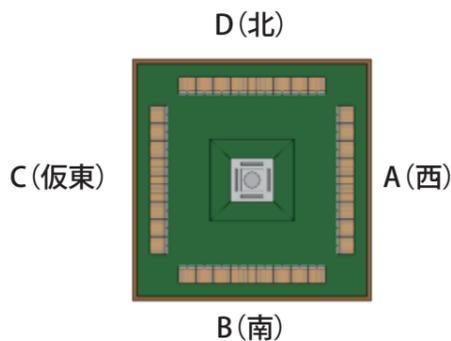
② 任意の人がサイコロを振ります。振った人から右手周りに数え、その目数にあたった人が仮東になります。ここではCがサイコロを振り、1と3の目数で4。Bが仮東です。

③ 仮東の人は①の伏せ牌を開け、サイコロの目数の奇数・偶数側から1牌を取り、順次各人が右手回りに1牌ずつ取ります。

④ 東を取った人が仮東に座り、他の3人が南、西、北の順に右手回りに座ります。ここではBが仮東で、右図のように座り直します。



(サイコロの目数が4なので偶数側から順に取る。)



(出典:麻雀基本講座 一般社団法人全国麻雀段位審査会編纂)

いきいきマージャンクイズ!!

以下の牌の名前をお答えください。



() () () ()

ヒント
 数字の1は「イー」2は「リャン」。数字牌は「マンズ」「ピンズ」「ソーズ」と3種類あります。

答えは裏表紙下

香川県健康マージャン協会代表理事の吉岡和生氏が運営のマージャン店で初心者体験等についてご相談いただけます。

じゃんとぴあ広場
 高松市錦町1-14-3
 電話:087-851-5607

