

2022 しあわせ 12月号

グリーンハイツ



鍵掛



栄町



大浜



緑ヶ丘



鳥淵



令和4年12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13回子ども絵画・標語コンクール受賞作品発表

「未来」をテーマに募集を行い、絵画96点、標語192点、合計288点の作品が届けられました。ご応募いただきましたみなさん、本当にありがとうございました。審査員の先生からも絵画については全体的に色使いが素晴らしい作品が多かったとの講評をいただきました。

たくさんのご応募ありがとうございました

市長賞

【第1部絵画】

まつした りょうと
松下 稜叶さん

三崎小学校 2年



色合いが大変良い。その色彩は、近年のコンクールでは見たことがないほど素晴らしい作品。

【第2部絵画】

おかもと こは
岡本 琴葉さん

清水中学校 3年



デッサン力がある作品。セーラー服でアップの少女にうまくぼかしを入れることで、手前の鮮明な鯖との遠近感を表現できている。

【第3部標語】

いのうえ こうた
井上 皓太さん

足摺岬小学校 6年



「笑顔」で居られることが平和であることにつながる。世界中がそんな笑顔であふれることを願っている温かい作品。

会長賞

【第1部絵画】

たけば あらた
竹葉 新さん

清水小学校 1年



いろいろを考えさせる作品。見れば見るほど、大人では考えつけないような構図や色合い。難しい絵をよく画けている。

【第2部絵画】

とくおか みう
徳岡 美羽さん

清水中学校 2年



未来への階段を上げるアイデアすばらしい。平和への思いも表現されていてうまく画けている作品。

【第3部標語】

うち原 きほ
内原 希歩さん

下川口小学校 5年



みんなが手を取り合うことで、自分だけでなく地域の未来も守りたい願いを感ずるやさしい作品。

ろうれんピック2022(西部会場)が開催されました!!

11月17日(木)、ろうれんピック2022(西部会場)が開催されました。高知県西部の老人クラブから選抜された200人を超える選手が市民体育館に集まり、グラウンドゴルフ、ペタンク、ワナゲの3種目に分かれて熱戦が繰り広げられました。

高知県老人クラブ連合会主催であるこの大会。初めて土佐清水市を会場にして開催されましたが、市内外から多くの老人クラブ会員が集まり、真剣勝負をしながら交流を深めていました。

前日準備から当日の進行等にも、老人クラブの会員が協力して、無事に大会を終えることができました。参加された皆さんおつかれさまでした。



体育館ではワナゲを開催!!



グラウンドでは、グラウンドゴルフとペタンクを開催!



ペタンクでは、斧積Aチームが優勝!!



おめでとうございます!!

第4期地域福祉計画 取り組み紹介

下川口浦地区

続けてます! ラジオ体操!!

朝日! 紅葉!!
ラジオ体操!!!



今日の参加者チェック!
この表がもう分厚くなるくらい
溜まりました☆

第3期地域福祉計画座談会後の平成29年8月21日から取り組んでいる、朝のラジオ体操が6年目を迎えています。

毎日顔を合わせる場所をつくろうと始まったこの取り組み、6:20頃になると口々に「おはよう」と集まり始めるみなさん。この日は総勢16人!

「〇〇さんが来んねえ…どうしたろ?」「あんだ、2日も来んかったやんか。心配しよったで」等、ラジオ体操がお互いを気付ける場となり、健康づくりにもつながりづくりにもなっています。

世話役さんは「自分のためにやりよる」と言いますが、6年も続いているのには脱帽!!

『継続は健康なり』 これからもラジオ体操で健やかに



こんにちは!

地域包括支援センターです!

令和4年度第2回 ウォーキング講習会を開催しました!



❀ みんなで一列で安全に ❀



❀ 無理せず一休み! ❀

令和4年10月19日(水)にウォーキング講習会を開催しました。普段と違い、ポールを両手にもって歩くポールウォーキングを理学療法士の講師に直接指導してもらいながら社協から越港まで歩きました。適度な風の吹く絶好の日和の中、参加してくれた方からは「初めてなので出来るかどうかわからなかったけど、気持ちよく出来ました。」「いつもの散歩より全身運動になってよかったです。」等の感想も聞かれました。最近はポールウォーキングをしている方も良く目にするようになりましたが、「やってみたいけどまだ経験のない方」「すでにやっているけど歩き方を改めて教わりたい方」等おられましたら広報しあわせで開催日をお知らせしますので是非ご参加ください。お待ちしております。

ポールウォーキングとは

いつも散歩やウォーキングをされている方はおられると思いますが、ポールウォーキングとはスキースティックに似た2本のポールを両手に持つて行うウォーキングです。手ぶらで歩くより全身運動になり、足や膝に負担を掛けずに歩くことが出来ます。



詳しいお問い合わせは、
下記連絡先までお気軽にどうぞ。

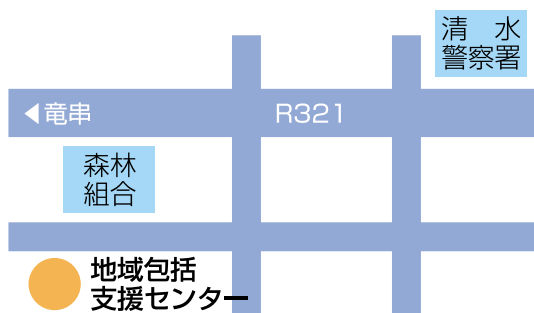


<相談窓口・お問合せ>

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)



第14回いきいきサロン対抗輪投げ・ボッチャ大会開催

11月2日(水)市民体育館において第14回いきいきサロン対抗輪投げ・ボッチャ大会が開催されました。

今年度は、輪投げ大会と同時にボッチャ大会も開催し、多くの方が参加されました。真剣に輪やボールを投げる参加者に、周りから沢山の声援と歓声が沸きながら、輪投げとボッチャを楽しみ交流を深めていました。参加していただいた皆さん、お疲れ様でした。



輪投げの部優勝

下ノ段サロン



ボッチャの部優勝

グリーンハイツサロン



大会の成績

輪投げの部

優勝：下ノ段サロン

準優勝：旭町サロン

第3位：松尾サロン

ボッチャの部

優勝：グリーンハイツサロン

準優勝：貝ノ川浦サロン



輪投げの部 準優勝

旭町サロン



輪投げの部 3位

松尾サロン



ボッチャの部 準優勝

貝ノ川浦サロン



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～

加久見サロン



清水高校(家庭科専攻)の生徒さんが防災頭巾を届けてくれました。

ご案内

内 容	日 時	場 所
認知症相談会	12月15日(木) 午後 1時30分から3時30分	地域包括支援センター
	12月26日(月) 午前 10時から11時30分	プラザ・パル 2階 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。
認知症家族の会	12月23日(金) 午後 1時30分から2時30分	土佐清水市社会福祉センター2F和室
認知症サポーター研修会	12月23日(金) 午後 2時30分から3時30分	土佐清水市社会福祉センター2F和室
体力測定	12月14日(水) 午後 1時30分から3時頃	土佐清水市社会福祉センター3F・大会議室

～12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)
5日 月	鍵掛公会堂 (オレンジクラブ)	20日 火	旭町 芝岡さん宅 (元町みなとサロン)
// //	布福祉センター (れいわスマイルサロン)	// //	津呂旧保育園 (津呂いきいきクラブ)
// //	越連合区長場 (越さくら会)	// //	松尾区長場 (松尾ふれあいサロン)
6日 火	足摺岬区長場 (足摺岬ふれあいクラブ)	21日 水	長野公会堂 (長野いきいきサロン)
7日 水	貝ノ川郷集会所 (貝ノ川郷菜の花クラブ)	// //	立石集会所 (立石いきいきサロン)
// //	鳥淵集会所 (鳥淵わらびの里クラブ)	// //	大津公民館 (大津叶崎クラブ)
8日 木	窪津区長場 (窪津ツバキ会)	// //	社会福祉センター (幸町しあわせサロン)
// //	社会福祉センター (本町いきいきサロン)	// //	浜益野公会堂 (白浜会)
// //	旧浦尻保育園 (浦尻すみれ会)	22日 木	旧布保育園 (布若葉会)
12日 月	貝ノ川浦区長場 (はまゆうサロン)	23日 金	船場集会所 (船場あじさいサロン)
13日 火	市野瀬集会所 (市野瀬いきいきサロン)	// //	横峯集会所 (横峯たちばな会)
// //	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)	26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)
// //	下川口浦憩いの家 (下川口いきいきクラブ)	毎週 木・土	旧旭保育園 (旭町いきいきサロン)
14日 水	権現地区集会所 (権現日の出会)	毎週 水	養老区長場 (養老いきいきクラブ)
// //	爪白区長場 (爪白つわぶき会)	毎週 水・金	緑ヶ丘集会所 (丘の上のサロン)
// //	下川口郷区長場 (下川口郷いきいきクラブ)	第2・4月	貝ノ川浦区長場 (はまゆうサロン)
15日 木	三崎浦区長場 (三崎浦さくら会)	未定	上野区長場 (上野いきいきクラブ)
// //	平ノ段区長場 (平ノ段いきいきサロン)		下ノ段区長場 (下ノ段いきいきサロン)

※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

～養老いきいきクラブ(養老)～



サロンに生協の
配達が来ます



養老いきいきクラブは毎週水曜日に区長場で開催しています。健康体操の後はサロンの時間となり、皆でお茶を飲んだり生協を受け取ったりしながら楽しい時間を過ごしています。毎月第2水曜日は手芸やもの作りを行っており、毎年社会福祉大会には作品の展示をしています。

ボランティアさんはチームワークもバッチリで、料理上手な方ばかり。11月からはコロナで長い間中止となっていた「いきいき喫茶」も再開することになりました。ボランティアさんからは「小さい地域なので声を掛け合い、一人でも多くの人に来てもらいたい。皆さんの参加を待っています!」と話されていました。

ボランティアの皆さん、これからも笑顔がいっぱいの楽しいサロンにしてくださいね。



こじやんと達者な じいやん ばあやん



買い物は自転車で!

元町 **北原 幸雄** (ゆきお) さん

昭和6年10月11日生まれ 91歳です!



ここから外を眺めるのが癒し

第38回 土佐清水市民体育祭
種目 グランドゴルフの部 第1位

元気の秘訣は★

- ・集いの場には行く
- ・身の周りの事は自分でする
- ・肉、魚を食べる
- ・楽しみを持つ ・外出をする

北原さんは以前、土佐清水市老人クラブの副会長や、元町老人クラブの会長をされていました。体育大会や芸能大会への参加など、その頃の思い出を「楽しかった」と言い、たくさん話してくれました。また、昔は元町だけで芸能大会をしていたようで「元町は芸達者が多いけん」と嬉しそうでした。色々な役員を務めてこられた北原さん。「元気でこられたのも社会的な事をやってきたから」と。今でも買い物は自転車で行き、身の回りの事は自分でされているそうで、とてもお元気でした。そんな北原さんの楽しみは家族旅行。ここ2～3年はコロナ禍で思う様に旅行も行けていないそうですが、これからも元気で旅行を楽しんで下さいね。