

香美市

協 社 だより

1 2023 月号 67

新年のご挨拶……②

通うほっと倶楽部……③

陽まわりの集い……③

未来のはてなを学ぼう！補習編……④

70歳の同窓会を開催……⑤

なかよしサロン……⑥

生活相談センター―香美……⑦

介護予防事業のご案内（香北・物部）……⑧

あひるの親子……⑨

ボランティア募集情報……⑩・⑪

頭の体操・新採職員募集……⑫



謹賀新年

新年のご挨拶

香美市社会福祉協議会 会長 弘末 俊郎

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

また日頃から当協議会の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年もコロナ禍のため、様々な社会経済活動が制限された一年でした。当協議会でも、老人大学や福祉体育大会などの大型の事業については、昨年に引き続き中止を余儀なくされました。そうした中にもあっても職員は、感染症対策に留意しながら地域福祉活動や生活困窮者の支援並びに介護保険事業の実施に努めてまいりました。

当協議会は今後とも地域福祉を推進する団体として、市民の皆様、関係団体、行政等と連携しながら、支え合いの地域づくりを目指し活動してまいりますので、皆様方の一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。今年が皆様にとりまして実り多き年となりますようお祈りして、新年のご挨拶いたします。

香美市福祉委員会 会長 中溝 勝彦

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には輝かしい新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。私たち福祉委員は、社会福祉協議会および民生児童委員と連携し、地域での見守り活動に取り組んでおります。市民の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりに努めてまいりますので、皆様のご協力をお願い申し上げます。

皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

通うほっと倶楽部



通うほっと倶楽部では、「外出機会が少ない」「話し相手がいない」「地域に居場所がない」などお困りの方が気楽に過ごしたり、交流できる場をつくっています。興味を持たれた日だけの参加でも構いません。ちょこっとプラザまでお出かけしませんか？

- ▶ 日 時：火曜日 10：00～12：00（祝祭日のぞく）
- ▶ 場 所：プラザ八王子 3階ホール
- ▶ 対象者：香美市民
- ▶ 定 員：15名（第1・3火曜日 15名）
（第2・4火曜日 15名）



★申し込みが必要です ☎ 53-2251（あったか介護予防係）

【スケジュール】

日付	内容	日付	内容	日付	内容
1月10日	山田高校作品展 (美術館)	2月7日	カフェ	3月7日	カフェ
1月17日	八王子宮参拝	2月14日	ミニ運動会	3月14日	カフェ
1月24日	八王子宮参拝	2月21日	ひなまつり 小物づくり	3月28日	新図書館「かみーる」 見学
1月31日	カフェ	2月28日	ひなまつり 小物づくり		

※ 予定しているメニュー以外もご用意しています。気軽にご参加ください。

令和5年度 赤い羽根共同募金助成のお知らせ

地域の皆さまから寄せられた募金を財源に、香美市内でボランティア活動や地域活動を行っている団体を対象（1団体10万円以内）に助成を行っています。関心のある方は左記までお問い合わせください。

【問合せ先】

香美市共同募金委員会事務局

☎ 59-2140（担当 岡本）



陽まわりの集い



陽まわりの集いでは、介護者向けの勉強会や認知症に関する講座などを開催しています。そこで、下記の日程で勉強会を開催します。関心のある方はぜひご参加ください。

- ◎日 時：令和5年2月16日(木)
10：00～11：30
- ◎講 師：高知県栄養士会
「認知症と栄養について」
- ◎場 所：プラザ八王子 2Fアトリエ
- ◎対象者：香美市民
- 問合せ先
香美市社協あったか介護予防係
☎ 53-2251

未来のはてなを学ぼう ～補習編～

「医」のテーマでは高知大学医学部内分泌代謝・腎臓内科教授 寺田典生さんに『高齢者と腎臓病について』、「心」のテーマでは竹林寺住職海老塚和秀さんに『この世は私の花を咲かせに来たところ』と題して、「講演いただきました」。

医

日本の生活習慣病の罹患率は成人人口の半分以上、その中でも腎機能低下の患者は1330万人とされています。今回は慢性腎臓病についてお話しいただきました。

腎臓は、体を正常な状態に保つ働きを持つ重要な臓器のひとつです。

【腎臓の働き】

- ①老廃物を体から排出する
- ②血圧を調整する
- ③血液をつくる
- ④体液量を調整する
- ⑤強い骨をつくる

正常な腎機能のピークは20歳くらいで、加齢とともに徐々に低下します。慢性腎臓病が進行すると夜間尿やむくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。そのままにしておくと、透析治療の導入だけでなく、心血管事故のリスクを高めることになります。

では、慢性腎臓病の発症や進行を抑えるにはどうしたらよいのでしょうか。

①血圧管理

高血圧になると腎臓への負担が増え、腎臓の機能が低下します。腎臓の働きを守るためにも血圧管理は重要です。

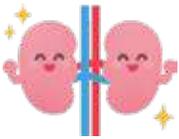
②減塩

塩分の摂りすぎは高血圧のもとです。食塩の摂取量は、1日3g以上6g以内です。

③バランスの良い食事

バランス良く、適量を食べましょう。タンパク質の摂りすぎも注意です。

慢性腎臓病は早期に改善に取り組むことで回復します。3つのポイントに気を付けて生活習慣を見直してみましょ。また定期的に健康診断を受けて、早期発見に努めましょ。



心

五台山にある竹林寺は令和5年で開創1300年になります。伝統行事のほか、地域の高齢者が中心となつて企画開催する「竹林寺秋まつり」など多くのイベントを開催しています。

「当たり前」の反対は何か分かりますか。海老塚さんが講演の初めに会場の参加者に問いました。蛇口をひねれば水が出るのは当たり前、スイッチを押せば電気がつくのは当たり前など、日ごろ当たり前と思っていることは、誰かが水を綺麗にしてくれたり、電気を作ってくれているおかげで、日常困らず使うことができている。当たり前ではなく、『ありがたい』。当たり前ではなく、『ありがたい』。言える人生は幸せ、ありがたい。



ユーモアのあるお話しで、会場は笑い声に包まれました

とひとつでも多く言われる人生は幸せ、ですよ」と海老塚さん。また「昔は〇〇できていたが、できなくなつたと、ないない」と数える心と心が湧いてくる、そうではなくて自分は〇〇ができる、あるある」と数えることで心が潤ってくる」と前向きに日々過ごすことで、自身の心を高めることにつながることもお話しいただきました。最後には、参加者の皆さんに次の言葉を紹介してくれました。

「この世は私の花を

咲かせに来たところ

この世はみんなの花を

咲かせに来たところ

なぜ私の花を

咲かすことができないのか

それはみんなの花を

咲かせようとしなからだ

自分さえ良ければ、自分の花ばかり咲かそうとすれば自分の花は咲かない。大きなことができなくてもちよつとした心がけ、ちよつとした思いを持ち、世のため人のために徳をつくすことで自分の幸せにつながっていくという意味が込められています。

現在のような情勢だからこそ、身の周りの人を思いやり、行動することが大切になるのではないのでしょうか。



70歳の同窓会を開催しました!

元気な高齢期を過ごしていただくことを目的として、「70歳の同窓会」を地域包括支援センターと共催で行いました。対象は、土佐山田町在住で令和4年度に70歳になる方。その中から10名の企画委員に同窓会の内容の検討や当日の運営を行っていただきました。

当日は中央東福祉保健所の田上保健監に「傍楽70才への期待」と題して講演いただきなかでも「つながり財産=人とのつながりは大切」とのお話では、参加者も真剣に耳を傾けていました。その後、名刺交換ゲームを行い、和気あいあいとした雰囲気の中、参加者同士でお話しをしました。

参加者からは「これからの自分の生き方を考えさせられた」「小学校の同級生に何十年ぶりに会えて話しできてよかった」とのご意見をいただきました。

『人生100年時代』。ぜひ「つながり財産」を増やして、元気に楽しい人生を送りましょう!



盛大に盛り上がりました♪



田上保健監の講演の様子



民生委員・児童委員

退任式及び就任式



令和4年12月2日(金)に香美市基幹集落センターで香美市民生委員児童委員退任式及び就任式が行われました。50名の退任者に香美市長、高知県知事、厚生労働大臣からの感謝状が贈られました。そして、110名(うち、新任者が43名)の民生委員児童委員が就任し、高知県知事と厚生労働大臣からの委嘱状を受け取りました。

就任した民生委員児童委員(任期:令和4年12月1日~令和7年11月30日)の名簿が広報香美2月号に掲載されます。

お住まいの地区の民生委員児童委員をご確認ください。



【ご寄付】

香美市の社会福祉のために、多くの方々から心温まる善意をいただきました。ご了解をいただいた方のみご芳名を掲載し、感謝の意を表します。ありがとうございます。(受付期間9月20日~12月16日)

- 加藤 温子さまより、地域福祉のためにと、金1万円が寄付されました。
- 県社協を通して株式会社薬局様より、車椅子1台が寄付されました。



地域福祉のために大切に使用させていただきます



なかよしサロン



新型コロナウイルスの影響で約2年間中止していたなかよしサロンが、11月より再開しました。なかよしサロンはコーヒーやお茶などを飲みながら、参加者同士でお話できる交流の場となっており、どなたでも参加できます。

参加者からは「再開を待ちよった」「ここに来て人と話すことができていると嬉しい」と再開を喜ぶ声が聞かれました。皆さんも元気で長生きするために一緒に楽しいひとときを過ごしましょう♪

なかよしサロンのボランティアさんが笑顔でお待ちしています。

- 開催日：毎月第1木曜日 1/5、2/2、3/2
- 時間：13:30～14:30
- 利用料：100円（飲み物代）
- 場所：プラザ八王子3階多目的ホール
- お問合せ：香美市社協 あったか介護予防係 ☎ 53-2251

ちょっとした体操も
しています♪



認知症サポーター養成講座 を開催しました!

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かい目で見守る「応援者」のことです。

講座の中では、①認知症を理解する、②認知症サポーターにできることの大きく2つのテーマをお話しました。認知症は誰にも起こりうる脳の病気です。誰もが認知症についての正しい知識をもち、認知症の方や家族を支える手だてを知っていれば「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができます。

認知症の方への対応の心得として、3つの『ない』があります。『驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない』です。認知症の方への対応には、認知症に伴う認知機能の低下があることを正しく理解していることが必要で、偏見を持たず、自分たちの問題であるという認識を持ち、支援する姿勢が重要となります。

この日、36名の方が認知症サポーターになりました。これから地域の支え合いの輪に加わる、心強い存在になります。



たくさんの方が
参加してくれ
ました♪



サポーターの証であるオレンジリング

生活相談センター香美よりお知らせ

生活支援員さん大募集!

日常生活を送るのにひとりで判断することが難しい高齢者の方や知的・精神の障害をお持ちの方のお宅を訪問して、見守りや助言、お金の受け渡しをしてくださる生活支援員を募集しています。特に専門的な知識がなくても、大丈夫! 専門員(社協職員)が支援員のサポートも行います。

例えば...

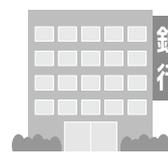


Aさんは認知症が進み、お金のやりくりがうまくいかなくなり、支払いが滞ることもしばしば……。

専門員



周囲の勤めもあり、日常生活自立支援事業を利用することにしたAさん。専門員がAさんと一緒に今後の支援計画を作成します。



支援員



支援員さんがAさんの生活に必要な支払いや生活費の受け渡しを行います。Aさんの滞っていた支払いもきちんと済ませ、日々の生活を支えています。



お困りの方が、その地域で安心して生活が送れるようにお手伝いしてくれる方をお待ちしています。

関心のある方は、下記までお電話ください。

<問合せ先>

土佐山田 ☎ 53-2877 大和・森本

香北・物部 ☎ 59-2140 横山



フードドライブキャンペーンのお知らせ

フードドライブとは、家庭で食べきれない食品の寄付を募り、有効に役立てようという活動です。集まった食品は、香美市内の生活にお困りの方や子ども食堂に提供させていただきます。下記の場所で食品を受け付けています。

<ご寄付いただきたい食品の例>

乾麺、缶詰・瓶詰、インスタント食品、レトルト食品、飲料、米 など

古米も大歓迎!

プラザ八王子



香美市役所本庁



〔受付可能な食品〕

賞味期限が**1カ月以上**あり、破損等の無い未開封で**常温保存可能なもの**にかぎりませう。

ご寄付をいただきました!

株式会社坂田信夫商店様より、生活に困窮されている方のためにと、金一封と米(5kg)10袋のご寄付をいただきました。

毎年の温かなご寄付、誠にありがとうございます。



令和4年度 介護予防事業のご案内 (香北・物部)

■ 問合せ先 ■
香北支所 ☎ 59-2140
物部支所 ☎ 58-3098

かみ笑楽塾

「認知症のお話」

- ▶ 日 時：令和5年1月19日(木) 14:00~15:30
- ▶ 場 所：基幹集落センター2階
- ▶ 講 師：高知大学教育研究部医療学系臨床医学部門
保健管理センター 准教授 上村 直人さん
- ▶ 定 員：60名 ※送迎バスあり 物部 → 香北
(駐車場は保健福祉センター香北へお願いします。シャトルバスもご用意しています)



車や運転についてのお話しや運転チェックリストも配布します。

体操教室

香北

- ▶ 日 時：毎週木曜日 10:00~11:00 ▶ 場 所：基幹集落センター2階
- ▶ **椅子ヨガ** 筋トレよりも大事なのがストレッチと言われています。ヨガで身体を伸ばしてみませんか？
- ▶ 講師指導日：令和5年1月19日(木)
- ▶ 講 師：久保田 千秋さん 日本ヨーガニケタン認定ヨーガインストラクター (一社) 日本ヨーガ療法学会認定
- ▶ **音楽療法** 不安や痛みの軽減・脳の活性化・リラクゼーションなどに効果があるそうです。
- ▶ 講師指導日：令和5年2月16日(木)
- ▶ 講 師：公文 淑衣さん こうち音楽療法研究会 会長

物部

- ▶ 日 時：令和5年2月13日(月)・3月13日(月)
- ▶ 場 所：奥物部ふれあいプラザ2階 大ホール
- ▶ 講 師：筒井 由夏さん (健康運動指導士)
- ▶ 持ち物：タオル・テニスボール
- ※運動の出来る服装と水分補給の飲み物をご持参ください。



ボッチャ教室

香北

- ▶ 練習日：毎月第2・4水曜日 10:00~11:00
- ▶ 講師指導日：令和5年1月25日(水) **今年度最後の指導日**
- ▶ 場 所：集落活動センター2階

1月の練習日
11日(水)

2月の練習日
8日(水) 22日(水)

講師：正岡 直也さん (一社) U-プロジェクト

物部

- ▶ 練習日：毎月第1・3水曜日 14:00~15:00
- ▶ 講師指導日：令和5年1月18日(水) **今年度最後の指導日**
- ▶ 場 所：奥物部ふれあいプラザ2階大ホール



「誰にでもできてルールも分かりやすい」と大好評!!

ボッチャとは… 2チームに分かれて赤と青のボールを投げ合い目標となる白いボールにどれだけ近づけるかを競う競技です。

ウォーキング

- ▶ 行 先：計画中
- ▶ 日 時：令和5年3月7日(火)
雨天順延 3月14日(火)・28日(火)
- 【物部】 奥物部ふれあいプラザ 9:00出発 (予定)
- 【香北】 保健福祉センター香北 9:30出発 (予定)



あったかふれあいセンター事業のお知らせ

お友達登録してね



問合せ先

香北支所 ☎ 59-2140
物部支所 ☎ 58-3098

香北

● サロンイベント ●

物部

クラフトバンド ひなかざり

- ▶ 日時：令和5年2月15日(水) 9:30~11:30
- ▶ 場所：保健福祉センター2階
- ▶ 参加費：300円程度

貼って
切って 結んで



ドコモスマホ教室



これからスマホに変えたい人もすでにお持ちの方もぜひ参加してみてください。他社の携帯電話をご利用している方もかまいません!!

「携帯を安心安全に使う」

- ▶ 講師：docomoショップ野市店
- ▶ 日時：令和5年2月15日(水) 15:00~16:30
- ▶ 場所：奥物部ふれあいプラザ内 地域サロン「ひとやすみ」
- ▶ 定員：7名(先着順)

※スマホをお持ちでない方は貸出あります。(らくらくスマートフォン)
※携帯のお悩み相談も受け付けます。

香北

● お茶会 ●

物部

- ▶ 日時：毎週月曜日 10:00~11:30
- ▶ 場所：美良布地区集落活動センター 交流スペース

- ▶ 日時：毎週水曜日 10:00~11:30
- ▶ 場所：奥物部ふれあいプラザ内 1階 機能訓練室

特別企画 ~ お薬のお話 ~

- ▶ 日時：2月13日(月) 10:30~11:30頃
薬剤師さんが参加してお話をしてくれます。
*質問や相談の時間も設けています。



簡単な健康チェックから始まり体操お喋りや脳トレなど小さな集いを開催しております。興味のある方はご連絡下さい!

※送迎あり(要相談)



・お薬の基本 ・処方されているお薬について

私には息子がいます。初めての子供であったこと、また、生まれたとき若干の呼吸障害で1か月ほど入院したということもあり、とにかく育児には気がつかいきました。ちよつとでも熱が出たら受診し、少しでも変わったことがあれば本やネットで調べました。その中でもっとも頭を悩ませたことは、寝かしつけのときでした。ミルクを飲ませて、オムツを交換して、そして抱っこをする。しかし、ひたすら抱っこしてもなかなか寝てくれません。眠るどころか泣き続けるのです。妻はいいいます。抱っこが下手だと。その腕の位置が悪いのだ、首がこーなってるから息苦しいのだ、ふらふらして安定感がないのだ、まだまだ育児見習いやね、と。そんな風に言われると、私も意地になって必死に寝かそうとするためか、余計に寝てくれません。最終的には妻の腕の



あひるの親子 ④9

「育児見習い」

中へ...

ほらね?と視線をくれますが、単に泣きつかれて寝ただけで、そっちだつて育児見習いのくせに、とは口が裂けても言えませんでした。そんな息子ですが、小学生になった今では誰よりも寝つきの良い子になりました。



土佐山田町 小松 裕和さん



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） 香美市香北町葎生野336-1
TEL 0887-59-2140 FAX 0887-59-3226 E-mail f-kahoku@eagle.ocn.ne.jp

香美市ボランティアセンターは、ボランティアをしたい市民とボランティアをしてほしい人や団体をつなぎ、誰もが安心して暮らせる支え合いのまちづくりを推進する機関です。ボランティアに関することはどんなことでもお気軽にご連絡下さい。



香美市ボランティアセンターでは、香美市内でボランティア活動をしたい方と、ボランティアをしてほしい方との「橋渡し」を行っています。

「自分の特技を活かせるようなボランティアはないだろうか？」「こんな活動をしている団体があったら紹介してほしい」などございましたら、香美市社協までご相談下さい。

～ボランティア活動の例～

歌・踊り・講話等の披露、施設での高齢者の方の話し相手
地域での清掃活動、子どもとの交流行事 など

(問合せ先) 香美市社協 本所 ☎ 53-5800
香北支所 ☎ 59-2140 物部支所 ☎ 58-3098

ボランティア活動保険・行事用保険のご案内

国内におけるボランティア活動の事故に対応する“ボランティア活動保険”とボランティア活動の一環で行われる行事やイベントに関わる事故に対応する“ボランティア行事用保険”の申し込み窓口となっています。ボランティア活動される方は、「もしも」のときに備えて保険加入をおすすめします。

※それぞれプランがありますので、詳しくはボランティアセンターまでご連絡ください。

- 担当：本 所 中谷 ☎ 0887-53-5800
- 香北支所 立花 ☎ 0887-59-2140

情報交流館ボランティアスタッフ募集!!

高知県立森林研修センター 情報交流館では、親子イベントや木工の材料作りなどの活動をお手伝いして下さる方を募集しています。興味のある方は、下記までご連絡下さい。

活動が不定期ですので、改めて活動日時をお知らせ致します。山林の散策活動や小学校へ出向いての活動などたくさんの方とふれあえる機会があります。

初めての方には、ベテランのボランティアと一緒に活動できるので安心です。私たちと一緒に森林の大切さを伝えていきませんか?ご連絡お待ちしております。

- 活動内容：子どもたちと木工体験・自然体験
- 場 所：高知県立森林研修センター 情報交流館
- 住 所：土佐山田町大平80
- 駐 車 場：有り
- その他：謝金あり
- 問合せ先：☎ 52-0087 (担当：野口)



社協だより

【香美市ボランティアを訪ねて】 掲載募集

ボランティアセンターとは、ボランティアをしたい市民とボランティアをしてほしい人や団体を繋ぎ、誰もが安心して暮らせる支え合いのまちづくりを推進している機関です。

香美市で、ボランティア活動されている方々やその活動内容を社協だより「香美市ボランティアを訪ねて」のコーナーでご紹介しています。地域でボランティア活動されている方がいましたら、是非ご紹介をお願いします。



- 問合せ先：香美市社協
本 所 ☎ 53-5800
香北支所 ☎ 59-2140

障害児・者への支援のお手伝いスタッフ募集!!

社会福祉法人 愛成会では、知的障害を持たれた方々への作業支援・活動支援の補助をしてくれるボランティアを募集しています。利用者さんと楽しく過ごして頂ければと思いますので、ご関心のある方は是非お問合せ下さい。

- 活動内容：知的障害を持たれた方々への作業支援活動支援の補助
- 活動曜日：月～金曜日(平日) ※天候問わず
- 活動時間：8:30～16:30(時間相談可)
- 活動場所：ワークセンター白ゆり(土佐山田町山田1319)
放課後等デイサービス事業所白ゆり(土佐山田町山田1319)
ワークセンター第二白ゆり(土佐山田町山田1189-1)
障害者支援施設白ゆり(土佐山田町山田1192-1)
- 集合場所：土佐山田町山田1192-1(本部)
- 駐 車 場：有り(6台)
- 問合せ先：☎ 52-4131 (担当：中里)



* 問合せ先全て同じ

* 当日は動きやすい服装でタオル・水筒(コップ)室内履きをお持ち下さい。

声ともだちボランティア 募集!!

香美市社協では、地域サロンボランティアが一人暮らしの高齢者に電話での見守りサービスを行います。

活動内容は、利用者に電話して体調等を伺いその内容を記録するというものです。関心のある方のご連絡をお待ちしています!!

認知症サポーター養成講座 または 傾聴ボランティア養成講座

声ともだちボランティアをするにあたって受講して頂く講座があります!



地域サロン ボランティア家 てとて

- 活動曜日：月・水・金(祝祭日は除く)
- 活動時間：9時から12時の間で
- 活動場所：プラザ八王子
- 問合せ先：☎ 53-2251
(担当：中谷 藤田)

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：火・木(香北) / 月・水・木(物部)
- 活動時間：10時から20分～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(香北担当：才木)
物部 ☎ 58-3098(物部担当：寺井)

頭の体操 (クロスワード) に挑戦してみてくださいね

応募方法

官製はがきに下記の事項を記載のうえ、ご応募下さい。

- ① ①(A, B, C, D)の答え
- ② 名前
- ③ 郵便番号/住所
- ④ 社会福祉協議会に対してのご意見・ご要望等

あて先

〒782-0041
香美市土佐山田町262-1
香美市社会福祉協議会

・各支所の窓口でも受け付けいたします。

締め切り

1月31日 火曜日 (当日消印有効)

当選発表

2月上旬。正解者の中から抽選で20名様に1,000円の図書カードをプレゼントいたします。
なお、当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※応募により知り得た個人情報、賞品発送の目的のみに使用いたします。

□にあてはまる文字をいれましょう。
(2文字の言葉を作ります)

例

	あ	
か	あ	け
	お	り

・あお
・かお
・おけ
・おり
2文字の言葉を作ります



①

	晴	
満	A	使
	下	

②

	純	
写	B	逆
	価	

③

	絢	
燦	C	然
	酔	

④

	散	
浪	D	談
	才	

ヒント：今年の朝ドラの舞台は高知ですね！

答え

A	B	C	D
---	---	---	---

編集後記

今年の干支は卯。ウサギは飛びはねることから、卯年は飛躍する・向上する年という意味を持っています。

筆者は2児の子育て真っ只中で、夫婦共々自分の時間を作るのが難しいです…(汗)しかしながら、何とか自分の時間を作って、自身のスキルアップのための勉強もしたい

なと思っています。(本音を言つとゆつくり寝て過したいなあ…)

皆さんは、何か新しく挑戦したいことはありますか？



令和5年度 新規採用香美市社協 職員募集

1. 募集人員：1名 (一般事務及び福祉業務全般)
2. 採用予定年月日：令和5年4月1日
3. 応募資格
昭和63年4月2日以降に生まれ、令和5年3年31日までに高等学校を卒業または卒業見込みで、普通自動車運転免許(AT車可)を有する方。
4. 試験の日時及び場所
(1) 第1次試験
日時：令和5年2月12日(日)
種目：教養試験、適性検査
(2) 第2次試験
日時：令和5年2月26日(日)
種目：小論文、面接試験
5. 申込方法等
詳しくはホームページをご覧ください。
※ なお、不明な点につきましては下記までお問合せください。
香美市社会福祉協議会 (担当:西本・依光)
☎ 0887-53-5800
✉ ymshakyo@blue.ocn.ne.jp

「香美市社協だより」は会費と共同募金配分金を活用して発行しています。