

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

“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。



このとき、あるに当てはまる、漢字1文字の果物はなに？

ある				なし			
手	口	神	東	足	鼻	仏	西
北	秋	青	葉	南	春	赤	花
根	馬	熊	鹿	茎	牛	猪	羊
玉	香	縄	和歌	王	桂	綱	俳句

ヒント：全部で47



文章を完成させてみよう。



①②



〇③



〇〇の④④

②③えは、「①④④に④ず」

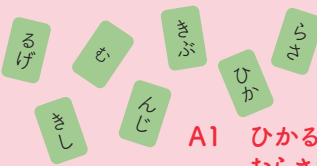
【香川クイズサークル SQUIZ (スクイズ)】月1回日曜日高松市内公共施設にて、高校生から中高年の幅広い年齢層、約10名で活動中。ゲーム要素なものから競技レベルまで幅広いクイズの作成や解くことを楽しんでいます。ご興味のある方は、高齢者いきいき案内所事務局までお問い合わせください。

- 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5月31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16号いきいきクイズ当選者へのええもんは、手軽にコーヒアロマと味わい深いコーヒーが楽しめる【Schop Bean (スコープビーン) 栗林珈琲所のドリップパックバラエティセット】(Schop Bean 栗林珈琲所 香川県高松市栗林町2-17-23)を2名の方にお届けします。

No.16クイズ解説

Q1 かるたを並べ替えて、ふたりの人物の名前を作りましょう。



A1 ひかるげんじ(光源氏)
むらさきしきぶ(紫式部)

Q2 ①②③④の順に読むと現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
④			都道府県

いわて
しずおか
みやざき
ぐんま
A2 わかやま(和歌山)

編集後記 7月の交流会『きらりんぐ』では、高松市地域包括支援センター職員の方を講師に、認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症の方々への理解はもちろんのことですが、自分自身の認知症への予防も大切と感じました。特に生活の中で整えやすいのが、昼寝ではないでしょうか。疲れていたのでつい寝すぎたり、15時以降にうっかり寝てしまったり、これが毎日近くなると逆効果です。良い昼寝は30分が適正と言われ、適度な昼寝は認知症予防に役立ちます。昼寝の前にコーヒーを飲んだり、目覚まし時計をセットしたりするなど工夫して、良い昼寝を取り入れてみてください。(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】令和6年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



●なんかええもんプレゼント！
編集後記



コーヒーとつながる

ハンドドリップコーヒーボランティア養成講座

令和6年6月7日(金) 15:00～16:30

参加者 女性6名 男性1名

SchopBean栗林珈琲所(高松市栗林町2丁目17-23)

講師 SchopBean代表 沖 東生さん

5月22日(水)に1回目を終え、2回目を開催しました。普段からコーヒーを淹れる方から、最近では手軽なインスタコーヒーばかりという方の参加があり、コーヒーの淹れ方について、座学と実際に何度か淹れてみることも体験しました。コーヒーの香りに包まれ、最後は自身で淹れた極上の一杯を美味しく飲んでいただきました。講座後は、大人のための読み聞かせ会での実習が待っていますが、それ以降もご家庭をはじめ、地域の居場所や施設などで誰かのためにコーヒーを淹れほっとする時間を提供する機会を見つけてほしいと思います。コーヒーボランティアの派遣については、事務局まで。





絵本とつながる

大人のための読み聞かせ会

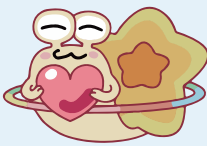
令和6年6月28日(金) 13:30～15:30

参加者 女性13名

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10-35)

出演 絵本読みグループ よもよも会 山際 みゆきさん、中川 知子さん、中條 珠代さん

コーヒーボランティア 大川原 三鈴さん、釜井 喜美子さん、高崎 智子さん



コーヒーボランティアさんには待機中、読み聞かせ会を楽しんでいただき、コーヒータイムでは、講座で習ったポイントを確認しながら淹れていただき、ハンドドリップから立ち上がるコーヒーアロマで会場全体を包み込みます。丁寧に淹れていただいたコーヒーはとても美味しく、読み聞かせの後半ではコーヒーの香りがほんのり残る空間で、読み手も聞き手も絵本の世界を共に楽しみ、古き時代を懐かしみ、新鮮な作品にも触れる時間となりました。

当日のプログラム	
1部	①おじさんのかさ(講談社)
	②どしゃぶり(講談社)
	③みさき(佼成出版社)
	④なんていいひ(小学館)
コーヒータイム	
2部	①わすれていいから(KADOKAWA)
	②かたつむり(あすなろ書房)
	③紙しばい屋さん(ほるぷ出版)

絵本と学生がつながる

季刊誌「生き活き」表紙デザイン表彰式

令和6年7月4日(金) 11:30～11:45

学校法人 穴吹学園専門学校 穴吹デザインカレッジにて、No.16表紙デザイン表彰式を行いました。惜しくも最優秀賞に届かなかった表紙デザインも審査に当たったシニアを喜ばせたり、懐かしい思い出を呼び起こすきっかけになったりしています。今後の応募作品にも期待しています。そして、副賞に加えて、読み聞かせ活動を行う田所 なよ子さん、本川 美知子さんから絵本の読み聞かせをお届けしました。デザインを学ばれている学生への読み聞かせは、著名なイラストレーターの絵本や、色づかい、絵のタッチが違うもの、大切なものについて静かに語る話から新たな絵本の魅力に惹きつけられたようです。



防犯につながる

4月交流会『きらりんぐ』防犯講座私は大丈夫!と思っていせんか???

令和6年4月15日(月) 10:00～11:30

参加者 女性10名 男性1名

県社会福祉総合センター3階ボランティア交流室(高松市番町1丁目10番35号)

講師 香川県警察本部生活安全企画課 安全・安心まちづくり教育隊、高松北警察署生活安全課

日々の生活に潜む詐欺について、説明とDVD視聴でしっかり学びました。特に、電話では、子供や孫などの身内や、警察官、金融機関の職員、市の職員、弁護士などを騙り、ハガキでは法務省や裁判所を装い、メールでは大手企業等を装う手口が横行しています。家族との連携で未然に防ぐことも大切ですが、もし被害に遭ってしまったら、被害を最小に抑さえ、次の被害を無くすためにも勇気を持って警察相談専用電話#9110または、最寄りの警察署へご相談ください。また、特殊詐欺対策として、固定電話を留守番電話設定にしたり、防犯機能付きの電話※にすることも有効です。NTT西日本・東日本をご利用の70歳以上の世帯には①ナンバー・ディスプレイ(番号表示)②ナンバー・リクエスト(非通知拒否)の月額利用料・工事費が無料となるサービスや、最近では、国際電話番号からの特殊詐欺が急増していることから海外通話が不要な方には無償で休止ができる国際電話不取扱受付センター(0120-210-364オペレーター案内 平日9:00～17:00 自動音声無休24時間対応)のご案内がありました。いつもと違う何かが起きた時、誰に相談することの大切さを実感しました。※香川県警察では振り込め詐欺撃退装置を6ヵ月間無料で貸し出しています。





音楽とつながる

5月交流会『きらりんぐ』アコーディオン演奏会

令和6年5月16日(木) 14:00～15:00

参加者 女性13名 男性4名

県社会福祉総合センター2階リハーサル室(高松市番町1丁目10番35号)

講師 森藤 みちるさん(音楽健康福祉士)



アコーディオンのノスタルジックで温かみのある音は、一瞬にして、参加者をどこか別の国や世界に連れて行ってくれるような幻想的で魅力的な時間でした。音楽健康福祉士として、歌と音楽の楽しさだけでなく、昔の歌を用いて、幼いころや若かりし頃を思い出させ、演奏を聴く時間と一緒に口ずさむ口腔体操も取り入れ、あっという間の1時間の演奏会でした。高松会場では申込者多数が想定されたため、人材バンク登録者限定での募集でしたが、11月交流会『きらりんぐ』では、ZENキューブ(善通寺市文京町2丁目1番4号)にて、11月14日(木)14:00～15:00 人材バンク登録者はじめ、いきいき案内所にご興味のある方と幅広くご参加いただけるようにしています。生では聞く機会の少ないアコーディオン演奏をこの機会に楽しんでいただきたいと思います。ぜひ、お誘い合わせのうえ、ご参加ください。



つながる

- 4月交流会『きらりんぐ』防犯講座私は大丈夫!と思っていせんか???
- 5月交流会『きらりんぐ』アコーディオン演奏会
- 大人のための読み聞かせ会
- 季刊誌「生き活き」表紙デザイン表彰式



6月交流会『きらりんぐ』ボッチャ体験

令和6年6月6日(木)13:30～15:30
参加者男性2名女性7名 ボッチャ部8名(男性3名女性5名)

ボッチャ部の練習時にアドバイスをいただいている一般社団法人IINE代表田村治仁さんとボッチャ部部員を講師に、ボッチャのルール説明から始まり、ボッチャのゲームを体験いただきました。

初めてのボッチャで思うようにボールが転がらない方もいれば、抜群のコントロールを発揮する方など様々なスタートを切りました。しかしながら、コントロールが良くても、ゲーム中には思わぬことが起こり、大盛り上がりでした。ボッチャ部部員のサポートもあり、参加の皆さんがとても楽しく満足された様子で、引き続きボッチャを続けたいというご感想を多くの方から聞くことができ、ボッチャ部の皆さんも活気づきました。ボッチャ部では、鮮やかなミントブルーのボッチャ部Tシャツを着用し、共にボッチャを楽しみ、健康に磨きをかけます。



7月交流会『きらりんぐ』認知症サポーター養成講座開催報告

令和6年7月11日(木)10:00～11:30
参加者男性1名女性13名

講師：高松市地域包括支援センター「あんしんサポート」職員2名

75歳を超えると1割くらいの方が認知症と診断され、85歳を超えると全体で4割程度の方が認知症と診断を受け、90歳を超えると6割の方が認知症の診断をうけています。人生100年時代と言われるようになり、認知症は避けられない病気になっています。

また、軽度認知症を合わせると2025年には、高齢者の3.5人に1人、2040年には3.3人に1人、2060年には2.8人に1人となる可能性ありと言われ、ますます他人事とは思えません。そのような状況から、認知症サポーターは、「なにか」特別なことをする人ではなく、普段の生活の中で、認知症の方やその家族の方を気かけたり、困っていることがあれば、親身に聞くなどの役割を担います。講座の中で、具体的な声かけについてのDVDを視聴したり、職員の方の認知症の姑と嫁のロールプレイからどんな対応が考えられるか、嫁や姑の気持ちを考えてみたり、認知症とともに歩むことについて、具体的に考える時間となりました。ご参加の皆様はじめ、認知症への正しい理解や、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者が1人でも増えることが、安心して年を重ねる社会へとつながると思いました。



絵本の扉



『絵本の扉』とは、高齢者いきいき案内所人材バンク登録者及び読み聞かせ活動者のために、絵本を取り扱うお店の方から絵本や読み聞かせに役立つ書籍をご紹介します。絵本勉強会として令和元年度から開催し、多くの方にご参加いただいています。それぞれのお店の個性を楽しんでいただきたいと思います。そして、6月・7月開催の様子をご紹介します。読み聞かせ活動の方はじめ、読み聞かせにご興味のある方、ぜひご参加ください。

令和6年6月17日(月)10:30～11:30 参加者女性7名男性1名
in本屋ルナガンガ(高松市亀井町11番地の13 中村第二ビル1階)

自己紹介の一環として、全員へ宿題「今年上半年に出会ったお気に入りの絵本」が出され、ブックトークをしてもらいます。全員がそれぞれの思いを読み聞かせとは違う自身の言葉で1分間で大変上手にご案内していただきました。毎回、宿題をいれるのは、刺激があって楽しいようです。2回目も宿題をお願いする予定です。

【紹介絵本】

1. こどものとも絵本 りんごりらっぱ(福音館書店)
2. こころこころ(のら書店)
3. 平凡社新書 世界をひらく60冊の絵本(平凡社)
4. スマホをひろったにわとりは(マイクロマガジン社)
5. いつかまたあおうね(偕成社)
6. ちいさなハチドリのちいさないつてき(マジネーション・プラス)
7. ロバのおはなし(国土社)

参加者が選んだ /
「今年上半年に出会ったお気に入りの絵本」

- つちたち(Gakken)
- わすれていいから(KADOKAWA)
- いじわるブーはおおうそつき(潮出版社)
- パパはたいちょうさん(PHP研究所)ほか



令和6年7月4日(木)13:30～14:30 参加者女性12名
inアトリエロッタ(高松市番町1丁目10-51電気館ビル3階)

食べ物をテーマにたくさんの絵本をご紹介します。お話の中で、絵本「もしも日本人がみんな米つぶだったら」(講談社)からお茶碗1杯の米粒の量の予想では、競りのように盛り上がりました。

【紹介絵本】

1. やさいさん(学研プラス)
2. ごはん(福音館書店)
3. もったいないばあさんのおばあちゃん(講談社)
4. ちゃんとたべなさい(小峰書店)
5. うちのピーマン(アリス館)
6. もうじきたべられるばく(中央公論新社)
7. しんでくれた(佼成出版社)
8. いわしくん(文化出版局)
9. ひもほうちょうもつかわない平野レミのおりょうりブック(福音館書店)
10. ゼラルダと人喰い鬼(評論社)
11. ぎょうざがいなくなりさがしています(講談社)
12. カメレオンのかきごおりや(アリス館)

参加者の声

- ・ いろんな食べ物のお話の絵本ですが、いろんなジャンルからで、たべものを越えた楽しい絵本だと思いました。
- ・ 初めての参加とても穏やかで、楽しい時を過ごせました。絵本で心が広がり繋がる素敵な経験をさせてもらいました。ありがとうございます。

令和6年7月10日(水)10:30～11:30 参加者8名(女性8名)
inウーフ(丸亀市土器町西5-88)

【紹介絵本】

1. かにこちゃん(くもん出版)
2. ねぞうプロレス(教育画劇)
3. おなかのすくさん(福音館書店)
4. すいかのプール(岩波書店)
5. 夏(ほるぷ出版)
6. しごとのどうぐ(偕成社)
7. アリのさん(架空社)
8. 子どもの本で平和をつくる(小学館)
9. なんていいひ(小学館)
10. みんなのいえ(文溪堂)

参加者の声

- ・ いろいろなジャンルの本を紹介してくれて楽しかった。新しい本との出会いが楽しい。
- ・ はじめての本ばかりだった。「夏」「みんなのいえ」など読み聞かせの会で読みたい。



いそしむ

● 絵本の扉 ● 6月交流会「きらりんぐ」ボッチャ体験
● 7月交流会「きらりんぐ」認知症サポーター養成講座開催報告



～子どもの**現在**と**未来**を応援する～

令和5年に実施された厚生労働省の調査によると、子どもの相対的貧困率は11.5%と公表されています。つまり、約9人に1人が貧困の状態にあるといえます。前回（平成30年）の調査の相対的貧困率は14.0%（約7人に1人）であったため、一見、子どもの貧困は改善されているように思われます。一方で、子どもの自殺や虐待、不登校、ヤングケアラーなどは増加傾向にあり、子どもを取り組む環境は厳しい状況にあると言えます。

当協議会では、香川県から「香川県子どもの未来応援ネットワーク事業」を受託し、生まれ育った環境によって左右されることなく、全ての子どもたちが夢と希望を持って成長できる持続可能な地域づくりをめざし、子ども食堂などの地域の居場所づくりやその活動のサポート、活動している人・団体同士のネットワークづくり、そのような人・団体・場とそれらを応援する人とのマッチングなどに取組んでいます。「居場所をつくりたい!」「何かお手伝いしたい!」など、お気軽にご相談ください。



香川県子どもの未来応援情報ひろば



事務局:地域福祉課内
TEL 087-861-223



子どもの

生きる力を育む地域の

— 西宝町みんなの居場所

居場所

書道教室終了後に学習支援や食事の提供もしており、書道教室を利用している子どもも利用していない子どもも参加ができます。また子どもたちだけでなく、大人の方も利用ができ、仕事帰りなど、いつでも気軽に利用できる地域の居場所となっています。

みんなの食堂は、月に4～5回開催されます。また食堂の他にも、日中の居場所として開放され、様々なイベントを実施されています。居場所を開催する中で、団体では、“自分らしくいられる居場所である”ことや“自分の力で自立して生きていける子どもたちを地域で育てていく”ことを大切に、日々活動されています。その為、料理の食材になるお野菜を子どもたち自身の手で育て収穫する所から、一緒に準備や調理等も行いながら、子どもたち自身が主体的に活動を行っています。また配膳や後片付けなども、子どもたちがそれぞれ行っており、自らの居場所を自ら創り、運営側や利用者の区別なく、実施しています。



西宝町みんなの居場所では、西宝町書道教室と書道教室が運営するみんなの居場所として居場所づくりを提供しています。

居場所は常に、約20～40人が利用されており、の中で4、5人の方がボランティアとして一緒に活動されています。ボランティアとして活動されている方は、地域の方や、書道教室の繋がりで来られている方など様々です。中には遠方から来られている方もおられ、参加できる時に、無理なく活動されています。当日の人手が足りない時は、団体のインスグラム等でボランティアの協力を募っています。子どもたちの気持ちをじっくりと聞き、寄り添っていただけるボランティアの存在はとても大きく、様々な世代のボランティアさんとの関わりから学べることもたくさんあります。西宝町みんなの居

場所は、世代を超えた出会いや様々な体験を大切に、子どもたちの生きる力を育み、みんなで子どもたちを見守り育てていくことができます。あたたかい地域の居場所です。

紹介団体

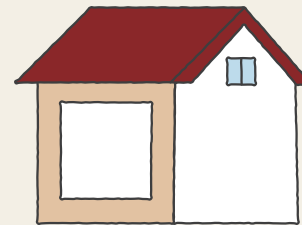
【西宝町みんなの居場所】
高松市西宝町1-5-34
TEL 090-8758-7171



地震に備える

災害から命を守り、暮らしをつなぐためには、「自助」と「共助」の力を高めることが大切です。
今回は、「自助」のひとつ、地震への備えについて確認しましょう。

POINT



☒ 家を耐震化する



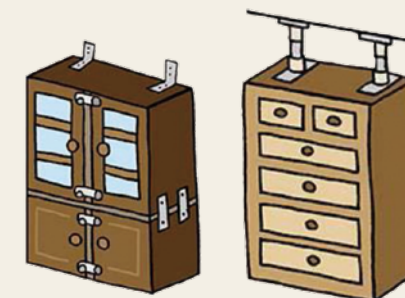
☒ 高いところに割れ物や重い物、
硬い物を置かない



☒ ガラスに飛散防止フィルムを貼る



☒ 棚の中身が飛び出さないよう
扉を留め具で固定する



- ☒ 粘着系の転倒防止器具を使用する
- ☒ L字・連結金具で固定する



☒ 避難経路となる場所に
障害となるものを置かない



くらす

●地震に備える ●香川県子どもの未来応援ネットワーク事業
●西宝町みんなの居場所く子どもの生きる力を育む地域の居場所く