

# 栗林福祉だより

# 温もり

ぬく

高松市  
社会福祉協議会  
栗林分会

(題字は栗林小学校6年 池上 莉央 さん)



2・3面に座談会

## 民生委員児童委員の役割

栗林地区には、有友孝雄会長、会長を補佐する3副会長(松本加代子、遠藤まり、北川みほ)をはじめ、総勢34人がそれぞれの地域の役割を担っています。

主な活動は65歳以上の独り暮らしの方の見守りや安否確認(友愛訪問)、敬老会事業、福祉餅つきのほか、児童の下校見守り(月1回)、放課後子ども教室など多岐にわたります。

また、35年を超える歴史を誇る老人給食に代わり、昨年10月から「げんき社協の会」を立ち上げました。隔月で月1回、午前10時から健康体操や歌を唄ったり、講演に耳を傾けたあと、栄養バランスに配慮したバラエティに富んだお弁当が人気を呼んでいます。

3人の副会長とも「独り暮らしの方を訪問した際、心から喜んでいただいたり、逆に私たちの健康を気づかって下さる方もいます」。また、下校見守りでは、「児童たちからささようなら、ありがとうございますの言葉をかけられると、私たちが元気をもらっています」と語っています。

校区の皆さん、民生委員児童委員の方に会う機会があれば、気軽に声を掛けてあげてください。

## 高松市社会福祉協議会 栗林分会

### 【主な活動】

- 総会 (5月実施)
- 研修旅行 (6月実施)
- 敬老会事業 (9月実施)
- 福祉餅つき大会 (12月実施)
- げんき社協の会 (奇数月の第1水曜日実施)
- いいきい倶楽部やふれあいサロン事業などの支援
- 社協だより「温もり」(発行毎年1月)
- 高齢者施設との交流事業 (年2回)
- 会員募集 など

活動にご協力いただき、ありがとうございました。

## ギャラリー栗林



## 絵手紙

- 井上 富子
- 北田 孝男
- 杉本 孝子
- 谷本 町子
- 坪井 美治
- 並木 茂子
- 乃口 ちづる
- 松本 淳子

## 編集後記

新年おめでとうございます。今年の干支は「辰」年です。辰といえば「龍(竜)」。伝説の神獣で幸運をもたらせてくれると言われていています。期待しましょう▲今回の座談会は「独り暮らし」を取り上げました。皆さん、伴侶を亡くしたことを「苦労もありましたが、二人で過ごした日々は楽しい思い出としています」と語り、明るく、前向きに過ごされており、感動しました。(K)



朝、夕、涼しくなって霜の降る季節となり大根も柔らかくなってきました。大根の柚子漬けはどうでしょうか？ また、きゅうりの辛子漬は朝に漬けると夕方には食べられます。いかがですか。



栗林地区  
食生活改善推進委員  
齋藤コタカさん

### 大根ゆず漬け

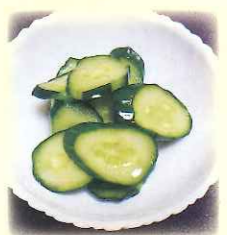
- 【材料】
- ・大根/1kg (皮をとって正味)
  - ・砂糖/200g
  - ・塩/40g・酢/80cc
  - ・ゆず皮/少々



- 【作り方】
- ①大根を食べやすい大きさの拍子木切りに切る。
  - ②砂糖、塩、酢をまぜ合わせ、ゆずの皮を入れ、そのままつけておく。
  - ③2~3日で食べられます。

### きゅうり即席辛子漬け

- 【材料】
- ・きゅうり/1kg
  - ・砂糖/125g
  - ・塩/45g
  - ・酒/45g
  - ・和からし/20g



- 【作り方】
- ①きゅうりは適当に切る。
  - ②調味料を全て混ぜ合わせ、きゅうりと一緒に漬ける。
  - ③朝漬けると夕方には食べられます。



# 友と語り趣味を見つけた!

合の悪い時は外食も取り入れていま



▲ 話がはずむ座談会=コミュニティセンター和室

べ、調理するなどお世話になってい  
ます。また、子どもの頃、母親が炊  
事しているのを見ていたせいか、3  
度の食事を楽しくやっています。具



高木さん

高木 独り暮らしのお年寄りは、孤  
独が一番の「敵」です。できるだけ  
外に出掛け、友人をつくるよう心掛  
けています。ストレス解消は旅行の  
ほかに最近庭木の剪定(低木)が加

## 常に「明・元・素」念頭に 高木 優しいおじいちゃん 黒坂 前向きな生活に感銘 有友



有友さん

一番のストレス解消になっていま  
す。物忘れはしますが、主人のこと  
は忘れたことはありません。



黒坂さん

わりました。自然を相手にすると心  
が安らぎます。  
黒坂 主人が元気なころはカラオケ

## 高齢者アラカルト 「健康で長寿」が理想

昨年の「敬老の日」にちなみ、  
総務省が公表した人口推計による  
と、65歳以上の高齢者は3623  
万人。総人口に占める割合は、前  
年から0.1ポイント増の29.1%  
で、過去最高を更新し、世界トップ。  
うち80歳以上は27万人増の125  
9万人に上がり、割合が10.1%  
と初めて10%を超えました。  
厚生労働省発表の香川県民の平  
均寿命(2020年)は男性81.  
56歳、女性87.64歳で、いずれも  
全国22位。一方、健康寿命(20  
19年)は男性72.82歳で全国32位  
女性は75.47歳と同27位。  
「人生百年時代」の到来とはいえ、  
介護を受けたり寝たきりになった  
りして、日常生活に支障が出る期  
間が、平均して10年前後もあるこ  
とが明らかになっています。単身  
で暮らす人も多く、生活サポート  
の充実が課題となっています。

# 孤独よ、さらば「前に向こう」

## 「独り暮らし」座談会

「高齢化社会」「超高齢化時代」といわれて久しく、日本は世界一の  
長寿国となりました。今や「人生百年時代」が現実味を帯びてきました。  
日本の総人口うち、3人に1人が高齢者といわれる65歳以上の方。理  
想は夫婦そろって、健やかに天寿を全うすること。とはいえ、どちら  
か一方に先立たれ、独り暮らしを余儀なくされている方が沢山いらっ  
しゃいます。今回の座談会は「独り暮らし」をテーマに取り上げ、妻  
や夫に先立たれた男女2人ずつに登場いただき、日ごろの苦労話や、  
前向きに生きるための独自の工夫などを語っていただきました。

(司会)高松市社会福祉協議会栗林分会会長・有友孝雄

有友 連れ添いの方が亡くなられた  
のは何歳の時ですか。元氣だったこ  
ろの思い出話をお聞かせください。  
堀川 妻が亡くなったのは82歳でし  
た。2人の趣味は山登りでした。お  
気に入りの徳島・剣山には年に1、  
2回合計すると15回くらいは登りま  
した。大自然をバックに、2人で歩



堀川さん

きながら語り合うのが至福の時でし  
た。その時の妻の「ホッとしたよう

な嬉しそうな顔」が目に見えます。  
香川 私が68歳の時、主人は72歳で  
亡くなりました。私は公務員だった  
のですが、主人の自営業が忙しく、  
退職して  
手伝うよ  
うになり  
ました。  
姑らと共  
に体が弱  
かった主  
人の分ま  
で一生懸命働きました。3人の子ど  
もを育てるという目標があったた  
め、振り返ってみると、働くことが  
苦にならず、嬉しかったように感じ  
ます。

## 2人の趣味が山登り 堀川 積極的に仲間づくり 香川

明るく「病気になるより元氣で」「短  
気を起こすより素直に」と、いう  
意味で人生を送ろうと思っていま  
す。  
黒坂 私が還暦の時、主人は63歳で



香川さん

崩したりすると、寂しくなる時もある  
ります。幸い息子夫婦が同じマン  
ションに住んでおり、心強いです。  
ひ孫もできています。  
高木 最初は毎日の食事に苦労しま  
した。幸い、私はパソコンを少しか  
じっていた関係で料理のレシピを調

## 座談会出席者

- |    |    |      |
|----|----|------|
| 堀川 | 利春 | (91) |
| 高木 | 護  | (90) |
| 香川 | 信子 | (87) |
| 黒坂 | 文字 | (83) |
- (敬称略 順不同)

亡くなりました。主人は25年間、透  
析しながら家業(鉄工所)に精を出  
してくれました。63歳といえば若死  
にでしたが、娘2人の成長が支えに  
なったようです。娘は2人とも結婚  
し、主人は孫2人の誕生を見ること  
が出来ました。「優しいおじいちゃ  
ん」の顔を思い出します。  
有友 独り暮らしで一番大変だと思  
うことは。

堀川 週に2回か3回、スーパーに  
買い出しに行き、献立を考えます。  
さらに、ごみ出し、洗濯や風呂掃除  
と家事は大変です。ヘルパーさんが  
手伝ってくれますが、妻がいた時の  
有難さが身にしみえます。  
香川 大勢だった家族が独立したた  
め、一人になった時や病気で体調を



### たくさんの方を 見つける海の研究者

橋本 統星



ぼくのしょう来のゆめは、海の研究者です。ぼくが思う海の研究者というのは、海の生物やその生物がくらすしているかんきょうを調べる人です。

海は、海が大好きでとてもきょう味を持っていてからです。二つ目の理由を、まだ人間が知らない新しい生物を発見して、世の中を一歩前に進めたいという気持ちがあるからです。

海には今もなぞがたくさんあるそうです。とくに、しん海はうちゅうです。よりわかっていることが多くと聞きまし。研究をしたら、新しい生物やこう石などが見つかったら、びょう気をなおすことができたり、ダイヤモンドよりかたいじょうぶなそざいを発見することができたりするかもしれません。もし、こういうことが本当にできれば、さい高だろうなどと思います。

海の研究者になるためには、まず海をせん門に研究できる大学に入ることが大事だと思っています。そのために、小学校から高校までたくさん勉強をしたいと思います。それから、海についていろいろるな本を読むことも大切だと考えました。今年の夏休みも、図書館に行ってたくさん本をかきました。おかげで海の生物やかんきょうにくわしくなれてうれしかったです。

です。本がいにも、テレビやインターネットで海のニュースやじょうほう番組を見るのもいいと思います。さい新のじょうほうを知ることができると、えいぞうでわかりやすいからです。

### かっこいい びょうしになります！

佐野 悠俐



ぼくはこれからも海にきょう味を持ち続け、海の研究者になるというゆめをかなえるために、がんばっていきたくです。

ぼくはこれからも海にきょう味を持ち続け、海の研究者になるというゆめをかなえるために、がんばっていきたくです。

ぼくの通っているびょう室に男せいのびょうしさんがいます。そのびょうしさんは、お客さんの長いかみをかたまで切つてさらさらにしてたり、耳の上まで短く切つてイメージチェンジしたりしています。それもものすごく速いスピードで切つていきます。その様子を見て、ぼくはびつくりしました。ぼくもこんなかっこいいわざをもつびょうしになりたいと思います。

## ぼく わたし の夢

### 栗林小学校3年生の メッセージ

らえるパンをつくるため、いろいろな国に行つてしゅぎょうしたいです。

それに、友だちの中にもパン屋さんになりたという人がいるので、みんなのアドバイスも聞いて、自分の理想のパンを作り上げていきたいです。

今の楽しみは、こつそりといとこや友だちとパン屋さんの計画を立てることです。理想のパンを話し合つて絵に表したり、店の様子やねだんをくわしく相談したりしている、本当に突げんできるような気がしています。

パン屋さんができたら、まず一番さいしよに、大事な家づくりに食べてもらえようがなばつていきます。

### 読んでいる人の 想をを広げる絵本作家

大西 由梨



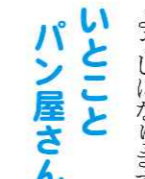
わたしは、毎日かならず読書をするほど、本が大好きだからです。一度本を読み始めると、お母さんに声をかけられても気がつかないくらいむ中になつてしまします。

二つ目の理由は、絵をかきことが大好きだからです。たくさん色を使った絵をかきことで、読むだけでなく見て楽しい絵本を作りたいと思います。

びょうしになるために、今ががんばっていることが三つあります。一つ目は、勉強です。びょうしになるためのテストがあると聞いたので、苦手な国語の勉強をがんばっています。二つ目は、字をていねいに書くことです。びょうしはカルテというお客さんのきろくを書きます。じゅぎょう中、ノートをきれいに書くようにしています。三つ目は、体力をつけることです。びょうしは、朝からばんまで立ちっぱなしではたらくので、体力がひつようです。今は、大好きな野球をしながら体力をつけています。

### パン屋さんになるために

村上 律花



わたしは、今、家でずぶりをしたり、自分でくふうしたりしてもつと強くなるためにど力しています。ゆめに近づいたために、これからはつと練習を続けたいです。また、あいさつや早ね早起きなど生活したいをきちんとする事もがなばりたいです。そしてつとばなけいさつかんになつて、みんなにけん道も教えたいです。

わたしのしょう来のゆめは、いとこといっしよにパン屋さんになることです。

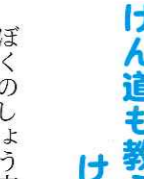
わたしのしょう来のゆめは、いとこといっしよにパン屋さんになることです。

絵本作家は、いろいろな感じようを文や絵で表げんすることで、読んでいる人を想ぞうの世界に引きこんで楽しませる仕事だと思っています。わたしには、大好きな本がたくさんあつて、何回読んでもあきることはありません。そのため、しょう来のわたしは絵本作家になつたら、こんな風にな何回も読んでもあきることなく絵本をかきたいと思っています。また、絵本の中の絵を見てると、文を読まなくてもその時の様子や気持ちがよく分かり、わくわくします。このように、文だけでなく絵でも感じようを表すことができるようになりたいと思います。

そのゆめのために、これまでよりたくさん本を読んで、いろいろな言葉や感じようの表し方を学びたいです。また、絵本の中の人物の様子や気持ちがつたわる文章が書けるようになり、国語の授きようで勉強をしていきたいです。

### けん道も教えられる けいさつかん

猪塚 晴麻



ぼくのしょう来のゆめは、けいさつかんになつて、けん道の先生になることです。

一年生のころに、けいさつしよに見学に行きました。けいさつの人たち

### 栗林公園クリーン作戦 児童・生徒ら300人参加



開会式のあと、参加者は東門周辺の遊歩道や駐車場、地下歩道の3班に分かれ、落ち葉やごみを収集。外国人を含む入園者には「いらっしやい。美しい公園を楽しんでください」と声を掛け、オリジナルの環境にやさしい紙製のファイルをプレゼントしました。

栗林小の児童・生徒が勢揃いした「三校合同演奏会」が昨年11月3日、栗林小体育館で開催されました。16回目を数え、時には手拍子が鳴り、出演者と会場が一体となった文教地区の「音楽デー」となりました。



おなじみの笑顔いっぱい栗林オペレッタで幕開け。続いて、NHK区全国音楽コンクール県大会などで金賞を受賞した栗林小合唱部がノリノリの元気な歌声を披露。

このあと栗つ子のお母さんと結成した「くりまま合唱団」が登場。パパや児童たちも加わり、溝内哲也栗林小校長が指揮をとって、息の合った歌声で会場を魅了。引き続き、桜町中吹奏楽部、高松一高合唱部の統率の取れた演奏と歌声が響きました。

### 文教地区は「音楽デー」盛大に「三校合同演奏会」

吹奏楽部の演奏。全日本吹奏楽部県コンクールで金賞に輝いたほか、四国支部大会でも金賞を受賞。2年生の部員60人が真っ白のブレザーで舞台いっぱい使つて演奏。迫力ある演奏に会場から、盛大な拍手が送られました。

### 演奏や合唱で魅了

栗林地区子ども文化祭「栗林オータムフェスティバル2023」(主催・栗林校区コミュニティ協議会、栗林公園にぎわいづくり委員会)が昨年11月12日(日)、栗林公園(檜御殿跡)を中心に開催されました。



小雨の中、趣向を凝らしたプログラムで来園者を楽しませていました。高松一高の美術・写真・書道部、栗林小児童、桜町保育所の園児の作品は商工奨励館に展示。コンサートは、栗林小、桜町中の合唱部のほか、高松一高吹奏楽部の迫力ある演奏が披露されました。

### 栗林公園でオータムフェスティバル



ホールで実施されました。毎回、50~60人が参加。ゲ



### 2年目を迎えた「げんき社協の会」

がら、一層楽しい会にしてい  
きます」と語っていました。

ムや歌を唄ったりし  
たほか、女性アマ落  
語家の寄席も楽しみ  
ました。コロナ禍で  
約4年間中断してい  
たとあって、参加者  
の気持は上々。  
90歳の女性は「老  
人給食がなくなつて  
寂しかった。病院へ  
行く以外、外へ出る  
機会が少ないので楽  
しみます。毎回、業者  
を変えてのお弁当は、  
バランスも栄養も満  
点」。初めて仲間に加  
わった80代の女性は  
「みんなと顔見知り  
になって、会話も弾  
みます。お  
弁当も文句  
なくおいし  
い。お2人  
とも「出来たら回  
数を増やして欲し  
いくらい」と笑顔  
で語っていました。  
有友会長は「皆さ  
んの意見を聞きな  
さず」と語っていました。



▲ふれあいサロン

参加できる楽しい内容を企画  
しています。

いきいき倶楽部の開催の支援を  
しています。ふれあいサロン  
(栗林校区ふれあいサロン運  
営委員会)は校区内3か所で  
毎月木曜日、いきいき倶楽部  
(福祉・健康部会)は毎月第3  
火曜日に実施しています。地



▲いきいき倶楽部

このほか、社協ではふれあ  
い・いきいきサロン推進事業  
として、ふれあいサロンやい

## 会話も弾み弁当も最高

高松市社会福祉協議会栗林  
分会(有友孝雄分会長)が、老  
人給食に代わり、昨年10月に  
発足した「げんき社協の会」が  
2年目を迎えました。歴史あ  
る老人給食に代わった新しい  
事業で、令和5年度は隔月(奇  
数月の第1水曜日)で、栗林コ  
ミュニティセンター2階大

## おめでとう!!ご結婚50年

### 金婚式ペアに記念品贈呈



おめでとう。仲睦まじく半  
世紀。ご結婚50年を迎えた  
金婚式ペアを祝う伝達式が昨  
年10月2日(月)、栗林コミュ  
ニティセンターで行われまし  
た。対象者5組のご夫婦に松本桂  
子・栗林地区老人クラブ連合  
会会長から、高松市から託さ  
れた金盃など記念品が贈呈さ  
れました。  
受賞したご夫妻は次の皆さ  
ん。(順不同、敬称略)  
渡邊 哲邦・幹子▼後藤 益雄・  
有香▼末澤 善隆・登美子▼佐  
伯 清一・節子▼石川 繁・時子

## 敬老会対象者2千人超す

栗林校区

栗林校区の昨年の敬老会  
は9月17日(日)に行われま  
した。今回もコロナやイン  
フルエンザ感染予防のため、  
式典などは取り止め、記念  
品のみの贈呈となりました。  
昨年の対象者満75歳以  
上)は前年度より69人増え  
て2066人(男性771人、女性1295人)。  
記念品の贈呈はメインの栗林小学校ヒロテ  
のほかに、桜町マンション、室町自治会館、上之町文  
化センター、花ノ宮南部自治会館、宮武養魚場  
で行われました。  
当日、記念品を取りに来られなかった方には、  
後日、民生委員児童委員がお届けしました。

## 栗林小など記念品贈呈



## 食バザーや作品展

栗林校区文化祭(校区コ  
ミュニティ協議会主催)が  
昨年10月28日(土)、29日(日)  
の2日間、栗林コミュニ  
ティセンターで開催されま  
した。18回目を迎え、コロナ  
禍で中断していた食バザー  
も復活。さわやかな秋晴れ  
の下、「りつりんの秋」を満  
喫する家族連れなどで賑わ  
いました。



初日は開会式に続き、  
栗林小学校3・4・5年生  
15人がオペレッタを披  
露。ステージ発表は「サン  
タルチア」などイタリア  
音楽を歌う会が口火を切  
り、社交ダンスや栗林太極  
拳、アロアロなど「静と動」  
を織り込んだパフォーマンス

## 「りつりんの秋」が勢ぞろい

校区文化祭

2日目は、ちばな  
会が熟練した日舞を  
舞ったあと、栗林カラ  
オケ大会。高田稔コ  
ミュニティ協議会会  
長が特別出演し、「奥  
飛騨慕情」を熱唱。こ  
のあと、同好会員が日  
頃鍛えたノドを会場  
いっぱい響かせて  
いました。  
2日間にわたって  
作品展は、むつみ川  
柳会、絵手紙、かな書  
道などが落ち着いた  
雰囲気醸していました。  
復活したバザーは、  
きつねうどんやコーヒート  
シュークリーム、パンのほ  
か、野菜、果物  
などの産直市  
が人気を集め  
ていました。  
また協賛行事  
の健康相談の  
ほか、プレイ  
メントとして  
高松市平和記  
念館の講師による「平和学  
習について」の講演があり、  
高松空襲の惨状などが語ら  
れ、耳目を集めていました。



## 穏やかな新年を!

### 心を込めて 福祉餅つき大会

穏やかな新年を迎え  
てもらおうと、まーるい  
餅に心を込めて



「栗林校区福祉  
餅つき大会」(コ  
ミュニティ協議  
会主催、同実行  
委員会主管)が  
昨年暮れの12月  
17日(日)、コミ  
ュニティセンタ  
ーで開催されま  
した。校区の年  
間主要イベント  
の締め括りとあ  
って、社協栗林  
分会や民生委員  
児童委員をはじめ  
め、女性会、共同  
募金、体  
協など  
各種団  
体から  
約70人が参加、  
半世紀近い歴史  
を誇る歳末行事  
を盛り上げまし  
た。

もち米を蒸すセイロか  
ら湯気が立ち上り、参加者  
の笑顔も広がりました。餅  
つき機を使って出来上がった餅は、手際よくアンを  
入れたたり、白餅にしてパッ  
ク詰め。  
パックには、栗林小児童  
の「いつまでも  
お元気で!」な  
どのコメント  
が添えられ、独  
り暮らしのお  
年寄りや讃岐  
老人ホームに  
贈呈されまし  
た。



栗林小では校区自主防や南部消  
防団が協力。1・2年生が非常食体  
験や持ち出し袋の確認など、3・4  
年生は起震車を使った体験のほか、  
バケツリレーや消火器訓練に挑戦  
。5・6年生はAEDや担架を使っ  
た救助体験を本番さながらに取り  
組んでいました。

## 講話や非常食体験

昨年の防災月間  
防炎訓練



也校長で防災訓練が行われまし  
た。日頃から自然災害などに備え、  
危機意識を身に付けてもらうと  
いうもので、講話に耳を傾けたり  
体験訓練に熱心  
に取り組んでい  
ました。  
桜町中では、  
高松北消防署員  
が、地震を想定  
し、災害対応に  
ついての「心構  
え」など、事例を  
示しながら訴え  
ていました。



栗林小では校区自主防や南部消  
防団が協力。1・2年生が非常食体  
験や持ち出し袋の確認など、3・4  
年生は起震車を使った体験のほか、  
バケツリレーや消火器訓練に挑戦  
。5・6年生はAEDや担架を使っ  
た救助体験を本番さながらに取り  
組んでいました。