

「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせに

社協だより

土佐 第93号

発行
土佐市社会福祉協議会
(高知県土佐市)
2025年 冬号



ムックン

(土佐市社協公式マスコット)



【シニアダンスクラブとさし】施設入居者の方にダンスを披露！

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「夏のボランティア体験 ナツボラ」実施報告
- 5・・・北原地区十二所神社秋大祭
土佐市民生児童委員協議会 研修報告
- 6・・・第48回土佐市社会福祉大会の開催について



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。



皆様のお声を私たちに
お聞かせください!

できるときに できることを ボランティア養成講座

皆様のご参加を
お待ちしております



参加費
無料

第4回

地域をつくるボランティア活動
ボランティア活動の
輪・和・わ

講師：さんすい防災研究所
所長 山崎 水紀夫 氏
日時：令和8年2月12日(木)
10時~11時30分
場所：つなで3階 大会議室
※申し込み不要

〈講師のご紹介〉 山崎 水紀夫 氏

高知県土佐市出身。高知県庁に35年勤め、現在はさんすい防災研究所代表。防災をはじめ、ボランティアについての講話を年間50~70本行っている。



〈生活支援コーディネーターより〉

ボランティアと聞くと、「自分にはできない」と思う方も少なくないと思います。ご自身の普段していることが自然とボランティア活動につながり、さらにはその活動により地域の支え合いの「輪」が広がっていきます。ボランティアに興味のある方も、今までやったことない方もぜひお気軽にご参加ください!

地域をつなぐ シルバーピュア土佐・高岡 X シニアダンスクラブとさし オカリナクラブ「森の風」

~誰もが居場所を感じられる地域へ~



シニアダンスクラブとさしによる
「ダンス・よさこい踊り」



—シルバーピュアさんの悩み—
・入居者の方が楽しめる何かしたい
・入居者さん同士の交流もしたいな
・地域との関わりも最近少なくなったな



オカリナクラブ
「森の風」による演奏



〈経緯と当日の様子〉

「コロナ禍で地域との交流がなくなった、何かできないかな」と施設よりご相談がありました。そこで地域で踊りや演奏をされている団体さんにご協力いただき、施設でのダンス披露や、演奏会開催を依頼。入居者の皆さんはいつも以上に体を動かしたり歌ったりと楽しまれていました。また、今回の交流でお知り合いの方との久々の再会に喜ばれた場面もありました。施設と地域がつながることで、入居者皆さんの笑顔があふれていました。



生活支援
コーディネーター
より

「こんなことやりたい・やってほしい」「私たちの活動でみんなに元気を届けたい」などなど…。ご相談をお待ちしております。

【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)

あつたかふれあいセンター高岡 「あつたか通信!」

あつたかふれあいセンター取り組み紹介 (介護予防)

あつたかふれあいセンターとは

誰もが気軽に集える場所として、住民同士がつながり、気にかける地域づくりのためさまざまな取り組みを実施しています。今回はあつたかふれあいセンターの主となる取り組みとして“集い”“生活支援”“訪問”“相談”“つなぎ”をご紹介します。今回は介護予防の取り組みについてご案内します。

介護予防とは

高齢者の心身機能や健康状態の低下防止に加えて、高齢者の生活機能を維持、向上させることや社会参加を促し生活の質(QOL)を上げることが目的に行なっています。

健康体操・運動

「ココカラダ体操(小松弘幸先生)」「イスヨガ(市村多絵先生)」「3B体操(福原由紀先生)」など、土佐市内で活躍されている様々な体操講師をお招きし、家でもできる体操を教わります。参加されている方の相談にも乗ってくれ、その方に合った体操も教えてくれます。脳トレも兼ねた体操に笑いも笑いながら楽しく体を動かします。



ココカラダ体操



イスヨガ

百歳体操

集いの中では「いきいき百歳体操」を実施しています。「いち、にい、さん、し…」と声をかけながらゆっくり無理のない範囲で行なっています。



下肢運動3点機器

集いの中には、ストレッチ・段差昇降・ステッパーといった下肢筋力を鍛える3種類の機器を設置しています。



座学

栄養・運動など様々なテーマについて、土佐市役所や高知リハビリテーション専門職大学より専門職の方をお招きし、お話を聞きます。遠く離れた先生の講話もインターネットを使って学びます。



その他



音楽療法

講師：上羽由香氏
いろいろな楽器を使って歌を歌いながらみんなで一緒に演奏します。



笑いヨガ

講師：アマチュア落語家 花の家こなつ氏
笑いのエクササイズとヨガの呼吸法を組み合わせた健康法。「おかしなくても笑う」ことで心と体が元気に!



健康麻雀

賭けない・飲まない・吸わないをルールとし、脳の活性化や交流を目的とした麻雀です。最近では未経験の女性の参加者も増え、みなさんで楽しんでます。



ポッチャ

白い球に自分の球を近づけるシンプルなルール。年齢や障がいに関係なく、誰もが楽しめる球技です。

全て、参加費無料・申し込み不要となっています。
毎月発行のイベントカレンダーで予定をご確認ください。

開催詳細

開所日時 月曜日~金曜日(祝日・年末年始を除く) 9時~16時
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は自己負担となります

土佐市には、あつたかふれあいセンター高岡の他に2箇所のあつ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 あつたかふれあいセンターさくら貝 (088-856-0322)

戸波 あつたかふれあいセンターとき (088-855-1385)



” やって見た！ ” から始まる地域とのつながり

夏のボランティア体験

ナツボラ！



ナツボラとは？

「夏のボランティア体験キャンペーン」略して「ナツボラ」。夏休み期間などを利用して行うボランティア活動のことであり、高齢者や子どもとの関わり、環境に関することなど様々なプログラムが用意されています。

今年も高知県下でナツボラが開催され、土佐市社会福祉協議会では、市内のあったかふれあいセンター3ヶ所の協力を得てナツボラを実施。地域の福祉課題に触れながら参加者が実践的に学べる場を提供しました。体験者数は14名となり、なかには将来的に福祉分野での就業を希望する学生もいるなど、若年層の関心の高さが伺えました。

〈土佐市受け入れ施設〉

あったかふれあいセンター高岡（高岡）
あったかふれあいセンターとさ（戸波）
あったかふれあいセンターさくら貝（宇佐）

【ナツボラ参加者数】

一般： 1名
中学生： 2名
高校生： 11名
合計 14名

▼ハンドトリートメントができるボランティアさん



体験者は各あったかふれあいセンターの利用者との交流や簡単な支援活動に従事し、実際の地域住民と関わる経験を得ました。直接の対話や活動を通して、地域の暮らしや住民ニーズを体感する機会となりました。

利用者の方にお茶を入れたり
お話をしたりしました！▶

緊張もしたけど
やってみてよかった！



▲一緒に楽しく制作活動！

ボランティアを体験された方の声

- ・普段できないことがたくさんできた。
- ・これからもボランティア活動をたくさんやってみたい。
- ・誰でも参加できるボランティア活動が増えたらいいと思う。
- ・たくさんの人と関わることができた。
- ・参加者の方と話すことがすごく楽しかった！



活動を今後活かす

活動後の振り返りでは、「地域についてもっと知りたい」「福祉の仕事に関心を持った」といった声が寄せられ、学生さんにとってボランティア体験が学びと進路選択の契機となったことが伺えました。今回の成果を踏まえ、今後も若い世代が参加しやすいプログラムや、継続的に地域と繋がる機会を増やしていきたいと考えています。

案内

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ではボランティア活動をしてみたい！という方を随時募集中です。ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 土佐市社会福祉協議会
088-852-2145

北原地区 十二所神社秋大祭

令和7年11月1日、土佐市北地の明ヶ谷地区において秋大祭が行われました。
このお祭りは北地の総鎮守とされる十二所神社を祭るもので、六分一・宇都木、末光、所谷、明ヶ谷地区が順番に当屋となり実施されてきました。ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり実施が見送られてきましたが、今年こそは！との思いで地域住民の方々が準備を進めてきました。

このお祭りでは男性陣が神輿を担いで地域を回りますが、今年は安全性も考えて台車を活用。人口減少、担い手不足が地域の課題として上がるなか、そこには「人がいる限り絶やすことなく祭りを続けていきたい」という地域住民の願いがあります。当日はちょうど連休中だったということもあり、里帰りしていた若い世代の方も見に来てくれたそうです。

いろいろな世代の人が祭りをきっかけに繋がり、地域で育まれてきた思いは次の世代へと引き継がれていきます。



土佐市民生児童委員協議会 視察研修

令和7年9月9日～11日、土佐市民生委員・児童委員23名が石川県珠洲市へ視察研修に行ってきました。この研修は、令和6年1月1日に起きた能登半島地震と、同年9月に発生した能登豪雨による被害や復旧支援について学ぶことを目的として行われました。珠洲市まではバスで向かいましたが、珠洲市へ入る前から道路のうねりやひび割れがあり、震災の爪痕が今も見受けられました。

現地では珠洲市社会福祉協議会の職員からの説明がありました。仮設住宅に移った住民たちを訪問する地元民生委員・児童委員の活動に関する話も聞け、土佐市の民生委員・児童委員も災害に対応した活動を今後どのように行っていくのかを考える大変貴重な機会となりました。



今年が民生委員・児童委員の一斉改選の年です！

民生委員・児童委員は地域の身近な相談役として厚生労働大臣から委嘱され活動しています。今後も土佐市民生児童委員協議会の活動にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



第48回

土佐市社会福祉大会

地域之力 未来をつくる

小さなつながりが、地域をつくる

プログラム

9:00開場

- ・福祉功労者表彰
- ・福祉推進校活動発表
- ・簡単な手話実演
(ひまわり手話サークル)

11:00～

- ・伝統芸能アトラクション
宇佐民踊クラブ
吾北清流太鼓
蓮池太刀踊

2026年

2月28日 土

9:30-12:00 参加無料

土佐市複合文化施設つな一で

1階ブルーホール(土佐市高岡町乙3451-1)

- 手話・要約筆記あり
- 無料駐車場あり(つな一で第1～4駐車場)



土佐市社会福祉協議会

TEL 088-852-2145

(大会当日のみ緊急連絡先: 090-1572-1174)

お問い合わせ

土佐市高岡町乙3451-1
平日 8:30～17:15
(土・日・祝日 休み)

主催: 土佐市社会福祉協議会・土佐市共同募金委員会
共催: 土佐市 後援: 土佐市教育委員会

相談

■ 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:1月21日(水) / 3月18日(水) / 5月20日(水)

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

貸出

■ 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(088-852-2145)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、ぜひご利用ください。

■ 高齢者擬似体験セット

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。

感謝

■ 土佐市社会福祉協議会への寄付

・清光寺様 お菓子・果物等



・池 恭明様 紙おむつ等



※掲載分以外にも地域の皆さまから寄付をいただいております。ありがとうございます！

【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!

