

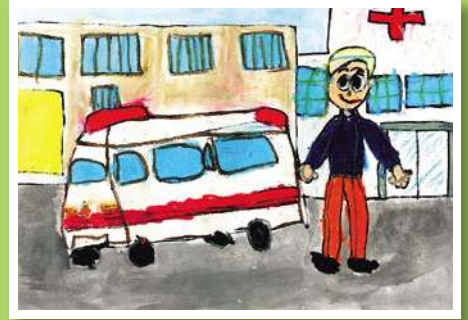
# 2023 しあわせ 1月号



三崎小1年 文野 博仁さん



三崎小2年 池浦 青風さん



清水小2年 中山 大輝さん



三崎小2年 小高 木綿さん



下川口小4年 内原 瑠泉さん



清水中2年 新谷 今日子さん



テーマ：未来



## 第13回こども絵画コンクール・がんばったで賞

第54回土佐清水市社会福祉大会に伴い、募集した第13回こども絵画・標語コンクールで、絵画の部のがんばったで賞に選ばれた方々です。尚、標語部門のがんばったで賞に選ばれた方々の作品は次号より随時紹介させていただきます。

## 新年の挨拶

あけましておめでとございませう。  
平素より、社会福祉協議会にご支援とご協力を賜り心より感謝申し上げます。本市は高齢化率が50%を超えている超高齢社会の先進地域です。そのような中、様々な支援や地域での取り組みが求められています。

昨年は、新型コロナウイルス（オミクロン株B A5）の影響を受け、8月には「BA・5対策強化宣言」が出され行動制限が要請されるなど、まだまだ収束が見えない状況でした。現状においても、新型コロナウイルス第8波の到来が予測され、継続して感染症予防に努めていく必要があります。一方で、新型コロナウイルスに対する対応については、徐々に対策が打ち出され行動制限の緩和など、新型コロナウイルスと共存していく新たな段階に差しかかっています。

そうした様々な課題を抱える中、社会福祉協議会としても歩みを止めることなく、感染症対策を万全に行いながら、地域でのサロン活動や支え合い活動等の推進を行いたいと考えています。

また、昨年は第4期地域福祉計画が策定され、それぞれの地域で地域福祉計画に基づいた活動が始まっており、地域の声を反映しながら、安心して安全な地域づくりに取り組んでいく所存です。

本年も各団体、地域の皆様のご協力ご指導をいただきながら、役員一丸となって、これまで以上に気を引き締め、福祉のまちづくり地域づくりに取り組んで参ります。  
今年もよろしくお願ひ申し上げます。



土佐清水市社会福祉協議会  
会長 横山 周次

～じぶんの町を良くするしくみ～

# 共同募金助成金を活用しませんか？

まちを良くする思いが、まちを豊かにする

児童・青少年福祉活動

高齢者福祉活動

障害者福祉活動

父子・母子福祉活動

福祉・援助活動

土佐清水市共同募金委員会では、令和5年度赤い羽根共同募金の助成要望を受付します。(令和5年度要望分、共同募金の助成は令和6年度になります。)

**受付期間 令和5年1月4日(水)**  
**～令和5年2月28日(火)**

共同募金は計画募金ですので、助成要望の申請が必ず必要です。(期間厳守)



色々な活動をしたい  
ひとり暮らしの高齢者に温かい食事を届けたい  
皆が参加できる講座をしたい など

**活動してみたい団体のみなさん、  
まずはご相談ください**

お問い合わせ先

土佐清水市共同募金委員会

〒787-0323 土佐清水市寿町11-9 土佐清水市社会福祉センター内  
TEL0880-82-3500 FAX0880-82-4047

**詳しいことは窓口で!**



## ご寄付のご紹介

12月2日(金)に、土佐清水市商工会議所第39回会員親睦ゴルフコンペ参加者一同様より、社会福祉協議会にご寄付をいただきました。

これからの地域福祉活動に役立てていきたいと思ひます。

ありがとうございました。



こんにちは!

# 地域包括支援センターです!



## ご案内

| 内 容        | 日 時                         | 場 所                 | 担 当 |
|------------|-----------------------------|---------------------|-----|
| 認知症<br>相談会 | 1月13日(金)<br>午後 1時30分から3時30分 | 土佐清水市地域包括<br>支援センター | 吉名  |
|            | 1月23日(月)<br>午前 10時から11時     | 土佐清水郵便局             |     |

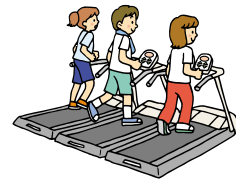
## 社会福祉センター地下トレーニングジムのご紹介



社会福祉センターの地下には、トレーニングジムがあります。介護予防の考え方が広まっている中、せっかくよい場所があるので、みなさんにもっと知って、活用してもらいたいと思います。現在は、対象者を絞って運営しています。ご希望のある方は、是非見に来てみませんか？

【対象者】

- 地域の集まりに参加していない方
- 機能維持の為、トレーニングジムの機器が適切な方
- 運動する習慣がなく、運動の機会を作りたい方
- 市民体育館等、公共施設を利用できない方



| 開放時間 |                   | 月 | 火 | 水  | 木 | 金 |
|------|-------------------|---|---|----|---|---|
| 午前   | 9 : 30 ~ 12 : 00  | ○ | ○ | ○※ | ○ | ○ |
| 午後   | 12 : 00 ~ 13 : 00 | ○ | × | ×  | × | ○ |

※水曜日は男性のみの利用日です

利用希望の方は、説明会への参加が必須となります。



## ご案内

| 内 容                  | 日 時                      | 場 所                    | 担 当 |
|----------------------|--------------------------|------------------------|-----|
| 地下トレ<br>ニングジム<br>説明会 | 1月11日(水)<br>午後 1時30分から3時 | 社会福祉センター<br>地下トレーニングジム | 中嶋  |

詳しいお問い合わせは、下記連絡先までお気軽にどうぞ。

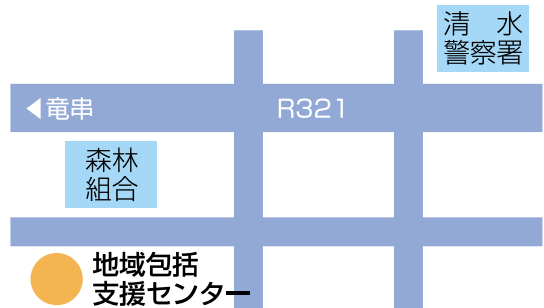


<相談窓口・お問合せ>

### 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)



# 社会福祉大会 開催



ができました。当日は300人を超える多くの方々にご参加いただきました。

## 校発表（清水中学校）

の活動発表をしてくれました。特に防災訓練や防災小  
いる様子を知る良い機会となりました。



## \*いきいきサロン・各団体による展示・販売

各地域のいきいきサロンから、おいしいものや手芸品が届  
けられました。また四万十なかまの会も出店いただき、多くの  
方で賑わいました。



## 校発表（三崎小学校）

取り組んでいる「敬老の手紙」などの福祉活動や音  
どもたちの元気な声を聞いて若い時のことを思い出



## の地域づくり 共に、コロナと過ごす〜」

所 所長 櫃本 真聿 氏

禍での地域づくり〜コロナと共に、コロナと過ご  
く生きる」ことの大切さを考えながら地域づくり  
えてくれ、コロナ禍で沈みがちな社会や地域に元

## \*元気高齢者の展示紹介



元気な高齢者の方を、広報しあわせで「こじゃんと達者なじいや  
ん ばあやん」として紹介中です。地域での情報をお寄せください。



ありがとうございました！！



# 第54回 土佐清水市

令和4年11月28日(月)市民文化会館において、3年ぶりに通常開催すること

## \*表彰式

### 子ども絵画・標語コンクール



#### 市長賞

- |                   |                   |                    |
|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1部 松下 稜叶<br>三崎小2年 | 2部 徳岡 美羽<br>清水中2年 | 3部 井上 皓太<br>足摺岬小6年 |
|-------------------|-------------------|--------------------|

#### 会長賞

- |                  |                   |                    |
|------------------|-------------------|--------------------|
| 1部 竹葉 新<br>清水小1年 | 2部 岡本 琴葉<br>清水中3年 | 3部 内原 希歩<br>下川口小5年 |
|------------------|-------------------|--------------------|

(敬称略)

※受賞作品につきましては、広報しあわせ2022年12月号をご覧ください。

## \*社会福祉活動推進材

清水中学校は1年生の代表が、福祉と防災について説の取り組みなど、「防災」について熱心に取り組んで



## \*社会福祉活動推進材

三崎小学校の5・6年生のみなさんは、伝統的に楽交流会での発表の様子を見せてくれました。「こし、力をもらった」などの声が上がっていました。



## \*第13回子ども絵画・標語コンクール作品展示

「未来」をテーマに、絵画96点、標語192点、合計288点の力作が寄せられました。



## \*講演 「コロナ禍での～コロナと共に～」

講師 四国医療産業研究所

四国医療産業研究所の檀本真津所長に「コロナ禍での～」と題してお話いただきました。「自分らしにに取り組んでいくことの必要性を分かりやすく伝気を届けてくれる活気のある講演でした。

## \*社会福祉大会ポスター

### 第54回土佐清水市 社会福祉大会



社会福祉大会ポスターは、清水高校美術部に協力していただき作成しました。



ご参加いただいたみなさん、

新規  
サロン

# 本町いきいきサロンが誕生しました

11月10日(木)に市内で51地区目の新たなサロン:本町いきいきサロンが始まりました。当日は社会福祉センター2階の和室に15名が集い、会食後はサロンの趣旨説明を行いました。

「サロンに参加するのが初めて!」という方、久しぶりに顔を会わせたという方もいて「同じ地区でも一度にこれだけ集まることはないけんね」と話が尽きない様子でした。

今後も皆で集まって、楽しく笑顔あふれるサロンにしていきたいと思います。



## 爪白のミカン畑に園児がキター!

秋晴れの空の下、爪白地域のミカン畑を三崎保育園の園児たちが訪れ、栽培している住民有志の方たちとミカン狩りを楽しみながら交流しました。園児たちは自分で刈り取ったミカンを食べながら大興奮!!

実はこの場所、平成29年に爪白地域を訪問調査に訪れた岡山県的美作大学の学生たちが、地域活性化のために農地としての活用を提案した場所でもあります。あれから5年、有志の皆さんがそれぞれの思いを込め、丁寧に栽培してきたミカンの樹は大きくおいしく成長し、交流の機会を生む場所となりました。これからもおいしいミカンとたくさんの交流が実を結ぶ場所になりますように!!



空まで届け!!



一緒に収穫!!

## 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 TEL82-3500

ゴミ出しなどボランティア依頼したい方の相談を受け付けています。

筋力の低下や関節疾患がある高齢者にとって、大きなゴミ袋を集積所まで運ぶのは大変な作業です。また、認知症などの障害になると、ゴミ出しの曜日や時間、分別のルールを覚えることも難しくなります。

ボランティアをしたい方も大募集しています。



# ～いきいきサロンの風景～

下川口浦サロン



忘年会! 御馳走を食べた後は、カラオケを楽しみました。

浦尻サロン



体操もレクリエーションもクリスマスバージョン。

## ～1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)                      |
|-------|--------------------------------|--------|--------------------------------|
| 10日 火 | 足摺岬区長場(足摺岬ふれあいクラブ)             | // //  | 浜益野公会堂(白浜会)                    |
| // // | 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) | 19日 木  | 下益野区長場(下益野せせらぎ会)               |
| // // | 宗呂下区長場(宗呂下コスモス会)               | // //  | 平ノ段区長場(平ノ段いきいきサロン)             |
| 11日 水 | 貝ノ川郷集会所(貝ノ川郷菜の花クラブ)            | // //  | 爪白区長場(爪白つわぶき会)                 |
| // // | 鳥淵集会所(鳥淵わらびの里クラブ)              | 20日 金  | 鍵掛公会堂(オレンジクラブ)                 |
| // // | 権現地区集会所(権現日の出会)                | 23日 月  | 藤ノ川集会所(オガタマ会)                  |
| 12日 木 | 窪津区長場(窪津ツバキ会)                  | 26日 木  | 下浦青年会館(下浦とびうお会)                |
| // // | 旧浦尻保育園(浦尻すみれ会)                 | // //  | 旧布保育園(布若葉会)                    |
| // // | 社会福祉センター2階(本町いきいきサロン)          | // //  | 三崎浦区長場(三崎浦さくら会)                |
| // // | 宗呂上コミュニティセンター(宗呂上さくらんぼ会)       | 27日 金  | 船場集会所(船場あじさいサロン)               |
| 13日 金 | 社会福祉センター(エビ天戎町)                | // //  | 横峯集会所(横峯たちばな会)                 |
| 16日 月 | 布福祉センター(れいわスマイルサロン)            | // //  | 中浜会館(中浜万次郎クラブ)                 |
| // // | 市野々公会堂(市野々コスモス会)               | 30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) |
| 17日 火 | 津呂旧保育園(津呂いきいきクラブ)              | 31日 火  | 市野瀬集会所(市野瀬いきいきサロン)             |
| // // | 旭町 芝岡さん宅(元町みなとサロン)             | 毎週 火・水 | 旧旭保育園(旭町いきいきサロン) 1/10～         |
| 18日 水 | 立石集会所(立石いきいきサロン)               | 毎週 水   | 養老区長場(養老いきいきクラブ) 1/18～         |
| // // | 加久見区長場(加久見いきいきクラブ)             | 毎週 水・金 | 緑ヶ丘集会所(丘の上のサロン)                |
| // // | 小方青年会館(小方清流クラブ)                | 未定     | 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)               |
| // // | 社会福祉センター(幸町しあわせサロン)            |        | 久百々集会所(久百々いきいきクラブ)             |

※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

～貝ノ川郷 菜の花クラブ～



サロンに下川口小学校の3・4年生が訪問し、一緒にゲームをしたり、たこ焼きを作ったりして楽しい時間を過ごしました。

子どもたちは、たこ焼きづくりは初めてだったようですが、直ぐにコツを掴んで上手に丸く焼けるようになり、最後は、参加者の皆さんにおすそ分けしていました。

元気いっぱいの児童の訪問に、笑い声が溢れるサロンとなりました。



すてろくゲーム



たいへん上手に焼けました



## こじやんと達者な じいやん はあやん



愛される 秘訣は穏やかで 素敵な笑顔!

爪白 浜田 好美 (よしみ) さん

昭和3年 2月11日生まれ 94歳です!

### 元気の秘訣は★

1. 何事にも好奇心を持つこと (迷わずやってみる!)
2. 日常生活にある、玄関先の階段歩行
3. お孫さん・ひ孫さんの成長が、何よりも楽しみ♪

クラフトバッグ 作りもプロ級!!



爪白生まれ爪白育ちの好美さん、3人の子育てをされ今では孫10人・曾孫15人に恵まれ、整理された部屋には、お孫さん達の素敵な写真が沢山飾られていました! 何でもテキパキこなされて、まだまだお元気の姿が印象的でした。お住いは息子さんご夫妻と隣接しており、何不自由ないとの事。

**「元気の秘訣」は何事にも好奇心を持ってチャレンジする事!**地域のサロンは勿論の事、隣の亀串地区でのサロンにも欠かさず参加し、週1回の体操に加えグラウンドゴルフにも参加しているそうで、県で開催される大会にも参加する程です! 背筋も伸びてカッコイイ写真をぜひ見て下さい♪ また、きずなの家で6年程前に始めたクラフトバッグ作りもプロ級! デザインバリエーション豊富で制作意欲にもビックリしました。

周囲からも目標とされ、穏やかな笑顔で誰からも愛される好美さん、これからもどうか元気にお過ごしくださいね。



グラウンドゴルフ姿 背筋もスッカリ カッコいい~☆

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。