

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに

社協だより 土佐 第82号

発行

土佐市社会福祉協議会
(高知県土佐市)

2023年 春号



@しだれ桜(高岡)

目次

- 1・・・ 生活支援コーディネーター通信!
- 2・・・ あったか通信!
- 3・・・ **【特集】**福祉活動推進校の活動紹介
宇佐小学校 / 高岡第一小学校
- 5・・・ 土佐市社会福祉大会開催報告 / 戸波地区社会福祉協議会活動報告
- 6・・・ 日本赤十字社 & 赤い羽根共同募金の実績報告



ムックン

(土佐市社協公式マスコット)

誰もが住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるように、関係機関や行政、企業、そして地域の皆さんが協力しあっておこなうまちづくりを目指してスタートしたのが「生活支援体制整備事業」です。

私たちが生活支援コーディネーターです！

ゆのうえ ゆい

湯上 優依

土佐市出身として、みなさんが「住んでよかった」と思えるような土佐市と一緒につくってきたいです。



うえの ゆりな

上野 由理奈

昨年春に入職しました。
地域のお宝をどんどんみなさんに広報していきたいです。

生活支援コーディネーターって？

“地域支え合い推進員”とも呼ばれています。
私たちは暮らしやすい地域づくりをするのが仕事です。
「みんなが“自分らしく”安心して暮らせる土佐市」を目指して活動しています。

生活支援コーディネーターの役割って？

① 自分らしさの発揮をお手伝い

人と人とのつながりが深まることで、お互い気にかけて、支えたり、支えられたりするような地域のみなさんの日常的な支え合いを、私たちは“地域のお宝”として大切にしていきたいと考えています。

② 発信する

「社協だより土佐」などを通じて、地域の情報や地域のみなさんの元気の秘訣を発信します。

③ 探す

地域の活動や地域のみなさんの特技など、地域のお宝を探しています。

④ 創る

「みんなが自分らしく安心して暮らせる土佐市」を目指して、地域に“あったらいいな”を地域の皆さんと一緒に考えつくっていきます。

自分らしくって？

自分らしく生きるとは「自分が自分であることを大切に生きていくこと」です。

お互いの得意分野でお互いの不得意分野を補い合う関係を構築していくことで、周りの人と比較しながら生きるのではなく、支え合いながら生きていくことが、地域づくりの第一歩となります。

自分自身が自分の人生を楽しみ、そしてお互いの良いところを尊重し助け合いながら「自分らしさ」を発揮できる土佐市を、私たちと一緒に目指しましょう！



あなたの思い
が地域をつくります！

～生活支援体制整備事業～

住みよい地域づくりに向けて、
「創る（つくる）」 「繋がる（つながる）」 「助け合う（たすけあう）」
3つの活動を推進していきます。



生活支援コーディネーターは、みなさんの「こんなことやりたい！」や「こんなあったらいいな！」を応援します！みなさんのお声をお聞かせください。

私たち生活支援コーディネーターと『楽しい地域』を目指して、一緒に考えてみませんか？

【問い合わせ先】土佐市社会福祉協議会（852-2145） 担当：湯上、上野



子どもから高齢者まで、年齢や障害の有無にかかわらず誰もが気軽に集い、必要なサービスをうけることができる地域福祉の拠点として、支え合いの仕組みづくりや提供を行っています。(介護保険サービスではありません。)

開所日時 月曜日～金曜日(祝日除く)

9時00分～16時00分

場 所 土佐市高岡町甲1771(旧土佐市老人憩いの家)

電話番号 ☎ 088-881-5472 ☎ 090-7783-7814

利用料無料！

(飲食代や創作活動にかかる
材料費等は自己負担となります)

つどい

年齢や障害の有無にかかわらず
気軽に誰でも集える居場所。

訪問

独居高齢者や障害のある方への
見守り訪問を行います。

生活支援

普段の生活のなかでの困りごと
などのサポートを行います。

サテライト

船越サテライト『船越おしゃべり家』	毎月第2水曜日(祝日除く)	10:00～11:30	船越公園やすらぎの家
塚地サテライト『塚地みんなこいこい会』	毎月第4木曜日(祝日除く)	10:00～13:00	塚地集会所
蓮池サテライト	毎月第2・4月曜日(祝日除く)	10:00～13:00	蓮池コミュニティセンター

令和5年度 認知症カフェ「あったかつながりカフェ」

「あったかつながりカフェ」は、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。認知症について理解を深め、たとえ認知症になってもお住まいの地域でいつまでも暮らしていくことが出来るよう「情報提供」「情報収集」「交流」「集い」の場を目指しています。

参加費無料！ / 申し込み不要！

時間：10時00分～11時30分

場所：土佐市複合文化施設つな一で1階多目的室1-1



現在の自分に関係なくても参加することで色々な話が聞け、いつか参考にできると信じています。



介護の悩みなど、聞いてもらっただけでも、随分気が楽になりました。



介護の体験談が聞け、とても良かったです。

都合により開催日・時間等を変更または中止となる場合があります。
詳しくは、土佐市社協ホームページでもお知らせいたします。
土佐市社協あったかのページはQRよりご覧いただけます→



認知症カフェ

あったかつながりカフェ

令和5年度 年間スケジュール

第13回 4月6日(木) 「認知症ケアにおける 薬剤師の携わり方」 プラス薬局 薬剤師 利岡達 先生	第14回 6月1日(木) 「もの忘れ外来ってどんなところ？」 井上病院 もの忘れ外来 医師 石黒みどり 先生
第15回 8月3日(金) 「運動と認知症予防」 訪問看護ステーション「I Am」 理学療法士 森岡義治 氏	第16回 10月5日(木) 午後2時から 「認知症を見る、知る」 一陽病院 診療 陽子 院長
第17回 12月7日(木) 「薬について気軽に 相談できる人がいますか？」 REN&KEI 薬剤師 佐野 友之 先生	第18回 令和6年 2月1日(木) 「介護保険」「介護サービス」 について 土佐市介護保険係・包括支援センター

【お問い合わせ先】
土佐市社会福祉協議会
あったかふれあいセンター高岡
住所：土佐市高岡町甲1771
電話：088-881-5472
090-7783-7814

時間：10時～11時30分
場所：つな一で1階多目的室
参加費：無料(申込不要)
※日程・内容は変更する場合があります。

土佐市には、あったかふれあいセンター高岡の他に2箇所のあったかふれあいセンターが開所しています。

運営団体は異なりますが、類似の活動やそれぞれの個性ある活動をおこなっていますので、是非一度ご参加してみてください。

宇佐 あったかふれあいセンターさくら貝 (088-856-0322)

戸波 あったかふれあいセンターとさ (088-855-1385)

福祉活動推進校 令和4年度活動紹介

土佐市内の小中学校、高等学校の児童・生徒を対象として、社会福祉への理解と関心を高め、ボランティア精神、福祉の心を養うとともに、子どもたちを通じて家庭や地域社会への啓発をおこない、児童・生徒等を中心に広く住民の福祉活動への参加を促進させることを目的としている事業です。

宇佐小学校

5年生：橋本武晏、植田馨 / 6年生：道脇陸、藤村友絢

『誰もが暮らしやすい宇佐を目指して』

気持ちの良い挨拶をしよう～あいさつ運動～

土佐市全体で取り組んでいる「さんむくの日のあいさつ運動」に、宇佐小学校でも取り組んでいます。この日には、各委員会が輪番で学校北側の道路の近くに立ち、朝のあいさつを実施しています。宇佐駐在所の方や、スクールサポーターの方も来てくださり、安全の見守りをしながら、一緒にあいさつをしてくれています。また、校内でも月目標の中に「あいさつをしよう」という項目を入れて、重点的に取り組む期間を決めています。その期間には、放送委員会が毎朝玄関であいさつ運動を行っています。お互いに気持ちの良い挨拶をすることで、地域の方と仲良くなりつながりを作ることが、防災や防犯に強い宇佐の町を作ることにつながると思います。



ずっと元気でいてね～高齢者疑似体験・高齢者との交流～

3年生では、総合的な学習の時間に、高齢者疑似体験や高齢者の方々との交流をします。高齢者体験では、体に重りを付けて階段を上ったり、特殊なメガネをかけて手や指に重りやテープを巻いてお箸を使ってみたりしました。思ったように体が動かせなくて大変だということを実感して、必要な時には手助けをしたり声をかけたりしたいと考えたそうです。高齢者の皆さんとの交流で、いつも「デイサービスセンター龍宮」さんや「グループホームさくら貝」さんを訪問させていただくのですが、コロナのこともあり、実際に行くことはできませんでした。

そこで、どんなことをしたら喜んでもらえるかを考えながら、手紙を書いたり、飾りを作ったり、昔遊びをしている様子や元気を届ける歌を歌う様子をビデオレターにしたりしました。みんなで行くことはできなかったけれど、先生に届けてもらいました。来年は、実際に交流できるといいなと思います。



みんなで作ろう花の町宇佐～野乃花倶楽部さんと花植え～

毎年、1年に2回、地域の野乃花倶楽部の皆さんと、地域の方と、1、2年生と一緒に花植えをしています。お花の植え方を教えていただき、上手にできないところも手伝っていただき、きれいなお花を植えることができました。「花を見ながらさんぽをすると気持ちがえいねえ」と地域の方から喜ばれているそうです。花植えをした1、2年生も時々お花の様子を見に行っているようです。



地域の方々と学習～生活科や総合的な学習の時間に～

2年生では、生活科の時間に地域の方が「ミニトマトの先生」として植え方や育て方を教えてくださっています。今年も育つ様子を観察しながら大事に育てました。町探検に出かけると先々でとても丁寧に説明をしてくださいます。鰹節を削る体験や5年生の薬焼きづくり体験など宇佐ならではの学習もさせていただいています。5年生は、地域に住む方から昭和南海地震の体験談を聞くことができました。その時にはほとんどの家が津波により流されましたが、宇佐の人々は、地震が来たらすぐ逃げるということをみんなが知っていたので、地域の方が、声を掛け合って避難して人への被害はほとんどなかったそうです。それらの話を聞いて、日頃から地域の人たちとのつながりを持つておくことの大切さを感じました。その第一歩として、毎日しっかりと声を出し、あいさつをして、地域の方と仲良くなることから始めていきたいと思います。



安心安全、みんなが暮らしやすい素敵な宇佐に！

以上のような活動のほかにも地域の方々に協力していただきながら活動をしています。これからも、地域の方々と協力しながら、学習や活動を進めていきたいと思っています。その中で、みんなが暮らしやすい地域にするために、何かできることはないかを考えていきたいと思っています。

市内推進校加盟校

小学校(9校): 宇佐小学校、新居小学校、高石小学校、高岡第一小学校、高岡第二小学校、蓮池小学校、波介小学校、北原小学校、戸波小学校

中学校(3校): 土佐南中学校、高岡中学校、戸波中学校

高校(2校): 海洋高校、高岡高校

高岡第一小学校

4年生: 矢野志帆, 川崎瑛人 / 6年生: 今倉凜, 松本征慈, 山西竜誠, 山崎よつば, 武市大澄, 吉村柑奈

『地域と共にある学校を目指して』

本校は「認め合い、高め合う子の育成」を学校の教育目標としています。その実現のため、学級・学年の取組や集会・校内行事、地域の方との関わりを通じて思いやりの心や共に感じる心、みんなで助け合う心を、身に付けるよう取り組んできました。

広がれあいさつの輪～あいさつ運動～

みんなが楽しく学校生活を送れるよう「気持ちの良いあいさつのできる学校にする」という目標を立て毎月1週間 朝7時45分から8時まで、児童会執行部が中心となって赤門と白門であいさつ運動を行っています。みんなが元気よくあいさつをすることで一日を気持ちよくスタートできています。地域の方があいさつをしてくれたり、毎月第3木曜日には民生委員さんも一緒にあいさつをしてくださったりしてあいさつの輪が広がっています。



気持ちを伝えよう～手話体験学習～

4年生では毎年、障害のある方についての学習を行っています。高知県聴覚障害者協会の藤田先生をお招きして聴覚障害、手話体験について学習しました。最初に耳の聞こえない方とのコミュニケーションの取り方を考えました。筆談、手話、表情、動き、手のひらに書く、スマートフォンを使う、ジェスチャーなどの方法が出されました。その後、自分の好きなことや今はまっているものについてジェスチャーで伝えました。

自分の気持ちを伝えることは難しかったけど、藤田先生と通訳の津野先生が一生懸命見て考えてくれました。自分の気持ちが伝わってうれしかったです。コミュニケーションの取り方は様々で藤田さんと学習して手話で気持ちを伝える方法を教えていただきました。



地域の方々とのかかわりの中で～お芋ほり～

2年生は今年度、JAの方や地域の方にお世話になりながら学校の近くの畑を借りてお芋を育てました。自分たちでは耕せないくらいの広い畑を機械を使って耕してくれました。そしてJAの方にお芋の植え方を教えていただきながらお芋を植えました。11月になって、地域の方と一緒にお芋ほりをしました。

地域の人たちが一緒に育ててくれたおかげで大きなお芋ができました。たくさんできたので、お世話になったJAの方や土佐市社会福祉協議会、見学させてもらった市民図書館の方にプレゼントし、笑顔の輪が広がりました。



ことばの感性を磨こう～俳句・川柳づくり～

元高岡第一小学校長の小笠原先生に各クラス1年間に3時間、俳句・川柳を教えてもらっています。その時期の季語や書き方について学習し、楽しく作品作りをしています。楽しみながら、ことばの感性を磨いています。また、地域の方や保護者の方も新聞等への掲載を楽しみにしてくれています。



第45回

土佐市社会福祉大会を開催しました！

令和5年1月28日（土）、土佐市複合文化施設つな一でにおいて土佐市社会福祉大会を開催し、福祉活動功労者への表彰などを行いました。

記念講演では、NPO 法人抱樸・奥田知志氏に『「ひとりにしない」という支援～地域共生社会と伴走型支援～』と題してお話して頂きました。「自立する」とはということかという問いかけに始まり、失われつつある地域での家族機能の回復、顔が見える関係性づくりの大切さについてご講演頂きました。

また、当日行われた福祉活動推進校の発表内容については本紙3～4ページに掲載しておりますので、各学校の特色ある取り組みをぜひご覧ください。

午後の部では和太鼓の演奏や合唱、フラダンスなどが披露され、ブラスバンドとキッズダンスによる即興コラボも生まれるなど、最後まで会場を盛り上げて頂きました。

多くの皆様のご来場と、開催にあたりご協力頂きました関係機関の皆様、誠にありがとうございました！

会長表彰

《民生委員》

- ・能勢 定 様 (Sadamu Nose)
- ・横山 祥尚 様 (Yoshihisa Yokoyama)

《社会福祉活動協力者》

- ・立野 淑子 様 (Yoshiko Tachino)

会長感謝状

《民生委員》

- ・池田 久志 様 (Hisashi Ikeda)
- ・玉井 清一 様 (Seiichi Tamai)
- ・村田 和美 様 (Kazumi Murata)
- ・服部 桂子 様 (Keiko Hattori)
- ・竹内 栄一 様 (Eiichi Takeuchi)

《社会福祉活動協力者》

- ・立野 高範 様 (Takanori Tachino)
- ・松岡 友範 様 (Tomonori Matsuoka)

《ボランティア活動》

- ・福原 久枝 様 (Hisae Hukuhara)
- ・池上 満子 様 (Mitsuko Ikegami)



うちんくの地区社協

戸波地区社会福祉協議会の活動について

戸波地区社会福祉協議会では、毎年地元の小・中学生とグラウンドゴルフで交流を図っています。

長年続いているこの活動は、民生委員などで構成される戸波地区社会福祉協議会主催で、地元の老人クラブ・戸波しあわせ会協力のもと実施されています。

今年度も令和4年11月11日に、戸波小学校3,4年生、戸波中学校1年生とそれぞれの学校でグラウンドゴルフの交流をしました。当日は戸波地区社協やしあわせ会の皆さんにルールやコツを教えてもらいながら楽しそうに競技する生徒たちの姿が印象的でした。

「子供たちと高齢者の交流の場にしよう」と始まったこの活動。その思いは世代や学年が代わっても引き継がれています。



皆様のご理解ご協力、心より感謝申し上げます

＋ 日本赤十字社 ～人間を救うのは、人間だ～

実績額：2,598,444円

日本赤十字社高知県支部では、「災害救護」「医療」「血液」などの事業、救急法などの普及、奉仕団活動、青少年赤十字など幅広い分野で活動しています。

皆様からいただいた活動資金は、一部が土佐市に配分され、地域のために活用させていただきます。

土佐プロパン販売協業組合様を表彰



▶ 長年にわたり活動資金をご支援いただいている、土佐プロパン販売協業組合様に感謝の意をお伝えするものとして銀色有功章が贈呈されました。

赤い羽根共同募金 ～じぶんの町を良くするしくみ～

実績額：5,178,636円

総件数：504件

自治会	：	3,281,050円（140件）
企業団体	：	1,466,866円（263件）
個人	：	298,000円（80件）
学校募金	：	70,043円（10件）
街頭募金	：	46,672円（2件）
その他	：	16,005円（9件）

このような活動に使われています！

- ・土佐市社会福祉協議会の提供するさまざまなサービスやイベントの開催、広報活動
- ・福祉活動推進校への助成（P3-4を参照）
- ・80歳以上の独居高齢者への月2回の配食サービス
- ・各地区で活動する地区社会福祉協議会を通じた、地域行事の開催や子ども会などの地縁団体への助成
- ・地域で活躍する団体への助成 など

街頭募金

令和4年11月18日、高岡中学校の生徒さんが街頭募金に協力してくださいました！



▶ サニーマート高岡店での様子

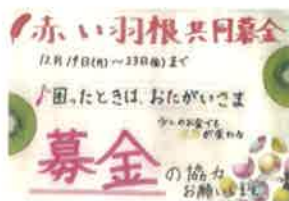


▶ 業務用スーパー ポプラ店での様子



学校募金

学校募金は令和3年度に比べ新たに6校が参加をしてくださり、令和4年度は全部で10校での実施となりました。オリジナルのチラシをつくって募金活動をしてくれたり、自分たちでつくった野菜を販売し、その売上を募金してくれた学校もありました。みなさんのご協力、本当にありがとうございました。



土佐市共同募金委員会では、募金箱を設置させていただける企業や商店の方を募集しております。是非ご協力をお願いいたします！

AWARD

第9回高知の輝くシニア大賞 及びシニア川柳表彰式

キラリ賞

『シニアダンスクラブとさし』

岡本 雅道 さん



土佐市のシニアメンバーで結成されているダンスクラブの会長をされています。地元や市外のイベントなどで切れのあるダンスを披露し、自分たちも楽しく活動しているとのこと。発足当初の思いでもある地域活性化を目標に、現在も新しいダンスを習得中だそうです！

川柳部門 審査員特別賞

『ばあさんや 後からゆっくり きっときて』

瀧本 豊 さん



老人クラブでグラウンドゴルフ部の代表を務める瀧本さん。ご両親はとても仲の良いご夫婦だったそうです。天国にいる瀧本さんのお父様が自身の妻に対して、なるべく長生きしてね、天寿を全うしたら必ず自分のもとへ来てね、父なら優しくそう願っているのではないかと思います。作った作品だそうです。

ADVISE

4月以降の相談対応

■ 総合相談

日常生活に関するさまざまな不安やお悩み、課題、問題について相談されたい方はこちら。

事前にご連絡いただければ、待ち時間なく対応できます。

■ ふれあい相談

人権や相続、家族に関することで不安やお悩みを抱えている方はこちら。

事前にご連絡いただければ、待ち時間なく対応できます。

毎週月・水・金曜日 10:00～12:00 / 13:00～15:00

※コロナ対策として電話での対応となることがあります。

■ 無料法律相談(弁護士相談)

奇数月の第3水曜日に弁護士に来ていただいております。

ふれあい相談での面談後の予約受付となります。

相談日：5月17日(水) / 7月19日(水) / 9月20日(水)

DONATION

ご支援ありがとうございます

■ 令和4年度社協会費実績(令和5年2月10日時点)

自治会会員	1,616,500円
特別会員(個人)	5,000円
特別会員(団体)	113,000円
合計	1,734,500円

■ 土佐市社協・子ども食堂への寄付(R4年11月～R5年1月)

匿名様	子ども食堂へ 20,000円
地域の方から	米、食品、介護用品、菓子

常日頃から、皆様には土佐市社協並びに福祉活動へご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

皆様からいただいた会費や寄付金、物資などのご寄付は土佐市の地域福祉のために大切に使用させていただきます。

今後も引き続き、土佐市社協へのご協力をよろしくお願いいたします。

【編集・発行】 社会福祉法人 土佐市社会福祉協議会

本所(総務課 / 相談支援課 / 地域福祉課)

開所時間「月～金曜日 8:30 - 17:15」 休日「土日・祝日 / 年末年始」

〒781-1102 土佐市高岡町乙 3451-1 土佐市複合文化施設つな一で 3F

TEL.(088) 852 - 2145 FAX.(088) 852 - 3194

あったかふれあいセンター高岡

開所時間「月～金曜日 9:00 - 16:00」 休日「土日・祝日 / 年末年始」

〒781-1101 土佐市高岡町甲 1771 (旧 土佐市老人憩いの家)

TEL / FAX.(088) 881 - 5472 携帯 .090 - 7783 - 7814



ホームページも
見てね！

