

香美市 社協だより

つながり、集まり、支えあうまち



2025. 7月号 77



明治地区公民館で体操教室！

令和6年度 事業 決算・報告 / 役員紹介	2. 3
未来のはてなを学ぼう	4
宿題終わらそう！ウィーク	5
かみ笑楽塾	6
生活相談センター香美だよりvol.5	8
香美市福祉委員会とは	9
ボランティア募集情報	10
あひるの親子	12

社会福祉法人 香美市社会福祉協議会

〒782-0041 高知県香美市土佐山田町262番地1

■ 問い合わせ

0887-53-5800 (本所)

0887-59-2140 (香北支所)

0887-58-3098 (物部支所)



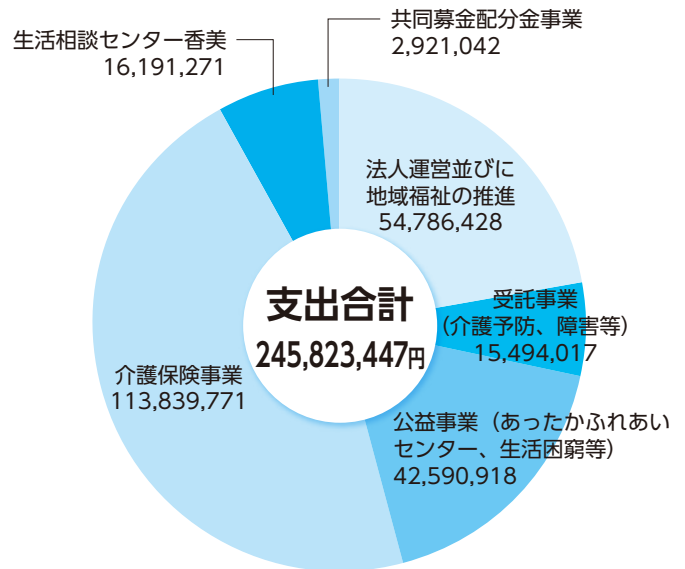
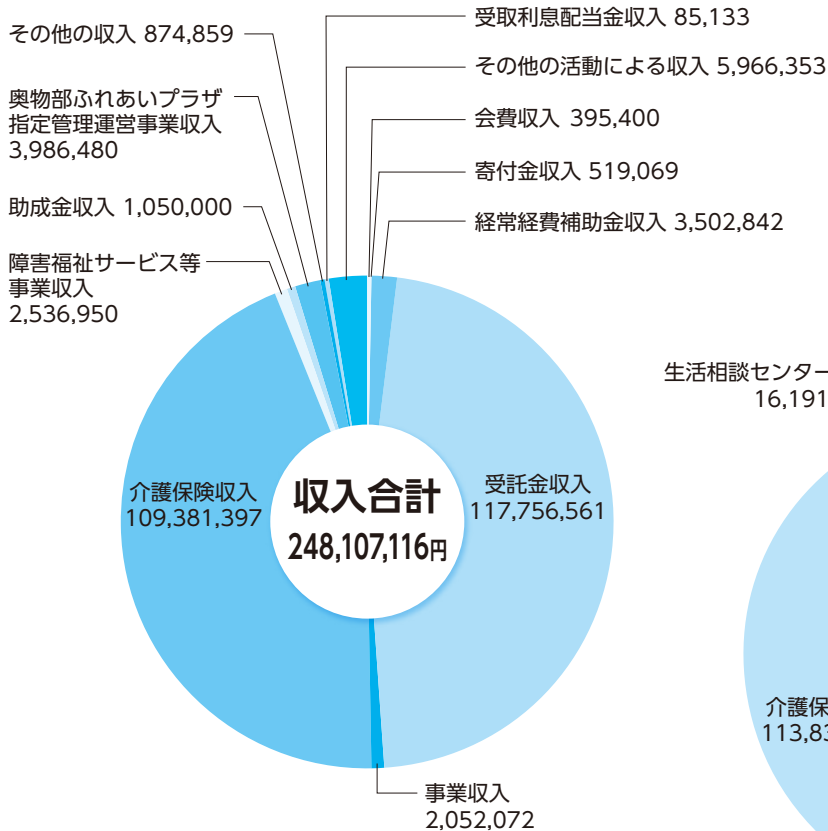
ホームページ

【令和6年度 事業報告及び収支決算】

香美市社協では市をはじめ、自治会、民生委員児童委員協議会などの関係機関と連携を取りながら、令和6年度も地域住民に寄り添った、さまざまな事業に取り組みました。

事業名		事業報告
法人運営		■理事会：4回、評議員会：3回 ■会費（一般 184口・賛助 538口・特別賛助 108口）
共同募金配分	老人福祉	福祉用具の無料貸出など
	児童青少年福祉	防犯灯設置への助成
	福祉育成援助	・心配ごと相談 総合相談：96回 ・無料法律相談：61回 ・社協だより発行（年4回）
	ボランティア活動	ボランティア募集情報発行（年4回）
	歳末たすけあい配分	民生委員・児童委員によるひとり暮らし高齢者、重度心身障害者等への愛の訪問を実施。
地域介護予防活動支援		■介護予防講座 ・未来のはてなを学ぼう（土佐山田圏域）：年4回 ・かみ笑楽塾（香北・物部圏域）：年3回 ■地域の集いリーダー研修会の開催、他に体操教室、脳活クラブ、ポールウォーキング教室等を実施。
よりそい支援		認知症理解のための出前教室や当事者及び介護者、専門職等が集まる「陽まわりの集い」を開催。
生活支援体制整備		・地域訪問：724件 ・見守りネットワークづくり等
あったかふれあいセンター		・地域サロン運営：利用者延べ人数 3,942名 ・地域サロンボランティアによる声ともだち（見守り電話サービス） ・ゆずまるももにゃんとなりぐみ（ゴミ出し・電球交換）の実施。 - 他に傾聴ボランティア、見守り郵便、世代間交流イベント等を実施。
福祉活動推進		・香美市要援護者安心安全ネットワーク台帳の整備 ・ボランティア保険の斡旋 536件 ・福祉教育推進校への助成（公立小中学校 10校） ・ボランティア団体への助成（1団体）
障害者居宅介護		障害者総合支援法に基づき介護等が必要な障害者にホームヘルプサービス及び移動支援を提供（派遣回数 598回）
生活相談センター		■生活困窮者自立支援事業（年間相談延べ 1,640件） ・対応件数：278名 ■ライフラインバンク事業 ・食糧支援：団体 11件 / 個人 548件 ■生活福祉資金（貸付決定件数 5件） ■日常生活自立支援事業（実利用者数 40名） ■法人後見（受任件数 8件）
介護保険		・居宅介護支援事業：ケアプラン作成延人数 1,894名 ・訪問入浴介護事業：年間利用延人数 91名 ・訪問介護事業：年間利用延人数 587名 ・通所介護事業：年間利用延人数 1,056名
奥物部ふれあいプラザ 管理運営（物部支所）		年間使用件数：277件 年間使用者数：5,817名

収支決算



赤い羽根共同募金 (令和7年度一般公募)

令和7年度一般公募助成は香美市共同募金委員会で決定し、下記の団体に配分されました。



(総額 500,000円)

団体名	団体名
神通寺ふれあいサロン (土佐山田町)	須江にこにこ会 (土佐山田町)
クラフトの会 (土佐山田町)	菰生野防災会 (香北町)
きたかみ健全教室 (土佐山田町)	橋川野たんぽぽ会 (香北町)
ミーティングセンター KAMI (土佐山田町)	ひまわりの会 (物部町)
クラブだいあもんど (土佐山田町)	岡の内美人かい? (物部町)
間ハッスル会 (土佐山田町)	五王堂おじゃみの会 (物部町)

理事 (10名)

(会長) 弘末 俊郎
(副会長) 山中 博通
(副会長) 岡村 雅司
熊瀬 東作・小松美佐子
濱田 賢二・野邑 裕永
高橋 千恵・藤原 洋子

任期 令和7年6月9日～9年6月
月の定時評議委員会まで

役員紹介

評議員 (15名以内)

濱田 明・西村 享子
中溝 勝彦・秋友 英稔
刈谷 倫子・横田 幸江
竹崎眞喜子・恒石万由美
岡本 篤志・西 美紀
小松 紀夫・萩野 泰三
小松 達也・萩野タミ子

監事 (2名)

西本 恭久・北村 泰



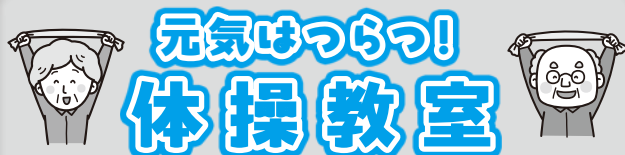
『未来のはてなを学ぼう』ご案内

テーマ	日付	時間	演題	講師	場所
医	8/27 (水)	13:30~14:30	人生の「おしまい」 について考える	医療法人南の風 みなみの風診療所 院長 今井 稔也 さん	プラザ八王子 3階ホール
体	9/10 (水)	13:30~14:30	膝の痛みの原因と 対処方法について	高知健康科学大学 理学療法学専攻 教授 奥田 教宏 さん	

- ◎対象者：おおむね65歳以上の香美市民
- ◎定員：80名（1講座）※定員を超える場合は抽選
- ◎事前申し込み（欠席される場合はご連絡ください）
- ◎問合せ先：香美市社協あったか介護予防係
☎ 0887-53-2251

カミカポイント贈呈!

講座受講1回につき、
カミカポイントを
50Pプレゼント!



地区公民館に出張し、香美はつらつ体操やリズム体操などを行なっています。月に1回、茶話会もしていますのでぜひいらしてください♪

	岩村地区	佐岡地区
期間	7/2~9/24	10/1~12/17
場所	岩村地区公民館	佐岡地区公民館
曜日	水曜日	
時間	10:00~11:00	
定員	各 25名	



ポールウォーキング教室の長距離コースが9月22日から始まります! ぜひご参加を!

オレンジカフェ 陽まわりの集い

陽まわりの集いでは、参加者同士ゆったりとお話したり、認知症に関する講座などを開催しています。保健師による介護相談も受け付けています。お気軽にお越しください。

- 日時：毎月第4金曜日
13:30~15:00
- 場所：プラザ八王子
- 対象者：香美市民
- 参加費：100円（飲み物・茶菓子代）

日付	内容
7月25日	地域包括支援センター ミニ講座
8月22日	カフェ
9月30日 ※9月は火曜日開催	歯科衛生士による 「歯周病と認知症」

※講座・教室の日が悪天候（台風など）の場合、延期・中止となる場合がありますので、お問い合わせください。

宿題終わらそう！ウィーク



毎年恒例の「宿題終わらそう！ウィーク」をプラザ八王子で開催します。早く宿題を終わらせて遊びたいという、その君！みんなで宿題を終わらせよう！多くの参加をお待ちしております。



屋食は会場で食べることができます
各自ご用意ください

【スケジュール】

日 付	時 間	内 容
7月28日 (月)	10:00～12:00	宿題終わらそう！
	13:00～15:00	〇〇〇を総取り？ じゃんけん列車対決！
7月29日 (火)	10:00～12:00	ワイワイガヤガヤ！夏祭り
	13:00～15:00	宿題終わらそう！
7月30日 (水)	10:00～12:00	宿題終わらそう！
	13:30～15:00	デフリンピックについて
7月31日 (木)	10:00～12:00	宿題終わらそう！
	13:00～15:00	
8月 1日 (金)	10:00～12:00	宿題終わらそう！
	13:30～14:30	認知症ってなあに？（認知症サポーター養成講座）

宿題を教えてくれる
ボランティア大募集！！

子どもたちの宿題を教えてくれるボランティアを募集しています。関心のある方はぜひご連絡ください！

◎参加希望の方は、下記までご連絡ください

◆ 問合せ先 ◆

香美市社協あったか介護予防係

☎ 0887-53-2251

令和7年度 介護予防教室のお知らせ

かみ笑楽塾

講座受講1回につき、
カミカポイント 50P プレゼント!

日付	時間	演題	場所
8/23 (土)	14:00～ 15:45	映画 『オレンジ・ランプ』	基幹集落センター 2階
10/10 (金)	13:30～ 14:30	相続おしかけ講座 司法書士 小松 一利 さん	奥物部 ふれあいプラザ 2階大ホール



★8/23上映会の送迎について ➡ 奥物部ふれあいプラザ 13:15発 (無料)

★対象者：おおむね65歳以上の香美市民

体操教室 毎週木曜日 10:00～11:00

香北

- ◆場 所：基幹集落センター2階
- ◆講 師：7月31日 中村美帆さん「イスを使った背骨の調律エクササイズ」
8月21日 橋田奈津さん「腰・背中をずっと伸ばそう！腰楽体操×脳活性化」
9月25日 森部侑恵さん「自力整体」

ボッチャ教室 毎月第2・4水曜日 10:00～11:00

- ◆場 所：基幹集落センター2階
- ◆開催日：7月9日、23日 / 8月は毎週実施 / 9月10日、24日
* 8月20(水)「子どもも大人もボッチャ大会」を開催します。

ポールウォーキングステーション 平日(祝祭日除く) 9:00～16:00

記時間内にポールを貸し出ししております。スタッフにお声がけください。
*毎週火曜日9:30～は地域サロンに皆で集まってウォーキングに出ているグループがあります。

体操教室 7月14日(月)、8月18日(月)、9月8日(月) 14:00～15:00

物部

- ◆場 所：奥物部ふれあいプラザ2階大ホール
- ◆講 師：筒井 由夏さん(健康運動指導士)全10回
- ◆持ち物：タオル・テニスボール

ボッチャ教室 第1・3水曜日 14:00～15:00

- ◆場 所：奥物部ふれあいプラザ2階大ホール

ポールウォーキングステーション 毎週月曜日 10:00～11:00

毎週月曜日(祝日・第二月曜は休み)の10時頃から地域サロンに自主的に集まり、
血圧測定・準備体操をして、1時間程度ダム周辺を四季折々の花や風景を楽しんで
ウォーキングしています。

※全催し運動のできる服装と、水分補給のための飲み物は各自ご持参下さい。

※講座・教室の日が悪天候(台風など)の場合、延期・中止となる場合がありますので、お問い合わせください。

■問い合わせ先 ☎ 0887-59-2140 (香北)、☎ 0887-58-3098 (物部)

ドレミファ友の会

- ▶ 日 時：毎週木曜日 13：30～15：00
- ▶ 場 所：奥物部ふれあいプラザ1階機能訓練室



社協のスタッフと一緒に、体操や脳トレ・レクリエーションなどをするよ

令和7年度 あったかふれあいセンターのお知らせ

お豆腐café in香北

不登校や行き渋りのお子さんのいる保護者のための気軽なお茶会です

- ▶ 場 所：保健福祉センター香北

9月9日(火)
13：00～16：00
(出入り自由)

参加費
100円



詳細はこちら掲載予定

香北

- ▶ 日 時：毎週月曜日
10：00～11：30
 - ▶ 場 所：保健福祉センター香北
- ※送迎あり（要相談）

お茶会

ミニ出前講座
7/7(月)
シニアカー体験
9/29(月) 10：45～
「脳卒中の見分け方」

物部

- ▶ 日 時：毎週水曜日
10：00～11：30
 - ▶ 場 所：奥物部ふれあいプラザ
1階機能訓練室
- ※送迎あり（要相談）



サロンイベントに来てみんなかえ？

ひきこもり
支援

睡眠カフェ

カフェイン
ノンカフェイン
選べます

夜ねむれない・日中に眠気があって困っている・朝おきられない・睡眠リズムが整わない等、睡眠に悩んでいる方も、睡眠に興味が無い方も、一緒に睡眠について考えてみませんか？

- ◇ 日 時：7/30(水) 10：00～11：00
- ◇ 場 所：保健福祉センター香北
- ◇ 講 師：木下 理恵 さん
- ◇ 参加費：200円程度

ぴあサポーターとの意見交換交流会

- ◇ 日 時：8/28(木) 13：30～14：30
- ◇ 場 所：保健福祉センター香北
- ◇ 講 師：やいろ鳥の会
会長 坂本 勲 さん
ぴあサポーター2名程度

メガネケースづくり



- ◇ 日 時：7/25(金) 10：00～
- ◇ 場 所：奥物部ふれあいプラザ
- ◇ 参加費：50円（1個）

ハーバリウムボールペンづくり



- ◇ 日 時：8/1(金) 10：00～
- ◇ 場 所：奥物部ふれあいプラザ
- ◇ 参加費：300円（1個）

《 食料のご寄付のお願い 》

生活相談センター香美では、地域の方からご寄付いただいた食品等を生活にお困りの方へ提供する「ライフラインバンク事業」を行っています。4月号でもご案内し、多くのご寄付をいただきました。ご協力に心から感謝します。米価をはじめとして食料品価格の高騰が止まらず、小さいお子さんのいる家庭など、毎日の食事に困っている方が多数おられます。引き続き皆様の支援をよろしくお願いいたします。

＜このような食品が大変喜ばれます！＞

- ① お米（白米・玄米）
- ② 乾麺（そうめん・うどん・そばなど）
- ③ 缶詰・瓶詰
- ④ インスタント食品
- ⑤ レトルト食品
- ⑥ お菓子
- ⑦ 冷凍食品



＜受付可能な食品＞

賞味期限が**1ヶ月以上あり**、破損等の無い未開封のもので常温保存可能なものに限りです

※プラザ八王子に持参が難しい場合には、受け取りに伺いますので、下記問い合わせ先までお知らせください！

生活相談センター香美が取り組む「ひきこもり支援」

生活相談センター香美では、様々な困りごとを抱えている方に、誠意をもって対応しております。最近、いわゆる“ひきこもり”に関する相談が増えております。

例えばこのような相談を頂くことがあります。

- 親の年金で生活してきた40代・50代のひきこもり者が、親の死で、たちまち生活に行き詰まった、というご近所からの相談。
- 小中学校からひきこもり（不登校）が続き、そのまま進学も就職もできず、家族として将来を不安に思っている、という親御さんからの相談。
- ひきこもりが長期化し、自分でもなんとかしたいが、何から始めてよいかわからない、という当事者ご本人からの相談。



ひきこもりは、一人ひとり、背景や状況、課題が異なるため、一概に「こうすればよい」という解決策はありません。

生活相談センター香美では、丁寧にお話をお聞きし、その方に合わせた一歩を踏み出すための支援を本人に寄り添いながら行っています。ひきこもりに関して、悩みを一人で抱えている方はお気軽にご相談ください。



香美市福祉委員会

土佐山田町には38名の福祉委員があり、見守り活動を中心に活動を行っています。

★福祉委員って？

昭和37年に発足し、民生委員・児童委員から推薦、社協が委嘱したボランティア組織です。

民生委員・児童委員や社協と協働して、地域福祉活動に参加しています。

★福祉委員の役割

- ① 見守り活動
- ② 福祉課題の把握
- ③ 関係機関との連絡と協働

地域の見守りのカタチ

近隣の困っているかた



- ・ひとり暮らしで不安
- ・福祉サービスの利用方法がわからない

など

相談

気づき

民生委員・児童委員
&
福祉委員

連絡

協働

その他
関係機関

市役所

社協



委員同士の意見交換や委員研修も行っています

◆ご寄付

香美市の社会福祉推進のために、多くの方々から心温まる善意をいただきました。ご了解をいただいた方のみご芳名を掲載し、感謝の意を表します。ありがとうございました。

●昭和40年度大栃中学校卒業生様から 社会福祉のためにと金32,450円が寄付されました。

●昭和31年度大宮中学校同窓生様から 社会福祉のためにと金7,501円が寄付されました。

●セブンスデーアドベンチスト土佐山田キリスト教会様から 社会福祉のためにと金2万円が寄付されました。

●吉本 圭子様から 社会福祉のためにと金一封が寄付されました。

ふくし クイズ

Q 右のマークは、街中で見られるマークです。次の説明のうち、マークに合う選択肢はどれでしょうか。



- A**
- ①体に障害のある人が運転する車に付ける
 - ②耳の不自由な人が運転する車に付ける
 - ③義足など使用している方、難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としていることを知らせることができるマーク

答えは、どこかのページにあるよ！

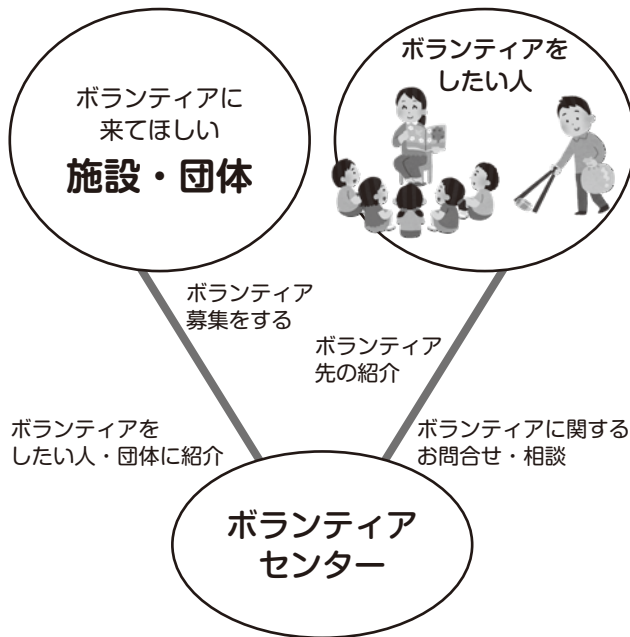


香美市ボランティア募集情報

編集発行：香美市ボランティアセンター（香美市社協香北支所） 香美市香北町葦生野336-1
TEL 0887-59-2140 FAX 0887-59-3226 E-mail f-kahoku@eagle.ocn.ne.jp

ボランティアセンターとは？

ボランティアセンターの役割



★ボランティア活動に関心のある団体や個人
または、ボランティアを受け入れたい施設
や団体などを繋ぐ役割をしています。

①ボランティアの相談・支援など

【内容】 ボランティア活動に関する相談に対し、ボランティア活動の環境支援のお手伝いをしています。

②地域のまちづくりを推進

【内容】 誰もが安心して暮らせる支え合うまちづくりを推進しています。

③ボランティア募集の提供

【内容】 募集中のボランティア情報提供などしています。

レク・お手伝いボラ

行事や活動などのお手伝い

- 内 容：利用者とのお話や体操、レクリエーション補助、創作活動
- 日 時：月曜日～土曜日 10：00～15：00のうち1～2時間程度（相談可）
- 場 所：デイサービスセンター山田（土佐山田町550-2）
- 問合せ：☎ 0887-52-5655（担当：今宮、高橋）



喫茶コーナーでのお手伝い

- 内 容：利用者へのお菓子やコーヒーの提供
- 日 時：月曜日～土曜日 10：00～16：00のうち1～2時間程度
- 場 所：①ケアハウス好日館
②デイサービスセンターやまだ
③ウェルリブじんざん
- 問合せ：☎ 0887-52-3353（担当：清岡）



文化・ 芸術系ボラ



図書館ボランティア募集!

- 内 容：図書館でのイベントや作業の手伝い等
- 日 時：かみーる … 水曜日 10:00~12:00 / 14:00~16:00
香北分館 … 第2・4金曜日 9:00~12:00 / 13:00~17:00
- 場 所：香美市立図書館
①かみーる（土佐山田町楠目736）
②香北分館（香北町美良布1097 香美市基幹集落センター内）
- 問合せ：☎ 0887-53-0301（担当：田村）

自然・ 環境系ボラ



子どもたちと一緒に木工・自然体験ボランティア募集

- 内 容：子どもたちと木工工作をしたり、里山林を歩いて自然に親しむ
- 日 時：不定期 9:00~15:00（依頼した日時に集合）
- 場 所：高知県立森林研修センター情報交流館（土佐山田町大平80）
- 問合せ：☎ 0887-52-0087（担当：野口）

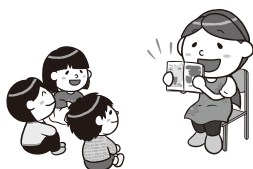
障害児者 交流ボラ



障害児・者への支援のお手伝い

- 内 容：知的障害を持たれた方々への作業・活動支援等
（創作・音楽・体操活動等）
- 日 時：月曜日～金曜日 9:00~17:00
- 場 所：①障害者支援施設白ゆり（土佐山田町山田1192-1）
②ワークセンター白ゆり・放課後デイサービス事業所白ゆり
（土佐山田町1319）
③ワークセンター第2白ゆり（土佐山田町山田1189-1）
- 問合せ：☎ 0887-52-4131（担当：中里）

子ども・学校ボラ



読み聞かせ・校内の環境整備

- 内 容：本の読み聞かせ、学校内の環境整備
（剪定・草刈り等）
- 日 時：読み聞かせ 第2・4木曜日
8:15~8:25
学校内の環境整備 いつでもOK
- 場 所：楠目小学校（土佐山田町楠目391-2）
- 問合せ：☎ 0887-53-3239（担当：押川）



読み聞かせ・見守り活動

- 内 容：全学年のクラスでの本の読み聞かせ、校外学習活動での児童見守り
- 日 時：①読み聞かせ 毎週火曜日
8:15~8:25
②児童見守り 不定期
- 場 所：山田小学校
（土佐山田町西本町2-4-5）
- 問合せ：☎ 0887-53-3185



読み聞かせボランティア募集

- 内 容：全学年のクラスでの新聞や紙芝居等の読み聞かせ
- 日 時：毎週金曜日 8:20~8:30
- 場 所：鏡野中学校（土佐山田町楠目1973）
- 問合せ：☎ 0887-53-4131

詳細については、
各問合せ先へ
ご連絡ください。

弁護士 無料法律相談



- 場所：プラザ八王子
- 時間：13:00～16:30

◇法的な困りごと

7月の相談…7月25日(金)
8月の相談…8月29日(金)
9月の相談…9月26日(金)

※7名まで、予約制
(相談時間 30分以内)

■連絡先

香美市社協総務課
(③番窓口)

☎ 0887-53-5800

* 社協会員募集 *

地域福祉を推進するために
社協活動にご賛同いただける
会員を広く募集しています。

■ 一般会員 (世帯単位)
・・・1口年額 100円

■ 賛助会員
(自治体・団体等)
・・・1口年額 500円

■ 特別賛助会員
(篤志家(個人)等)
・・・1口年額 1,000円

■ 連絡先
香美市社協総務課
(③番窓口)
☎ 0887-53-5800



あひるの親子 「見たことあるよ」

(58)

土佐山田町
十亀 絵里さん



主人から「本当に一人目よね？」と言われる程、私の子育ては落ち着いています。それも全て主人をはじめ家族や周りの方に遠慮なく頼り、育てたい環境で暮らせているからだと思います。

私は自分が育った山に近いド田舎な環境が心地良く、同じ場所で子育て出来ている事に満足しています。自然や生き物から学ぶことは多く、3歳の息子は五感で自然を感じ、のびのびと成長しています。

朝からカニ探し。保育園から帰ると川で魚取り。畑でちようちよを捕まえ庭のビワを自分でもぎ取り食べる始末。種まき水やりはお手の物で、「かぜがきもちいいね」「はなきれいやね♡」などふとした瞬間にでる息子の言葉に感心させられます。ひょうきん者でおしゃべりが達者で、人見知りもせずいつも前向きで優しくて大食いで…。私からは何も言う事はありません。本当に立派に育っています。

す。一つだけ心掛けている事は、スマホに子守りをさせないこと。どんな状況でもスマホには負けないように闘っています。



今年の夏も暑くなりそうですね(汗)水分補給だけではなく、食事もしっかり取って、熱中症予防に努めましょう！今回の表紙は、明治地区公民館で行なっている体操教室の様子を掲載しました。月に1回、地区の皆さんと茶話会を行い、話しに花を咲かせました。地区での体操教室また茶話会を通して、皆さんと顔を合わせてお話しすることの大切さを感じました。他の地区にも行きますので、お楽しみに！さて、個人的なことになるのですが、筆者が初めて龍馬マラソンを完走してから早5年…。目標のサブ4(フルマラソン4時間切り)を達成できず、悔し涙を飲んだあの日。それをリベンジすべく、ランニングを再開しました！ただ、5年のブランクは大きく…(笑)熱中症にならないように、ぼちぼちと走りたいと思います。(中谷)

編集後記