

2023 しあわせ 3月号

中浜



三崎浦



宗呂下



小方



第55回土佐清水市社会福祉大会

こども標語コンクール作品紹介

(がんばったで賞 テーマ「未来」)



一日一日 大事に生きよう 未来のために 清水小学校6年 徳永 かいね さん

たやさない 自まんの魚と ゆたかな緑 清水小学校4年 広田 くん風 さん

しあわせだ みんなのえがお あふれてる 清水小学校4年 三木 くるみ さん

令和5年3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

赤い羽根共同募金に ご協力ありがとうございました！



市民の皆さまの善意により、令和4年度赤い羽根共同募金の実績は

1,884,700円に達しました。(2023.1.31現在)

皆さまからお寄せいただいた共同募金は、社会福祉協議会が行う事業や各福祉団体などへ助成のために役立たせていただきます。これからもご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

土佐清水市共同募金委員会 会長 泥谷 光信



皆さまからお寄せいただいた募金は、市内のNPO法人や障がい者の団体、サークル等様々な地域福祉活動に助成されています。

生活・相談支援センターからのお知らせ

ひとりで
悩まないで！

生活で困っていることはありませんか？
まずは、お気軽にお話しを聞かせてください！

どこに相談したらいいか
分からない

子どもの将来が不安...

子どもが引きこもりがち

借金で困っている

周りに頼る人がいない

住む家も食べる物もない

働きたいと思っているけど、
なかなか仕事が見つからない

自立相談支援事業 困っていることについて、一緒に話しあい問題解決の支援を行います。

家計改善支援事業 月々のお金のやりくりが上手くできるように、やり方を一緒に考えます。借金や滞納料金などについてどうしたらいいか一緒に考えます。

就労準備支援事業 仕事に就く自信のない方等が、仕事に就くことができるように練習します。自分にあった仕事について一緒に考えます。

相談窓口まで足を運ぶことが難しい場合は、電話相談のほか、相談支援員が訪問することもできます。

土佐清水市社会福祉協議会

生活・相談支援センター

☎0880-82-3500

毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝祭日は休み) 〒787-0323 土佐清水市寿町11-9 社会福祉センター内

いきいきサロンの様子

現在、市内50地区でいきいきサロンが開催されています。
それぞれのサロンが内容等いろいろ工夫して、地域住民が楽しく集える場となっています。
今回は、その一部を紹介します。



鼓笛隊の演奏



サロンモーニング



ぼけない音頭



消火訓練



救急救命講習



音楽療法



福笑い



ひな飾り

こんにちは!

権利擁護センター「らいとほうす」です!

社会福祉協議会では、認知症・知的障がい・精神障がいなどで判断能力が十分でない方々が、住み慣れた地域で安心して生活を送るため、生活や財産などの権利を守るための相談を受けたり、福祉サービス利用の手続き、利用料等の支払いなどの支援をしています。

障害や加齢による症状などの程度にかかわらず、
誰もが心の中にはしっかりと意思をもっています。

「私のことは私とともに決めてほしい」

周りの方や地域、らいとほうす等の関係機関が連携し、工夫すれば、
きっとその人の中にある真の思いに行き着くことができますはずです。

誰もが笑顔で暮らせる地域社会をつくっていきましょう。

成年後見制度の利用促進

日常生活自立支援事業

社会福祉協議会では、成年後見制度や日常生活自立支援事業についての相談や手続き支援、法人後見の受任を行っています。
不安なことや困りごとについてお気軽にご相談下さい。

お問合せ

土佐清水市社会福祉協議会

土佐清水市寿町11番9号 社会福祉センター内

☎0880-82-3500

幡多看護専門学校・臨地実習

2月9日、10日の2日間、宿毛市にある幡多看護専門学校2年の学生5名が土佐清水市社会福祉協議会を訪れ実習を行いました。学内での学びとは異なり直接地域の皆さんと触れ合えるこの日をとても楽しみにされていました。

実習では社会福祉協議会の役割について知ってもらいながら、地下トレーニングジムを利用される皆さんと交流し、中央町商店街を散策しながら地域での暮らしと土佐清水市の風土を肌で感じてもらいました。2日目は、松尾地区サロンの皆さんにご協力いただき、学生自ら考えたレクリエーションを実施してくれました。血圧測定では個人個人の体調を聞き取りながら丁寧な計測を心掛けている姿が印象的でした。それぞれの現場実習を乗り越えて、夢に向かって頑張ってください!



こんにちは!

地域包括支援センターです!

寒くて乾燥した季節は、インフルエンザ等の感染症がはやってきます。
コロナウイルスもまだまだ心配される中、予防対策はできていますか?

この時期だからこそ、もう一度感染対策を徹底しましょう。
また、身体が弱くなると感染症にかかりやすくなるので、
「大事をとって家にこもってテレビを見る」のではなく、
以下のことを気にかけていきましょう。



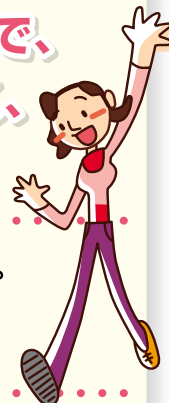
一人や少人数でできる運動を定期的に行うようにしましょう。
3密を避けてできる**ウォーキング**や毎日放送している
テレビ体操はお勧めです。



いくら動いても**栄養**が入ってなければ効果は少ないので、しっかり食
事をするようにしましょう。



人との接触を控えると、さみしさが強くなったり、話すことが少なくな
って嚥下機能も低下する恐れがあります。仲の良い友達や家族と
電話などで交流を続けたり、**好きな文章を朗読**することもお口の
体操になるのでお勧めです。



地域包括支援センター委託契約終了のお知らせ

本会では、諸般の事情により、令和5年3月31日を持ちまして地域包括支援センターの
業務委託契約を終了することになりました。

長年に渡り高齢者の相談窓口としての役割を果たすべく要支援者等への対応に努めて
参りました。この間センターの運営を支えていただきました多くの方々、利用者の皆様に
対して、厚くお礼を申し上げます。

地域包括支援センターの事業は、市役所が直営で行いますので、今後ともご支援とご協
力をお願い致します。

また、本会は、今後も地域福祉活動の推進に努めてまいりますので、ご支援とご協力を
お願い申し上げます。

詳しいお問い合わせは、
下記連絡先までお気軽にどうぞ。

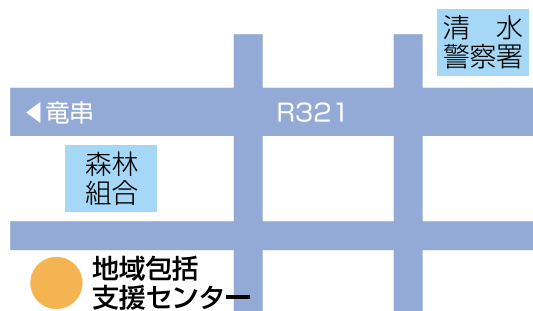


<相談窓口・お問合せ>

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 TEL 0880-83-0233

受付時間:月曜日～金曜日 8:30～17:30(祝日を除く)



ボランティア活動保険

ボランティア活動中は、日本国内におけるボランティア活動中におこる様々な備えとして無償で活動するボランティアの方々のための補償制度として昭和52年に発足し、現在約200万人の方々が加入しています。

ボランティア活動中の様々な事故によるケガや賠償責任を補償する、ボランティア活動保険の受付を行っています。

保険金をお支払いする主な場合

(1) ケガの補償



清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した



ボランティア活動に向かう途中、交通事故にあって亡くなった



自転車でボランティア活動に向かう途中、誤って他人にケガをさせた



家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花びんを落としてこわした

令和4年度加入プラン

プラン		基本タイプ	天災タイプ
死亡保険金		1,040万円	1,040万円
後遺症障害保険金(最低限)		1,040万円	1,040万円
入院保険金日額		6,500円	6,500円
入院保険金	入院中の手術	65,000円	65,000円
	通院中の手術	32,500円	32,500円
通院保険日額		4,000円	4,000円
地震噴火・津波による死傷		×	○
賠償責任(最低限)		5億円	5億円
年間保険料		350円	350円

補償期間は、令和5年4月1日から令和6年3月31日までです。年度途中で加入した場合は、加入手続きが完了した翌日から令和6年3月31日までとなります。

一度加入すると、その年度内はボランティア活動保険が適用されますので地域での活動のみならず、災害ボランティアなどで市外県外に行って活動する場合も再手続きは不要となります。

詳細はボランティアセンターまでお問い合わせください。



ボランティア(登録)をしてみませんか?



特に**ゴミ出し**や**話し相手**などのボランティアを募集しています。
相談の上、活動内容や活動時間など配慮できますので、協力できる方は是非ご登録をお願いします。

土佐清水市ボランティアセンター
土佐清水市寿町11-9

☎0880-82-3500



～いきいきサロンの風景～

幸町サロン



サロンのみんなでランチにお出かけ。
ランチの後は、福笑いでひと笑い。

ご案内

内 容	日 時	場 所
認知症相談会	3月15日(水) 午後 1時30分から3時30分	地域包括支援センター
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)	3月15日(水) 午後 1時30分から	土佐清水市 社会福祉センター前 集合・出発
認知症家族の会	3月24日(金) 午後 1時30分から2時30分	社会福祉センター 2F 和室

～3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)
1日 水	貝ノ川郷集会所 (貝ノ川郷菜の花クラブ)	16日 木	以布利旧保育園 (以布利じんべいサロン)
// //	鳥淵集会所 (鳥淵わらびの里クラブ)	17日 金	横峯集会所 (横峯たちばな会)
2日 木	旧浦尻保育園 (浦尻すみれ会)	20日 月	鍵掛公会堂 (オレンジクラブ)
3日 金	貝ノ川浦区長場 (はまゆうサロン)	// //	市野々公会堂 (市野々コスモス会)
// //	大浜コミュニティセンター (大浜ぼうず石クラブ)	21日 火	旭町 芝岡さん宅 (元町みなとサロン)
6日 月	布福祉センター (れいわスマイルサロン)	22日 水	小方青年会館 (小方清流クラブ)
// //	越連合区長場 (越さくら会)	23日 木	下浦青年会館 (下浦とびうお会)
8日 水	権現地区集会所 (権現日の出会)	// //	旧布保育園 (布若葉会)
9日 木	窪津区長場 (窪津ツバキ会)	// //	三崎浦区長場 (三崎浦さくら会)
// //	下ノ段区長場 (下ノ段いきいきクラブ)	24日 金	船場集会所 (船場あじさいサロン)
14日 火	足摺岬区長場 (足摺岬ふれあいクラブ)	// //	中浜会館 (中浜万次郎クラブ)
// //	津呂旧保育園 (津呂いきいきクラブ)	25日 土	爪白区長場 (爪白つわぶき会)
// //	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)	27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)
// //	宗呂下区長場 (宗呂下コスモス会)	28日 火	市野瀬集会所 (市野瀬いきいきサロン)
15日 水	立石集会所 (立石いきいきサロン)	毎週 火・水・木	旧旭保育園 (旭町いきいきサロン)
// //	大津公民館 (大津叶崎クラブ)	毎週 水	養老区長場 (養老いきいきクラブ)
// //	社会福祉センター (幸町しあわせサロン)	毎週 水・金	緑ヶ丘集会所 (丘の上のサロン)
// //	浜益野公会堂 (白浜会)	未定	上野区長場 (上野いきいきクラブ)
16日 木	平ノ段区長場 (平ノ段いきいきサロン)		社会福祉センター (エビ天戎町)
// //	下益野区長場 (下益野せせらぎ会)		市街地区長会事務所 (天神町ほのぼのサロン)

※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

～日の出会(権現)～



権現サロンは家族団らんみたい!

権現サロンは毎月第2水曜日に開催しています。

3～4名のボランティアさんを中心に参加者6名と小さなサロンですが、会食後、保健師さんが参加し体操を行った後、皆で和気あいあいとした雰囲気の中、ポッチャ等のゲームでは熱い戦いと笑い声が

絶えないサロンです。参加者の方々からは「いつも感謝している」との声を毎回聞く程です。穏やかに見守りながら声掛けする姿勢が素敵なボランティアさんです。

またサロン恒例、お手製の「美味しいケーキ」が振舞われ、毎月お茶をしながら季節を感じる会話も弾みます♪

最近、権現では小さな子どもも増えているそうで地域の未来も楽しみとの事。いつかサロンの場が子どもを含め地域の皆さんが参加できる集いの場として、これからも末永く続きます様、ボランティアさんこれからも宜しくお願い致します!



いつも明るいボランティアさん



毎月色々な企画タツリ★



美味しそう～～!



こじやんと達者な じいやん ばあやん



花のお世話も大好きです!



汐見町

谷村 八代猪 (やよい) さん

昭和4年12月8日生まれ 93歳です!

体操の仲間たちと!



「そんな元気じゃないけど…」と控えめな言葉と裏腹に、ひとつひとつの問いにハッキリした受け答えで応じてくれた八代猪さん。

一昨年の暮れに2週間入院後、「元気になるために」との思いから、愛用のシルバーカーと共に午前午後の一泊2回30分程度の散歩と、健康体操、いきいきサロンへの参加を通じて介護予防に取り組んでいます。

「みんなに会うこと、一緒に体を動かすことが楽しい」と話してくれた八代猪さん。健康体操の他の参加者の方も「(八代猪さんは)ほんま元気」と話してくれたとおり、準備運動～ペットボトル体操～整理運動まで、しっかり体を動かすなど、元気な様子を見せてくれました。

八代猪さん、これからもますます元気でお過ごしくださいね!!

元気の秘訣は…?

1. 毎日2回の散歩
2. 毎週の健康体操
3. 毎月のいきいきサロン



ペットボトル体操!

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。