



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



+++++ 交流会 きらりんぐ +++++

9・10月合同開催「スマホカメラ講座」
『スマホカメラでベストショット』

令和3年10月26日(火)
県社会福祉総合センター7階第1中会議室及び中央公園
参加者 男性4名 女性8名
新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、高松・丸亀会場を延期の上、合同で開催することとなりました。講師に、写真家 水原 優花氏を迎え、講師の作品鑑賞から始まり、スマートフォンに備えられたグリッド線の表示や露出補正、構図を学び、実践を兼ねて、中央公園で撮影を楽しみました。



11月「ボッチャ体験」

令和3年11月15日(月)
飯山総合保健福祉センター 2階会議研修室
参加者 男性2名 女性1名
ボッチャ部の細川 豊さん、福家 智子さんにご協力いただきながら、ルールを学び、ゲームを楽しみました。高齢者いきいき案内所ボッチャ部では、絶賛部員募集中です。月1回の練習の日に体験可能です。ご興味を持たれた方は、事務局までお問い合わせください。



12月高松・丸亀開催
「しめかざりづくり」

令和3年12月8日(水)丸亀会場 15日(水)高松会場
参加者 男性1名 女性10名
絵本「しめかざり」の読み聞かせ後、大谷 徳氏の指導のもと、藁を織り、自分の手でしめかざりを完成させることができました。参加の皆様は、藁を織いながら、どんな願いを込められたのでしょうか。



第32回
県民スポーツ・レクリエーション祭
ボッチャ交流大会出場

令和3年11月21日(日)
宇多津北小学校 体育館
ボッチャ部の細川 豊さん、福家 智子さん、渡邊 由利子さんに出場いただきました。投球の渡邊さんの後に、細川さん、福家さんの腕組みの姿から、集中し、真剣に試合に取り組む様子が伝わります。接戦の試合経験から練習意欲がますます高まります。



読み聞かせ実践発表

令和3年11月10日(水)、12月6日(月)
県社会福祉総合センター7階第2中会議室

令和2～3年度読み聞かせボランティア養成講座受講者の皆様には、新型コロナウイルスの影響により、実習の機会が無いと、読み聞かせ経験や鑑賞等の機会が少ない状況です。今回、養成講座修了生のグループの皆様幼児及び高齢者対象の読み聞かせプログラムを披露していただき、読み聞かせ会の様子や感想などをご報告いただきました。

また、参加者からは、絵本選びの慎重性についてや、高齢者に英語の絵本を使用する際の工夫などの質問が挙がりました。質問に対して、発表者からの回答だけではなく、参加者からも発言があり、養成講座修了者同士で、経験や悩みを共有する機会となりました。また、他の方の読み聞かせを見ることは、読み方で工夫している点を学んだり、自分自身が十分に絵本を楽しめ、コロナ禍で活動減少による鬱そうとした気分、少しの間、あかりが灯ったようでした。



活動風景

傾聴訪問

ご家族からの依頼で、軽度認知症で一人暮らしの方へのお話し相手に、担当ボランティア2名で調整しながら、訪問を行っています。訪問時の来客や、ご本人の様子の変化に気づきを感じた時は、高齢者いきいき案内所事務局に連絡が入り、必要に応じて、関係機関におつなぎしています。ボランティアが関わることで、認知症があっても、自分らしい生活を地域で過ごす手助けになっています。

読み聞かせ出張活動

祖母宅にて発達に遅れのある子どもへの読み聞かせでは、ボランティアがペアで伺い、子どもだけではなく、祖母にも楽しんでいただける絵本を考え、持参しています。ペアでの活動は、読み手の役割だけではなく、聞き手になっている姿が「聞く姿勢」のお手本になり、周りの大人の行動から様々なことを学ぶ機会に繋がっています。活動者のあの手この手の工夫に子どもの関心も少しずつ高まっているようです。

傾聴電話訪問

県外から転入の60代女性から、電話もしくはスカイプで話し相手の希望があり、月2回70代女性傾聴ボランティアが電話訪問しています。離れて暮らす家族のことや、日々の不安や不満など自分のペースで傾聴ボランティアに話を聞いてもらっています。面識のない相手との電話での会話はお互い緊張しますが、回を追うごとに打ち解けあっているようです。繰り返しの会話にもボランティアが丁寧に対応しています。



子どもにかかわるボランティア活動への きっかけづくり講座 in 三豊

開催日 令和3年10月25日(月)
会場 マリンウエーブ会議室1・2
参加者 女性15名(午前・午後の方含む)

新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、8月高松会場、9月中讃会場(丸亀市)の中止が続きましたが、10月西讃会場(三豊市)は開催でき、参加者15名と、地域で子どもと子育て家庭を支えるNPO法人の活動や読み聞かせや傾聴の大切さについて学びました。

【午前の部】

子育て支援NPOレンズ 片野 牧氏から講演「子育て家庭の現状とボランティアの参加について」を伺い、地域の子育て団体が実践されている活動を知ることができました。

ワークショップでは管理栄養士 合田 千佳子氏から「食で広がる親子の支援」と題して、食品カードを使って、5大栄養素に振り分けていき、ゲーム感覚で楽しみながら、栄養について学びました。



良い聴き手、悪い聴き手の違いを体験しました。

今の子どもと自分の育った環境の違いを理解し、地域の子育て支援の活動などを知ることで、自分のできることを考え、案内所にご登録いただいたり、実習に参加されたりと行動に移す機会になったようです。

子どもや子育て家庭を思いやる活動が感じられる社会の中で子どもが育つと、社会に還元ができるようになった時、きっと行動に移せる大人に成長できるように思います。



【午後の部】

「子どもを育てる絵本の力」と題して、朗読グループどんぐり代表 池田 洋子氏から絵本と子どもの関わりについて、実話を基に複数の絵本を紹介いただき、絵本の読み方、簡単なわらべうたを歌い、楽しい時間となりました。午後の部後半の「聞き上手への第一歩 聴くことからつながろう」では、さぬき傾聴ボランティアグループ「陽」代表 山本 隆夫さんのご経験談と実際に、

絵本講座「子どもと楽しむ郷里の絵本」

開催日 令和3年10月19日(火)
会場 県社会福祉総合センター7階 第2中会議室
参加者 女性23名
講師 池田 洋子氏(絵本講師、朗読グループどんぐり代表)

読み聞かせ養成講座新テキスト作成にあたり、高松市出身の絵本作家鍋田 敬子氏の作品「うどんやのたあちゃん」を使用させていただくことになり、絵本を使用して、作品や読み方を



深める絵本講座を開催しました。

初めに池田先生より、子どもは絵本の絵をよく見ているという話を伺い、読むことばかりに夢中にならず、丁寧に絵を見せる大切さを気づかせていただきました。

池田先生の読み聞かせ後は、二人一組で交代しながら、「うどんやのたあちゃん」を読み合い、自分なりの工夫の工夫を見つける時間となりました。

教えて!いきいきさんの秘密

ボランティアグループ編 絵本の読み聞かせ 「ほのぼの」

【メンバー】

梅田 菜穂子さん 上月 理津子さん
塩田 三代子さん 白石 美也子さん
南部 美津代さん 山際 みゆきさん

令和3年度読み聞かせボランティア養成講座修了者と発表会で共演した活動者で、読み聞かせ活動募集の施設での声かけからグループ誕生につながりました。経験者の知恵や初心者から新しい刺激を受けたり、スタートラインは違えども、読み聞かせ活動を一所懸命にした気持ちの一つです。新しいグループ活動の今後が楽しみです。

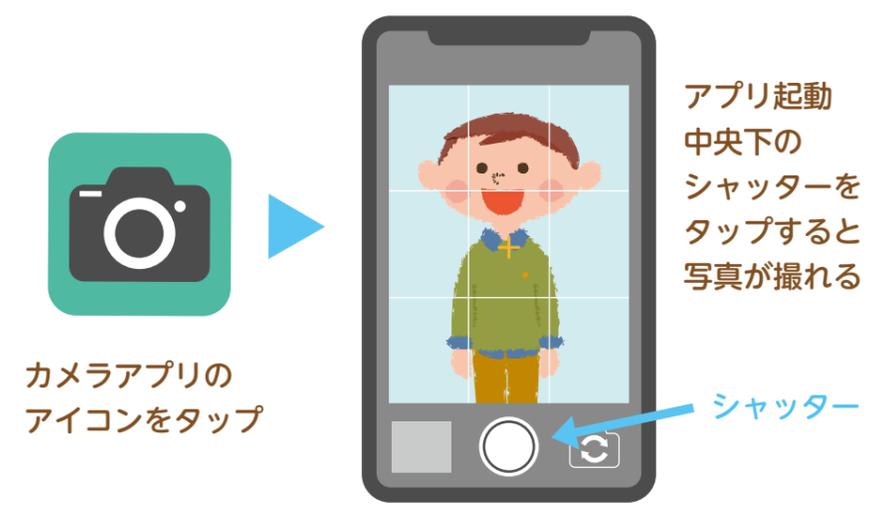
現在、子ども対象ではカナン十河こども園、高齢者対象にナーシングホームなごみで活動されています。読み聞かせ経験のある方、家族以外に初めて読み聞かせをする方など、経験の有無を問わず、読み聞かせをしたい気持ちを温め合い、手をつなぎ、読み聞かせ活動に携わっていただきたいと思います。



スマートフォンとくらす

カメラを使ってみよう!

スマートフォンに搭載されているカメラアプリ。最近ではデジカメのように高画質の写真を撮影できるようになり、家族との写真や好きな料理の写真等、幅広く活用しているのではないのでしょうか。
今回は、カメラアプリの使い方をお伝えします。



アプリ起動
中央下の
シャッターを
タップすると
写真が撮れる

シャッター

ワンポイント

カメラアプリで切り替えボタンを押すとインカメラと切り替えることができます。
いわゆる「自撮り」を楽しむことができます。

地元でくらす... 今回は Café du Mistral

店名「ミストラル」は、シ ril さんの故郷に吹く地方風の名前が由来。

Café du Mistralは、店主のシ ril さんが作る本場フランスの味を楽しむことのできるカフェです。店内でいただける料理は、フランス直送のパンを使ったサンドイッチが大人気です。また、パンの販売もしておりますので、テイクアウトでも楽しむことができます。

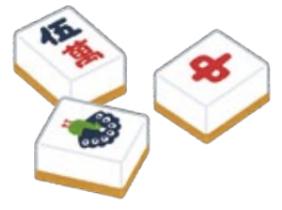
シ ril さんは、「来られる方に居心地良く過ごしてほしい」とおっしゃるように、お客さんとの会話を大切にされたり、店内にフランスの風景の動画が流れたり、フランスの良さを感じられる居心地の良い空間になっています。

美味しい料理とからりと晴れた新鮮な風「ミストラル」のような人柄のシ ril さんとの会話を楽しみに出かけてみませんか。

Café du Mistral
760-0020 香川県高松市錦町 1 丁目 14-3
TEL 087-813-3575
営業時間 平 日：8:00~17:00
土曜・祝日：7:00~17:00
定休日：日曜日、第一月曜日
HP：https://cafe-du-mistral.wpro.work/



健康麻雀への道

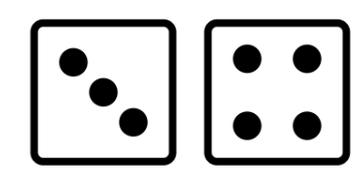


その⑥「親決めの方法」

今回は親決めの方法をご紹介します。親決めの方法は、過去の季刊誌でご紹介した健康麻雀への道その④、⑤と関連しますので、併せて確認してみてください。

「親決めの方法」

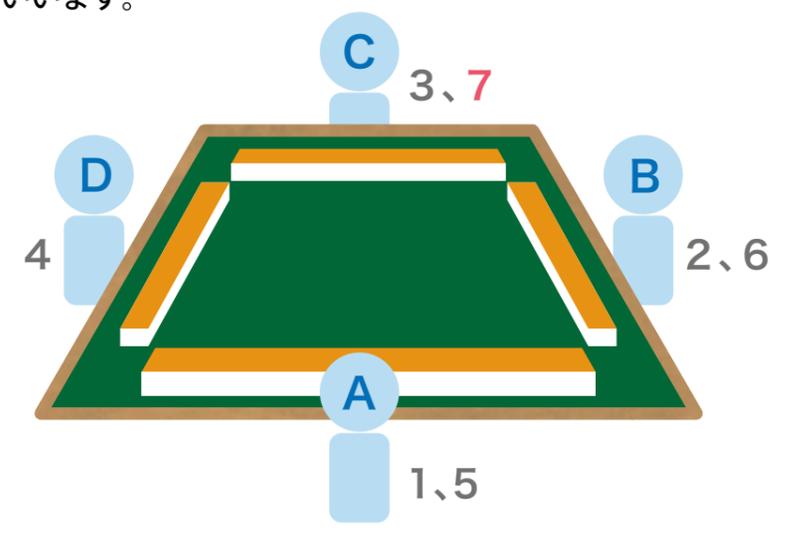
- ①「場所決め」で決定した仮東の人がサイコロを振ります。
今回は下図のAの人が仮東とします。



今回はサイコロの目が
4と3の合計7になったと仮定します。



- ②仮東のAから右手回りで目数に当たった人が親になり、この親を起家(チイチャ)といます。



ここでは、Aから順番に
右に回り7に当たるCが
起家となります。

(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!!

以下の漢字の名前をお答えください。

①「数牌」 ②「対子」 ③「仮東」
() () ()

答えは裏表紙

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の体験等についてご相談いただけます。

じゃんぴあ広場
高松市錦町1-14-3
電話：087-851-5607

