

南国市社協だより

第249号

3

2021

まんでん



- も
く
じ
- P 2 ... あったかふれあいセンターからのお知らせ
4 ... 男のための健康教室（第1期）参加者大募集！
6 ... 長岡東部保育園だより
7 ... the! 若もん
8 ... 南国市地域包括支援センターからのお知らせ
10 ... 募集・お知らせ
 たくさんの愛をありがとう！！
11 ... お知らせ／たくさんの愛をありがとう！！
12 ... なんこく生活総合相談会

南国市社会福祉協議会の
ホームページは
こちらからどうぞ↓



学習の場の様子



普段の学習の様子

各自学校の宿題や、お家で準備したテキストを持ってきて、自主学習をしています。

少人数で静かな空間のため、みんな集中して取り組めるようです

令和2年度は、課外学習 in 安芸市と題しまして、内原野陶芸館で絵付け体験をおこないました！

高知の文化に楽しく触れることができたのではないかと思います



絵付け体験中

参加者からの声

参加するようになってから、自らテキストなどの問題集を買いたいと言うようになり、勉強に対するやる気が見えて嬉しい。(保護者より)

苦手な所を一緒に考えてくれるので、わかるまでゆっくり取り組むことができる。(参加者より)

仕事や家事でなかなか宿題をゆっくり見れないので、学習の場での様子を職員から

伝えてもらうことで、子どもの得意な所や苦手な所を知ることができてよかった。(保護者より)

家では色々なことに気が散ってしまうけれど、ここでは集中して勉強ができる！(参加者より)

あったかふれあいセンターからのお知らせ

少人数で学べる 小学生の学習の場



お家で宿題や勉強をしようと思っても、「なかなか集中できない」「やる気が出ない」なんてことはありませんか？
週に1回、いつもと違う環境で、集中して勉強に取り組みしましょう！

対象者：塾（そろばん・英会話を含む）に通っていない小学3～6年生
3・4年生、5・6年生…各曜日概ね10名まで

日時：毎週 **土曜日…北部** 毎週 **日曜日…南部**
3・4年生 9：30～10：50(主に国・算)
5・6年生 13：30～15：35(主に国・算・理・社)

場所：南国市社会福祉センター
(南国市日吉町2丁目3-28)

送迎対応可能

教材はご家庭でご用意ください

利用前に面談を行いますので、下記のお問い合わせ先まで一度ご連絡ください
(面談の結果、ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください)

北部

- ・後免野田小
- ・長岡小
- ・国府小
- ・久礼田小
- ・岡豊小
- ・奈路小
- ・白木谷小

南部

- ・大湊小
- ・日章小
- ・大篠小
- ・三和小
- ・稲生小
- ・十市小

時間割 (予定)

3・4年生

9:30～
学習 (35分)

10:05～
休憩 (10分)

10:15～
学習 (35分)

10:50～
片付け

5・6年生

13:30～
学習 (35分)

14:05～
休憩 (10分)

14:15～
学習 (35分)

14:50～
休憩 (10分)

15:00～
学習 (35分)

15:35～
片付け

～家庭学習の定着を目的としていますので、進学塾とは異なります～

3月1日(月)～
受付開始!

4月3日(土)～
学習スタート!

お問い合わせ先

南国市社会福祉協議会
あったかふれあいセンター ☎088-863-4444

① 男のための健康教室(第1期) 参加者大募集!

毎月
第1・3・5火曜日

筋トレ

メタボや病気の予防に!
いつ来ていつ帰ってもOK

- 場所／南国市社会福祉センター3F
- 定員／先着20名
- ※ 体力測定や毎回のバイタルチェックで健康をサポート!



〈内容〉



エアロバイク



ワンダーコア



セラバンド



棒を使った体操

など

毎月
第2火曜日(全6回)

ウォーキング

景色を楽しみながら♪
みんなでやるから続く

- 場所／「南国市ウォーキングマップ」掲載コース等
- 定員／先着10名
- ※ 雨天時は、室内でのウォーキング訓練など別メニューを行います。



日程	プログラム(予定)	km/分
4月13日(火)	・ 基本的な歩き方講習 ・ 物語コース(前浜地区)	5.2km/60分
5月11日(火)	紀貫之も歩いた? 土佐国庁コース(国府地区)	4.5km/50分
6月8日(火)	南国の海を見ながら しおかぜウォーキング	4.0km/50分
7月13日(火)	岡豊城下 散策コース(岡豊地区)	4.5km/50分
8月10日(火)	山間の風景が美しい 参勤交代コース(瓶岩地区)	4.9km/50分
9月14日(火)	お楽しみに♪ シークレットコース	5.0km/50分

毎月
第4火曜日(全6回)

グラウンドゴルフ

簡単!でも奥深い
初心者大歓迎☆

- 場所／あけぼの公園運動広場
- 定員／先着20名
- ※ 屋根付きの会場のため雨天決行。
- ※ 会場の都合等により、使用できない場合は室内で行います。

グラウンドゴルフとは?

専用のクラブ、ボール、スタートマットを使用して、ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールイン(入って静止)するまでの打数を数えます。

道具は貸し出します。



参加費
無料

男性シニア
限定

半年間限定

3コース共通事項

- 対象者／60歳以上の男性
※「要介護」認定を受けていない方
※「要支援」認定で通所介護に通われていない方
- 期 間／令和3年4月～9月(半年間)
- 日 程／毎週火曜日14:30～16:00
- その他／各会場に現地集合・現地解散

👉 オススメ①👉

選べる参加方法

- ① 3種類全て参加
筋トレ + ウォーキング + グラウンドゴルフ
- ② 2種類に参加(例)
筋トレ + ウォーキング
- ③ 1種類のみ!(例)
グラウンドゴルフ

👉 オススメ②👉

高知家健康パスポート対象

詳しくはホームページをご覧ください♪
<http://www.health-pref.kochi.lg.jp/>



新型コロナウイルス感染防止対策を取りながら実施していきます。
状況に応じて、内容が変更する場合があります。

【お問合せ先・お申込み先】 南国市社会福祉協議会

☎088-863-4444 担当:久保・高橋

The! 若もん



きた おか あ り さ
北岡 亜里沙さん
土佐希望の家
医療福祉センター勤務



Q 地域や福祉との関わりはありますか？

地域の学校や団体の方が来所され、利用者の方々に楽器の演奏などを披露して下さります。また、地域の人と人がつながりあえる場所を目指して、南国市内の施設等と協力し「きぼうのれん」という地域食堂を開催しました。その他、ボランティア啓発イベントの「なんこくボランティアDAY」にも協力しています。

Q 休日はどのように過ごされていますか？

今はコロナウイルスの関係で出来ていないですが、よく友達と一緒に、ショッピングや外食をしています。また、よさこいが大好きで毎年踊っているので、今年は皆で踊れたら良いと思います。

『The! 若もん』では、南国市で活躍する“今どきの若もん”を毎回紹介していきます。未来に向けて頑張っている若モンと私たち、「みんなぁ」で支え合える南国市を作りましょう。

聞き手：久保、藤原

Q このお仕事を始められたきっかけは？

福祉の専門学校に在学している頃から、「重症心身障害児者施設土佐希望の家」（以前の施設名）という施設名を聞いてどんな人たちがいるんだろうと、興味を持っていました。また、実習をさせていただく機会があり、そこで利用者の方々に支援している職員の働く姿がかっこよかったことや、利用者の方々との関わりにやりがいを感じ、自分もここで働きたいと思ったのがきっかけです。

Q どのようなお仕事をされていますか？

様々な障がいを持たれた方々を対象に、お風呂や食事など生活全般の支援をしています。

また、楽しみながら生活が送れるように、施設内で季節等にに応じた行事も行っています。

Q 南国市はどんなところだと感じますか？

公共の施設やスーパー等が充実しており、利便性が良く生活しやすい所だと感じています。

Q 今後の目標などありますか？

仕事において、臨機応変に対応することができ、職場や利用者の方々から信頼される職員を目指しています。そのためにも、尊敬している職場の皆さんに少しでも近づけるように、頑張りたいです。



長岡東部保育園だより

キッチンカーが来てくれたよ!

今年度は、コロナ禍の中で年長児のおまち探検(社会見学)が中止になりました。お街探検では、電車の中で触れ合う人々との出会いと、県庁前の木曜市や歳末でにぎわう街の様子、お飾り、展示の仕方などたくさん学び、ホテル(旧新阪急ホテル)では、ナイフとフォークを使ってランチをいただき、コックさん、ウェイトレスやウェ이터さんの働きに注目し、お土産話に花が咲いていました。でも、今年は中止…肩を落とす子どもたちに嬉しいお知らせが!なんと、『キッチンカー』が保育園に来てくれ、お店の雰囲気を味わえることに!当日は、高知県産の木材でできた大きな4tトラックを見て…「おっきな木の車がきた!」「中からメガネの人と女の人が出てきた!」「トラックに台所がついちゅう!すごい!」その年長さんの声を聞いてとうぶっこたちもテラスにでてきて大はしゃぎでした。

長岡東部保育園のホームページはこちらどうぞ↓



店主のイチーさんとすみれさんが挨拶をしてくださっている間、子どもたちのドキドキがどんどん広がっていきます。「近くで見ていいよ!」と言われると真っ先に出ていったのは年長さん(笑)。少しずつ店構えが出来ていくのを見てみると、いろいろな発見が…「何かと思うたら、お店の看板や!」「すごい!本当のお店みたいや!」「ジュース(みかん)搾る機械もある」「あれ、なに?」「(車内の棚を見て)などなど…。子どもたちの質問にも気さくに答えてくれるイチーさんたちに親しみがわくのには時間はかかりませんでした。この日は、園庭がオシャレなカフェにへんし〜ん☆イチーさんたちが作ってくれたお食事を年長児がいただきました。本物のレストランのようにレジ(受付)、ウエイター・ウエイトレスの姿を見て妙にかしこまる子どもたちの姿がかわいらしかったです。すみれさんに「おいしいですか?」と聞かれると「うん、おいしい!!大人みたいな味がする!」などなど感想も色々でした。食後は、なんとキッチンカーの中にも入らせていただき大喜びの子ども達。イチーさんたちからは「みんなが食べている食べ物、昔の人たちが一生懸命作ってくれたものです。これからも感謝をしながら、美味しいものをたくさん食べて、そのことをお家の人たちにも伝えてください」とお話があり、元気に「はい!」とこたえる子どもたちでした。おまち探検には行けなかったけど、楽しい楽しい1日になりました。



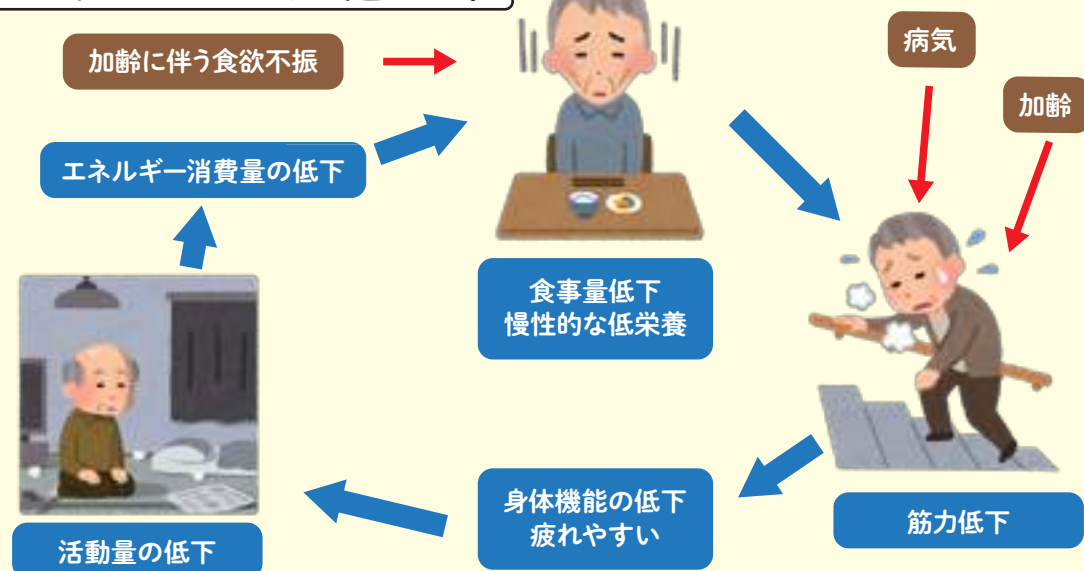
フレイルって知っちゃう？

1.「フレイル」とは？

フレイル(虚弱)とは、高齢期に身心の機能が衰えた状態をいいます。
こんなことに心当たりありませんか？

- 歩くのが遅くなった
 - 半年で2～3Kg以上体重が減った
 - 疲れやすくなった
 - 筋力が衰えてきた
 - 体を動かすことが減った
- 1～2つ当てはまればフレイル予備軍、3つ以上当てはまればフレイルとされています。

2.フレイルはこうに進みます



3.フレイル予防のために

フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返せます！
フレイルを予防し、健康長寿を実現するために**大切な3つの柱**を紹介します。



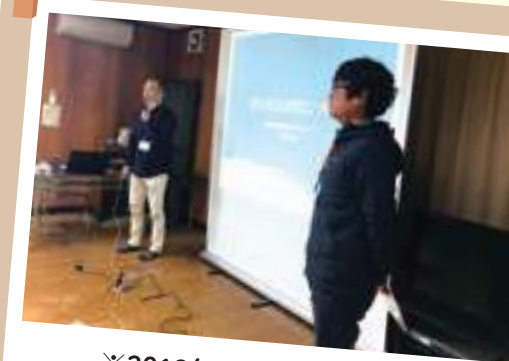
お問い合わせ先

南国市地域包括支援センター(社会福祉センター内)
8:30～17:15(土日・祝日・年末 年始を除く) 電話:088-804-6010(直通)

南国市地域包括支援センターからのお知らせ

南国市地域包括支援センターは65歳以上の総合相談の窓口になっています。高齢者のみなさんが安心して暮らすため、みなさんの持つさまざまな権利を守る成年後見制度の紹介や高齢者に対する虐待の早期発見や防止、詐欺や悪徳商法などの消費者被害への対応を行っています。成年後見制度や高齢者虐待防止の啓発活動として、社会福祉士が地域のいきいきサークル等に訪問し話をさせて頂いております。

出前講座でのひとコマです♡



※2019年12月上旬撮影



※2020年1月上旬撮影

ご要望や相談がありましたら南国市地域包括支援センターまでご連絡ください。

～職員紹介～



社会福祉士

おおまさ まさひろ

大政 将裕

はじめまして。今年1月に入職しました社会福祉士の大政と申します。以前は病院の相談員として患者さん、ご家族の家庭復帰や社会復帰を支援しておりました。一日も早く地域包括支援センターの仕事を覚え、身近で相談しやすい存在として皆様のお役に立てるように頑張りたいと思います。今後とも宜しくお願いします。

なんこくありがとうポイント説明会 ご案内

～あなたの「やりたい」を応援します!あなたの「できる」を待ってます!～

暖かくなり、動きやすい時期になってまいりました。この機会に新しいことにチャレンジすることや健康づくり、みんなが笑顔になる活動をしてみませんか?ご参加お待ちしております。

登録された施設等でボランティア活動を行うとポイントが貯まる制度です。

活動内容は、話し相手や施設行事の手伝い、特技を生かした活動など様々です。

貯まったポイントを次年度に品物交換または、寄付することができます。

まずは是非、説明会に

日時 令和3年 3月12日(金) 10:00～11:30(受付9:30～)

場所 南国市社会福祉センター(南国市日吉町2-3-28)

内容 ・ボランティアってなんだろう?
・ありがとうポイント制度とは
・コミュニケーションについて

担当:久保・高橋 TEL 088-863-4444



たくさんの愛をありがとう!!

【古切手・プルタブ等】

下元 智恵 様	南国市福祉事務所 様	特定非営利法人 うーたん 様	奈路小学校 様
岡林 優 様	南国市住宅課 様	日本生命南国営業部 様	土佐国分ライオンズクラブ 様
川本 なぎさ 様	南国市建設課 様	香南中学校 様	西田穀物店 様
豊永 一郎 様	南国市商工観光課 様	南国市人権擁護委員 様	
澤本 吉子 様	南国市企画課 様	就労支援センターコーケン 様	
日柳 玲奈 様	南国市税務課 様	(有)溝淵勇建材店 様	
門田 竊一 様			

記載以外にも匿名様よりたくさんいただきました。
いただいた寄付は社会福祉事業、ボランティア活動の資金などに活用させていただきます。



週**1回**・約**60分**のサーキットトレーニングで、
筋肉を鍛えて、**元気**で**活動**できる**体づくり!!**

60代から始める 筋力運動教室

【期間】令和3年4月2日～令和3年9月24日(毎週金曜日)

【時 間】10:00～11:00

【対象者】南国市在住の60～79歳で
要介護1以上の認定を受けていない方

【場 所】南国市社会福祉センター3階
(南国市日吉町2-3-28)

【参加費】無料

【持ち物】運動が出来る服装、飲み物など

【定 員】先着30名



この教室は、
運動機能の維持向上を
図ることだけでなく、
自身の能力を活かして
地域で活躍できる人づくり
を目的としています。



申し込み受付: **3月3日(水) 9:00～**

窓口またはお電話にてお申込みください。

※定員になり次第、受付終了となりますのでお早めにお申し込みください!!

【お申し込み先・お問い合わせ先】 南国市社会福祉協議会

☎088-863-4444 (担当:久保・高橋)

なんこく

生活総合相談会

令和3年3月10日 水

今夜は
あんしん
しナイト!

18時30分〜21時

(最終受付20時30分)

会場 南国市社会福祉センター

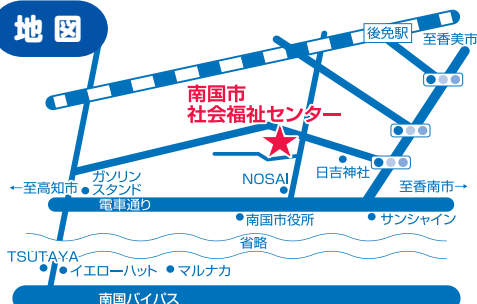
南国市日吉町2-3-28

- 生活に関する様々なことを、専門の機関に相談できます。
- 相談の事前予約を受付けています。
- 当日来所されての受け付けも可能です。
- ※予約の方を優先させていただくため、お待ちいただく場合があります。
- 託児室をご用意しております。
- どなたでもお気軽にご利用ください。
- 秘密厳守・相談無料
- 来所時、必ずマスクの着用をお願いします。

お問い合わせ先(直通)
088-803-4122

南国市社会福祉協議会
あんしん生活サポートセンター

地図



※新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、状況により中止になる場合があります。

メールフォームからも事前予約受け付けています☆



携帯・スマホの方は、こちらのQRコードからアクセスできます

<https://ws.formzu.net/fgen/S86444044/> (パソコン用)



相談例

- ・法律相談（借金、離婚、遺言、日常生活のトラブルに関することなど）

- ・障がい児(者)の日常生活等に関すること
- ・障害福祉サービスについて知りたい

- ・生活費がたりず、困っている
- ・ニート、ひきこもり

対応機関

- ・法テラス高知（弁護士）

- ・地域活動支援センター

- ・福祉事務所
- ・社会福祉協議会

- ・転職、就職など仕事に関すること
- ・働くことに悩みを抱えている

- ・高齢の方やご家族からの相談
- ・介護保険サービスについて知りたい

- ・心と体の健康のこと
- ・子育てについての相談

- ・ハローワーク
- ・若者サポートステーション

- ・地域包括支援センター

- ・保健福祉センター（保健師）

- ・話をきいてもらいたい
心にたまっているものを吐き出すと少しだけ楽になります。

その他様々な相談内容に応じて専門の相談員が対応します。

主催：南国ネットワーク連絡会
高知県立大学、高知地方検察庁、司法書士、地域活動支援センター「南国」、南国きく会、南国市地域包括支援センター、南国市福祉事務所、南国市保健福祉センター、南国市民生児童委員協議会、なんこく若者サポートステーション
ハローワーク高知、法テラス高知、南国市社会福祉協議会

- ・南国きく会