

# 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 |





## ボッチャ部 in 銀星の家

令和7年2月12日(水) 13:00~15:00 参加者 10名(女性 7名 男性 3名)  
令和7年4月22日(火) 13:30~15:30 参加者 7名(女性 4名 男性 3名)  
会場:銀星の家(高松市屋島西町2366番地11)

令和6年12月1日(日)銀星の家主催のボッチャ教室がご縁で、ボッチャ交流は始まりました。

ボッチャ部ではボッチャを通して、地域の方々とさまざまな場で交流したい思いがあり、今回、銀星の家を利用している方々と交流を持つことができました。今まで知らなかった者同士がボッチャを通して、少し距離が縮まったり、直接話すことはなくとも、ボッチャを楽しむ空間の中で、相手への理解が生まれた時間だったと思います。

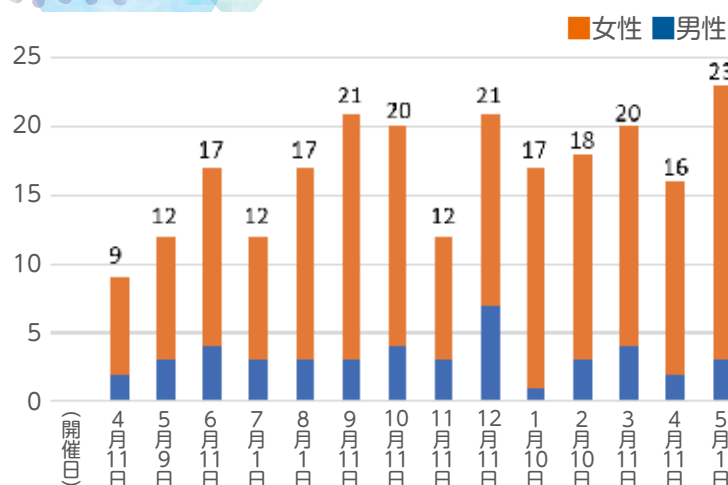
これまで、銀星の家でのボッチャ交流に参加できていない部員の方はじめ、ボッチャで銀星の家の方々と交流がしたいと思われる方は事務局までご相談ください。

現在ボッチャ部では、県社会福祉総合センター3階健康プレイルームにて、月1回練習をしています。会場内にコートを3面作り、参加者同士でゲームを行ったり、一般社団法人IINEの田村 治仁さんはじめメンバーの方々とボールを投げる際の補助道具「ランプ」の使用方法についてなどを教えていただいています。

しかしながら、下記のグラフのとおり、昨年の4月から参加者が急増しており、当面は、県社会福祉総合センターでの見学体験は見合わせる事となりました。ついては、鬼無コミュニティーセンターなどの練習会場をご案内します。今後についても地域の新しい練習会場を増やすなど工夫を凝らしながら、ゆとりある練習と地域とのつながりを大切に考えたいです。

ボッチャを通して、自身の健康の維持はじめ、どなたかにボッチャの楽しさを伝えたり、ゲーム進行ができるようになったり自身のこと以外のプラスアルファを加えながら、ボッチャ部は活動を続けたいです。

### ボッチャ練習参加者数



## 高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』2月 心と身体の癒しの会

令和7年2月18日(火) 13:00~15:30  
会場:県社会福祉総合センター3階 文化教養室(高松市番町1丁目10番35号)  
参加者 5名(女性 5名)

いつもさまざまな場面で活躍のボランティアの皆様へのご褒美企画として、数多くのボランティアの皆様の中から、5名のボランティアの方々に、絵本の読み聞かせとマッサージを体験いただく会を開催しました。

絵本の読み聞かせ担当は田所なよ子さん、マッサージでのリラクゼーション担当は、村畑 妙美さんをお願いしました。

今まで誰かのために使っていた時間を、当日はご自身のために、心の癒しに選書された数冊の絵本から自分で選び、読み聞かせで心をほぐされ、仕上げはマッサージで身体をほぐし、施術の後は心も身体も軽くなったとのご感想をいただきました。

今回マッサージを担当いただいた村畑 妙美さんは、ハンドドリップコーヒーボランティア養成講座の受講者でした。各種養成講座を受講される方々の中には、今現在さまざまな仕事に就いている方もいます。すぐにボランティア活動につながらずとも、地域の社会福祉協議会などつながることで、今出来ること、将来したいことが見えてくるかもしれません。お仕事の合い間を利用しての講座受講も大歓迎です。つながることから将来の生きがい探しを考えるきっかけになるかもしれません。

とても気持ち良く、  
幸せな時間でした。

気持ちがいい！  
どこを押されても、  
足がスーと気持ちいい！  
幸せなひととき  
でした。

初めてでした。  
人にしてもらうのは  
とても気持ちいいです。

もったいないほど、  
心と身体に  
ぜいたくな時間を  
いただきまして、  
本当にありがとう  
ございました。

### 参加者 の 感想

とてもゆったりとした時間を  
過ごさせていただきました。  
人から何かをしてもらうことが  
なかなかないので、  
優しいマッサージは  
身に沁みました。

さて、令和7年度ご褒美企画の切符を手にするのはどなたでしょうか？！

## 高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』3月 ボランティア活動保険について

令和7年3月12日(水) 10:00~12:00  
会場: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)  
参加者 2名(女性 2名)

ボランティア活動保険の補償内容等についての説明を行いました。  
特に活動先での事故よりも往復途上に起きる事故などがあることから、ボランティア活動者のことを考えられた補償の厚さを実感いただきました。

ボランティア活動保険に未加入の方は、  
年度途中でも加入できます。  
ぜひご検討ください。



つな  
が  
る

●『きらりんぐ』2月 心と身体の癒しの会  
●『きらりんぐ』3月 ボランティア活動保険について

●ボッチャ部 in 銀星の家





## 令和7年度 読み聞かせボランティア養成講座始まりました！

高松前期会場 1日目 令和7年5月7日(水) 講義 2日目 5月8日(木) 講義 3日目 5月14日(水) 講義  
4日目 令和7年5月21日(水) 実習 5日目 6月4日(水) 発表会形式の実習  
会場: 県社会福祉総合センター 受講者 17名(女性 16名 男性 1名)

講義は2時間ずつで少しずつ学び、実習前には練習会もあるので、発表会も安心して臨めます。

●綾川会場9月開催 ※現場実習

●高松後期会場開催12月開催 ※発表会形式実習

日時等の詳細はホームページをご確認いただくか、事務局までお問い合わせください。



## 大人のための読み聞かせ会

令和7年5月27日(火) 13:30~15:30

会場: 県社会福祉総合センター6階 調理実習室

参加者 17名(男性 1名 女性 16名 ※読み手3名、コーヒーボランティア2名)

ゆっくり読む、  
ゆっくり  
めくことの  
大切さを  
改めて感じた。

読み聞かせ  
ボランティア  
養成講座を  
受講中で、  
すべてが  
勉強になった。

発する言葉に  
何かが宿って  
いるような  
感じを受けた。

絵と物語に  
吸い込まれた。

参加の  
皆さんから  
ご感想

落ち着いた  
時間を  
過ごせた。

間の大切さを  
実感した。

今回は、7月3日(木)13:30から県社会福祉総合センター6階調理実習室にて、ぐるんぱさんの時間です。

読み聞かせは赤ちゃんや子どもへの活動と思っている方にも、大人だからこそ、気づいた感情や受けとめ方に触れる絵本の読み聞かせ時間を体験いただきたく、飲み物をご準備してお待ちしています。

よもよも会さん  
手描きのイラスト入りの  
プログラム

### 大人のための読み聞かせ会

令和7年5月27日(火)13:30~15:30  
県社会福祉総合センター6階調理実習室  
講師 よもよも会

|             |                                    |                                      |
|-------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 13:30~14:00 | ① 魔法のこぼり<br>絵本 沙都子<br>読み手 山崎       | ② なにかいいことあった?<br>絵本 石澤 ちひろ<br>読み手 中川 |
| 14:00~14:30 | ③ 大花屋<br>絵本 山崎 文子<br>読み手 中川        | ④ だるまが来た<br>絵本 山崎 文子<br>読み手 中川       |
| 14:30~15:00 | ⑤ こどもってね……<br>絵本 アレキサンダー<br>読み手 中川 | ⑥ すずこ<br>絵本 山崎 文子<br>読み手 中川          |
| 15:00~15:30 | ⑦ どうぶつが来た<br>絵本 山崎 文子<br>読み手 中川    | ⑧ だるまが来た<br>絵本 山崎 文子<br>読み手 中川       |



## 高齢者いきいき案内所交流会『きらりんぐ』4月・5月

### 私らしい身の片付け

令和7年4月16日(水) 13:30~15:00

会場: 県社会福祉総合センター6階 和室研修室(坂出市寿町1丁目3番38号)

受講者 15名(女性)

令和7年5月19日(月) 13:30~15:00

会場: 坂出市福祉会館3階 集会室(坂出市寿町1丁目3番38号)

受講者 12名(女性 11名 男性 1名)

人が探し物をしている時間が1日15分!と言われ、片付けが出来ていることで、生活の快適さはもちろん、時間の使い方にも大きく影響しているように思いました。

引越11回の経歴と自身が体験した介護や事故体験から片付けができていたことで、家族間のストレスフリーのお話に、実際にパズルを使って、「整理」「収納」「片付け」のポイントを頭で考えること、手で触ることで体験できました。

片付けは生活の一部であること、家族でも感覚が違うことから、それぞれに合った片付けを考えていく時間となりました。

交流会お申し込みの方はじめ、片付けにお悩み中の方に向けて、講師の脇屋 早百合さんからコメントをいただきました。片付けへの興味を持っていただければ幸いです。

こんにちは。

整理収納アドバイザー・オンライン片づけコンサルタント・防災士のわきやさゆりです。

片づけは「モノを減らすこと」ではなく、自分らしく安心して暮らすための土台づくりだと考えています。

私自身、子育てや転勤、親の介護、自身のけがを通して、整った暮らしのありがたさや、心のゆとりの大切さを実感してきました。

講座では、片づけの基本に加え、いざという時に慌てないための防災の視点も交えてお伝えしています。「片づけが苦手」と感じている方にも、やさしく始められる工夫や続けるコツを、楽しくわかりやすくお届けします。

片づけを通して、「わが家が心地よい場所になった」「日々の暮らしに少しゆとりが生まれた」と感じていただけるようなサポートができれば幸いです。皆さんと一緒に、安心して心地よい暮らしを考える時間をつくっていきたいと思っています。



今回は、三豊会場6月19日(木)三豊市三野町生涯学習センター2階201・202会議室、善通寺会場7月18日(金)ZENキューブ3階研修室です。今年度はお片付けをテーマに県内各所で開催を続けたいと思います。お住まい近くの会場で開催時にはぜひご参加ください。

片付け=終活などのイメージを軽やかに変えてくれるお話を一人でも多くの方にお聞きいただきたいと思います。



## 傾聴ボランティアの休憩室

傾聴ボランティアとして活動を始めたものの自分が思っていた利用者像と少し違っていたり、自分の活動が役に立っているのだろうかなど活動に関わる時間を積み重ねていくと同時に、疑問や不安がよぎったりします。活動者のみでお茶を飲みながら胸のうちの打ち明ける場を設け、傾聴ボランティア同士で支え合いたいと思っています。傾聴活動は一人で何うことが多く、他の人の活動状況を知る機会が少ないですが、休憩室を利用しながら、息の長い活動につなげてほしいと思います。

傾聴活動への参加をためらっている方は、

休憩室を利用しながら、一緒に傾聴活動を始めてみませんか。

※休憩室は不定期で開催しています。参加希望の方は事務局までお問い合わせください。



## いそしむ

●『きらりんぐ』4月・5月 私らしい身の片付け  
●大人のための読み聞かせ会

●令和7年度読み聞かせボランティア養成講座  
●傾聴ボランティアの休憩室





# 熱中症から身を守りましょう

香川県内で令和6年度に熱中症で救急搬送された人は過去最高となる計1,012人で、特に高齢者が多い状況となっています。「室内にいるから大丈夫」と油断は禁物です。今回は、熱中症対策についてお知らせします。

## 熱中症の症状

- めまい ● 立ちくらみ ● 生あくび
- 大量の発汗 ● 筋肉のこむら返り

## →症状が進むと

- 頭痛 ● 嘔吐 ● 倦怠感
- 判断力低下 ● 集中力低下 ● 虚脱感

## →熱中症が疑われる人を見かけたら 主な応急処置

- 経口補水液を補給
- エアコンが効いている室内や、風通しのよい日陰などの涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、首の周りや脇の下、脚の付け根などを冷やす

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

## 熱中症予防対策

### 暑さを避ける！

- エアコン等で温度をこまめに調節  
室内だからといって安心してはいけません
- 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだをひやす

## クーリングシェルターを活用しましょう

熱中症による健康被害のリスクが極めて高いと予測される場合に「熱中症特別警戒アラート」(※1)が発表されます。このアラートが発表された場合に、各市町が指定する「クーリングシェルター」(指定暑熱避難施設)(※2)が開放されます。クーリングシェルターは冷房施設が整っていて暑さをしのぐために開放される施設で、例えば、高松市内では、市役所や総合センター、イオン高松、西村ジョイ等が指定されています。なお、水分等の提供はありませんので、各自でご用意ください。

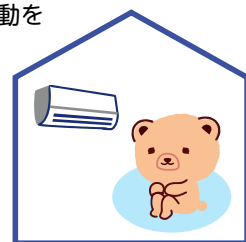
※1 熱中症特別警戒アラートとは、都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達する場合等に発表されます。ひとりひとりが最大限の予防行動を実践するとともに、国や自治体、事業者等の全てが個人の実践を支援するような状況です。

※2 クーリングシェルターの詳細は各自治体HP等でご確認ください。

香川県内の  
クーリングシェルターについて▶



参考：厚生労働省HP▶



## 知っていますか？「成年後見制度」

～判断能力が不十分な方の暮らしを守る制度～

## 成年後見制度とは？

精神上的の障害(認知症・知的障害・精神障害など)により、自分で契約や財産の管理をすることが難しい方が安心して暮らせるよう、家庭裁判所が選任した成年後見人等が、本人の意思決定を支援するとともに、本人にとっての最良の利益を考え、本人の代わりに契約行為や財産管理を行うものです。

## なぜ必要？

高齢化社会の進展にともない、判断能力が低下する人が増えています。成年後見制度は、そうした人たちの意思を尊重しつつ、必要な支援を行うための大切な法律的枠組みです。

## 制度のしくみ

成年後見制度は大きく2つに分かれています。

### ① 法定後見制度

本人の判断能力がすでに不十分な場合、家庭裁判所が後見人(または保佐人・補助人)を選任します。

| 類型 | 判断能力の程度 | 支援する人の呼び名 | 内容の例                |
|----|---------|-----------|---------------------|
| 後見 | ほとんどない  | 後見人       | 財産の管理、契約の代理など全般的な支援 |
| 保佐 | 著しく不十分  | 保佐人       | 重要な契約などを代理・同意       |
| 補助 | 不十分     | 補助人       | 本人の希望に応じて一部の行為を支援   |

### ② 任意後見制度

将来、判断能力が低下したときに備えて、あらかじめ自分で後見人を選び契約しておく制度です。

## 成年後見人等ってどんな人？

成年後見人には、親族や弁護士、司法書士、社会福祉士などが選ばれます。選ばれた後見人は、本人の意思を尊重しながら財産管理や契約手続きなどを行います。

### 成年後見人ができること(例)

- 預金や不動産の管理
- 年金・福祉手続きの代行
- 施設入所や医療契約の手続き
- 悪徳商法などからの保護

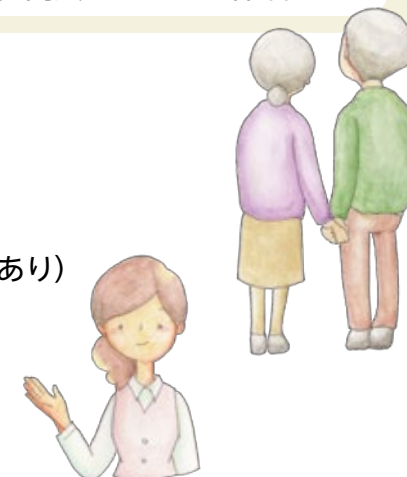
## 利用するには？

- ① 家庭裁判所に申し立て(本人・家族などが可能)
- ② 医師の診断書などを提出
- ③ 裁判所が後見人を決定

※申し立てには費用がかかります(収入に応じて援助制度もあり)

まずは  
相談から！

「もしかして必要かも？」と思ったら、お住まいの地域包括支援センターや社会福祉協議会にご相談ください。



# “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。

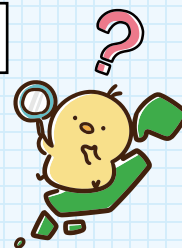
**Q1** 棚の本を正しく並べかえたときに現れる  
2人の人物は誰でしょう?



**Q2**

$$A + 仏 = B$$

A Bそれぞれに当てはまる  
県庁所在地はどこでしょう?



【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7年9月29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@kagawakenshakyo.or.jp

第19号いきいきクイズ当選者3名に“ええもん”「お干菓子羊羹いしころ」\*と「高齢者いきいき案内所オリジナル手ぬぐい」(600円で販売中)をお届けしました。

\*「まちのシュレ963」(高松市丸亀町13-3 高松丸亀町参番街東館2F)にて販売中。

No.19  
クイズ解説

**Q1**

|    |           |    |
|----|-----------|----|
| 圭  | 土 → 日     | 昌  |
| 昌日 | → 月 →     | 炎火 |
| 朋月 | → 火 → 水 → | 林木 |
| 日森 | → → →     | ?  |

このとき、次の?に当てはまるのは?

日→月→火→水→木→金  
→土→日→…で「→」の  
数だけ先にスライドして  
いる。日の3つ先は「水」  
木の3つ先は「日」よって  
**答えは、日森→水晶**

ヒント:曜日の巡り(日曜はじまり)と→の数。

**Q2** あるに共通するものはなに?

| ある                          | なし                             |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 伊香保<br>竜<br>赤と黒<br>有馬<br>歩く | 草津<br>蛇<br>ドン・キホーテ<br>道後<br>走る |

**答えは、将棋の駒**

伊香保 → 香車  
竜 → 竜王  
赤と黒 → 駒の表裏の色  
有馬 → 桂馬  
歩く → 歩兵

ヒント:あるに共通→ゲームで使用される文字が隠れています。

みなさん、何問、解くことができましたか。解けた時のスッキリ感も気持ち良いですが、解説からも頭を柔らかくできるとと思います。

## 編集後記

現在、大阪で国際博覧会、通称「大阪・関西万博」が開催しています。大阪では1970年以来の国際博覧会で、いきいき案内所の皆様が集まる場でもアメリカ館の「月の石」を見た話に小学生だった!、中学生だった!などその当時の自分を思い出し、懐かしまれています。また、今回の万博のニュースから医療健康のテクノロジーの発展にベンチャー企業などが貢献していることも知りました。未来に向けて発展していく技術、変わることなく残していきたい人の温かみを感じる傾聴や読み聞かせ活動、どちらも未来社会に必要なものだと思います。今回の万博に行かれた方は、ぜひお話を聞かせてください。(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7年度季刊誌

発送作業ボランティア募集

お手伝いいただける方は、事務局まで。

【実施日】9月30日(火) 3階ボランティア交流室

12月26日(金) 3階ボランティア交流室

令和8年2月27日(金) 6階第1研修室

【時間】10:00~12:00 【会場】香川県社会福祉総合センター

《発行元》社会福祉法人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@kagawakenshakyo.or.jp

電 話: 087-861-0546

URL: https://ikiki.kagawakenshakyo.or.jp

FAX: 087-861-2664



公式LINE



いきいきクイズ

編集後記

なんかええもんをプレゼント!