

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに

社協だより 土佐 第90号

発行

土佐市社会福祉協議会

(高知県土佐市)

2025年 春号

ムックン

(土佐市社協公式マスコット)



【土佐市社会福祉大会】北原小学校・高岡中学校の皆さんが福祉活動の発表をしてくれました！

目次

- 1・・・土佐市ボランティア市民活動センター
- 2・・・あったか通信！
- 3・・・福祉活動推進校の活動紹介【北原小学校・高岡中学校】
- 5・・・第47回土佐市社会福祉大会 開催報告
食料支援活動お礼 / 日本赤十字社活動・実績報告
- 6・・・赤い羽根共同募金活動・実績報告





土佐市ボランティア市民活動センターでは
ボランティアさんを募集しています



ボランティーマ募集中！

ーボランティアとは？ー

01 自主性・主体性

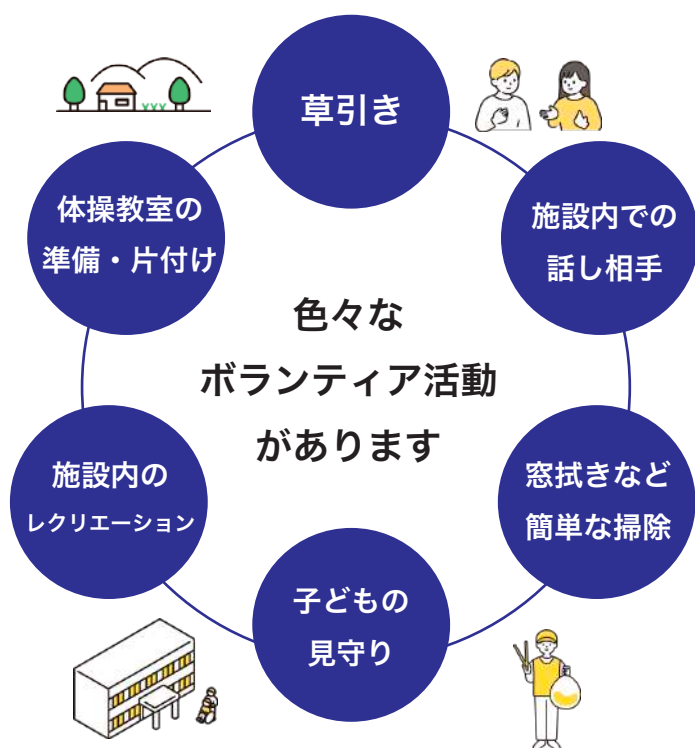
誰かに言われてやらされる活動
ではなく、やってみたい！と思
う気持ちから始める活動です

02 社会性・連帯性

ひとりでするのではなく誰かと
力を合わせて協力しながら行動
できます

03 無償性・無給性

ボランティアは仕事ではなく、
活動することで出会いや感動、
喜びが得られる活動です



生きがい



支え合い

今後もボランティアに関する講座やイベントを企画中です！
皆さん、情報を楽しみにお待ちください～！！

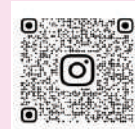
【問い合わせ先】

土佐市ボランティア市民活動センター
(土佐市社会福祉協議会内 852-2145)
担当：中脇・湯上まで

輝く第2の人生
始めてみませんか？



地域福祉課
Instagram



公式 LINE



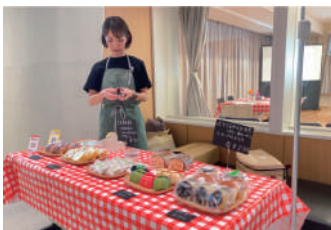
あったかふれあいセンター高岡 「あったか通信!!」

認知症カフェ「あったかつながりカフェ」

あったかふれあいセンター高岡では、年6回認知症カフェ「あったかつながりカフェ」を開催しています。認知症カフェは認知症の方・そのご家族しか参加できないものではありません。認知症について理解を深め、認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく暮らしていくことができる地域を目指して「情報提供」「情報収集」「交流」「集い」の場として開催しています。今回は「あったかつながりカフェ」をご紹介します!



講師には「土佐市長寿政策課」「高知リハビリテーション専門職大学」「地域で活躍されているケアマネージャー」など多方面からお招きしています。



土佐市内のお菓子屋さんのお菓子販売。認知症について一緒に学び地域の見守り役に…。



カフェコーナーも用意しています。お茶をしながらお話ししませんか?



資料コーナーも設置。認知症に関する著書や冊子、新聞記事・地域の情報をご覧いただけます。

個別相談

地域包括支援センターや介護施設などの専門の方も参加され、個別に相談もできます。



～ 参加者のお声 ～

- ・ 認知症について、少し考えが変わりました。身近な人の大切さがよく分かりました。
- ・ 様々なお話を聞くことでとても勉強になります。
- ・ 制度の話など、ある程度の知識は必要だと思いました。

【お問い合わせ先】

あったかふれあいセンター高岡
☎ 090-7783-7814

令和7年度

あったかつながりカフェ年間スケジュール

- 4月10日(木)13:30～「加齢性難聴について」
- 6月5日(木)10:00～「認知症の理解と対応」
- 8月7日(木)10:00～「地域包括は何するところ?」
- 10月2日(木)10:00～「気づくことの大切さ」
- 12月4日(木)10:00～「安心して暮らすために」
- 令和8年2月5日(木)10:00～「高次脳機能障害の話」

場 所：つな一で 1階 多目的室1-1

参加費：無 料 (申し込み不要)



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。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6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。

北原小学校

『みんながやさしくされる街に～福祉体験を通して～』

3年生 松本 花枝 4年生 岸田 夕稀 5年生 玉木 実七海・森田 創満 6年生 森澤 晃暉・山本 愛華

「誰もが幸せに暮らすことのできるまち」になるためには、しんどさを抱えている人と触れ合い、体験や共感することから始まります。今年もいくつかの福祉体験をしました。

▶高齢者擬似体験

ひざとひじにサポーターをつけて、足首と手首にはおもりを巻きました。手に軍手をはめました。そして、リュックを体の前につけ、視界が狭くなる眼鏡をかけました。高齢者は自由に体が動かないことを実感しました。その状態で買い物の疑似体験をしてみると、商品やお金、バーコード、レジ袋の口など、様々なものが見えづらいことが分かりました。目が見えづらい上に、膝を曲げたりしゃがんだりすることも思うようにできなくて、階段を下りるのに苦労や恐怖を伴うことも実感しました。また、そんな時に孫役の友達が助けてくれるうれしさを感じ、困っている高齢者を見かけたら自分ができることから手伝いたいという気持ちを持ちました。



▶車いす体験

車いすを押してもらっている時には、坂（スロープ）を上がる時や下がる時の不安感や段差の振動の強さを感じました。実際に自分で動かしたときは、まっすぐに進むようにコントロールできず、力も使うので、大変さを実感しました。坂を下るのにも後ろが見えず、不安な上、スピードが出ないように力が必要でした。だから、助けてくれる人がいると安心だと分かりました。もし家族が車いすを使うようになったら押してあげたいと思いました。



▶アンプティサッカー体験

装具を使った練習では、両手で持った装具を地面につけて、それよりも前に片足をついて進んでいくことが難しく、体重を支えている両脇も痛くなり、歩くだけでも大変なことを実感しました。見た時には簡単そうでしたが、自分が実際にしてみるととても難しかったです。片足でボールを蹴って早く進む選手に尊敬の気持ちを持ちました。その後、事故や病気で片足を切断している選手の体験談をお聞きし、それでも前向きにサッカーをしていて、心の強さを感じました。重い義足も持たせていただき、それをつけて、素早く動いてサッカーをしていることに、改めて驚きました。



3つの体験を通して、高齢者や障がいがある方の大変さや頑張りを理解することができました。また、その人達を支えるための道具やスポーツの存在、そして周りの温かい声掛けの大切さについて学びました。「誰もが幸せに暮らすことのできるまち」を目指して、周りのお年寄りに声をかけたり、困っている人を助けたりと、自分達ができることから始めたいと思います。



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

『誰もが大切にされ安心できる学校・地域に…』 ～土佐市立高岡中学校の取り組み～

高岡中学校

2年生 長崎 空・矢野 莉子・吉田 楓南

私たちは先輩方が残してくれた伝統を大切にしながら、「けじめ」「夢」「心」を合言葉に、誰もが大切にされ、安心できる学校・地域にしようと、様々なことに取り組んでいます。

高岡中学校で行っている福祉活動は、主に4つの事に力を入れて行っています。

▶あいさつ運動

高岡中学校では、「すすんで気持ちのよいあいさつができる集団」を目指しています。毎月第3木曜日に沿道へ出て、あいさつ運動を行っています。

秋と春には交通安全運動にも参加し、交通マナーの啓発運動も行っています。

気持ちのよいあいさつをすることで、土佐市を明るい街にしていきたいです。



▶人権の花植え

年に2回、人権の花の苗をいただきます。

花を植えることで、学校をきれいな環境にするように努めています。

また、大事に育てた花は卒業式などの行事で飾り、会場を華やかにしています。



▶赤い羽根共同募金への取り組み

毎年、校内と郊外で募金の呼びかけをしています。

郊外では、サニーマートさんとサンプラザさんの一画をお借りして、街頭募金を行っています。最初は緊張してなかなか声をかけることができませんでしたが、土佐市社会福祉協議会の皆さんにもアドバイスをいただき、積極的に呼びかけることができました。また、生徒会のメンバー以外の生徒も参加し、店内で募金の呼びかけの放送をしたりと、主体的に行うことができました。募金活動にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



▶クリーンキャンペーン

この活動は自分たちの住んでいる地域をきれいにしよう！という取り組みです。

毎年2月に、縦割り掃除班に分かれ、地域の清掃活動を実施しています。

土佐市の様々な場所へ行き、ごみを拾ったりしています。また、ごみを拾うだけでなく、カーブミラーなども磨いてきれいにします。クリーンキャンペーンは15年以上続いている活動で、全校生徒が意欲的に取り組んでいます。



このように、私たちは学校全体で地域の方々と共に、福祉活動に取り組んできました。また、授業や部活動を通して、福祉について考えたり、活動に参加させていただいたりしています。これからも、誰もが大切にされ安心できる学校・地域にするために、自分たちのできることを考え、活動していきたいです。

第47回土佐市社会福祉大会を開催しました！

令和7年2月15日(土)、土佐市複合文化施設「つな一で」において、第47回土佐市社会福祉大会を開催しました。当日は、福祉活動功労者への表彰のほか、北原小学校、高岡中学校による福祉活動推進校の活動発表が行われました。また、記念講演の講師として木村泰子氏をお招きし、「地域の学校」をすべての子どもの「安全基地」に」と題して、大阪市立大空小学校の取り組みや、すべての子どもを包み込む学校・地域づくりの大切さについてお話して頂きました。「とてもよかった」「感動した」とご来場いただいた方々にも好評でした。多くの皆さまのご参加、またご協力いただきました関係機関の皆さま、誠にありがとうございました。



食料支援活動へのご協力ありがとうございます

土佐市社協では皆さまから頂いた寄付・食品等を生活にお困りの方や子ども食堂、市内の施設等にお渡しするフードバンク活動を実施しています。頂いた品は食べる物が無くてお困りの方や、地域の子どもの安心の生活へと繋がっています。今後とも皆さまのご協力をよろしくお願い致します。



地域の皆さまや企業からの寄付



土佐市社会福祉協議会
を通して必要な方へ



- ・生活にお困りの方
- ・子ども食堂
- ・社会福祉施設 など

大事にいただきます

ありがとう



日本赤十字社

土佐市地区活動資金
(寄付金)

令和6年度
実績額：2,502,556円

令和6年10月17日、有功章等伝達式及び支部長表彰式が高知赤十字病院にて執り行われました。支部長表彰は令和5年度の活動資金募集目標額の達成度に基づき贈呈されるもので、土佐市地区では高石分区が目標額の100%達成地区として表彰されました。

令和6年11月9日、つな一で入り口で開催された「いきいきシニアフェスタ(土佐市長寿政策課主催)」に土佐市地区赤十字奉仕団が参加し災害食体験を行いました。

災害時にも十分なたんぱく質・炭水化物がとれるように、ポリ袋でトマトツナパスタを作り試食を提供。被災時の混乱等で物資が十分に届かないことや、水が不足し洗いができないことを想定した炊き出し訓練の様子を来場された方々に見ていただきました。今後、市内各地において、赤十字奉仕団による炊き出し訓練や赤十字の活動等、出張周知させていただきますのでお声がけください。



【事務局】

088-852-2145 (土佐市社会福祉協議会)

皆さまから頂いた活動資金の一部は、地域のために活用しています。

赤い羽根共同募金



学校募金

市内の小学校・中学校・高等学校の全14校が参加してくださいました！

街頭募金

▶ サニーマート高岡店 × 高岡中学校



▶ 業務用スーパーポプラ店 × 高岡中学校



▶ サンプラザ土佐ショッピング店 × 高岡高等学校



表彰者の紹介

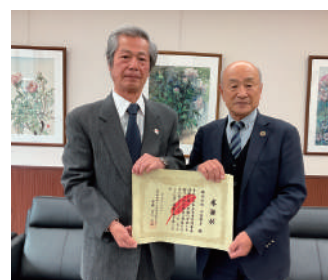
第75回高知県社会福祉大会にて受賞されました

【高知県共同募金会会長感謝】

- 一口5万円以上の寄付者（法人・団体・職場）
 - ・ 松岡内科 様
 - ・ 伊野紙株式会社 様
 - ・ 株式会社土佐電子 様



松岡内科 様



株式会社土佐電子 様

- 一口3万円以上の寄付者（個人・学校・幼稚園等）
 - ・ 土佐市立高岡中学校 様



※掲載許可をいただいた企業・学校のみ掲載しています

令和6年度 実績報告

実績額：4,922,502円（総件数：493件）

自治会	：	3,018,500円	（138件）
企業団体	：	1,387,674円	（245件）
個人	：	344,223円	（87件）
学校募金	：	107,281円	（14校）
街頭募金	：	57,627円	（2校）
市内募金箱	：	7,113円	（3件）
その他	：	84円	（1件）

令和7年度には、この内の75%が助成金として土佐市に配分され、様々な地域福祉に活用される予定です。
例えば・・・

- ・ 民生委員による見守りを目的とした80歳以上の独居高齢者への配食サービス
- ・ 福祉活動推進校への助成（本紙P3-4を参照）
- ・ 広報誌「社協だより」を通して土佐市の地域福祉を発信
- ・ 地域行事や子ども会・地域の活動団体への助成（地区社協助成）

ご協力いただきました企業・地域の皆さま、学校・保護者の皆さま誠にありがとうございました！



この広報誌は赤い羽根共同募金の助成金により発行されています。

相談 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

※祝日は休み

■ 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21日(水) / 7月16日(水) / 9月17日(水)

※第3水曜日が祝日の場合は第4水曜日になります

感謝 ご支援ありがとうございます

(令和7年2月末までの分)

■ 土佐市社会福祉協議会への寄付

- ・匿名 様 187,051円
- ・浜田(宗)清光寺 様 果物・お菓子
- ・NPO法人トサシカケNITARI 様 ニタリ米6kg

■ 子ども食堂への寄付

- ・猪野 和典 様・紀ノ國 亜妃 様 文旦・はっさく

上記以外の方からも野菜・食品などの寄付を頂いております。常日頃から、皆様には土佐市社協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は土佐市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。

貸出 福祉用具の無料貸出サービス

■ 車椅子・チャイルドシート

土佐市在住の方なら、どなたにでもお貸しすることができますので、必要な方は本所(852-2145)までお問い合わせください。

貸出期間は原則として2週間です。

必要と認められた場合や予約が少ない時期などは、必要な範囲での延長も可能です。台数に限りはありますが、ぜひご活用ください。福祉用具のご寄付もお待ちしております。

■ 高齢者疑似体験セット

市内の小・中学校や高等学校、NPO、地域活動団体、企業などを対象にお貸ししております。

貸出期間については、随時相談させていただく形となっておりますので、本所までお問い合わせください。

体験プログラムの企画や実施についてもご相談ください。

保険 ボランティア保険・活動保険

■ ボランティア行事保険

国内において、福祉活動やボランティア活動などを目的として、非営利の団体が主催する行事参加中に行事参加者が偶然な事故で怪我した場合の「傷害保険」、主催者側の過失により、損害賠償責任を負った場合の「賠償責任保険」がセットされた保険です。

保険料は行事の内容により異なります。

■ ボランティア活動保険

国内における活動中に偶然の事故により、怪我をした場合の「傷害保険」、第三者の身体・財産に損害を与えたことによる法律上の「賠償責任保険」がセットされた保険です。

- ・基本プラン:350円/年
- ・天災・地震補償プラン:500円/年

【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!

