

2022 しあわせ 11月号

大浜



市野瀬



中浜



緑ヶ丘



貝ノ川郷

越

令和4年11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

第54回 土佐清水市社会福祉大会

令和4年11月28日(月) 13:00~16:00

土佐清水市立市民文化会館

・講演「コロナ禍での地域づくり ～コロナと共に、コロナと過ごす～」

講師 四国医療産業研究所 所長 櫃本 真幸 氏

・社会福祉活動推進校発表

清水中学校 三崎小学校

・こども標語・絵画コンクール表彰 こじゃんと達者なじいやんばあやん紹介 など

※いきいきサロン等による展示・販売は
開場12:00から開催します!!



※新型コロナウイルス感染症感染拡大などの影響で内容が変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

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4年6月9日~10月11日受付分)

きらら清水保育園

清水高等学校

医療法人次田会足摺病院

土佐清水商工会議所

えぶりでいキッチン

(有)コジマ洋品店

社会福祉法人あしずり会

土佐清水金融団

(株)文化堂印刷

手話サークルみらい

おくたに文具店

有限会社 宿毛印刷

宅配クック123

(有)たけだ石油店

(有)清水車検整備

(有)久松石油店

特定非営利法人 スポーツクラブスクラム

一般社団法人 土佐清水市観光協会

株志会社 マサキ・ウェルフェア

特定非営利法人 ふくしねっとCocoてらす

ショッピングセンター プラザ・パル

亀の子ヘルパーステーション

社会福祉法人清和会

幾田自動車

久保文具店

令和4年度土佐清水市老人大学開催！

9月22日（木）土佐清水市立市民文化会館（くろしおホール）において土佐清水市老人大学が行われました。講師によさこいラフターヨガクラブ藤崎栄子氏を迎え、『笑いヨガ～「こころ」と「からだ」を健康に』と題し、「笑う」ことの健康への効果を実技を交えながらお話しいただきました。



令和
4年度

土佐清水市高齢者芸能大会開催！

老人大学に引き続き、土佐清水市高齢者芸能大会が開催されました。歌謡、舞踊、歌謡体操、舞踊体操など様々なプログラムで参加いただいた8組の皆様の熱演に、約150名の方々が見入ったり、聞き入ったりされ、濃密な時間を過ごしました。



東谷サロン 小学生との交流会 10月3日(月)

10/3(月)開催の東谷サロンを、下ノ加江小学校の2年生から4年生5人が訪問しました！児童がそれぞれ自己紹介をした後に、歌や楽器による演奏を披露してくれました。

サロンのおじいちゃん、おばあちゃんの肩を、歌に合わせて叩いてくれ、最後は児童対サロンで輪投げ対決をして盛り上がりました！

交流会後の食事会でも、「やっぱり子供はえいねえ」など、訪問してくれたことに感謝の言葉が聞かれました。

下ノ加江小学校の皆さん、ありがとうございました！



スポーツの秋
芸術の秋

いきいきサロンの活動紹介



ボッチャ



卓球バレー



作品が完成しました

🐦 フードバンクに旭食品様より食料品の提供がありました。 🐦

令和4年10月7日、旭食品株式会社高知支店宿毛営業所様より、土佐清水市社協フードバンクに食料品をご寄付いただきました。昨年度より、定期的に支援をさせていただいております。ありがとうございました。

コロナウイルス感染症の影響で収入が減少している等、「食料品があると助かる」という方などに無料で提供しています。

フードバンクご利用希望の方は、事前に土佐清水市社会福祉協議会までご相談下さい。



☎0880-82-3500



しあわせ 11月号

こんにちは!

地域包括支援センターです!

「認知症家族の会」を開催しました!



「認知症家族の会」とは、認知症の方を介護している人や介護経験がある方同士が**集い語らう場**です。

1年前から仕事で来られなかった若い御夫婦が、参加することができました。

他の参加者から介護体験や『介護者の心構え』を学び、「今日は本当に参加させて貰い良かったです」と言われ、とても辛そうな様子から次第に明るい表情に変わられました。

色々な人の話を聞く中で、大きな発見があり前向きな気持ちにリセットできる大切な時間になっています。是非、多くの方に参加して貰えたらと思います。



【今年度の予定】

- * 令和4年12月23日(金)
- * 令和5年 3月24日(金)

場所: 社会福祉センター
時間: 午後1時30分から3時

※ 予定は、変更となる場合があります。

参加してみたい方は遠慮せずに気軽に下記までご連絡ください。
お待ちしております。

詳しいお問い合わせは、
下記連絡先までお気軽にどうぞ。

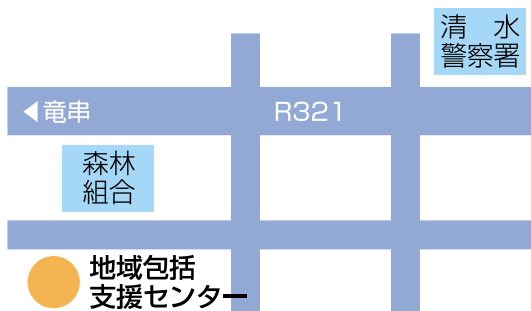


<相談窓口・お問合せ>

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)



～じぶんの町を良くするしくみ～

10月1日～12月31日

赤い羽根共同募金

～ 10/3(月)街頭募金へのご協力ありがとうございました ～



今年も「じぶんの町を良くするしくみ。」赤い羽根共同募金が10月1日から全国一斉に始まりまし
た。

10月3日は市内4か所で街頭募金を行い、行政関係者、福祉団体関係者、清水中学校生徒会、清水
高校ボランティア部、共同募金助成団体等、たくさんの方々のご協力をいただきました。皆さんの熱
心な呼びかけと、皆さんの温かい善意でたくさんの募金が集まりました。

令和4年度街頭募金実績 91,543円



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 TEL0880-82-3500

ゴミ出しなどができるボランティアを募集しています。

みんな集まれボランティア

- **ゴミ出しボランティア**を募集しています。
「ついでにゴミ出しできるよ」という方は、是非ご協力ください。
- **傾聴ボランティア**を募集しています。
話好き、話相手になっていただける方はいませんか？
- **お掃除ボランティア**を募集しています。
お掃除好き集まれ！
- **将棋の相手をしてくれる
ボランティア**を募集しています。
将棋好きで相手をしてくれる方はいませんか？



誰かの役に
立ってみませんか！

詳しくはボランティアセンターまでお問合せ下さい。

～いきいきサロンの風景～

以布利サロン



米寿のお祝いにサロンでお菓子投げをしました。

ご案内

内 容	日 時	場 所
認知症相談会	11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
	11月22日(火) 午後 1時30分から2時30分	サニーマート 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。
トレーニングジム 新規利用者説明会	11月16日(水) 午後 1時30分から	土佐清水市社会福祉センター 地下トレーニング室
リハビリ専門職が行うウォーキング 講習会(市街地周回コース)	11月24日(木) 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 集合・出発

※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。

～11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)	// //	社会福祉センター (幸町しあわせサロン)
// //	鳥淵集会所 (鳥淵わらびの里クラブ)	17日 木	以布利旧保育園 (じんべいサロン)
3日 木	旧浦尻保育園 (浦尻すみれ会)	// //	下益野区長場 (下益野せせらぎ会)
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 (平ノ段いきいきサロン)
// //	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)	21日 月	藤ノ川集会所 (オガタマ会)
// //	大浜コミュニティセンター (大浜ぼうす石クラブ)	// //	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センター (斧積いきいきサロンクラブ)	24日 木	下浦青年会館 (下浦とびうお会)
// //	宗呂下区長場 (宗呂下コスモス会)	// //	旧布保育園 (布若葉会)
9日 水	権現地区集会所 (権現日の出会)	// //	三崎浦区長場 (三崎浦さくら会)
// //	下川口郷区長場 (下川口郷いきいきクラブ)	25日 金	船場集会所 (船場あじさいサロン)
// //	浜益野公会堂 (白浜会)	// //	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)	// //	中浜会館 (中浜万次郎クラブ)
// //	下ノ段区長場 (下ノ段いきいきサロン)	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)
// //	宗呂上コミュニティセンター (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)
11日 金	社会福祉センター (エビ天戎町)	毎週 木・土	旧旭保育園 (旭町いきいきサロン)
14日 月	貝ノ川浦区長場 (はまゆうサロン)	毎週 水	養老区長場 (養老いきいきクラブ)
15日 火	津呂旧保育園 (津呂いきいきクラブ)	毎週 水・金	緑ヶ丘集会所 (丘の上のサロン)
// //	旭町 芝岡さん宅 (元町みなとサロン)	第2・4月	貝ノ川浦区長場 (はまゆうサロン)
16日 水	立石集会所 (立石いきいきサロン)	未定	小方青年会館 (小方清流クラブ)
// //	加久見区長場 (加久見いきいきクラブ)		珉宝 (栄町華街)
// //	大津公民館 (大津叶崎クラブ)		上野区長場 (上野いきいきクラブ)

※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

～下川口浦 愛好会～



下川口浦サロンは下川口浦憩いの家にて、偶数月の第2火曜日の11時から開催しています。ボランティアを中心に、輪投げなどのゲームをした後、食事会をして皆で楽しく過ごしています。参加者全体で和気あいあいとした雰囲気の中、色々なことを企画していきます。これからもいきいきサロンが地域の集いの場となるよう、よろしくお願いします。



こじやんと達者な じいやん ばあやん



「全部自分の歯!しっかり噛んで
美味しく食べてます」



緑ヶ丘

今西 信子

(のぶこ)
さん

昭和7年3月1日生まれ 90歳です!

生協は
隅々まで見て
注文します

携帯コップ入れもお手製

週に1回はサロンで体操
ポッチャにも
挑戦!



きれいに片付いたお部屋で笑顔で迎えてくれた信子さん。以前腰を骨折し半年ほど入院、このままでは歩けなくなると思い、退院後は朝夕家の前を何往復もして足を鍛えています。今年緑ヶ丘に集会所ができたことで、サロンにも参加するようになり「昔からの知り合いに会えるのが楽しい」と話してくれました。

日課は亡くなったご主人にお茶をお供えすることと、ラジオを聞くこと。テレビよりラジオが好きで「ラジオに色々教えてもらう。面白い話でわろうたり、美味しそうなレシピを聞いたら作ってみる」とのこと。しっかりした受け答えが出来るのは、ラジオを聞きながら生協の注文書を書いたり、チラシで箱を折ったり、縫い物をしたりと指先を使うことや、2つのことを同時に行うことが、脳の活性化に繋がっているのかもしれないね。

「骨折して畑が出来なくなったのが残念やけど、いつも自分に出来ることを考えて、工夫しながらやっている」と明るく前向きな信子さん。いつまでもお元気でいてくださいね。

奇数月の広報発行には、社会福祉協議会 会員会費が使われています。