

# 生き活き



## 【目次】

|              |     |
|--------------|-----|
| つながる .....   | 1・2 |
| いそしむ .....   | 3・4 |
| くらす .....    | 5・6 |
| 今号のクイズ ..... | 裏表紙 |

## ハンドドリップコーヒーボランティア養成講座

5月22日(水)・6月7日(金) 15:00～16:30  
会場 Schop Bean 栗林珈琲所(スコープビーン リツリンコーヒージョ)  
受講者 5月22日(水) 女性6名 6月7日(金) 女性6名

本講座では、コーヒーがもたらす様々な効果やハンドドリップの淹れ方を学ぶことを通して、心と体の健康増進を図り、豊かな時間の過ごし方や、新たな生きがいを発見いただき、終了後は、コーヒーボランティアとして、地域の居場所や様々な活動につながってほしいと思っています。

今回受講者の皆様には、大人のための読み聞かせ会6月28日(金)、11月27日(水)、12月5日(木) 13:30～15:30において、コーヒーボランティアとして活動いただきます。

コーヒーボランティアについては、コーヒー豆代を実費負担いただき、ボランティア2名程度がコーヒー道具一式を持って会場に伺い、コーヒーを淹れる活動として、ご活用ください。



## 街中で読み聞かせ ～大人のための読み聞かせ会 in トキワ街～

5月29日(水) 10:30～16:30  
会場 トキワ1丁目ギャラリー(高松市常磐町1丁目8-5-1 高松市常磐町商店街内)  
参加グループ 絵本読みグループよもよも、絵本を楽しむ会ふくふく、絵本読み聞かせほのぼの

令和3年から香川県社会福祉総合センター調理実習室を会場に、聞き手を大人対象として『大人のための読み聞かせ会』を読み聞かせボランティアグループや個人の方々に出演いただき、開催しています。

今回は、対象も小さなお子さんから大人まで、絵本や読み聞かせの素晴らしさ、聞く楽しみをもっと多くの方にお届けしたく、常盤街商店街に会場を設けました。

午前中は、近隣の保育所や行き交う方にお立ち寄りいただき、絵本を通して、人と人の交流が生まれ、ボランティア活動の1つである読み聞かせを知っていただいたり、ボランティア活動する人々の輝きを見ていただく機会にもつながったのではないのでしょうか。また、出演者も商店街での読み聞かせは、いつもと違う緊張感に包まれつつ、街ゆく方々とつながりが持て、良い機会になったようです。



### 当日の出演表

10:30～11:30 絵本読み聞かせ ほのぼの  
11:30～12:00 個人  
12:00～13:00 休憩  
13:00～13:30 絵本読みグループ よもよも  
14:50～15:20 個人  
15:30～16:30 絵本を楽しむ会 ふくふく

次回、大人のための読み聞かせ会は、6月28日(金)、11月27日(水)、12月5日(木) 13:30～15:30 香川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)にて行います。

## 椅子に座ったままできる瞑想とヨガ

令和6年4月9日(火) 10:00～11:30  
県社会福祉総合センター3階健康プレイルーム 参加者 女性5名

参加対象 60歳以上の方どなたでも ※60歳未満の方は事務局までご相談ください。

開催予定日 令和6年7月9日(火)、9月10日(火)、12月10日(火)

開催時間 10:00～11:30

会場 県社会福祉総合センター3階健康プレイルーム  
動きやすい服装、水分補給用の飲み物をご持参ください。

今年度は、四季に合わせて、4回の開催をお願いしました。講師のかわだゆきみさんから、季節に合わせた過ごし方のお話を伺い、優しく穏やかな語りに心を少し軽くして、ゆったりと瞑想に入っていきます。少しずつ瞑想を深め、また身体も少しずつ緩めていきます。講師の声に合わせて、身体を緩めていき、痛みのあった場所がじんわり温まってくるような、痛みが薄らいでいくような感覚になった方もいました。

頭も身体も意識して緩めないと、365日24時間様々なことに使い、休む間もない状況です。

ボランティア活動等で日々誰かに寄りそっている方には、ご自身の労りの時間を設けてほしいと思います。活動は特にしていない方には、ご自身の心と身体の健康のために、いきいき案内所をご存じでなかった方々には、会場に季刊誌のバックナンバーや募集中のチラシをご準備しています。自分を労う時間として、多くの方々にご活用いただきたいと思います。



## 第70回記念全国視覚障害女性研修大会ボランティア募集について

香川県視覚障害者福祉センターから下記内容の活動募集があり、登録者の方々もご参加します。標記大会は日本全国の視覚障害のある女性が一堂に会し、視覚障害女性を取り巻く様々な諸課題について協議し研修を行い、共生社会の実現を目指すことを目的に開催されます。

業務説明会 8月7日(水) 午前10時～

香川県社会福祉総合センター6階第1・第2研修室

| 実施日             | R6.9.4(水) |       |       | R6.9.5(木) | 業務内容   |
|-----------------|-----------|-------|-------|-----------|--------|
| 開始時刻            | 8:30      | 17:00 | 18:00 | 8:30      |        |
| 終了時刻            | 13:30     | 18:30 | 19:00 | 9:30      |        |
| JR高松駅・レクザムホール周辺 | 屋外        | 16人   | 4人    | 16人       | 会場への案内 |
| レクザムホール/小ホール    | 屋内        | 8人    |       | 4人        | 席への誘導等 |
| JR高松駅・レクザムホール周辺 | 屋外        |       | 2人    |           | 会場への案内 |
| ホテルクレメント高松/飛天   | 屋内        |       |       | 5人        | 席への誘導  |
| 募集人数合計          | 24人       | 6人    | 5人    | 20人       |        |

当日(9月4日、5日)の皆様の活動の様子について、活動報告をお楽しみに。

空いている時間を、出来る範囲で、誰かのために、活用してみませんか。ご相談は高齢者いきいき案内所まで。



つながる

●椅子に座ったままできる瞑想とヨガ  
●ハンドドリップコーヒーボランティア養成講座

●全国視覚障害女性研修大会ボランティア募集  
●街中で読み聞かせ

## 高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』1月

令和6年1月11日(木) 14:00~15:30  
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1-3-5)  
参加者 男性2名 女性6名 計8名

令和4年度に開催したVR体験がキャンセル待ちが出るほどの好評だったため、令和5年度も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 克也先生と学生の皆様のご協力を得て、開催しました。逸る気持ちを押さえながら、井上先生からのVRの概念や、VRの活用についての講義に耳を傾けました。講義後、さまざまな内容のVR体験コーナーをゲームクリエイター学科の学生さんが各コーナーを担当いただき、安全かつ楽しめるようにサポートしていただきました。

とても楽しい時間で  
良い経験になった。  
すごい時代になったと思いました。  
また機会があれば  
体験したいです。



参加者の声

わざわざ遠くに行かなくても、  
また、遠くに行けない方にも  
バーチャルを通して、体験が出来たり、  
見聞を広めたりすることで、  
生活の楽しみが持てたり、  
実感が満たされそうと思った。

バーチャルの体験で  
現実と非現実の区別に  
頭と体が少しついていけなかったが、  
作り手である学生さんの  
これからの大いに期待しています。



丁寧に熱心に指導いただき、  
ゲームの楽しさと  
ゲームを作る学生さんとの  
会話が良機になった。

## 高齢者いきいき案内所季刊誌「生き活き」表紙デザイン表彰式

令和6年2月7日(水) 13:40~14:00

高齢者いきいき案内所季刊誌「生き活き」創刊から穴吹デザインカレッジデザイン科の学生に表紙デザインをお願いしています。ここ数年表彰式に読み聞かせのボランティアに同行していただき、お礼として、読み聞かせを披露しています。これからはシニアの方々がかしんたり、目に留まる表紙デザインをよろしくお願いします。



## えほんのいろいろ もっとえほんを知る

令和6年5月28日(火)  
県社会福祉総合センター6階和室研修室 参加者 女性14名

香川短期大学附属図書館司書であり、絵本専門士である藤原 まゆみさんを講師に、えほんのいろいろについて、教えていただきました。絵本の世界を共有する場と声を使って作品の世界を届けることが体験できるワークでは、1冊の絵本を各グループで回し読みしました。それぞれの声や読み方を聞くことで思わぬ発見があったり、一体感を感じる事が出来ました。また、絵本やページのはたらきを考えることができた絵本の一場面を作るワークでは、まさに百人百様で、参加者それぞれの思いが場面に表されていました。読み聞かせ経験者の方には、再確認やより深く学ぶ機会となり、絵本に興味をお持ちの方には、養成講座受講につながることもなりました。7月の養成講座2日目実習では、常磐街での発表会を開催します。年齢関係なく、絵本や読み聞かせをどんどん身近に感じていただきたいと思います。



## 高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』

令和6年3月15日(金) 10:00~11:30  
令和5年度ボランティア活動保険報告及び令和6年度ボランティア活動保険加入申し込み  
参加者 男性3名 女性2名

香川県社会福祉協議会地域福祉課矢野 翔也主事より、ボランティア活動保険のプランや補償内容についての説明に加え、新型コロナウイルス感染症の5類感染症の移行により補償対象外になったことも丁寧に説明いただきました。過去の事故報告例では、思わぬ事故にあった場合でも、活動保険の加入による治療費の補償からボランティア活動者の負担を軽減し、ボランティア活動の継続を支える1つのように思います。

保険金請求の場合の手順も伺い、事故にあった際も、慌てることなく、そして、請求忘れのないように、ご不明な点は加入先の社会福祉協議会にご相談ください。最後によくある質問をご紹介いただき、ボランティア活動保険について、確認することができました。

令和6年度の活動保険の帳票類を配布し、記入後、個々で振り込みを行っていただき、お戻りいただいた後は、香り豊かなハンドドリップコーヒーをいただいて、閉会となりました。

ボランティア活動中の方で活動保険に未加入の方は、ご自身が入っている傷害や損害賠償保険などの補償内容を考えながら、必要に応じて、ご加入ください。事故が起きた時、ボランティア活動者はじめ、ボランティアを受ける側の双方に大きな不利益が無いように支えてくれるボランティア活動保険について、ご検討ください。

## 傾聴ボランティア勉強会

令和6年4月17日(水) 13:30~15:30  
県社会福祉総合センター6階和室研修室 参加者 13名(男性4名 女性9名)

傾聴ボランティア勉強会では、香川県社会福祉協議会主催傾聴ボランティア養成講座修了後、活動中の方はじめ、傾聴活動に向けて準備をしたいとお考えの方々が集まり、勉強会を開催しています。

養成講座講師の山本 隆夫さんをアドバイザーに、日本傾聴ボランティア協会発行の冊子「わかりやすい傾聴ボランティア活動の基本」をテキストとして用いています。

テキストの回答を参加者で回し読み、山本さんのご経験や参加者の意見を補足し、一緒に考えながら、傾聴活動に備えています。最近では、認知症の高齢者の方はじめ、若い方や、認知症はないが精神的に不安定な状態の高齢者の方など話し手の対象が広がってきています。そのような状況から、さまざまなことに積極的に触れてほしいと思い、さぬきデモクラシーの福本さん、大森さんにお越しいただきました。子どもの権利条約について学ぶ講義とワークショップで、新しい価値に触れることができ、これから傾聴活動で出会う方への理解につながるように思いました。

勉強会参加資格は、香川県社会福祉協議会主催傾聴ボランティア養成講座修了者の方もしくは、同等の講座を修了した方。当会主催の傾聴ボランティア養成講座未受講の方は、受講をお勧めします。

|         |                |                 |
|---------|----------------|-----------------|
| 令和6年度予定 | ① 令和6年4月17日(水) | ⑥ 令和6年10月16日(水) |
|         | ② 令和6年5月(消)水   | ⑦ 令和6年11月20日(水) |
|         | ③ 令和6年6月19日(水) | ⑧ 令和6年12月18日(水) |
|         | ④ 令和6年7月17日(水) | ⑨ 令和7年 1月16日(木) |
|         | 8月お休み          | ⑩ 令和7年 2月19日(水) |
|         | ⑤ 令和6年9月25日(水) | ⑪ 令和7年 3月26日(水) |

定員10名程度  
※お申込みをお願いします。  
時間 13:30~15:30  
場所 香川県社会福祉総合センター  
6階和室研修室

いそしむ

● 高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』  
● 高齢者いきいき案内所季刊誌「生き活き」表紙デザイン表彰式

● 傾聴ボランティア勉強会  
● えほんのいろいろ

## 水害に備える

災害からいのちを守るためには、日ごろの備えが必要です。  
今回は、大雨からいのちを守るための知識や非常用持出品について確認しましょう。

### 大雨による被害

#### 1 洪水害

大雨により、河川の流量が以上に増加し、堤防が決壊したり、河川の水が堤防を越えたりして起きる災害です。

#### 2 浸水害

大雨により用水路や下水溝などが氾濫したり、河川の増水や高潮によって排水が阻まれたりして、住宅や田畑が水につかる災害です。

#### 3 土砂災害

大雨が引き金となって大量の土砂が崩れたり、水と一緒に流れたりすることによっておこる災害です。がけ崩れ、土石流、地滑りの3種類があります。

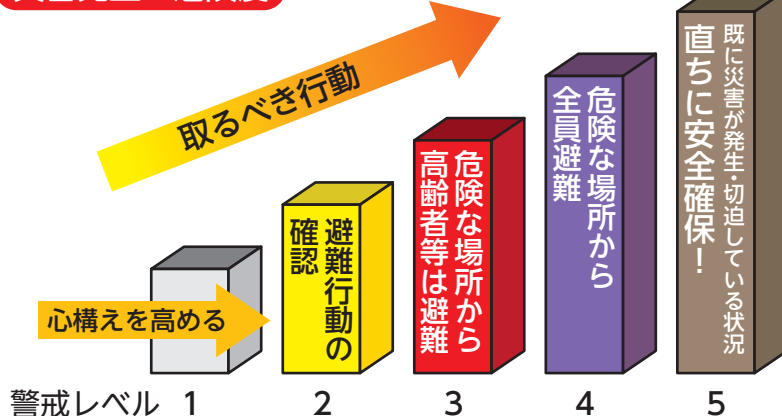


### 大雨からいのちを守るために

- 被害想定や避難場所について、地域のハザードマップを確認しておきましょう。
- 大雨に関する情報をテレビやラジオ、スマートフォンなどで確認しましょう。
- 早めに安全な場所へ避難しましょう。
- 声をかけながら率先して避難しましょう。
- 避難が危険な場合には、自宅の2階などの高い場所へ避難しましょう。(垂直避難)



#### 災害発生危険度



警戒レベル4までには必ず避難しましょう！



### 持出品の準備

それがないと生活に支障が生じる「もの」は一人ひとり違います。ご自身に必要な「もの」を準備し、非常用持出袋などにいれておきましょう。すぐに取り出せる場所に置くとともに、ご自身で持って歩ける重さにすることも大切です。



## 災害を知る

令和6年能登半島地震により犠牲となられた方々に深く哀悼の意を表するとともに、被災された皆様、また、ご家族・関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。

今年1月1日に石川県能登地方で発生した最大震度7を観測する地震により、多くの人的被害、住家被害があり、現在も避難生活を送られている方々がいます。

また、今後30年以内の南海トラフ地震発生確率は70～80%と言われています。

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。

このような災害からいのちを守り、暮らしをつなぐためには、災害と地域を知り、つながり、「自助」と「共助」の力を高めることが重要です。

今回は、災害時のボランティア活動と災害からいのちを守るための、災害に関する知識や日ごろの備えについてご紹介します。ご自身やご家族、大切な方を守るために確認しましょう。

## 災害ボランティア

災害ボランティア活動は、被災地の負担にならないよう、「自己責任」「自己完結」が基本です。はやる気持ちを抑えて、事前の情報収集や準備をしっかりと行ったうえで、被災地へ行くようにしましょう。被災地では、被災者によりそうきもちが大切です。

災害の種類や状況によって、活動内容は異なりますが、次のような活動があります。

- 泥だし
- 家屋の清掃
- 写真清掃
- リラクゼーション
- 傾聴 など
- がれき撤去
- 炊き出し
- 体操



## 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)



●災害を知る  
●災害に備える

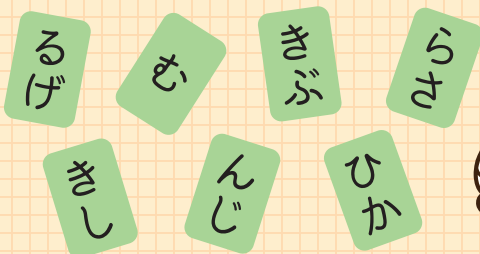
●災害ボランティア  
●水害に備える

# “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** かるたを並べ替えて、  
2人の人物の名前を作りましょう。



**Q2** ①②③④の順に読むと表れる  
都道府県はどこでしょう。

|  |   |   |           |
|--|---|---|-----------|
|  | ① | て | .....都道府県 |
|  | ず |   | ②...都道府県  |
|  | ③ | ざ | ...都道府県   |
|  | ん | ④ | .....都道府県 |

【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6年9月30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15号いきいきクイズ当選者への“ええもん”は、【京宝亭おもいやりごはんシリーズ(香川県小豆郡小豆島町菟羽甲2211-28)】即食性、ごはん類7年、スープ類4年の長期保存で食べやすさを活かした新たな備蓄食を2名の方にお届けします。

**Q1** □に当てはまるひらがな1文字①②③の順に読むとあらわれる  
東京にある地名は何?

ひ→ふ→み→よ→い→む→な→③→こ→と  
②→ふ→み→よ→い→む→な→①→こ→と

**ヒント** 上は全般、下はカレンダーの読み方です。

ひとつ→ふたつ→みっつ→よっつ→いっつ→むっつ→ななつ→③やっつ→このつ→とお  
②ついたち→ふつか→みっか→よっか→いつか→むいか→なのか→①ようか→このか→とおか

**Q2** 次の□に当てはまる  
アルファベット1文字は何?

...K→M→T→□→H→R→未定  
**ヒント** 一番長く続きました。

...慶応→明治→大正→昭和→平成→令和→未定  
K M T S H R

**頭文字から A 2. S(昭和)**

## 編集後記

昨年度から開催の椅子に座ったままできる瞑想とヨガ(以下椅子ヨガ)では、講師のかわだゆきみさんから季節と体の関係についてのお話も伺います。季刊誌がお手元に届く頃は、梅雨から盛夏の変わり目で、湿度が高く、体内に湿気が溜まり、体内の水分調整の不具合から体がだるく、気分も沈みがちになったり、エアコンによる冷えや、冷たい物の取りすぎ、汗のかきすぎなどは心臓への負担が心配されます。解決策として、体の熱や湿気を取るとされるゴーヤー、パセリ、セロリなどの「苦味」、「血」を体内にためると言われるトマトやパプリカのような赤色の食材を取ったり、食から整えることも考えられます。そして、自分の体に聞く椅子ヨガ(7月9日(火)10:00~県社会福祉総合センター3階健康プレイルーム)もお役に立てる一つかと思えます。(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6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(予定)】令和6年9月30日(月)、12月26日(木)、  
令和7年2月28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



いきいきクイズ

● なんかええもんをプレゼント!  
● 編集後記