

しあわせ

2025
12月号

長野



下川口郷



浜益野



布



旭町



以布利



令和7年10月1日（毎月1回発行） ■ 編集発行 社会福祉法人 土佐清水市社会福祉協議会

住所 土佐清水市寿町11-9 電話 (0880) 82-3500 FAX (0880) 82-4047

<https://tosashimizu-shakyou.com/> E-mail shakyou-s@viola.ocn.ne.jp



第16回子ども絵画・標語コンクール受賞作品発表

「〇〇の自慢」をテーマに募集を行い、絵画134点、標語316点、合計450点の作品が届けられました。ご応募いただきましたみなさん、本当にありがとうございました。審査員から、絵画については全体的に画力があり躍動感あふれる作品や、表現が素晴らしい作品が多かったとの講評をいただきました。

▶ **たくさんのご応募ありがとうございました** ▶

市長賞

【第1部 絵画】

くす りょうたろう
久寿 遼太郎さん

清水小学校 3年



ジンベイザメと一緒に泳ぐ、わくわくするような海の中の様子が描かれています。

【第2部 絵画】

うちらは ひまり
内原 緋毬さん

清水中学校 3年

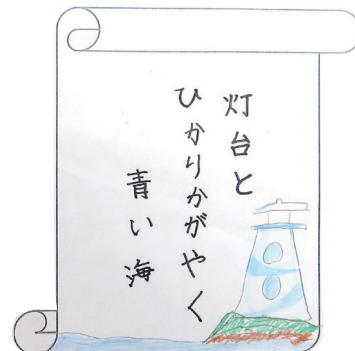


ソウダカツオを中心に土佐清水市の名物や名所が、細かい部分までしっかりと描かれています。

【第3部 標語】

やました ひかり
山下 永煌さん

足摺岬小学校 4年



足摺岬の灯台とそこから見渡す海の風景は、自慢できるすばらしいものなのです。

会長賞

【第1部 絵画】

たけうち あおい
竹内 蒼依さん

清水小学校 3年



ボールを捕る、投げる、打つ。野球の基本的な動きをしっかりと表現できている作品です。

【第2部 絵画】

うえだ ゆな
植田 優菜さん

清水中学校 2年



海上の船の上で魚を釣っている臨場感あふれる様子や波の動きまで上手く表現出来ている力作です。

【第3部 標語】

ほそかわ はな
細川 陽菜さん

三崎小学校 6年



気持ちの良い挨拶には笑顔がついてきます。そういう明るい地域になったら良いですね。

ろうれんピック2025(西部会場)に参加しました!!

10月28日(火)、宿毛市総合運動公園において、ろうれんピック2025(西部会場)が開催されました。高知県西部の老人クラブから選抜された200人を超える選手が集まり、グラウンドゴルフとペタンクの競技に分かれて熱戦が繰り広げられました。多くの老人クラブ会員が集まり、真剣勝負をしながら交流を深めていました。参加された選手の皆さんお疲れさまでした。



グラウンドゴルフは、下浦の三浦益美さんが準優勝(写真手前の一番右)。また、矢野川卓司さん、中平すずさん、浜田良子さんも入賞されました。

土佐清水のみなさん大活躍!!



ペタンクは、斧積Aチームが3位入賞
写真右から斧積Aチームの上田正子さん、斧川稲美さん、弘田好美さん。

令和7年度土佐清水市老人大学が開催されました。

11月5日(水)、土佐清水市立市民文化会館(くろしおホール)において土佐清水市老人大学が行われました。講師に幡多福祉保健所 健康障害課の濱田梓さんと武内美夢さんをお迎えし、今日からできる健康づくり～フレイル予防と口の健康～と題し、口の健康(オーラルフレイル)を中心にしたお話をいただきました。実際に口腔体操の指導などもあり、オーラルフレイルを予防していくことがフレイル予防の大事な要素の一つであることを学びました。



オーラルフレイルとは、口腔機能の低下により、噛めない→やわらかいものを食べる→嚥下機能の低下→増々噛めないといった機能低下について負の連鎖がおこる状態で、それを放置すると心身機能の低下にもつながると言われています。

第45回高知県老人芸能大会幡多地区大会が開催されました。

11月5日(水)、土佐清水市立市民文化会館くろしおホールにおいて、第45回高知県老人芸能大会が開催されました。幡多地区3市2町1村の老人クラブから選抜された23組の出演者が、歌謡、舞踊、ダンスに楽器演奏など、それぞれが熱の入った演目を披露されました。

参加された皆さんお疲れさまでした。



土佐清水市からは6組が出場しました。



吉田節子さんが特別賞を受賞!!

三崎浦

第9回にこにこ公園にこにこまつり

11月3日(月)、今年で9回目になるにこにこまつりは、地区、婦人会、消防団女性防火クラブなどが中心となり、世代間で楽しめる内容で賑やかに開催されています。

三崎浦のにこにこ公園に約80人が参加し、子どもからお年寄りまでゲームをしたり、防災体験をしたり楽しい時間を過ごしました。

多くの地域住民が集まり世代間交流が行われています。



消防本部の協力で煙体験ハウスのコーナーも!



いろんな種目が準備され、
参加したみんなが楽しい時間を過ごしました。



地域リハビリテーション推進事業

社会福祉センターで行っているトレーニングジム利用者を対象に
体力測定会とセラバンド説明会を実施しました!

➤ 体力測定会 10月15日

リハビリ専門職や保健師の協力のもと、身体の柔らかさ、動きやすさ、手の力などを測り、日頃の運動の成果が数値となって現れました。測定後は専門職からの助言もあり、今後につながる機会となりました。



握力測定



足の力：立ち上がり

➤ セラバンド説明会 11月11日

運動機能の向上につなげていくため、セラバンド（ゴム製のトレーニング用具）を使った運動について、実際に体験し効果や使い方を教えてもらいました。自宅での簡単な運動で筋力アップにつながると好評です。

講師：渭南病院理学療法士 西尾暢宏 氏



相談窓口・お問い合わせ

土佐清水市寿町11-9 土佐清水市社会福祉センター内
土佐清水市社会福祉協議会 0880-82-3500



子どもたちを真ん中に活動しています!

～下川口地区子どもを守る会～

今年5月に有志で発足した「下川口地区子どもを守る会」が活動しています!
10月19日(日)には 旧下川口小学校の校庭の清掃活動、11月4日(火)には下川口地区防災コミュニティセンター (旧宗呂小学校) の清掃活動を行いました。大人も子どもも大勢参加してたくさん汗を流しました。

下川口地区防災コミュニティセンター清掃 29名参加



旧下川口小学校校庭清掃 38名参加



両日とも 三崎小から助っ人が来てくれました!



とってもキレイになりました



ボランティアセンターコーナー

土佐清水市ボランティアセンター
寿町 11-9 TEL82-3500

～みんな集まれボランティア～

- **ゴミ出しボランティア**を募集しています。
「ついでにゴミ出しできるよ」という方は、是非ご協力ください。



募集地区	頻度
天神町	週1～2回
汐見町	週1回

誰かの役に
立ってみませんか!

- **傾聴ボランティア**を募集しています。
話大好き、話し相手になっていただける方はいませんか?
- **お祭りボランティア**を募集しています。
地域の方と一緒に神輿を担いでみませんか?
- **散歩同行ボランティア**を募集しています。
自分の介護予防も兼ねて、地域の方と一緒に散歩してみませんか?



詳しくはボランティアセンターまでお問い合わせください。



今年度のサロン対抗ボッチャ大会
では、みごと優勝した貝ノ川浦地区。
毎月のサロンでボッチャを楽しみ
ながら、皆さん腕を
磨いています。



～ 12月のいきいきサロン日程表 ～

日時	会場(グループ名)	日時	会場(グループ名)
1日 月	布福祉センター(れいわスマイルサロン)	14日 日	久百々集会所(久百々いきいきクラブ)
// //	越連合区長場(越さくら会)	15日 月	市野々公会堂(市野々コスモス会)
2日 火	津呂旧保育所(津呂いきいきクラブ)	// //	社会福祉センター(本町いきいきサロン)
3日 水	貝ノ川郷集会所(貝ノ川郷菜の花クラブ)	// //	大津公民館(大津叶崎クラブ)
// //	鳥淵集会所(鳥淵わらびの里クラブ)	16日 火	松尾区長場(松尾ふれあいサロン)
4日 木	下ノ段区長場(下ノ段いきいきサロン)	// //	旭町 芝岡さん宅(元町みなとサロン)
5日 金	鍵掛公会堂(オレンジクラブ)	// //	市野瀬集会所(市野瀬いきいきサロン)
6日 土	大浜コミュニティセンター(大浜ぼうず石クラブ)	17日 水	立石集会所(立石いきいきサロン)
9日 火	三崎地区防災コミュニティセンター(斧積いきいきクラブ)	// //	長野公会堂(長野いきいきサロン)
// //	足摺岬区長場(足摺ふれあいサロン)	// //	浜益野公会堂(白浜会)
// //	下川口浦憩いの家(下川口いきいきクラブ)	18日 木	平ノ段区長場(平ノ段いきいきサロン)
10日 水	養老区長場(養老いきいきクラブ)	// //	爪白区長場(爪白つわぶき会)
// //	下川口郷区長場(下川口郷いきいきクラブ)	// //	布旧保育所(布若葉サロン)
// //	権現地区集会所(権現日の出会)	// //	三崎浦区長場(三崎浦さくら会)
11日 木	以布利旧保育園(以布利じんべいサロン)	19日 金	横峯集会所(横峯たちばな会)
// //	窪津区長場(窪津ツバキ会)	22日 月	グリーンハイツ区長場(グリーンハイツいきいきサロンさわやか)
// //	社会福祉センター(幸町しあわせサロン)	26日 金	船場集会所(船場あじさいサロン)
// //	旧浦尻保育園(浦尻すみれ会)	毎週火・水	旧旭町保育園(旭町いきいきサロン)
12日 金	貝ノ川浦区長場(はまゆうサロン)	毎週水・金	緑ヶ丘集会所(丘の上サロン)



しめ縄飾りを作りました

越さくら会

越サロンでは、お正月に向けてクラフトを使ったしめ縄飾り作りに挑戦しました。それぞれが好みの材料を使い、オリジナルの素敵なしめ縄飾りができました！



こじゃんと達者な じいちゃん ばあやん



ろうれんピック2024西部会場(10月28日開催)において
ろうれん元気賞(90歳以上の方)を下ノ段の窪内久さん(93歳)と
斧積の斧川稲美さん(93歳)が受賞されました。

斧川さんはペタンクで3位入賞メンバーであり、窪内さんは今回は入賞を逃しましたが、グラウンドゴルフの土佐清水市予選では2位通過されています。
おふたりとも競技者としても現役バリバリのトップランナーです。

特別編



写真中央が窪内さん★



写真一番左が斧川さん♡