

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに

社協だより

土佐 第81号

発行

土佐市社会福祉協議会
(高知県土佐市)

2022年 冬号



撮影者：吉本 政次 氏

目次

- 1・・・ 土佐市の良いところ見つけたよ！
- 2・・・ あったか通信！
- 3・・・ **【特集】**土佐市社会福祉協議会 相談支援課の紹介
- 5・・・ 日赤とコラボ！「高石地区救急研修」 / 福祉サービス困りごと解決委員会
- 6・・・ 土佐市社会福祉大会の開催



ムックン

(土佐市社協公式マスコット)

土佐市の良いところ見つけたよ！



満開の「はるかのひまわり」

高石地区

地域の子どもは、 地域で育てていく。

地域の民生委員さんの声

コロナ禍で30年以上続いた高石地区民運動会も中止となる中、令和2年第3回土佐市議会で新しい生活様式での自治会活動応援事業に関する予算が可決され、この事業を活用し、高石地区では「れんげプロジェクト」として、市長、教育長らと高石小学校東側の休耕田に種をまきました。翌春、地域住民とレンゲ畑で卒業生を激励するイベントを企画したが、雨のため体育館での開催となった。しかし、子どもたちは大いに喜んだ。

その後、私たちの活動は、「はるかのひまわりプロジェクト」を含め、6プロジェクトまで発展した。種まきには、保育園児、小学生、教職員らが参加、高石地区自治会、その他の協力者や行政機関からは、技術指導や予算措置を頂き、日常作業はプロジェクト賛同の地区内外の方が携わっている。また、高知県中央西農業振興センターの技術指導及び毎月2回の作業に四万十市から参加の篤志家には感謝している。

保育園や小学校関係者、地域の民生委員らと共に地域の見守りや青少年健全育成活動、あいさつ運動やゴミのポイ捨て防止の啓発等、更なる発展を目指して活動していきたい。

2019年より高石地区内外の民生委員、高石小学校、地域住民のみなさんが稲や菜の花、蓮華、ひまわりなど、四季折々のお花を育てています。元々は、新居中島線のゴミの不法投棄が多かったことに対して、「花を植えたら、ゴミを捨てられんがやない？」という民生委員の発想がきっかけで始まりました。この夏には、東日本復興のため日本全国に巡っている「絆のひまわり」が咲き、ゴミの不法投棄問題が解決されました。

この活動を通じ地域活性化、子どもの見守りなど、数年前までは見られなかった地域交流の姿が生まれています。この記事を読んで「自分の地域でもやってみようかな。」と思ってもらえれば幸いです。温かい気持ちがこもった活動の輪が、土佐市に広がることを願っています。



蓮華・菜の花の種まき



3月蓮華畑で「ありがとう」の気持ちをこめて

小地域協議体



あなたの地域の「あったらいいな」や「こうなったらいいな」を共有する場が「協議体」です。私たち生活支援コーディネーターと『楽しい地域』を目指して、一緒に考えてみませんか？どなたでもお気軽にご参加ください！

【問い合わせ先】土佐市社会福祉協議会（852-2145） 担当：湯上、上野

宇佐・新居協議体

【日時】毎月第3火曜日 13時30分
【場所】USAくろしおセンター

高石・高岡・蓮池協議体

【日時】毎月第3木曜日 10時
【場所】保健福祉センター

たちばな協議体

（波介・北原・戸波）

【日時】毎月第4月曜日 10時
【場所】戸波総合市民センター



子どもから高齢者まで、年齢や障害の有無にかかわらず誰もが気軽に集い、必要なサービスをうけることができる地域福祉の拠点として、支え合いの仕組みづくりや提供を行っています。(介護保険サービスではありません。)

開所日時 月曜日～金曜日(祝日除く)

9時00分～16時00分

場所 土佐市高岡町甲1771(旧土佐市老人憩いの家)

電話番号 ☎ 088-881-5472 ☎ 090-7783-7814

利用料無料！

(飲食代や創作活動にかかる
材料費等は自己負担となります)

あったかふれあいセンター高岡「学び」講師をご紹介します

当センターでは、拠点・各サテライトにおいてフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)予防として様々な学びを実施。多方面から講師をお招きし普段の生活でも活かせる運動や高齢者に多い病気・お薬について教えていただいています。今回は、3名の講師をご紹介します。



椅子ヨガ講師

市村多絵先生

膝・腰に痛みがあり、運動が不安な方も安心してできる「椅子ヨガ」は、足腰強化・体力アップできる簡単なヨガです。呼吸法もお伝えしています。

蓮池でヨガスタジオをされている先生。椅子に座ってできる“モビバン”というゴムを使っての体操を教えてくださいました。音楽を聴きながらゆったりとした気持ちで体操。心地よい時間が流れます。



株式会社 Workth 理学療法士

橋本貴弘先生

高齢者から幼児まで、理学療法士としての知識や技術を活かして、健康的な人生を過ごせるお手伝いをさせていただきます。

特殊な機械を使って身体の筋肉量を計測し、計測結果表の見方を教えてくださいました。また、椅子に座っての筋トレや拠点では下肢筋力を鍛える機械の使い方を勉強しました。



プラス薬局 薬剤師

利岡遼先生

当薬局では、きちんとお薬を飲んでいただくための支援に力を入れております。複数の医療機関を受診されお薬がたくさんあり整理が難しかったり、飲み間違えがある方、お薬以外にも介護支援のことなど、お困りごとがあれば何でもご相談ください。

「お薬のお話」「脱水」「風邪」など様々な講話をしていただいています。講話の後には、個別にお薬の相談ができ、お薬手帳があれば詳しくお話を聞くことができます。



土佐市には、あったかふれあいセンター高岡の他に2箇所のあったかふれあいセンターが開所しています。

運営団体は異なりますが、類似の活動やそれぞれの個性ある活動をおこなっていますので、是非一度ご参加してみてください。

土佐市生活相談センター

土佐市社会福祉協議会では、生活にお悩みの方の相談をお聞きし、一緒に課題を整理して、解決に向けたお手伝いをしています。収入が減って家計が苦しい、債務の返済に困っている求職活動がうまくいかないといった悩みがある場合など、お気軽にご相談ください。

また、収入の減少や失業等により日常生活の維持が困難となっている世帯に対して、生活福祉資金の貸し付けを行っています。

自立支援

暮らし・住まい・健康・家族のことなど、多様な生活課題を関係機関とも連携しながら、ご本人に寄り添い支援していきます。

家計改善支援

家計管理に課題のある人に対して、相談者自身が家計を管理する力を高められるようお手伝いします。

就労準備支援

ボランティア活動や就労体験等を提供しながら、仕事をしていく能力の向上に向けて支援します。

生活福祉資金貸付

低所得者世帯・障がい者または高齢者世帯を対象に、必要な貸付と援助指導を行うことにより、安定した暮らしを支援します。

日常生活自立支援事業

認知症や知的障害、精神障害などのある方が、福祉サービスの利用や金銭管理など日常生活に必要なことについて、自分ひとりで判断することが難しくお困りの場合に、住み慣れた地域で安心して日常生活が送れるように土佐市社会福祉協議会がお手伝いします。

支援その1

ヘルパーなどの福祉サービスを利用したいが、
どう手続きをすれば良いか分からない。

福祉サービスの利用援助

利用者さんにあった福祉サービスを一緒に考えます。

支援その2

計画的にお金を使うことが難しい。
月々の支払いを忘れてしまう。

日常的な金銭管理

日常生活のお金の管理を手伝います

支援その3

通帳や印鑑をどこにしまったか忘れてしまうこ
とがあり不安

書類などの預かり

金融機関の貸金庫を利用して保管します。

- サービス利用開始後は利用料が発生します。
※生活保護を受けている方は利用料はかかりません。

訪問などによる援助... 1時間: 1,500円
書類保管サービスの利用... 年間: 6,000円 (500円/月)

ひきこもりに関する支援

ひとりで悩んで苦しいときはありませんか？
あなたの気持ちを聞かせてください。

フードバンク/ドライブ

社協に寄付していただいた食品等を困窮世帯や必要としている方に提供しています。

教育支援資金



「学校の入学が控えているけれど入学費が足りない」
「進学が控えているけど授業料や教材費が払えない」

このような場合に教育支援資金によって学費を工面できる可能性があります。

教育支援資金を利用するには、自分の世帯が貸し付け対象に該当しているうえで審査に通過しなければなりません。

教育支援資金の概要や貸し付け対象、手続きの流れについては、住んでいる地域に設置された社会福祉協議会が相談窓口となっています。

土佐市にお住まいの方で、就学資金にお困りの方や、困っているお話を聞かれた方は、先ず土佐市社会福祉協議会へご相談ください。

教育支援費

低所得世帯に属している方が、大学や高等専門学校へ就学するのに必要な貸付資金です。

主に授業料など前期6ヶ月が対象。

貸付限度額	高等専門学校・短期大学：1ヶ月6万円以内、大学：1ヶ月6万5,000円以内（目安）
据置期間	卒業後6ヶ月以内
償還期間	据置期間経過後20年以内
貸付利子	無利子
連帯保証人	原則不要（世帯内で連帯借受人が必要）

就学支度費

低所得世帯に属している方が、大学や高等専門学校へ入学するのに必要な貸付資金です。

貸付限度額	50万円以内
据置期間	卒業後6ヶ月以内
償還期間	据置期間経過後20年以内
貸付利子	無利子
連帯保証人	原則不要（世帯内で連帯借受人が必要）

※「据置期間」と「償還期間」をふまえると『卒業から6ヶ月経過後から20年以内』が貸付資金の返済期間です。

※上記の教育支援資金以外にも、高等教育の就学支援制度、日本学生支援機構の貸与型奨学金など、活用できる資金が他にもあります。一緒に考えていきますので、まずはご相談ください。

相談
無料



土佐市社会福祉協議会 相談支援課

土佐市高岡町乙3451-1 土佐市複合文化施設つな一で3階

TEL：088-852-2145

受付：月曜～金曜 8時30分～17時15分（土日、祝除く）

高石地区社会福祉協議会の活動紹介

「地区社会福祉協議会（地区社協）」とは

その地域に暮らす住民の皆さんが、暮らしの中にある地域の福祉課題等の解決に向けて自分たちでできることを考え、具体的に活動していく、地域の「つながり」を活かして活動する住民主体の組織です。

土佐市には、宇佐、新居、高石、高岡、蓮池、波介、北原、戸波の8つの地区を単位に組織されています。

高石地区で防災学習・防災訓練を実施！

10月23日、高石地区自主防災組織と高石地区社協が合同で、自治会・PTA・保護者会・青少年育成協議会に呼びかけ、講師には日本赤十字社高知県支部と土佐市役所防災対策課の方に来ていただき防災学習・防災訓練を実施しました。

当日は37名の参加者があり2班に分かれて実施。班はそれぞれ①「心肺蘇生とAEDの使用法」「傷の手当と止血、三角巾の使い方」「骨折の手当」「搬送の仕方」などの訓練と、②「避難所のマニュアル配布にて連絡網の取り方」「避難場所の運営・備品等の使用法などの学習」などの訓練を交代で行いました。

参加者からは、「大変有意義な防災訓練だった」とさまざまな感想があがっていました。

①



心肺蘇生訓練



AED訓練

②



ワンタッチトイレ



ワンタッチテント



三角巾の使い方



骨折者の救助訓練



プロパンガス使用発電機

高石地区社会福祉協議会 会長 土居 啓之（役員等20名）

“安全で安心して暮らせる地域づくり”を目指して頑張っています。

お知らせ

福祉サービスで悩んだり、 困ったりしていることはありませんか？

各種社会福祉施設（老人ホームや就労継続支援事務所、保育所等）やホームヘルプサービスといった福祉サービス利用においての疑問や悩み等の困りごとは、その事業者との話し合いでの解決が望めます。

しかし、話し合いだけでは解決しなかったり、直接話すことに少し抵抗を感じたりする場合もあると思います。

そのような時には「福祉サービス困りごと解決委員会」にご相談ください。秘密厳守で対応させていただきます。

相談は無料で、受付は年末年始を除いた平日の午前9時から午後4時までです。

所在地 〒780-8567 高知県高知市朝倉戊 375-1

高知県立ふくし交流プラザ

高知県運営適正化委員会（福祉サービス困りごと解決委員会）

電話 088-802-2611 FAX 088-844-9443

e-mail : kaiketsu@pippikochi.or.jp（FAXとメールは24時間受付）

第45回 土佐市 社会福祉大会

大会テーマ

安心して暮らせる
町づくりを目指して
助けてと言い合える地域づくり

令和5年1月28日(土) 10時～

土佐市複合文化施設「つな一で」

1階ブルーホール

入場無料

〔要約筆記あり〕
〔手話通訳あり〕

内容

福祉活動功労者への表彰状・感謝状の贈呈

福祉活動発表

土佐市立宇佐小学校 / 土佐市立高岡第一小学校

記念講演

講師：NPO法人 抱樸(ほうぼく) 理事長 奥田 知志 氏

「ひとりにしない」という支援 -地域共生社会と伴走型支援-

奥田知志 Tomoshi Okuda

NPO法人抱樸理事長、東八幡キリスト教会牧師

1963年生まれ。関西学院神学部修士課程、西南学院大学神学部専攻科をそれぞれ卒業。九州大学大学院博士課程後期単位取得。1990年、東八幡キリスト教会牧師として赴任。同時に、学生時代から始めた「ホームレス支援」に北九州でも参加。事務局長等を経て、北九州ホームレス支援機構(現 抱樸)の理事長に就任。これまでに3500人(2020年3月時点)以上のホームレスの人々の自立を支援。



13時～ 記念イベント

- 吾北清流太鼓一番風の太鼓
- 高岡第一小学校 合唱部
- 総合クラブとさ キッズエアロV-STEP
- tosa city brass 演奏
- 総合クラブとさ フラダンス

フード販売や
子ども食堂も
予定しています！
お気軽にお立ち
寄りください♪

問い合わせ

社会福祉法人土佐市社会福祉協議会
TEL：088-852-2145(担当:小松)

主催 土佐市社会福祉協議会、土佐市共同募金委員会
共催 土佐市、各地区社会福祉協議会
後援 土佐市教育委員会



相談 1月以降の相談対応

■ 総合相談

日常生活に関するさまざまな不安やお悩み、課題、問題について相談されたい方はこちら。

事前にご連絡いただければ、待ち時間なく対応できます。

■ ふれあい相談

人権や相続、家族に関することで不安やお悩みを抱えている方はこちら。

事前にご連絡いただければ、待ち時間なく対応できます。

毎週月・水・金曜日 10:00～12:00 / 13:00～15:00

※コロナ対策として電話での対応となることがあります。

■ 無料法律相談(弁護士相談)

奇数月の第3水曜日に弁護士に来ていただいております。

ふれあい相談での面談後の予約受付となります。

相談日：1月18日(水) / 3月15日(水) / 5月17日(水)

会員 社協会員の募集

土佐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に、地域福祉の推進を行っております。

制度の狭間で取り残されてしまっている方々を救うため、ボランティア活動の促進を図るため、災害時に備えた災害ボランティアセンターの設置運営訓練やその準備のために、皆様からいただいた社協会費を活用させていただいております。

社協会員とは、**地域福祉の応援団**です。

是非、皆様のご理解、ご協力をいただきまして、土佐市社会福祉協議会を支えてください！

会費へのご協力を
よろしくお願
いたします。

自治会会員 : 300円 × 世帯数
特別会員(個人) : 1,000円～
法人会員(団体) : 2,000円～

感謝 「もったいない」を支援に。

つな一で3階の土佐市社協入口前に設置しているフードドライブのボックス。インスタント食品やお菓子、ベビーフードなど、これまで多くの方が食品を提供してくださっています。

皆様の温かいご支援、誠にありがとうございます。紙面を借りて御礼申し上げます。



他にも
たくさん！

寄付 ご支援ありがとうございます

■ 社協・土佐市の子ども食堂への寄付(令和4年10月末まで)

近澤 孝雄 様 10,000円
地域の方・匿名 様 米、食品など

常日頃から、皆様には土佐市社協並びに福祉活動へご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

皆様からいただいた会費や寄付金、物資などのご寄付は土佐市の地域福祉のために大切に使用させていただきます。

今後も引き続き、土佐市社協へのご協力をよろしくお願いいたします。

なお、寄付や寄贈に関するお問い合わせは、下記の本所までお願いいたします。

【編集・発行】 社会福祉法人 土佐市社会福祉協議会

本所(総務課 / 相談支援課 / 地域福祉課)

開所時間「月～金曜日 8:30 - 17:15」 休日「土日・祝日 / 年末年始」

〒781-1102 土佐市高岡町乙 3451-1 土佐市複合文化施設つな一で 3F

TEL.(088) 852 - 2145 FAX.(088) 852 - 3194

あったかふれあいセンター高岡

開所時間「月～金曜日 9:00 - 16:00」 休日「土日・祝日 / 年末年始」

〒781-1101 土佐市高岡町甲 1771 (旧 土佐市老人憩いの家)

TEL / FAX.(088) 881 - 5472 携帯 .090 - 7783 - 7814



ホームページも
見てね！

