

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに

社協だより 土佐 第91号

発行

土佐市社会福祉協議会

(高知県土佐市)

2025年 夏号



ムクくん

(土佐市社協公式マスコット)



【戸波】
あったかとさ



【高岡】あったか高岡



【宇佐】あったかさくら貝

【ボッチャ】あったかふれあいセンター市内3カ所で実施中

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・・・ともに生きる力を育む「福祉教育」
- 5・・・相談支援課だより「農福連携」
- 6・・・土佐市民生児童委員協議会「配食サービス」



食品等のご寄付
いつもありがとう
ございます



生活支援コーディネーター通信!

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行うまちづくりを目指して「生活支援体制整備事業」がスタートしました。その事業の中で、関係している皆さんをつなげて活動しやすくサポートするのが「生活支援コーディネーター」です。

地域の通いの場紹介

やってみよう! ボッチャ!

ボッチャは年齢や性別、障がいの有無に関わらず、誰もが気軽にできるスポーツです。
地域でボッチャができる場所が開設されました。



皆様のお声を私たちに
お聞かせください!

開催詳細

場 所: 高岡市民館
日 時: 月曜日
(不定期開催)
13:30~15:30

今後の予定

7/7、7/14
8月はお休み
9/1、9/29
10月以降も
随時開催予定

駐車場もあります
お気軽にご参加ください!

令和7年度「お気軽カフェ」ご案内

お気軽カフェとは...

サンプラザ土佐ショッピング店と生活支援コーディネーターの私たちが協働で開催している「情報共有や体操教室など、誰もが気軽に参加できる居場所」です。



▲小松弘幸先生の体操教室。
家でもできる簡単な体操。
笑いもあって皆さん楽しそう
です!



▲土佐警察署による詐欺・交
通ルールについての講話。
講話の後には反射神経測定器
で反射年齢をチェック!



▲土佐市の「とさの健康学校」
体験会。体力チェックや実際
に下肢筋力を鍛える器具を体
験しました。

お気軽カフェ開催情報

場所: サンプラザ土佐ショッピング店
2階ルンルン横

日時: 奇数月 第3水曜日
14:00~15:00

【令和7年度 開催予定】

5月21日 小松弘幸先生の健康体操
7月16日 お口の健康について
9月17日 小松弘幸先生の健康体操
11月19日 とさの健康学校体験会
令和8年 1月21日 小松弘幸先生の健康体操
3月18日 内容未定

※内容が変更になる場合があります
店頭のチラシをご確認ください

【問い合わせ先】土佐市社会福祉協議会・地域福祉課 生活支援コーディネーター 中脇(090-1572-0997)・湯上(090-1572-0973)

あったかふれあいセンター高岡「あったか通信!」

~ボランティア活動紹介~

あったかふれあいセンター高岡では、現在37名のボランティアさんが活動しています。今回は「あったかふれあいセンター高岡ボランティア活動」の様子をご紹介します!

2ヶ月に1回行っているボランティア会「ボランティアサロンたかおか」に参加されたボランティアの皆さん。会では、行ってきたイベントの報告や今後の予定、ボランティアの依頼、地域の情報共有、情報提供など様々な話をしています。



調理 ボランティア

毎月1回共食のススメで開催している調理イベントや、地域のサテライトでのランチ調理などおいしい昼食を作ってくれています。



ボランティアさんの愛情たっぷりの手料理に心も身体も温まります。



集い見守り ボランティア

普段の集いの中での利用者さんとお話相手や見守り、お出かけの際の付き添いなどを依頼しました。



【ボランティアさんのお声】
利用者さんと一緒に出かけたり集い
でお話したり、とても楽しいですよ!



健康麻雀の講師として
男性のボランティアさん
も活躍中!



認知症カフェ運営 ボランティア

2ヶ月に1回つな〜でにて開催している認知症カフェ「あったかつながりカフェ」での準備や受付など運営をお手伝いいただいています。



ボランティアとして運営のお手伝いをしながら、参加者と一緒に講話を聞いて学ぶことができます。

生活支援 ボランティア

「年末ちょこっと助け合い活動」においてあったか利用者さん宅へ年末のお掃除をお手伝いに行きました。



【参加者の感想】初めは個人宅へ入るのは不安だったけれど、今回はイベント型だったので、あったか職員・自治会長・民生委員の方達と一緒に活動でき安心して参加できました。みんなでの作業は達成感もあり、とても楽しく参加しました。自分も元気をもらい帰宅後には我が家も掃除できました。



ボランティア募集中!

できるときに・できることを!

あったかふれあいセンター高岡で
ボランティア活動してみませんか?

【お問い合わせ先】

あったかふれあいセンター高岡
☎ 090-7783-7814

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)

ともに生きる力を育む「福祉教育」

福祉教育とは？

私たち社会福祉協議会は、誰もが幸せに暮らしていくことのできる福祉のまちづくりを目指し活動しています。地域の中にはさまざまな福祉課題があります。そういった福祉課題に「気づき、考え、行動する」ことができる力を育むことが福祉教育です。他者の課題を他人事ではなく我が事として捉え、地域の福祉課題を身近なものとして意識してもらうことが大切です。

土佐市社会福祉協議会が目指すもの

土佐市社会福祉協議会では、令和4年度より車椅子体験、高齢者疑似体験プログラムを立ち上げ、地域の学校と協働で福祉教育に取り組んできました。他者を認めあい、思いやりの心を育む。そんな福祉教育を目指し「共に生きる」をテーマに職員一丸となって取り組んでいます。

土佐市社会福祉協議会のとりくみ

1. 高齢者疑似体験セットの貸し出し
2. 車椅子の貸し出し
3. 福祉教育プログラムの実施
 - ① 高齢者疑似体験プログラム
 - ② 車椅子体験プログラム
 - ③ アイマスク体験プログラム
 - ④ アンプティサッカー体験

当会が実施する福祉教育は皆さまからの社協会費を活用させて頂き実施をしています。ご協力いつもありがとうございます！



プラスジー
(株) PLASS G さんにもご協力頂き福祉用具について学ぶ機会を作っています

令和6年度各校での実施の様子



宇佐小学校
難聴の体験。ヘッドホンをしてテレビの音を聞いてみたよ。



新居小学校
文字の書きづらさ・読みづらさを体験し、高齢者への思いやりの心が育まれました。



高石小学校
車椅子だとちょっと手が届きにくいところも。



高岡第一小学校
障害福祉に関する標識やマークについて学んだよ



高岡第二小学校
学校は車椅子で移動しやすいかな？



蓮池小学校
高齢者疑似体験セットを着けてお買い物体験。



北原小学校
普段使っている学校のトイレは車椅子でも使えるかな？



戸波小学校
高齢者疑似体験セットでおじいちゃん・おばあちゃんの生活や気持ちをイメージしました。



高石小学校 × 宇佐小学校
蓮池小学校 × 北原小学校
アンプティサッカーの選手、ソーシャルフットボールチームの方々や高知リハビリテーション専門職大学学生らと交流！

※1 アンプティサッカー：主に上肢又は下肢の切断障がいを持った人々により行われるサッカー

※2 ソーシャルフットボール：精神障がいを抱えた人々によるフットボール。年齢・性別・障がいといった違いを超えて社会連帯を目指す。

農福連携に取り組んでいます

農福連携とは、農業分野の人手不足を解消するとともに、障がいのある人やひきこもり状態にある人など、生きづらさを抱えた人が農業分野で活躍することを通じ、自信や生きがいを持って社会参画を実現していく取り組みです。土佐市社会福祉協議会が関わった農福連携の取り組みについてご紹介します。

農福連携に取り組むにあたり、まずは支援者が収穫作業を体験！農業の楽しさや難しさを体験しました。その後、社協の就労準備支援事業を利用されている方と一緒に文旦の収穫作業に参加。農家さんの温かい受け入れもあり、体験者に働きたいという意識が芽生え、その後は実際の短期就労へと繋がりました。



体験者の声



自然の中で仕事ができ気持ちよかったです。
受け入れ農家さんが優しく楽しく作業ができました。

体験者の声



緊張したけど農家さん一家が皆優しく働けやすかったです。
今回の体験で自信がついたので働いてみたいと思いました。

就労準備支援（生活困窮者自立支援事業）

土佐市社会福祉協議会では、社会に出ることに不安がある、長期間働いておらず就労に不安があるといった方を対象に就労に向けたお手伝いをしています。興味のある方は土佐市社会福祉協議会・相談支援課までお電話ください。（連絡先：088-852-2145）

一人暮らし高齢者への配食サービス

土佐市民生児童委員協議会では、月に2回、一人暮らしの高齢者の見守りを目的とした配食サービスを行っています。各地区の民生委員・児童委員さんが、お弁当やパン、お菓子などを持って、一軒一軒市内の対象者宅を回り、声かけや安否確認を行っています。実際に訪問するなかで心配な方を関係機関に繋いだりすることもあります。「こんにちは！」「変わりないかえ？」「いつもありがとう」そんなちょっとしたやりとりが日々の安心へと繋がっており、土佐市の地域福祉においてとても重要な役割を担っています。



▲高岡・蓮池・高石・北原・波介地区
中央地区では年9回ほどボランティア団体「しらゆりの会」がお弁当を手作りしています。



▲戸波地区
心待ちにしてくれている方々のため、民生委員さんたちが朝早くから集まり準備します。



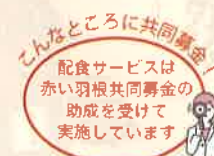
▲宇佐地区
宇佐地区は100世帯超え。お届けする前の仕分け作業も手際よく進められています。



▲新居地区
準備万端！笑顔で届けに行きます！

配食サービスについて

- ・対象者は土佐市内で一人暮らしをしている80歳以上の方で、民生委員・児童委員の見守りや安否確認を必要とする方。
- ・希望者はまずはお住まいの地区の民生委員・児童委員さんまでご相談ください。



【問い合わせ先】
土佐市民生児童委員協議会 事務局
088-852-2145（土佐市社協）



しらゆりの会
調理ボランティア募集中！
詳しくは土佐市社協
852-2145まで



相談 6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：7月16日（水） / 9月17日（水） / 11月19日（水）

※第3水曜日が祝日の場合は第4水曜日になります

会員 社協会員の募集

土佐市社会福祉協議会では、誰もが安心して暮らしていけるように、地域福祉の推進を行っております。

制度の狭間で取り残されてしまっている方々を救うため、ボランティア活動の促進を図るため、災害ボランティアセンターの設置運営訓練等のために、皆様からいただいた社協会費を活用させていただいております。

■ 令和6年度社協会費実績

自治会会員	1,553,065円
特別会員(個人)	193,051円
特別会員(団体)	103,000円
合計	1,849,116円

■ 会費へのご協力をよろしくお願いします

自治会会員 : 300円 × 世帯数
特別会員(個人) : 1,000円～

感謝 ご支援ありがとうございます

■ 子ども食堂への寄付

土佐ライオンズクラブ様より 60,000円

土佐市内の子ども食堂へ寄付を頂きました！

地域の方から野菜・食品などの寄付も頂いております。皆様からいただいた食品等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。ありがとうございました！

報告

令和7年度

事業計画・予算について

令和7年度土佐市社会福祉協議会の事業計画および予算をホームページに掲載しております。ネットでご覧いただけない場合は土佐市社協までご連絡いただければ、紙媒体での資料閲覧も可能です。



こちらのQRコードからもご覧いただくことができます▲

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

※土佐市社会福祉協議会にて手続きできます

【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！

