

# 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





## 高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』5月

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！－  
参加者9名 令和4年5月16日(月)10:00～11:30  
丸亀市市民交流活動センター マルタスROOM4(丸亀市大手町2丁目4-11)

新型コロナウイルス感染拡大の影響をうけ、延期となっていた標記交流会を開催しました。

前年度高松会場で開催時には、指示書の目的が明確だった内容に対して、今回は目的が隠された内容で少しレベルが上がったため、少々難解だったようです。

訳が分からないままゲームが始まり、戸惑った様子がしばし続きましたが、色々な情報を集め、グループのメンバーにそれぞれの役割が決まっていきます。徐々にそれぞれが持っている情報がつながっていくと、地図が作成でき、指示書の書き込む項目の意味が見えてきたりしました。

最後に、参加者から昭和南海地震の経験をお聞きする貴重な時間も持て、南海トラフ地震に向け、備えや家族の協力の必要性という声も上がりました。

災害はいつどこで起きるか分かりません。被災時に近くでいる人たちが素早く協力して目の前の問題を解決していく想定も必要と強く感じさせてくれる災害シミュレーションゲームでした。



## 令和4年度 読み聞かせボランティア養成講座受講者発表会

令和4年4月27日(水)・28日(木)13:30～15:00 アトリエロッタ(高松市番町1-10-51 3階)  
令和4年5月11日(水)・12日(木)10:30～12:00 本屋ルヌガンガ(高松市亀井町11-13 1階)

令和4年度読み聞かせボランティア養成講座高松前期会場受講者で発表会出演を希望の方と、読み聞かせ出張活動登録者に協力いただき、高松市内の書店『本屋ルヌガンガ』と絵本専門店「アトリエロッタ」を会場に、赤ちゃん連れからシニア層に、読み聞かせを行いました。

当日は1人10分の持ち時間を活かし、自己紹介の工夫や、絵本を丁寧に見せることに気を配ったり、読み聞かせの中にそれぞれの個性を発揮いただきました。

読み聞かせをする場や聞く場が少ない状況ですが、ご参加の皆様をはじめ、発表会出演者も読み聞かせから穏やかな時間を感じることができ、絵本を通して、混沌とした思いから少しの間、開放されたのではないのでしょうか。地域のお店とのつながりから様々な人と絵本のつながりが始まりそうです。



## 読み聞かせボランティア養成講座修了生 アトリエロッタで読み聞かせ

乳幼児向けの絵本読み聞かせとお遊び会  
5月18日(水)11:15～

読み手として、読み聞かせボランティア養成講座修了者が出演させていただくことになりました。

当日は、0, 1, 2歳児と保護者が集まり、手遊びやわらべうたが始まると、はじけるように笑い始めたり、興味津々な顔つき、神妙な顔つきになったりと、読み手も聞き手も良い刺激を受け合う時間になりました。

転勤などで香川県に来られた方にとって、子どもと一緒に楽しめて、新しい絵本と人との出会いにつながりそうです。今後も毎月1回程度開催の予定で、読み聞かせボランティアさんにとっても楽しみの方が1つ増えました。発表会から地域のお店とつながり、さらには活躍の場へとつながり、ボランティア活動をより身近なものとして、地域の方々にも感じていただける機会になりそうです。素晴らしい連鎖に期待が高まります。



## 高齢者いきいき案内所ポッチャ部

### ポッチャ部練習日

- 7月 11日(月)
- 8月 1日(月)
- 9月 1日(木)
- 10月 11日(火)
- 11月 11日(金)
- 12月 1日(木)
- 令和5年1月 11日(水)
- 2月 1日(水)
- 3月 1日(水)



簡単なルールで楽しみ、無理のない運動で健康寿命を延ばしませんか?毎月1回、年間練習日を決めて活動しています。また、有志で集まり、日新コミュニティセンターで練習も行っています。大会に出場する機会もあり、障害のある方をはじめ、様々な方と交流を持つことができます。

部員募集中!随時見学体験可能です。室内用運動靴を持参ください。

【対象】 概ね60歳以上、ポッチャを通して、自身の健康維持と地域との交流を楽しみたいとお考えの方。なお、任意でボランティア活動保険への加入をおすすめしています。

【会費】 無料

【練習時間】 9:00～11:50

※9:00以降参加者が順次集まり活動しています。

【会場】 県社会福祉総合センター3階健康プレイルーム

- 【注意事項】 ①清掃のため、11:50に片付け、退出ください。
- ②コートの上として使用のガムテープは、ゴミ箱には入れず、ゴミ箱横に置いてください。



# 令和4年度

## 傾聴・読み聞かせボランティア養成講座開催中

例年、読み聞かせ高松会場、傾聴高松会場には多くの方のお申込みがあり、今年度は定員以上の申込の場合は、抽選にしています。高松会場以外では、東かがわ会場、宇多津会場で今年度の開催は終了となります。高松後期会場での抽選漏れの場合も想定し、お車をはじめ、公共交通機関をご利用いただき、移動時間も楽しみながら、東かがわ会場、宇多津会場に足を運んでいただけたらと思います。

### 【傾聴ボランティア養成講座】

講師：認定NPO法人グリーンワークかがわ、さめき傾聴ボランティアグループ「陽」  
東かがわ会場 1日目 7/20(水) 13:00～16:00 2日目 7/21(木) 13:00～15:30  
高松後期会場 1日目 9/21(水) 13:00～16:00 2日目 9/22(木) 13:00～15:30  
宇多津会場 1日目 11/16(水) 13:00～16:00 2日目 11/17(木) 13:00～15:30

### 【読み聞かせボランティア養成講座】

宇多津会場 1日目 10/19(水) 13:30～16:30 2日目 11/20(木) 13:30～16:00  
高松後期会場 1日目 12/ 7(水) 13:30～16:30 2日目 12/ 8(木) 13:30～16:00

詳細については、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。

普段の会話にも傾聴で使うスキルを活用しよう!

## ききかた あいうえお



傾聴ボランティア養成講座では、講義と演習を交えながら、傾聴ボランティアに必要な資質を学んでいきます。

1日目では、グリーンワーク・ケアについての講義後、自身のグリーンと向き合う時間とグループで共有する時間がありました。傾聴活動では、様々な喪失について、耳を傾ける場面があります。そんな時、今回共有できたことも生かされ、良い聴き手として活動いただきたいと思います。

2日目では、現在傾聴活動中のボランティアグループ代表から実体験を伺い、2日間の学びを振り返りながら、傾聴に必要な4つのポイント(笑顔、目と目、うなずき・あいづち、最後の言葉の切り返し)を使い、最後はしっかり話をする楽しさを実感しました。

## 教えて!いきいきさんの秘密

### ご紹介コーナー 傾聴ボランティア 高崎 智子さん(60代)

【傾聴ボランティア養成講座受講のきっかけ】 就職活動中に傾聴講座開催を知り、受講しました。色々な方とお会いでき、受講後も友人関係が続いています。講師の山本先生の経験談もとても良かったです。

【傾聴ボランティアとして活動協力の話があった時の気持ち】 仕事が決まり、ボランティアは無理と思っていたが、声をかけていただいたことが嬉しく、月1、2回の頻度であり、受けることにしました。

【傾聴ボランティアとして活動してみて】 初めての訪問先は自宅近くで、話題の豊富な方で、あっという間に1時間が過ぎました。次の訪問が楽しみになりました。

【傾聴ボランティア活動を通して】 傾聴活動のおかげか、しばらく会っていない一人暮らしの友人を訪ねることができ、大変喜んでもらいました! 心で無沙汰している友人にこれからどんどん会いに行こうと思いました。



## 読み聞かせボランティアプログラム作り勉強会



令和4年3月2日(水)13:30～16:00 令和4年度大人のための読み聞かせ会出演予定の4グループ(絵本読みグループよもよも、SUNババちゃん、絵本を楽しむ会「ふくふく」、絵本読み聞かせ ほのぼの)の皆様で、香川短期大学附属図書館司書であり、絵本専門士の藤原 まゆみ氏を講師に迎え、読み聞かせ会のプログラムを作る手順について、ご講義いただきました。お話し会の基本情報の確認では、When いつ、Where どこで、Who だれに、Why なぜ(目的・テーマ)について、丁寧に考える

ことで、お話し会ですることやできることが見えてきます。

そして、プログラム作りで対象者のことに立ち返りながら、コース料理が出てくることをイメージしながら絵本を選んでいき、最後は時間調整やプログラム全体の確認していきます。

今回のグループワークでは、まず、各ボランティアグループで参加者が持ってきた絵本を紹介し、メインの絵本を決めていただきました。メインの絵本が決ったら、その絵本を活かすために、緊張をほどく導入の絵本や、気分転換につながる絵本などを、各自持参の絵本や講師持参の絵本を組み替えながら、プログラム作りを再編しました。

各グループ試行錯誤しながらまとめた15分程度の読み聞かせプログラムが以下となります。

### 絵本読みグループよもよも

- もうぬげない  
ヨシタケシンスケ作 ブロンズ新社
- おかあちゃんがつくったる  
長谷川義史作 講談社
- ふたり  
瀬川康男作 富山房

### SUNババちゃん

- じゃない!  
チョーヒカル作 フレーベル館
- ばあばは だいじょうぶ  
楠章子文 いしいつとむ絵 童心社
- ぼくのおじいちゃんのかお  
天野祐吉文 沼田早苗写真 福音館書店

### 絵本を楽しむ会「ふくふく」

- 仔牛の春  
五味太郎作 偕成社
- さくららら  
升井純子作 小寺卓矢写真 アリス館
- これはおひさま  
谷川俊太郎文 大橋歩絵 福音館書店

### 絵本読み聞かせ ほのぼの

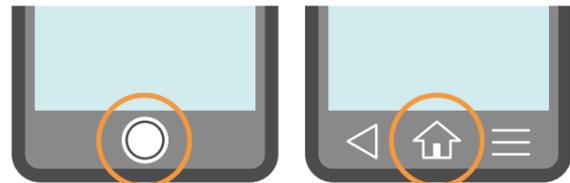
- 金子みすず 「春」  
ブロンズ新社
- くものすおやぶんとりものちょう  
秋山あゆ子作 福音館書店
- しろいうさぎとくろいうさぎ  
ガス・ウィリアムズ作  
まつおかきょうこ訳 福音館書店



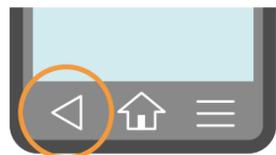
## スマートフォンとくらす

### ホームボタンと戻るボタンを理解しよう！

スマートフォンをお使いの時に、「前の画面へ戻し方が分からない」「アプリを上手く探せない」等で困ったことはありませんか？スマートフォンのホームボタンと戻るボタンを理解するとそういった困りごととも無くなると思います。今回は、スマートフォンのホームボタンと戻るボタンをお伝えします。



スマートフォンの最下部の中央にあるボタンがホームボタンです。一般的に、丸い形や家の形をしています。ホームボタンを押すとホーム画面(一番最初に見る画面)に移動することができます。



スマートフォンの最下部の左側にあるボタンが戻るボタンです。一般的に左向きの矢印の形やカーブした形をしています。戻るボタンを押すと1つ前の画面に戻ることができます。



### ワンポイント

スマートフォンによっては、画面上にボタンがあることもありますので。まずはご自身のスマートフォンの最下部を確認してみてください。

## 地元でくらす... 今回は haru sora

今回は、おもちゃと、雑貨と、ちょっとカフェのお店「haru sora」をご紹介します。

haru soraは、さぬき市にあるお店で、木の温もりを感じられるおもちゃや手作りの雑貨などを取り扱っており、親子で楽しめる場所になっています。また、コーヒーや焼き菓子などを楽しむことができ、カフェでゆったり過ごすこともできます。他にも、親子で楽しめるイベントやどなたでも参加できる手芸のイベントを定期的に行っており、おとなも子どもも笑顔になれる場所になっています。

いろんな人の居場所になっているharu soraに、時にはゆったりとお茶をしたり、誰かのプレゼントを探してみたり、自分にとって素敵な雑貨に出会ってみるのはいかがでしょうか？



### haru sora

769-2101 さぬき市志度 1235-2

TEL 087-894-4555

営業時間：10:00～16:30

※木曜日のみ、10:00～15:30

定休日：日曜日、月曜日

※臨時営業、臨時休業がありますので、HPやSNSでご確認ください。

HP：https://harusora0403.com/



## さぬき市社会福祉協議会

住所：さぬき市寒川町石田東甲935番地1 (さぬき市ボランティアセンター)  
電話：0879-26-9940  
FAX：0879-26-9942  
メール：syakyo.v@m61.sanuki.ne.jp



さぬき市社会福祉協議会  
イメージキャラクター  
「ぶっきーちゃん」

さぬき市ではこんな地域活動を実践しています。

さぬき市社会福祉協議会では、地域の方々とともに誰もが安心して暮らせるまちづくりと、地域の拠り所である社協を目指して様々な地域活動を推進しています。

シニアライフ応援講座や読み聞かせボランティア、子育て支援ボランティア、傾聴ボランティア、防災ボランティア養成講座など各種講座を毎年実施しています。シニアライフ応援講座では庭木の剪定講座、スマホ使い方講座、終活セミナーなど、バラエティ豊かな講座が盛りだくさん！自分らしい生活を送るために地域活動に参加して新しいことにチャレンジしてみませんか？講座は広報紙「ふれねっと」で随時募集しております。沢山の参加をお待ちしています。

何かしたい、一緒にしたいと思ったら？

さぬき市社会福祉協議会のさぬき市ボランティアセンター宛にまずはお電話ください。各種講座の案内は、さぬき市社会福祉協議会の広報紙「ふれねっと」の中のボランティア情報紙「はっぴー」をご覧ください。はっぴーはホームページでも見られますよ!!



## 東かがわ市社会福祉協議会

住所：東かがわ市湊1809番地  
電話：0879-26-1122  
FAX：0879-26-3016  
メール：info@higashikagawa-shakyo.jp

東かがわ市ではこんなボランティア活動があります。

東かがわ市では、一人暮らし高齢者等の閉じこもり防止や交流等を図りながら生きがいづくりにつなげることを目的に、介護予防ボランティア等のご協力のもと高齢者居場所づくり事業(東かがわ市受託事業)「高齢者憩いの場」を実施しています。

高齢者憩いの場は、市内3か所で開催しており活動の中心はボランティアの皆さんです。

ボランティアさんが得意とする手芸や工作、脳トレ、体操などのメニューを織り交ぜながら楽しいひと時を過ごしていただいています。

ご活躍されているボランティアの皆様からは「自分自身の健康・生きがいづくりの場にもなっています！」とのお声をいただいています。

今日は「行くところがある」「誰かに会う予定がある」ということは、元気に暮らし続ける活力につながります。

「高齢者憩いの場」に参加してみたい！ボランティア活動してみたい!! と思ったら、是非、東かがわ市社協 地域包括支援係宛に、まずはお電話ください。東かがわ市ではその他にもいろいろなボランティア活動の場があります。お気軽にお問い合わせください。

開催場所	開催曜日・時間	
白鳥社会福祉センター	毎週 木	午前 10:00～11:30
丹生コミュニティセンター	毎週 水	午後 1:00～2:30
三本松コミュニティセンター	毎週 金	



## “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

創刊からクロスワードクイズを楽しんでいただいていたのですが、令和4年度から香川県唯一のクイズサークル「香川クイズサークルSQUIZ」の皆様のお力を借りて、先入観にとらわれず、頭を柔らかくして、柔軟な発想から答えを見つける問題を作成していただきます。今までとは少し違った柔軟な発想や閃きにつなげ、さらにはクイズへの応募で“ええもん”を手に入れよう!

第8号クロスワード当選者への“ええもん”は第7号でご紹介の「Café du Mistral(ミストラル)」内をご利用いただける商品券(1,500円)2名の方にお届けします。

過去当選者の皆様へ 当選品の使い方やご感想をぜひ事務局にお寄せください。第7号の答えは、「シンキイッテン(心機一転)」でした。

Q1

か○○○き  
□ん□んぼう  
こ△△わし  
き☆☆き

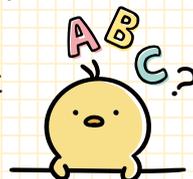


記号に平仮名を入れて○□△☆の順に読むとできる言葉は何でしょう?  
同じ記号には同じ平仮名一文字が入ります。

Q2

1 9 → 愛  
9 14 21 → 犬  
21 13 5 → ?

ヒント：数字をアルファベットに置き換えましょう。



【香川クイズサークルSQUIZ(スクイズ)】月1回日曜日高松市築地コミュニティセンターにて、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。

- **応募方法** ● ハガキもしくはFAX、メールにて、  
①答えQ1とQ2②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4年9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

### 編集後記

新年度が始まり、少しずつ色々なことが動き始めています。第7号のクロスワードの答えが心機一転とあるように、第8号から頭を柔らかくするクイズを楽しんでいただきたく、香川クイズサークルSQUIZの皆様にお願いました。問題数は減りましたが、今まで培った知識や情報に加え、柔軟さを問われます。毎回1~2問出題しますので、どうぞお楽しみに。(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4年度季刊誌  
発送作業ボランティア募集

実施日:9/30、12/26、R5.2/28  
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、事務局までご連絡をお願いいたします。

《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：http://www.kagawaken-shakyo.or.jp/full\_of\_life/  
FAX：087-861-2664

