2021 しあわせ 6月号

横峯

上野

下川口郷

浜益野

令和3年6月1日（毎月1回発行）　■編集発行：社会福祉法人　土佐清水市社会福祉協議会

住所　土佐清水市寿町11−9　電話（0880）82−3500　FAX（0880）82−4047
http://www.tosashimizu-fukushi.or.jp/　E-mail:shakyou-s@viola.ocn.ne.jp

土佐清水市第4期地域福祉計画

～策定に向けて～

「いつまでも安心してこの地域で暮らしていきたい。」
誰もが持つ願いを実現するために、
自分たちができることは何だろう…

それを考え、実現するための計画が

「土佐清水市地域福祉計画」です。

現在の土佐清水市第3期地域福祉計画は**「みんな家族　地域の絆で支えあうとさしみず」を基本理念に**、少子高齢化の進行、空き家の増加等により、昔からのつながりが失われつつあるこの現在において、**地域住民みんなが家族のように、絆を強くすることでお互いに支え合いながら、私たちが暮らすこの地域で少しでも安心して暮らしていけるよう、みんなでできることを考え、実行すること**をめざして平成29年3月に策定されました。以降、市内の様々な地域が、自分たちの地域の良さと課題に向き合い、地域ごとに立てた目標を実践している中、**今年度は第4期計画の策定に向けて取り組みます。**

第3期計画時には、市内10か所で複数の地域に集まっていただいて座談会を開催しましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大予防に鑑み、今回は複数の地域に集まっていただくのではなく、各地域に社会福祉協議会職員がおじゃまします。

みなさんが暮らす地域で、これからも安心して暮らしていくために、みなさんができることを話し合う機会にできるよう取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。

各地区の取り組み事例

伝統行事

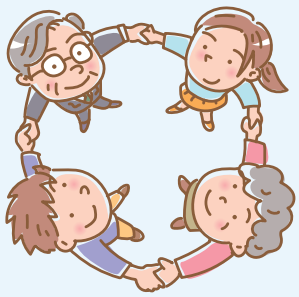
貝ノ川
ヘイチャン

世代間交流

三崎浦
ニコニコまつり

生活支援

東谷配食サービス



第18回四国地域福祉実践セミナーALL幡多in宿毛

みんなが主役、みんながつながる
～コロナ禍でもつながる、つながり続ける～

新型コロナウイルス感染症により、様々な活動が制限されるなど、これまで紡いできたつながり”が途切れない工夫が求められています。地域の特性や実情を活かした多様な地域づくり”を一緒に考えていきませんか？

日　時　令和3年**7月10日（土）**　12:30～17:40
場　所　市民文化会館「くろしおホール」
（オンラインにて本会場の宿毛会場とつなぎます）
参加費　無料
内　容　鼎談「みんなが主役、みんながつながる共生の地域づくり」
実践発表「コロナでとまるな　コロナでとめるな」
四万十市社協、宿毛市社協、黒潮町社協の発表
講演　日本社会事業大学　名誉教授　大橋　謙策　氏
俳句表彰　他
締　切　令和3年**6月18日（金）**　17:00まで
※参加希望の方は下記問い合わせ先までご連絡下さい。

※本会場である宿毛市総合社会福祉センターでも受講は可能です。受講される場合は別途2,000円と申込が必要なため、参加希望の方は下記問い合わせ先までご連絡下さい。

<お問合せ>　土佐清水市社会福祉協議会　82－3500
土佐清水市寿町11番9号　社会福祉センター内　mail:shakyou-s@viola.ocn.ne.jp

生活・相談支援センターからのお知らせ

ひとりで悩まないで!

生活で困っていることはありませんか？
まずは、お気軽にお話しを聞かせてください！

- 借金で困っている
- どこに相談したらいいか分からない
- 周りに頼る人がいない
- 子どもの将来が不安･･･
- 住む家も食べる物もない
- 子どもが引きこもりがち
- 働きたいと思っているけど、なかなか仕事が見つからない

自立相談支援事業　困っていることについて、一緒に話しあい問題解決の支援を行います。

家計改善支援事業　月々のお金のやりくりが上手くできるように、やり方を一緒に考えます。借金や滞納料金などについてどうしたらいいか一緒に考えます。

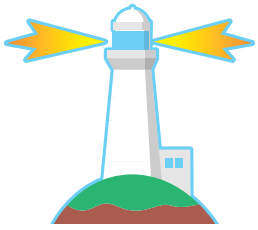
就労準備支援事業　仕事に就く自信のない方等が、仕事に就くことができるように練習します。自分にあった仕事について一緒に考えます。

相談窓口まで足を運ぶことが難しい場合は、電話相談のほか、相談支援員が訪問することもできます。

土佐清水市社会福祉協議会
生活・相談支援センター　☎0880-82-3500
毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝祭日は休み）　〒787-0323 土佐清水市寿町11-9　社会福祉センター内

土佐清水市権利擁護センター「らいとはうす」

社会福祉協議会では、認知症・知的障がい・精神障がいなどで判断能力が十分でない方が、住み慣れた地域で安心して生活を送るため、生活や財産などの権利を守るための相談を受けたり、福祉サービスの利用や支払い、手続きなどのお手伝いをしています。



成年後見制度の利用促進

相談・支援

高齢者や障がいのある方、その方々を支える家族や関係者を対象に、生活や財産の管理に関する困りごとについて相談に応じます。相談の内容によって必要な関係機関と連携し、ご相談者が安心して生活できるように支援します。

普及啓発

住民の方や地域の福祉活動に従事する方、福祉サービス関係機関に対して、成年後見制度の理解を深めていただくための講演会を行います。

日常生活自立支援事業

「請求書がきたけれど、どうしたらいいか分からない」「計画的にお金を使いたいけど、いつも迷ってしまう」「福祉サービスを使いたいが、どうしたらいいかわからない」など・・・

そんな困りごとを抱えている高齢者や障害のある方などが、安心してその人らしく自立して日常生活が送れるように、社会福祉協議会がお手伝いする事業です。

＜対象者＞
高齢者や障害者の方など自分一人では判断することが難しい方
＜内　容＞
福祉サービス利用援助、日常的金銭管理サービス
書類などの保管サービス
＜利用料＞
相談は無料、サービスは1時間1500円

不安なことや困りごとについてお気軽にご相談下さい。

＜お問い合わせ＞　土佐清水市社会福祉協議会　☎８２－３５００
土佐清水市寿町11番9号　社会福祉センター内

こんにちは！地域包括支援センターです！

リハビリ専門職が企画！

ダイエットで介護予防を開催しました！

体重コントロールの方法、教えます

令和2年12月から令和3年3月まで、全12回の日程で、4人の方が無事終了しました。

目標体重に達成した方もしなかった方も、服のサイズが替わったり、運動習慣が身につき、楽しみに繋がったなど、それぞれに収穫のあった約3ヵ月間だったようです。

今年度も開催予定です。また、開催する時には、広報にて呼びかける予定ですので、興味のある方は、気にかけておいてください。

（募集時期：10月もしくは11月を予定）

体操指導

ダイエット経験者の声

定期的な体力測定

各専門職からの講話

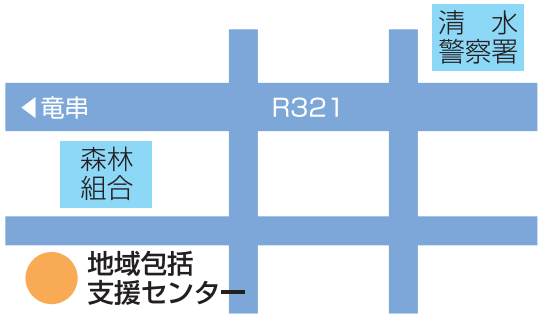
詳しいお問い合わせは、
下記連絡先までお気軽にどうぞ。

＜相談窓口・お問合せ＞

土佐清水市地域包括支援センター

〒787-0332 土佐清水市汐見町1-19　**TEL83-0233**

受付時間：月曜日～金曜日　8:30～17:30（祝日を除く）



令和3年度土佐清水市社会福祉協議会会員募集

土佐清水市社会福祉協議会では、誰もが安心して暮らしていけるよう
地域福祉の推進を行っております。

社協会員とは･･･地域福祉の応援団です。

社協は、地域に生じるさまざまな問題を解決するために、地域住民やボランティア、関係機関と協力しながら、地域福祉活動を推進していく民間団体です。地域に根ざした社協をめざして、特色ある事業を行うため、会員募集を行っています。皆様のご協力をお願いします。

年会費

普通会員……1口　1,000円
賛助会員……1口　2,000円
（個人加入）

団体会員……1口　5,000円
（団体加入）

◎皆様からの社協会費は、ボランティア・地域福祉活動・広報費等に使われます。

＜問い合わせ先＞
〒787-0323　土佐清水市寿町11-9
土佐清水市社会福祉センター内
社会福祉法人　土佐清水市社会福祉協議会
電話　82-3500　FAX　82-4047

土佐清水市社会福祉協議会団体会員のご紹介

みなさまのご支援とご協力ありがとうございました。(順不同・敬称略)
（令和３年４月１日～４月３０日受付分）

ふくしねっとCoCoてらす
(一社)土佐清水市観光協会
高知県漁協清水統括支所
土佐清水食品株式会社
(株)高知県観光開発公社
(有)カネニ石油
足摺病院
社会福祉法人あしずり会
土佐清水商工会議所
中浜長寿会
土佐清水市身体障害者連盟
清水シロアリ
(株)永野

ボランティアセンターコーナー

土佐清水市ボランティアセンター
寿町11-9 TEL82-3500

相談・紹介

ボランティア活動をしたい人と、ボランティアをしてほしい人をつなぎます。

ボランティア講座

ボランティア活動に関わる講演会や研修会などを開催しています。

情報収集・発信

ボランティア活動に関する情報を集め、発信します。

安　心

ボランティア活動中の様々事故によるケガや賠償責任を保障する、ボランティア活動保険の受付を行っています。

保険金をお支払いする主な場合

(1) ケガの補償

清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した

ボランティア活動に向かう途中、交通事故にあって亡くなられた

(2) 賠償責任の補償

自転車でボランティア活動に向かう途中、誤って他人にケガをさせた

家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花びんを落としてこわした

～いきいきサロンの風景～

元町サロン

サロンでバザーを行いました。

養老サロン

防災について学びました。

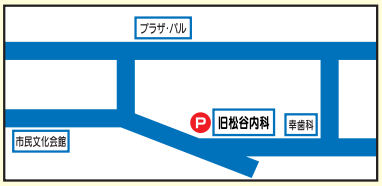
ご案内

内　容	日　時	場　所
認知症相談会	6月15日(火) 午後 1時30分から3時30分	地域包括支援センター
	6月23日(水) 午前 10時から11時30分	プラザ・パル2階 認知症看護認定看護師でもある渭南病院・看護師の仮谷沙智さんが相談対応します。
認知症家族の会	6月25日(金) 午後 1時30分から3時	社会福祉センター 2階 和室

内　容	日　時	場　所
リハビリ専門職が行うウォーキング講習会 (市場町周回コース)	6月15日(火) 午後 1時30分から3時頃	土佐清水市 社会福祉センター前 雨天時：3階大会議室

内　容	日　時	場　所
トレーニングジム新規利用者説明会	6月16日(水) 午後 1時30分から3時頃	旧松谷内科 (栄町2-22)

※トレーニングジムの説明会に参加希望の方は、地域包括支援センター(☎83-0233)までご連絡ください。



～6月のいきいきサロン日程表～

日	時	会　場(グループ名)	日	時	会　場(グループ名)
2日	水	貝ノ川郷集会所(貝ノ川郷菜の花クラブ)	16日	水	立石集会所(立石いきいきサロン)
〃	〃	鳥渕集会所(鳥渕わらびの里クラブ)	〃	〃	浜益野公会堂(白浜会)
3日	木	旧浦尻保育園(浦尻すみれ会)	17日	木	以布利旧保育園(じんべいサロン)
7日	月	布福祉センター(れいわスマイルサロン)	〃	〃	平ノ段区長場(平ノ段松島会)
〃	〃	越連合区長場(越さくら会)	20日	日	鍵掛公会堂(オレンジクラブ)
8日	火	足摺岬区長場(足摺岬ふれあいクラブ)	〃	〃	上野区長場(上野いきいきクラブ)
〃	〃	大浜コミュニティーセンター(大浜ぼうず石クラブ)	21日	月	市野々公会堂(市野々コスモス会)
〃	〃	三崎地区防災コミュニティーセンター(斧積いきいきクラブ)	24日	木	旧布保育園(布若葉サロン)
〃	〃	宗呂下区長場(宗呂下コスモス会)	〃	〃	三崎浦区長場(三崎浦さくら会)
9日	水	権現地区集会所(権現日の出会)	25日	金	船場集会所(船場あじさいサロン)
〃	〃	津呂旧保育園(津呂いきいきクラブ)	〃	〃	横峯集会所(横峯たちばな会)
10日	木	窪津区長場(窪津ツバキ会)	28日	月	グリーンハイツ区長場(グリーンハイツいきいきサロンさわやか)
〃	〃	下ノ段区長場(下ノ段いきいきサロン)	〃	〃	藤ノ川集会所(オガタマ会)
〃	〃	宗呂上コミュニティーセンター(宗呂上さくらんぼ会)	29日	火	市野瀬集会所(市野瀬いきいきサロン)
14日	月	貝ノ川浦区長場(はまゆうサロン)	毎週	火・木・土	旧旭保育園(旭町いきいきサロン)
15日	木	松尾区長場(松尾いきいきクラブ)	毎週	水	旧旭保育園(あさひイキイキサロン)
〃	〃	旭町　芝岡さん宅(元町みなとサロン)	毎週	水	養老区長場(養老いきいきクラブ)
16日	水	大津公民館(大津叶崎クラブ)	第3週		越連合区長場(越さくら会)
〃	〃	社会福祉センター(幸町しあわせサロン)	未定		

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、状況によっては日程が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

いきいきサロンボランティア紹介　～立石いきいきサロン～

立石のサロンは殆どの参加者が８０代と高齢ですが、ボランティアを中心に体操や、輪投げ、ボッチャなどをして元気に楽しんでいます。今は新型コロナウィルス感染症の影響もあり大変ですが、ボランティアが参加者の検温を行い、手指消毒やマスク着用を促したり、気にかけてくれているおかげで、安心してサロンが開催できています。今後もサロンが継続していけるようボランティアの皆さん、これからも宜しくお願い致します。

こじゃんと達者な じいやん ばあやん

中浜　宮﨑　菊美（きくみ）さん

昭和5年10月19日生まれ90歳です！

運動教室におじゃまると素敵な笑顔で迎えてくれた菊美さん、地域のみなさんと元気に体を動かしていました。

人生のほとんどを生まれ育った中浜で過し、この地域が大好きと話してくれた菊美さんの元気の秘訣は、毎日地域を散歩すること。万歩計代わりに使用している携帯電話が、5,000歩歩くと知らせてくれるそうで、それくらいは毎日歩くようにしているそうです。また、家の近くの畑の手入れをしたり、手先が器用で小物を作っては地域の人に配ったりと好きなことをして過ごすことも生きがいだそうです。

今は独り暮らしですが、サロンや運動教室に行けば知った人がたくさんいるので楽しいし、携帯電話で子や孫と電話やメールのやり取りもできるので、元気な内は住み慣れた中浜で暮らしていきたいとのことでした。

菊美さん、これからも元気にお過ごしください！