


 南国市社協だより

まんでん

第252号
 9
 2021



も

く

じ

- P 2 … 日常生活自立支援事業より
- 4 … 男のための健康教室
- 5 … 65歳から始める筋力運動教室
- 6 … 南国市地域包括支援センターからのお知らせ
- 8 … 岡豊保育園だより
- 9 … the! 若もん
- 10 … 就労準備支援事業より
- 11 … なんこくありがとうポイント説明会のご案内
たくさんの愛をありがとう!!
- 12 … 赤い羽根共同募金

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 ↓



日常生活自立支援事業

生活支援員募集！

地域で困っている方が安心して生活していけるよう、訪問によりお手伝いいただける方を募集しています。

生活支援員って どんな事をするの？

- ・利用者宅を訪問し、生活費の受け渡し
- ・郵便物の内容確認と必要な手続きのお手伝いなど
- ・生活費の払戻・公共料金等の支払い

活動の流れ (支援員 Aさんの場合)

- 10:00 支援開始
(社協で支援内容の確認)
- 10:10 銀行で生活費など出金
- 10:20 利用者宅を訪問
(生活費を渡し、支援内容の確認)
- 10:30 支援終了
(社協で支援記録の記入・報告)

活動の頻度は？

- ・月に1～4回程度、1日30分～1時間半程度の活動になります。訪問時間に応じて交通費程度の支給もあります。

支援員さんの声

- ・「ありがとう」と声をかけてもらったときに困っている方の役に立てているのだと感じ、支援員やっていて良かったなと思います。
- ・最初は不慣れでしたが、何回か支援を行ううちに、普段は笑わない利用者の方が笑ってくれたり、会話も弾むようになり、楽しく支援員をさせてもらっています。
- ・なかなか出来ない経験もでき、自分も活動することにより元気になれるので良かったです。



ひとりでは
難しいを
解消
しませんか？

認知症・精神・知的障害があるご家族の



高齢の親が離れて暮らしている。
本人の様子が心配だけど…

一人暮らししている高齢の親から
「生活費が足りない」と度々連絡がある。
その他、支払いも大丈夫…？

認知症・精神/知的障害・その他の理由により

日常生活において、ご自身だけでは
判断することが難しくお困りの方を対象としたサービスがあります。

サービス内容

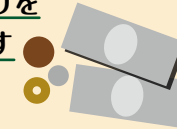
1 定期訪問で

ご自宅や本人の様子を
見守ります



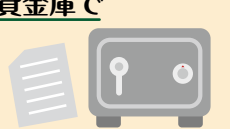
2 預貯金の出し入れ

や公共料金支払いなど、
お金のやり取りを
お手伝いします



3 定期預金証書や実印

など大事な書類を
金融機関の貸金庫で
保管します



※30分 750円～利用料がかかります

※利用にはその他要件などあるため、
対象となるか等まずは**ご相談**ください

ご相談・お問い合わせはこちらまで

☎088-863-4444

日常生活自立支援事業 担当:仙頭・高橋

利用者さんの声

2週間に1回来てもらってます。
支払いの代行や、郵便物の確認を
一緒にしてもらい、安心です。



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**!!

コロナに
負けない!

65歳から始める 筋力運動教室

2ヶ月に1回!
自分の体について知ろう♪
体力測定(7種目)

2ヶ月に1回! 健康運動
指導士によるプログラム☆

普段の様子



人によって負荷を
変えられるように
リニューアル!!



イスピクスやヨガで
楽しく汗を
かきましょう!



普段はセラバンドや家庭用健康機器で
サーキットトレーニング♪

地域活動やボランティア
などのご案内

【期間】令和3年10月1日～3月25日(毎週金曜日)

【時 間】10:00～11:00

【対象者】南国市在住の65～79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。



随時、お申込み・お問合わせのご連絡をお待ちしております。
お申込みの際は、
①お名前②年齢③住所④連絡先をお伝えください。

【お申し込み・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)

① 男 のための健康教室 参加者大募集!

参加費
無料

複数選べるコース!!

1つでも! 2つでも! 3つでも☆

筋トレ

メタボや病気の予防に!
時間内にならいつ来ても
いつ帰ってもOK♪



運動習慣の
きっかけ作りに!

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



グラウンド
ゴルフ

簡単! でも奥深い
初心者大歓迎!



道具は貸し出します!

日程	毎月 第1・3・5 (火) 14:30～16:00	毎月 第2 (火) ※全6回 14:30～16:00	毎月 第4 (火) ※全5回 14:30～16:00
場所	南国市社会福祉センター 3階	「南国市ウォーキングマップ」 掲載コース等	あけぼの公園運動広場
定員	先着20名	先着15名	先着20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。	※屋根付き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。

●対象者: 65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10月～3月(半年間)

●その他: **各会場に現地集合・現地解散**

随時、お申込み・お問合わせのご連絡をお待ちしております。
お申込みの際は、
①お名前②年齢③住所④連絡先をお伝えください。

高知家健康パスポート
対象事業

詳しくは「高知家健康
パスポート」で検索♪



※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。

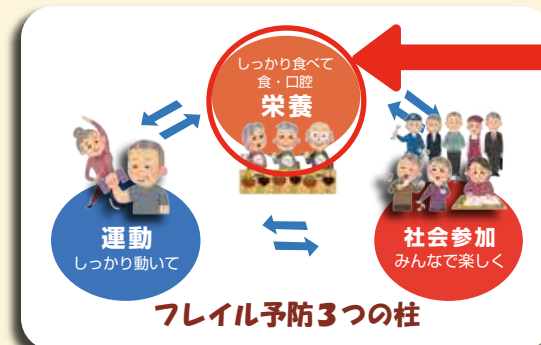
【お申し込み・お問い合わせ先】 南国市社会福祉協議会

☎088-863-4444 (担当:久保・高橋)

フレイ×らない通信

巻の三

1. 「栄養」～じつは運動だけではダメなんです……。



今回の注目ポイントはここです！

最近の研究より、必要な栄養をしっかり摂取せずに運動をすると、逆に筋肉量が減少する（！）ことが分かってきました。「しっかり食べて、しっかり動く」この組み合わせが大切です。

2. 筋肉の素になるのは「たんぱく質」

筋肉は、肉・魚・卵・大豆製品などに含まれる「たんぱく質」より作られています。材料となるたんぱく質が不足した状態で運動を続けても筋肉は合成されず、逆に減少してしまいます。では、どれくらいたんぱく質を摂ればよいのでしょうか？

たんぱく質一日の必要摂取量 体重1kgあたり1.2g～1.5g
例) 体重60kgの方＝72～90g/日

わしは、毎日ビフテキを食うてるから大丈夫じゃ！

200gのステーキと言えば、標準的なサイズのステーキです。ところが、200gのステーキにたんぱく質は35～40g、約1/5しか含まれていないのです。

したがって、ステーキ**だけ**でたんぱく質を摂取しようと思えば、200gのステーキを2枚！食べる必要があります。

200gのビフテキなら 2枚食べる必要あり!!

おっと、待ってください。そこに落とし穴があります！

じつは・・・

1/5しかたんぱく質が含まれてない！！

流石にちょっと難しいですね……。では、どうしましょう？

3. たんぱく質を十分に取るためのポイントは！

以下にあげる3点が大切です。

- Point 1：3食しっかりととりましょう
- Point 2：1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせで食べましょう
- Point 3：いろいろな食品を食べましょう

「それで本当に十分にたんぱく質がとれるの？」と疑問に思われるでしょう。残念ながら、説明のための紙面が尽きてしまったので、以下次号になります。お楽しみに！

～南国市地域包括支援センターからのお知らせ～

熱中症予防×コロナ感染予防 両立のポイント

のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

- ・1時間ごとにコップ1杯を飲みましょう
- ・入浴前後や起床後もまずは水分補給を
- ・1日あたり1.2リットルを目安に

※持病のある方は、主治医に相談しましょう



エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定
- ・温度湿度計を置き、部屋の温度湿度が上がりすぎてないか確認しましょう



暑さに備えた体づくりと

日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、無理のない範囲で適度に運動を
- ・体温測定と健康チェックを忘れずに
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養する



高齢者、子ども、障がい者の方々は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

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 電話：088-804-6010（直通）

The! 若もん



ちば そら
千葉 空さん

南国中央病院
リハビリテーション課 勤務
言語聴覚士



飲み込む力を検査する機械です。

Q 休日はどのように過ごされていますか？

今はコロナ禍で出来ていませんが、法人所有の船で同僚と船釣りをしたり、両親や友達とご飯や買い物に出掛けたりして過ごしています。

Q 今後の目標などありますか？

当院を利用される患者様により良いリハビリを提供し、笑顔の溢れる毎日を過ごして頂けるように頑張ります。安心して外出ができるようになれば船舶免許を取得して自分で船を操作し釣りに行きたいです。

『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もと私たち、「みんなあ」で支え合える南国市を作りましょう。

聞き手：川村

Q このお仕事を始められたきっかけは？

高校生の頃まで保育士を目指して託児所でお手伝いをさせて頂いていました。そこで発達障害のお子さんに関わる機会があり、何か自分にできることはないかと思ったことがきっかけです。

Q どのようなお仕事をされていますか？

南国中央病院では、入院や外来、通所、訪問などのリハビリを行っています。私は言語聴覚士として入院患者と外来で来られる小児の患者に携わっています。入院では病気や加齢により、ご飯を食べる機能が低下した方や思うように言葉が話せなくなった方たちのリハビリを行っています。お子さんのリハビリでは、同年代の子に比べ言葉の発達がゆっくりとしたお子さんなどのリハビリを行っています。

Q 南国市はどんなところだと感じますか？

スーパーや飲食店、病院などが複数あるので、主な移動手段が自転車の私でも快適に過ごせる場所だと思います。

Q 地域や福祉との関わりはありますか？

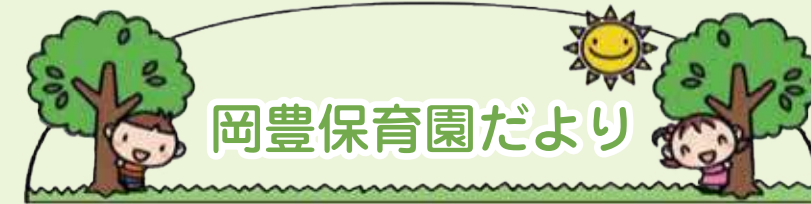
コロナの影響で現在は実施できていませんが、地域住民向けのリハビリ講座の開催を定期的の実施していました。こういう活動を通して地域住民の介護予防につながればと思います。



子どもさんが言葉のリハビリをするときに使う物です。



言葉のリハビリを行う部屋です



岡豊保育園のホームページは
こちらからどうぞ ↓



毎日いっぱいたのしい！！

春から夏にかけて砂やどろんこあそびを楽しんだこどもたち。

夏になり、プールでのびのびと体を使って遊んだ後は今度の秋の運動会に向けて、毎日あそびの中でポックリやなわとび、竹馬などみんな楽しんでいきます。

小さいクラスのこどもたちも興味津々で見ている指さしやまねっこしているつもりでニコニコ😊です！



こども同士で「みてみて～」と一緒に、暑さにも負けずにぎやかに遊んでいます。

時にはファンタジーの世界に入り込み（今年のテーマは不思議の国のアリス）空を見上げては虹や雲の形に「あ！アリスがみゆうがやない？♡」なんてかわいいお話も聞こえてきます。

まだまだ暑いですが、元気に運動会に向かい進んでいくこどもたち！運動会ではカッコいい姿をみんなに披露できるようにパワーを体にためている『おこうっ子』です。



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!～
 新型コロナウイルス感染拡大に、9月の暑さ...中々しんどい日々が続きますね。自分の健康やいきいきした暮らしのために、ちょこっと新しいことにチャレンジしたり、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、説明会にご参加ください!

日時 令和3年9月10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】

今西 明子 様	大篠小学校 様	北陵東地区民生児童委員協議会 様
岡林 優 様	(株)道の駅南国 様	(有)新日本設計 様
嶋村 亮子 様	せがわ司法書士事務所 様	(有)溝渕勇建材店 様
竹村 尚礼 様	デイサービスときめき 様	
中村 鈴 様	南国市議会事務局 様	
橋田 文子 様	南国市税務課 様	
森本 和幸 様	南国市長寿支援課 様	
山崎 昌子 様	南国市福祉事務所 様	
依光 佳景 様	日本生命南国営業所 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。



仕事を始めたい...

けど

人との関わりやコミュニケーションが苦手

でも

働いたことがない(またはブランクがある)

だけど

生活リズムが不規則ですぐにはできない



今の現状を変えたい、一歩を踏み出したい方へ...

就労準備支援事業がサポートします!

START!

まずはお話を!

事前にお電話かメールをいただき
 後日、ご相談に来ていただいてもOK!
 ふらっと説明だけ聞きに来て
 いただいてもOKです!

ありのままの
 自分を受け入れよう!

面談の中で自分の得意なこと
 不得意なことなどを再確認し、
 できることから始めよう!

あなただけの
 プログラムに取り組もう!

一人ひとりのペースに合わせて
 “楽しく取り組む”がモットー!

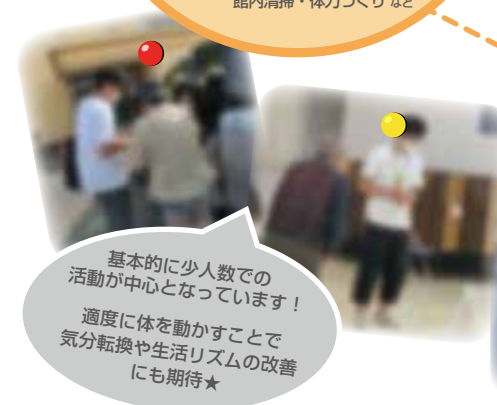
(一例) 別事業でのボランティア
 館内清掃・体力づくりなど

1マス戻ってもよし!
 ふりだしに戻ってもよし!
 一旦休憩をして
 振り返る時間も大切に!

ここだけの話...
 時には雑談が多めの日も!

仕事探しの負担を軽減!

電話のかけ方や履歴書の書き方、
 模擬面接などにも取り組めるので
 不安なことがたくさんあっても
 大丈夫!!



基本的に少人数での
 活動が中心となっています!
 適度に体を動かすことで
 気分転換や生活リズムの改善
 にも期待★



お問い合わせ

南国市社会福祉協議会 あんしん生活サポートセンター

電話: 088-803-4122(直通) 088-863-4444(代表)
 メール: nfukusi@nanshakyo.or.jp



ブログもやってるよ!

今年もご協力よろしくお願いします

南国市ではみなさまの募金が福祉活動に活かされています。

地域をつくる市民を応援する

10月1日～12月31日

赤い羽根共同募金



今年も10月1日から、共同募金運動が「地域福祉みんなで参加」をスローガンに全国一斉にはじまります。

共同募金には、10月1日から12月31日までを期間とする一般募金（赤い羽根募金）と12月1日から12月31日までを期間とする歳末たすけあい募金があります。

一般募金は高知県共同募金会で配分を検討され、次年度に配分を受けるもので、県下全域の福祉施設・団体等を支援するための**広域配分**と、南国市の地域福祉活動の資金となる**地域配分**に分けられます。歳末たすけあい募金はその年の12月末までに一人暮らしの高齢者の方等におせちをつくっての訪問活動などに役立てられます。

令和2年度皆さまから寄せられた募金は

総額 **9,333,467 円**

一般募金 **8,864,605円**

歳末たすけあい募金 **468,862円**



私達の募金はどこへ？ 一般募金 8,864,605円

市民の皆さま、
会社・団体等からの寄付

募金

南国市共同募金
委員会で集計します

送金

高知県共同募金会で
県下の集計と配分を
行います



配分

広域配分 2,415,245円

県内・市内の各福祉施設、団体等の活動支援に配分されます。

- ボランティアグループ等への助成
- 障がい者福祉施設などの整備、充実のために
- 火災などの被害をうけた世帯へのお見舞いや被災地で
救援活動を行うボランティアグループへの助成
- 地域福祉活動の車輛整備

歳末たすけあい募金 468,862円

- 一人暮らしの高齢者・障がい者の方へのおせち給食

地域配分 6,449,360円

南国市社会福祉協議会等が行う地域福祉活動の資金に配分されます。

- 南国市社会福祉協議会や地区社会福祉協議会の活動 一人
暮らしの高齢者への福祉のまちづくり給食・配食サービスや
見守り活動
- 南国市社会福祉大会の開催
- 「福祉出前講座」など地域福祉・ボランティア学習の推進
- 百歳以上の高齢者への記念品贈呈
- ボランティア活動（ボランティア活動研修会開催、災害ボラ
ンティア活動研修会、福祉教育・ボランティア活動備品購入等）
- ボランティア活動団体（備品購入等）
- 広報誌の発行

令和3年9月1日 発行 社会福祉法人南国市社会福祉協議会

〒783-0001 高知県南国市日吉町2丁目3番28号 南国市社会福祉センター内

TEL 088-863-4444 FAX 088-863-4445 メール nfukusi@nanshakyo.or.jp HP <http://nanshakyo.jp/>

この機関誌は赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。