

北川村

ふくしだより

令和7年11月
hukushidayori
No.258



村内美化活動～道路のゴミ拾い～

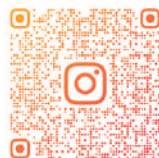
もくじ

- 2P…3つの運動会
- 3P…日赤奉仕団ブロック別研修
- 4P…あったか予定表（12月・1月）
- 5P…あったか☆デイサービス
- 6P…ゆずの花だより
- 7P…日常生活自立支援事業
- 8P…ゆずみどりの芋ほり
- オールドパワー文化展について



フォロー・いいねは
こちらから

@ATTAKA_KITAGAWA



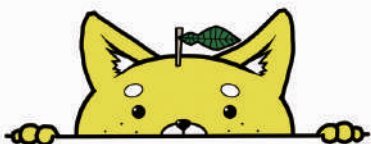
お友だち登録は
こちらから

@439tjxxv



社会福祉法人

北川村社会福祉協議会



〒781-6441

安芸郡北川村野友甲710-2

北川村保健センター内

北川村社会福祉協議会

デイサービスセンター柚子の郷

✉ kitasya4@me.pikara.ne.jp

☎ 38-6895

☎ 32-1231

☎ 32-1226

北川村シルバースポーツ大会

9月25日(木)、北川村民会館で北川村老人クラブ、健康づくり婦人会共催で、シルバースポーツ大会が開催されました。

村内各地区の参加選手達は、白熱した競技で大いに盛り上げてくれました。

大会終了後は毎年恒例、お楽しみの餅拾いです。みなさん袋いっぱいにお餅を拾い、笑顔で半日を終えることができました。また、来年も元気に参加してくださいね。



安芸郡市老人体育大会中芸地区大会

10月2日(木)、安田町結いの丘ドームで、安芸郡市老人体育大会中芸地区大会が開催されました。

各町村から老人クラブのメンバーが集まり、懐かしい友人達と久しぶりに交流することができました。

今年の優勝は奈半利町チーム。2位3位が同点だったため、北川村は一点差で4位となりました。来年こそは優勝を目指して頑張りましょう!!



東部地区障害者体育大会

10月7日(火)、安田町結いの丘ドームで、東部地区障害者体育大会が開催されました。

北川村は室戸市との合同チームなので、ハイタッチをしたり応援し合ったりと、みんなで交流しながら頑張りました。

結果は惜しくも準優勝。来年こそは優勝カップを持って帰りたいですね!





日赤奉仕団ブロック別研修



10月16日(木)、奈半利町保健センターで令和7年度高知県赤十字奉仕団ブロック別研修が開催され、北川村からは8名の奉仕団員が参加しました。

今年は高知赤十字病院看護師の川田さんを講師として迎え、健康生活支援講習の基礎研修を行いました。ホットタオルやリラクゼーションの実践を行い、災害時のストレス緩和を学ぶことができました。その一部と災害時に役立つ内容をご紹介します。



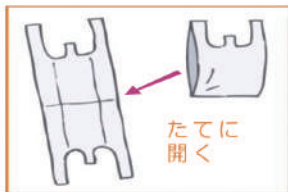
ACTION! 防災・減災

命のために今うごく

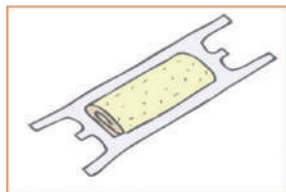
避難所生活で役立つ 「レジ袋おむつ」「ホットタオル」

災害時でも、赤ちゃんはおむつ替えを必要とします。救援物資の到着までの間、おむつが足りなくなった場合の緊急用として、レジ袋とタオルでの作り方を知っておきましょう。

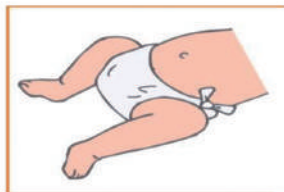
レジ袋おむつの作り方



①レジ袋の上と横の4ヶ所を切って縦長に開く。



②レジ袋を広げた上にきれいなタオルを重ねて置き、余分な部分を折り返す。



③乳児のお尻にあてたら、袋の持ち手を結ぶ。



動画は
コチラ！



避難所生活のなかでは、普段どおりにからだを清潔にすることは容易ではありません。湯のみ1杯のお湯と、タオル2枚、ビニール袋で、からだを清潔に保つためのホットタオルの作り方を紹介します。

ホットタオルの作り方



①ビニール袋にタオルを1枚入れます。袋にコップ1杯くらいの熱湯(100ml~120ml)を注ぎます。
※タオルが2枚のときの熱湯の量は2倍。



②乾いたタオルで袋を包んで軽くおさえ、袋の中のタオルを取り出せばできあがりです。



動画は
コチラ！



☆12月・1月あったかられあいセンター事業のご案内☆

開催場所	曜日・時間	12月	内容	1月	内容
ミニデイ野友 (保健センター)	毎週月曜日 9:30～	1日 8日 15日 22日 29日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 音楽療法 PM 買い物支援 年末休み	5日 12日 19日 26日	百歳体操・口腔体操 祝日 調理 学習会・買い物支援
長山せせらぎ会 (長山交流センター)	毎週火曜日 9:30～	2日 9日 16日 23日 30日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 18日に開催のため休み 百歳体操・口腔体操 年末休み	6日 13日 20日 27日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 運動教室 学習会
ミニデイ小島 (小島集会所)	毎週水曜日 9:30～	3日 10日 17日 24日 31日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 買い物ツアー 年末休み	7日 14日 21日 28日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操
野川さくら会 (野川交流センター)	毎週水曜日 9:15～	3日 10日 17日 24日 31日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 18日に開催のため休み 大掃除 年末休み	7日 14日 21日 28日	百歳体操・口腔体操 学習会 百歳体操・口腔体操 次年度計画
久府付 (婦人の家)	毎週水曜日 10:00～	3日 10日 17日 24日 31日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 18日に開催のため休み 百歳体操・口腔体操 年末休み	7日 14日 21日 28日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 学習会 運動教室
野友 (保健センター)	毎週木曜日 9:30～	4日 11日 18日 25日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 全地区合同忘年会 百歳体操・口腔体操	1日 8日 15日 22日 29日	年始休み 学習会 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操
柏木・崎山 (柏木交流センター)	毎週木曜日 13:30～	4日 11日 18日 25日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 全地区合同忘年会 百歳体操・口腔体操	1日 8日 15日 22日 29日	年始休み 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 学習会
宗ノ上 (宗ノ上集会所)	毎週木曜日 13:30～	4日 11日 18日 25日	百歳体操・口腔体操 運動教室 全地区合同忘年会 口腔ケア	1日 8日 15日 22日 29日	年始休み 百歳体操・口腔体操 新年会 学習会 百歳体操・口腔体操
中部けんこうクラブ (小島集会所)	毎週金曜日 9:30～	5日 12日 19日 26日	運動教室 百歳体操・口腔体操 18日に開催のため休み 百歳体操・口腔体操	2日 9日 16日 23日 30日	年始休み 百歳体操・口腔体操 学習会 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操
加茂 (農業センター)	毎週金曜日 10:00～	5日 12日 19日 26日	百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 18日に開催のため休み 百歳体操・口腔体操	2日 9日 16日 23日 30日	年始休み 百歳体操・口腔体操 百歳体操・口腔体操 学習会 次年度計画
野友ぺちやくちゃ会 (保健センター)	第1水曜日 10:00～	3日	忘年会	7日	新年会
しまばら会 (北部集会所)	第3木曜日 10:30～	18日	全地区合同忘年会	8日 15日	運動教室 学習会・次年度計画

※12月18日(木)に、村民会館で全地区合同忘年会を開催予定です。
詳細は各集いでお知らせいたしますので、皆さまお誘い合わせのうえ、
ぜひご参加ください。



あったか☆コレクション



現在、あったか・ミニデイ・デイサービスの利用者さんの作品を展示した「ふれあい展」を小規模多機能施設ゆずの花で開催しています。この展示会を華やかにするため、花紙で花の装飾品を作ったり似顔絵を描いてもらったりと、利用者さんにお手伝いしてもらいました。

また、12月18日（木）には、初の試みである、あったかふれあいセンター合同忘年会を予定しています。こちらも、みなさんがワクワクするような内容や飾り付けにしたいと思っていますので、今後も製作のお手伝いをよろしくお願いします😊



かわいい
飾りつけ

こんにちは!

柚子の郷です◆

デイサービスセンターでは、9月から10月にかけて、文化祭に出品する作品作りをしました。

画用紙でしずく型のパーツをたくさん作り、クリスマスツリーの形に見えるよう、みんなで考えながら貼り合わせました。綿で雪を表したり、バランスを見ながら可愛い雪だるまも作りしました。

この作品は、ゆずの花の「ふれあい展」で展示中ですので、文化祭に来られなかった方はぜひ、ゆずの花へお越しください。

また、奈半利町までコスモスを見に行きました。いつも室内で過ごされている利用者さんが多いため、季節の花や空気を感じることができ、大変喜んでもらえました。



潰さんように
気を付けて...



ふわふわで
かわいい♡



ここにも貼ったら
どうだろうね？



キレイに咲いちゅう
たまにはドライブも
えいねえ🚗

ゆずの花だより

ゆずの花では、気軽に運動を行えるように三つの運動器具を設置しています。

- ・フィットネスバイク（身体に負担の少ないリハビリバイク）
- ・フットフィット（足を乗せるだけで歩く時に使う筋力が鍛えられる）
- ・バランスディスク（片足や両足を乗せてバランス力を養う）

これらの器具は、20歳以上の方であれば誰でも無料で利用することができます。

今回は、フィットネスバイクを利用している吉本 昌史さんを紹介します。

吉本さんは、2023年10月からフィットネスバイクで四国八十八箇所巡りを始めました。それから2年が経ち、現在の総走行距離はなんと1,042キロになりました。

フィットネスバイクで運動した後、グーグルマップストリートビューで走った所を見てたどっています。現在第64番札所前神寺から65番札所三角寺に移動中です。これまでの旅で一番思い出があるのは、23番札所薬王寺から24番札所最御崎寺への移動だそうです。吉本さんは以前、東洋町甲浦に住んでいたこともあり、漁業が盛んなこの地域の古い街並みを懐かしく感じたそうです。

88番札所最後の大窪寺まで、残り400キロ！無事に巡礼を終えることができるよう頑張ってください！

週に一回、20分程度漕いでいます。

日付 (西暦/月/日)	走行距離 (km)	走行時間 (min)	総走行距離 (km)	当日消費カロリー (kcal)	負荷Lv	参詣札所
2023/10/4	7.63	20	7.63	114.4	3	雲山寺→極楽寺→金泉寺
2023/10/18	7.50	20	15.13	112.6	3	大日寺→地藏寺
2023/11/1	7.12	20	22.25	106.9	5	地藏寺→熊谷寺
2023/11/8	8.11	20	30.36	121.7	5	熊谷寺→切幡寺
2023/12/13	9.47	20	74.38	142	5	藤井寺→移動中(継続中)
2023/12/27	9.37	20	83.75	140.6	5	焼山寺→移動中
2024/1/10	9.80	20	93.55	147.1	5	焼山寺→移動中(継続中)
2024/1/17	10.10	20	103.65	151.6	5	焼山寺→移動中(継続中)
2024/1/24	10.16	20	113.81	152.4	5	井戸寺→移動中
2024/1/31	10.81	20	124.62	126.1	1(未修正)	井戸寺→移動中(継続中)
2024/2/7	11.00	20	135.62	165	5	愚山寺→移動中
2024/2/14	10.90	20	146.52	163.6	5	立江寺→移動中
2025/10/15	12.02	20	1018.46	180.4	5	香園寺→寶壽寺→吉祥寺→
2025/10/23	11.74	20	1030.2	176.2	5	前神寺→移動中
2025/10/30	12.04	20	1042.24	180.7	5	前神寺→移動中(継続中)
2025/11/6	12.06	20	1054.3	180.9	5	前神寺→移動中(継続中)

新作

マジでありやがたぜ...

あー
わかつちやおるが
〇〇寺、これ所
結構多いな。
四国八十八箇所霊場
巡りの各札所への
距離データ入力中

竹第三番札所
清瀧寺(きよたき)
第36番札所
青龍寺(しょうりゅう)
これがまた
つらい。
巡り、
また
つらい。
巡り、
また
つらい。

清瀧寺と青龍寺
両方の標識が出て
いようもんなら
巡礼者が混乱する
事必至だろうと
思ったわけだが
※イメージ
青龍寺

後日、Google
現在「種間寺」から
「清瀧寺」へ移動中。
※サニーマート
幸町店手前
三十八番札所
青龍寺

四国霊場八十八ヶ所
御本尊御影帳
と
最新版八十八ヶ所
巡拝案内図



いってきました



11月7日(金)高知県民文化ホールにて、第49回中・四国身体障害者福祉大会【こうち大会】が開催され、北川村身体障害者連盟からは5名が参加しました。災害時の障がい者支援体制確立や共生社会の実現をスローガンに、中・四国から多くの会員が集まり盛大に行われました。

また今回は安芸広域障害者連絡協議会の会員の方々と一緒にバスで参加し、他町村の会員と交流を深めることができました。土佐湾を望む開放的なオーシャンビューのお店「SOUTH HORIZON BREWING」で美味しい昼食もいただき、いつもとは少し違う時間と空間を体験した一日となりました。



北川村身体障害者連盟では、会員相互の親睦をはかるため年間いくつかの活動(運動会、野外研修など)を行っています。来年3月ごろには、毎年会員の皆様が楽しみにしている野外研修を予定しています。一緒に活動をしてくださる会員を随時募集していますので、下記の入会条件に合う方で入会を希望される方は、事務局(北川村社協38-6895)までご連絡ください。

○入会条件 ⇨ 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方

○会 費 ⇨ 年間500円

* 障害等級1・2級及び80歳以上の方、手帳を複数お持ちの方は免除

野外研修は、その時開催されているイベントや会員が体験したいことなどを研修内容にしています。



また、昼食や買い物など外出する楽しみをみんなで経験し交流できる場にもなっています。



北川村身体障害者連盟
会員募集のお知らせ

ゆずみどりの畑

今年もゆずみどりの畑でさつま芋を収穫しました。猛暑などもあって、さつま芋の生育が良くなかったのは残念でしたが、みんなで工夫をしながら畑作業に取り組むことができて良かったです。

畑作りにご協力いただいた地域のみなさん、ありがとうございました。



本年度も高知県オールド
パワー文化展が開催されま
す。県内在住者または出身
者で60歳以上の方を対象に
毎年たくさんの作品が出品
されています。

作品の中から、2026年度
ねりんピック美術展「洋
画、日本画、書道、写真、
工芸、彫刻」の6部門への
推薦候補作品の選考も行な
われます。ご興味のある方
は、ぜひ足を運んでみてく
ださい。

詳しくは高知新聞企業HP
をご覧ください。高知県
社会福祉協議会いきいきラ
イフ推進課 ☎088-844-9054
までお問合せ下さい。

第54回高知県 オールド パワー文化展



今回の出品作品の中から
「第38回全国健康福祉祭地玉大会(ねりんピック彩の国さいたま2026)美術展」推薦候補作品も選考します

第54回オールドパワー文化展
お題部門 特設作品
「富」 永野 昭史

入場 無料

〔会 期〕

2026年
3月12日 木
3月17日 火
午前9時～午後5時
12日 ☎ 午前10時～午後5時
17日 ☎ 午前9時～午後3時

〔会 場〕

高知県立美術館 高知市高須353-2

〔作品搬入〕

3月8日 日 午前9時30分～午後3時

洋画 日本画 書道 写真 工芸 彫刻



主催 高知市 / 高知県社会福祉協議会 / 高知県老人クラブ連合会(よここいクラブ高知) / 高知新聞社 / FICC高知放送 / 高知新聞社会福祉事業団
お問い合わせ 高知新聞企業 事業課 高知市本町3-3-33 ☎088-825-4328 (平日9:30～17:30)

