

香美市

協 社 だより

10²⁰²¹月号 62

介護予防事業のご案内(主佐山園域)・・・②

未来のはてなを学ぼう・・・③

かみ福探し・・・④

見守り郵便・・・⑤

未来のソーシャルワーカー・・・⑥

介護予防事業のご案内(香北・物部園域)・・・⑦

サロシイベント・・・⑧

あひるの親子・・・⑨

ボランティア募集情報・・・⑩・⑪

福祉用具貸し出し・・・⑫

令和3年度 介護予防事業のご案内

はじめよう! 運動習慣づくり&楽しく認知症予防

体操教室		
	10月コース	1月コース
期 間	10/8~12/24	1/7~3/25
場 所	プラザ八王子	
曜 日	金曜日	
時 間	10:00~11:00	
定 員	各コース 25名	



コロナに
負けず、運動する
機会を作り
ましょう!



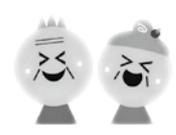
- 内 容：香美はつらつ体操、香美市リズム体操（瀬戸の花嫁、365歩のマーチ）
香美かみごっくん体操、コグニサイズなど
- 持 ち 物：タオル、水分 ★健康パスポートシール青色

ポールウォーキング教室	
	秋コース
期 間	10/11~12/20
場 所	プラザ八王子
曜 日	月曜日
時 間	10:00~11:00
定 員	25名

- 内 容：ポールウォーキング（雨天時は室内）正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。
- 定期指導（月1回）：大岸真弓さん
（日本ポールウォーキング協会アドバンスコーチ）
- 持 ち 物：水分、ウォーキングできる服装（ポールの貸し出し有）
- ★健康パスポートシール青色

脳活クラブ		
	脳トレの日	脳トレの日
場 所	プラザ八王子	
曜 日	第2水曜日	第4水曜日
時 間	13:30~14:30	
定 員	各 30名	
教 材	写し書き・塗り絵・ナンプレ・間違い探しなど	

月に1日のみ
参加できます。
都合がよい日を
お選びください。



- 持 ち 物：筆記用具（脳トレの日）
- ★健康パスポートシール緑色

◆場所：プラザ八王子（開催場所が中央公民館から変更しています。ご注意ください）

◆対象者：香美市民（概ね65歳以上）

◆祝日の開催はありません

※暴風雨警報発令時の事業中止の基準

午前の事業は午前8時・午後の事業は正午の時点で警報発令中の場合中止となります

※新型コロナの感染状況を踏まえ、事業の日程が変更になったり、中止になる可能性があります

※マスク着用にご協力ください

■お問合せ・お申込み 香美市社協あつたか介護予防係 TEL：53-2251

土佐山田
地区



70歳の同窓会 運営ボランティア募集



70歳の同窓会は、これから5年・10年先を見据えて、元気でありつづけるための情報交換と、同世代で懐かしい思い出を語ったり、楽しいひと時を過ごしていただくための催しです。

そこで同窓会当日の運営のお手伝いをしていただけるボランティアを右記の方を対象に募集しています。お気軽にお問合せください。

【対象者】

昭和25年4月2日～
昭和27年4月1日
生まれの方

介護予防講座 『未来のはてなを学ぼう』のご案内

テーマ	日付	時間	演題	講師
体	10月13日 (水)	10:00~11:00	糖尿病とお口の健康 糖尿病と歯周病は なかよしのおともだち	岡西歯科診療所 歯科衛生士 岡西 香織 さん
心	10月20日 (水)	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	映画上映「四万十~いのちの仕舞い~」	
	11月3日 (水)	①13:30~14:30 ②15:00~16:00	元気に生きぬこう ~こころいきいき、 しみじみと~	医療法人 関の会 大野内科 医師 小笠原 望 さん

- 場 所：香美市立中央公民館 1F大ホール
- 対 象 者：香美市民
- 定 員：100名（1講座）
- 申 込 み：事前に申込みが必要です。（欠席される方は、ご連絡ください）
- 問 合 せ：香美市社協 あったか介護予防係 ☎ 53-2251（直通）
☎ 53-5800（代表）

10/20・11/3は
申込みが100名を
超えた場合、①・②の
時間帯に分けて、
開催します。



※講座当日が悪天候（台風）などの場合、延期となる可能性があります。

また新型コロナウイルスの感染状況により、講座の日程が変更になる場合もあります。

※講座参加時は、マスクの着用にご協力ください。

*** 香美市社協あったか介護予防係 ***

LINE(ライン)はじめました!

あったかふれあいセンターや介護予防事業、地域の情報等をコミュニケーションアプリ「LINE(ライン)」でお知らせします!

※事業の延期・中止の情報もLINE(ライン)で発信します!



土佐山田町の情報はこちら!



QRコードを
スマートフォンで
読み込んで、友達
に追加してね!

香北町・物部町の情報はこちら!

これで安心!
終活講座

今までの人生を振り返りながら、『終活ノート』に大切な方や家族へのメッセージを残しませんか?

参加者には『終活ノート』をプレゼント!

- 演 題：終活ノートに込める思いについて
- 講 師：植村千里事務所
行政書士 植村 千里 さん
- 日 時：10月27日(水)
① 9:30~10:30
② 11:00~12:00
- 場 所：プラザ八王子 3階ホール
- 定 員：50名（1講座）
- ※定員を超えた場合に①・②の時間帯に分けて開催します。
- 問合せ：香美市社協あったか介護予防係
☎ 53-2251（直通）





生活支援コーディネーターが行く！

かみ福探し



土佐山田圏域担当：中谷

「かみ福探し」では、香美市で行われている地域の支え合い活動や地域住民の知恵・工夫・特技などの『香美市の地域福祉の宝物 = かみ福』を、かみ福の発掘・新たな支え合い活動の推進を担う生活支援コーディネーターが紹介します！

★ 今回の「かみ福」は... **社会貢献団体 わらくる**

『社会貢献団体 わらくる』（以下、わらくる）は、繁藤地区で活動している団体です。団体名の『わらくる』の由来は、和やかに楽しくという意味の「和楽」と「笑いが来る」が合わさったものです。

わらくるは、高齢者やひとり暮らしの方に毎週木曜日に手作りのお弁当を配達している「しげとう地域宅食」と毎月第2日曜日（場所は天理教繁藤大教会）に「しげとう地域食堂」を行っています。

取材に伺った日は、しげとう地域宅食の日で、ボランティアが集まり、お弁当をつくってました。地域宅食をはじめたきっかけを、わらくる代表の坂本さんにお伺いすると「地域の高齢女性の、週1回だけでもお弁当の配達があれば…という一言がきっかけ」で、もともと宅食ボランティアをしていた方と一緒に始めたそうです。

現在、20世帯ほどの利用があり、自動車3～4台で配達に回っています。配達に回ると、すでに玄関先で待たれている利用者も多く、話に花が咲くそうです。



わらくるの皆さん（左端は代表の坂本さん）

また今年の5月からはじめた、しげとう地域食堂は、老若男女問わず参加があり、多い時にはテイクアウトも含めると50名以上の参加があったことも！

食事だけではなく、縁日遊びも行うなど、誰もが楽しく過ごすことができる工夫をしています。

坂本さんは今後の活動について、「買い物の代行など地域の困りごとがあれば、繁藤地区に限らずサポートできるようにしていきたい」とのこと。

今回の取材を通して、このような地域住民の支え合い活動は、その地域で安心して暮らすことができる、とても大切な「かみ福」だと思いました。



色鮮やかで
おいしそうなお弁当！

ボランティアが来るのを
心待ちにしています

★皆さんの知っている『かみ福』
をぜひ教えてください！

本 所 ☎ 53-5800（担当：中谷）
香北支所 ☎ 59-2140（担当：横山）
物部支所 ☎ 58-3098（担当：几内）

ボランティア
てとて

こころを込めた

見守り郵便

8月に社協で把握しているひとり暮らし高齢者の方に向けて、地域サロンボランティアの皆さんが「見守り郵便」を作成しました。

新型コロナウイルスの影響で、なかなか外出ができない高齢者に、少しでも元気を届けられるようにと地域サロンボランティアがお便りの内容を考えました。「どこもかしこもコロナばかりやき、楽しめる内容にしよう」と間違い探しなどの脳トレ問題や簡単にできるドリックの作り方などを掲載しました。



また、ケナフを使って紙漉きをしているボランティアがあり、その方が漉いてくれた紙で絵ハガキも作りました。夏らしくトウモロコシの絵を描き、ボランティアが一枚一枚心を込めて、メッセージを書きました。

コロナ禍により、地域とのつながりが希薄になるなか、ボランティアの皆さんは見守り郵便のほか、ひとり暮らし高齢者の見守り電話サービス「声ともだち」を行うなど、日頃から地域のつながりを保つ活動に取り組んでいます。

安心していきいき暮らすことができる地域を目指して、皆さんも一緒に活動しませんか？



今回は片地地区へ



お知らせ

赤い羽根共同募金運動が はじまります

毎年皆様にご協力いただいている赤い羽根共同募金は、「じぶんの町を良くするしくみ」として、主に翌年の香美市での福祉活動への助成に使われています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、日々の生活に不自由を強いられる状況が続いています。集まって触れ合うことが難しい時ですが、共同募金にお寄せいただくあなたの気持ちは、必ず誰かの力になっています。

お互いに助け合い、支え合うための運動にご協力をよろしくお願いいたします。

■お問合せ先

高知県共同募金会香美市共同募金委員会
(香美市社協 香北支所内)
担当：岡本 ☎ 59-2140



10月1日~12月31日

香美市老人大学および 香美市福祉体育大会の

開催中止のお知らせ

今年度の香美市老人大学および香美市福祉体育大会の開催について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止を決定いたしました。

開催を楽しみにされていた皆さまには、大変申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。





生活相談センター香美

フードバンクからのお願い

ご家庭で品質などに問題はなくとも食べることなく、自宅で眠っている食品はありませんか？香美市社協生活相談センター香美では、そのような食品を地域の皆さまや企業等から寄付していただき、生活にお困りの方へ提供しています。

ご寄付いただきたい食品の例

- ◆ 穀類（米・麺類など）
- ◆ 缶詰・瓶詰
- ◆ インスタント食品
- ◆ レトルト食品
- ◆ 飲料（ペットボトル）等



注意事項

1. 賞味期限が1カ月以上あるもの
2. 未開封のもの
3. 破損等で中身の出ていないもの

現在、コロナ禍で休業を余儀なくされた方、バイトが入らなくなって収入がない学生など、経済的に厳しい状況に置かれた方が多くいらっしゃいます。そのようななか、地域の皆さまからいただいた食品の寄付には大変助けられています。



家庭や職場に余っている食品がありましたら、取りに伺うことも可能ですので、ぜひご連絡ください。

■連絡先

生活相談センター香美 ☎ 53-2877

✉ soudan-c@kami-shakyo.or.jp



『未来の ソーシャルワーカー』



高知県立大学
3回生
山崎 由菜さん

実習に来ていた高知県立大学3回生の山崎由菜さんに、日々の業務を通して感じたことを綴ってもらいました。

私は、大学で社会福祉を学ぶ中、「自分の生まれ育った香美市の現状と課題を知りたい、地域貢献をしたい」という思いが強くなり地域の福祉活動の拠点である社会福祉協議会で実習をさせていただきました。

香美市社協では、地域で困っている人や生活のしづらさを抱えている人など様々な人を対象にして、地域で安心して生活できるように支援を行っています。私も実際に、生活困窮者自立支援事業や日常生活自立支援など生活のし

づらさを抱えている人を支援する業務に同行させていただきました。

そこでは、利用者の問題に對して、寄り添いながら、解決策を生み出そうとする職員の強い思いを感じることができました。また、不安そうな表情を見せていた利用者も帰る際には安心した表情になっていて、このように一人ひとりに寄り添い、支援をしていくことで笑顔が増え、より良い地域になっていくのだと感じました。

実習を通して、大学では学ぶことができない、実践的な知識や技術を身につけることができていると感じます。今回の実習で学んだことを十分に活かして利用者へ寄り添うことができると日々努力します。



運動の秋 体を動かしてリフレッシュ!

ポールウォーキング教室

- 日 時：令和3年10月19日(火)
9:30~10:30
- 場 所：基幹集落センター
2階大ホール
- 講 師：健康運動指導士
前田 郁さん



★初めての方は、貸出用のポールもありますので、ご参加ください。経験者は姿勢の確認や再チェックにいかがですか？

認知症予防と運動療法

- 日 時：令和3年11月18日(木)
10:00~11:00
- 場 所：基幹集落センター
2階大ホール
- 講 師：細木病院
作業療法士 氏原 玲子さん

★講座と運動をあわせた教室です。運動は認知症予防や改善に効果があると言われています！

体操教室(香北)

- 日 時：令和4年1月27日(木)
10:00~11:00
- 場 所：基幹集落センター
2階大ホール
- 講 師：健康運動指導士
前田 郁さん



★お家で運動続けていますか？初めての方もぜひご参加ください！

筋肉鍛えて健康に！ 自宅でできるホーム貯筋術

- 日 時：令和4年2月24日(木)
10:00~11:00
- 場 所：基幹集落センター
2階大ホール
- 講 師：高知赤十字病院
理学療法士 大井 沙穂さん



★筋力の低下が気になりませんか？鍛えることで病気の予防につながります！

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催延期または中止となる場合があります



■ 問合せ先

香北支所

☎ 59-2140

物部支所

☎ 58-3098

体操教室(物部)

- 日 時：令和3年10月4日(月)・11月1日(月)・12月6日(月)
14:00~15:00
- 場 所：奥物部ふれあいプラザ 2階大ホール
- 講 師：健康運動指導士
筒井 由夏さん

★毎週月曜日には、自主的に集まり体操を行っています。定期的に参加されたい方は、ぜひご参加ください！
(上記の体操のある日はお休みです)

【時間帯】 午前の部：9:00~10:00

午後の部：14:00~15:00

【場 所】 奥物部ふれあいプラザ 2階大ホール

地域サロン みによん

ワイヤーを使って、花やメモスタンドを作りました。小学生の独創的な作品に、地域の方々もびっくり！

フェイクフードで かき氷



ワイヤークラフト に挑戦！



「夏と言えば、かき氷！」ということで、かき氷を作りました。

実はこれ...模型なんです！本物みたいでおいしそう！イチゴとブルーハワイのシロップが人気でした！

地域サロン「みによん」・「ひとやすみ」にてサロンイベントを開催しました。新型コロナウイルス感染症対策を取りながら、子どもから大人まで幅広い世代の方に参加いただきました。今回は、イベントの様子を紹介します！



ももにやん

地域サロンイベント

わくわく
楽しく
モノづくり

ポンポン アニマル



みんな
良い笑顔！



ゆずまる

夏休み最後のサロンイベントでは、毛糸のポンポンで熊を作りました。

地域の方と小学生が教え合う光景が微笑ましかったです！

地域サロン ひとやすみ

PPバンドカゴづくり & 木のスプーンづくり



PPバンドカゴづくりでは、地域の方が先生となり10人ほどが楽しみながら作成し、その後も自主的に集まり、いろいろなサイズのカゴを作っています。

木のスプーンづくりも、紙やすりで納得のいく手触りまで削り、最後に油を塗って完成させました。先生から「油が浸透するまで2週間ほど置いてから使用するように…」と言われ、早く使いたい皆さんは、少し残念な様子でした(笑)

地域の集い ～香北・物部編～ について

7月号に引き続き、香北・物部圏域の地域の集いを紹介する予定でしたが、次号以降に変更します。

～ 10月のサロンイベントのご案内～

つまみ細工

かばんや髪につけることができます。ご自分のものはもちろん、お子さんやお孫さんに作ってみませんか？

- 日 時：10月18日 (月)
10:30～12:00
- 場 所：基幹集落センター
2階大ホール
- 参加費：300円

介護予防講座 かみ笑楽塾

新型コロナウイルスの影響で日程を変更しました。
感染対策を講じながら実施しますので、ぜひご参加ください。

- 演 題：『 逝き方と生き方 』
- 講 師：高知大学医学部家庭医療学講座 教授 阿波谷 敏英 さん
- 日 時：12月10日(金) 10:00~11:30
- 場 所：基幹集落センター2階大ホール（香美市役所香北支所 西隣）
- 定 員：70名（定員を超えた場合はお断りさせていただきます）
- 参加費：無料
- 問合せ：香北支所 ☎ 59-2140 物部支所 ☎ 58-3098



★送迎について

- ・車で参加を希望される方は、基幹集落センターの駐車場に限りがあるため、保健福祉センター香北に駐車をお願いします。保健福祉センター香北からジャンボタクシーで送迎します。（9:30発 保健福祉センター香北）
- ・物部から参加の方は、送迎バスをご利用ください。（9:20発 奥物部ふれあいプラザ）



あひるの親子 ④④

まずはお母さんが先をらしく



子供ができたなら、「好きなことや目標に向かって、一生懸命に取り組む子になってほしい」として、「その夢や目標を支え、応援できる母でありたい」と強く願っていました。学校で学んだり、一緒に遊ぶお友達ももちろん大切にしてほしい。そこに加えて、刺激し、励まし合える仲間を見つけられたら最高だなと思っていました。

そこで私は、自分自身が関わっているバレエ教室に娘を通してってみました。始めは一緒に楽しくレッスンしていましたが、だんだん欲の出る母に疲れてきた娘。三人目の出産もあり、一度離れることに。そこで私の意見はあまり言わず、なにかをしてほしいとも言わないようにしていました。

「子供に目標を持ってイキイキ頑張ってほしい」と思えば、母である私自身がそうであるべ

きだと思い、たくさん学ぶこと、挑戦することを意識しました。そんな中で出会った心と身体を整えるピラティスに魅了され、資格をとり、インストラクターとして活動しています。安定した職を離れ、新しいことに挑戦するのは、とても勇気のあることでした。しかし、応援してくれる家族と、バレエボールを始めて目を輝かせている子供たちの姿を見て、この選択をしてよかった。子供たちと一緒にどんどんステップアップしようと思っています。



土佐山田町 近森 郁奈さん

香美市ボランティア募集情報

編集発行：香美市ボランティアセンター（香美市社協香北支所） 香美市葦生野336-1
TEL 0887-59-2140 FAX 0887-59-3226 E-mail f-kahoku@eagle.ocn.ne.jp

『ボランティアセンター』を知っていますか？

香美市ボランティアセンターは、ボランティア募集情報の掲載やボランティアに関する相談対応などを通じて、香美市のボランティア活動の活性化を目指しています。今回は、具体的な取り組みを紹介していきます。

①ボランティアを「したい方」と「してほしい方」の橋渡し

ボランティア活動の希望者とボランティアに来てほしい方を繋ぎます。初めての活動・受け入れ等の理由で不安がある場合は、日程調整などをお手伝いすることもできます。



ボランティア中のケガの補償は？

どんなボランティアがあるの？

地域で役立つことはないかな？



②ボランティア活動を行う上での相談対応

ボランティア活動中の困りごとの相談に限らず、ボランティア保険や補助金の紹介なども行っています。ボランティア活動を始める前の疑問・活動の中で気になることなどありましたら、一度ご相談ください。

③ボランティア募集・活動の紹介

ボランティアの募集情報だけでなく、実際にボランティア活動をされている方の声やボランティアに関連する情報を紹介しています。

ボランティアの募集依頼・ボランティアに関して聞いてみたいこと等ありましたら、香美市ボランティアセンターまでご連絡ください。

ボランティア活動時の注意ポイント

新型コロナウイルスの流行が続いています。活動の際には、下記の点にも注意して活動しましょう。

- ①活動前の体温測定を行い、体調不良の場合は活動を控える。
- ②活動中もこまめな手洗いをする。
- ③マスクは必ず着用する。
- ④可能な範囲で距離をとる（2メートル程度）



ご連絡をお待ちしています

配食ボランティア募集

香美市社協香北支所では毎週水曜日と金曜日に、利用されている方の見守りを兼ねた昼食の配食サービスを行っております。活動内容は、香北町内にお住いの一人暮らしの高齢者等にお弁当を配達するボランティアです。

〈活動曜日〉 毎週水・金曜日
〈活動時間〉 10：30頃から 30～60分程度
〈活動場所〉 香北町内
〈問合せ先〉 担当：田村・横山 ☎ 59-2140

配食サービスを利用したい方の相談も受け付けています！



ご存知ですか？ もしもの時の「ボランティア保険」

社協では、ボランティア活動の事故に備える「ボランティア保険」を取り扱っております。具体的に、①国内のボランティア活動中におこる様々な事故に対する備えとしての「ボランティア活動保険」、②地域福祉活動やボランティア活動のさまざまな行事における、主催者および参加者のケガや主催者の賠償責任を補償する「ボランティア行事用保険」の2種類です。

安心して活動するためにも是非ご検討ください。保険の対象となる行事等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

※ボランティア活動保険は新型コロナウイルス感染症について補償対象としています。

〈問合せ先〉
本所 担当：中谷 ☎ 53-5800 香北支所 担当：田村 ☎ 59-2140

声ともだちボランティア募集

香美市社協では、ボランティアの皆さんによる電話での見守りを目的としたサービスを行っています。地域でおひとり暮らしの高齢の方へ電話で安心を届けるボランティアです。関心のある方、ご連絡お待ちしております。



地域サロン ボランティア家 てとて

〈活動内容〉 利用者に電話して体調等伺い、その内容を記録
〈活動曜日〉 毎週月、水、金曜日
(祝日は除く)
〈活動時間〉 9時～10時すぎの間で
20～60分程度
〈活動場所〉 プラザ八王子
〈問合せ先〉 ☎ 53-2251

地域サロン みによん(香北) 地域サロン ひとやすみ(物部)

〈活動曜日〉 平日のご希望日
〈活動時間〉 開始時刻要相談 30～60分程度
〈活動場所〉 香北：保健福祉センター香北
物部：奥物部ふれあいプラザ
〈問合せ先〉 香北 ☎ 59-2140
物部 ☎ 58-3098

弁護士 無料法律相談



- 場所：プラザ八王子
- 時間：13:00～16:30

◇法的な困りごと

10月の相談…10月29日(金)
11月の相談…11月26日(金)
12月の相談…12月17日(金)

(10月は定員に達したため、
受付終了)

※7名まで、予約制
(相談時間 30分以内)

■連絡先

香美市社協総務課
(③番窓口)
☎ 53-5800

香美市社協の『3つの窓口』

①番窓口

■介護保険課

介護保険サービスのケアプラン業務、利用者宅へ掃除や料理など行うヘルパー業務、請求にかかる事務を行っています。

②番窓口

■生活相談センター香美

生活に関する困りごと（家計・就労など）・権利擁護の相談やフードバンク等を行っています。

③番窓口

■総務課・地域福祉課

社協会費・寄付・無料法律相談・防犯灯助成の受付、介護予防事業の実施、認知症よりそい相談、民生委員・児童委員や老人クラブの事務局等を行っています。

プラザ八王子1階の窓口は、「3つの窓口」に分かれています。来所される場合には、こちらをご参考にしてください。

日々の生活を支える
福祉用具貸し出ししています！

■対象者

香美市にお住まいの方

■貸し出し物品

- ①車椅子
- ②介護用電動ベッド
- ③ポータブルトイレ

※香北支所・物部支所は、車椅子のみ貸し出し。

■貸し出し期間

貸し出しから6カ月

※更新手続きを行えば、延長できます

■貸し出し料金

無料

※ただし、介護保険サービスや障害福祉サービスを受けることができる方はそちらを優先していただきます

* 社協会員募集 *

地域福祉を推進するために社協活動にご賛同いただける会員を広く募集しています。

- 一般会員（世帯単位）
・・・1口年額 100円
- 賛助会員
（自治体・団体等）
・・・1口年額 500円
- 特別賛助会員
（篤志家（個人）等）
・・・1口年額 1,000円



ご寄付

（株）レディ薬局様およびクラシエホールディングス（株）様より、車椅子1台の寄付をいただきました。

今回寄贈いただきました車椅子につきましては地域福祉のために大切に使用させていただきます。



ありがとうございました！

編集後記

今回の表紙は、香美市老人クラブ連合会香北支部の『ぶどうクラブ』と井上ワイナリー（株）が共同で管理しているぶどう畑を撮影しました。

この畑で作られたぶどうは、ワイン造りに使用されます。そして、完成したワインの収益は地域へ還元し、地域活性化につなげていく仕組みとなっています。

ぶどう畑は今後、収穫祭を企画したり、地域の子どもたちの課外学習の場として使用するなど、地域の方々の交流の場として活用するそうです。（中谷）