

松原老栄会 美化活動



ゆすまいる



ゆすはらの smile さがし

もくじ

- 1～2. おしゃべりしながら考える地域づくり
 - 3～4. 新たな地域の集いの場
 - 5～6. 輝く栲原人！み～つけたっ！
 7. これから役立つ知っちょいてもらいたい3つのこと その1.成年後見制度について
 8. フードドライブご協力ください
 9. ゆるりデイサービス活動報告
 10. 共募のお知らせ／栲原町社会福祉協議会理事・監事・評議員紹介
お知らせ
- 三笑会／Cover's Story ～表紙の写真に関するエピソード紹介～

2025
秋号
Number.57



栲原町社会福祉協議会
LINE公式
お友だち登録をお願いします！

登録は
こちら





おしゃべりしながら 考える地域づくり

8月25日（月）支援センター4階大会議室にて、地域で活動されているボランティアの方や地域づくりに関心のある住民の方と一緒に『おしゃべりしながら考える地域づくり』を開催しました。
 栲原竹ぼうきの会にコーヒーとクッキーの準備をお願いし、気軽に参加でき、話しやすい雰囲気になるよう工夫しました。

高知県社会福祉協議会地域・生活支援課の丁野さんをアドバイザーとしてお招きし、住み慣れた地域で暮らし続けるために、「お互いができることを活かしてい、補い合うこと」の大切さについての説明と、栲原町で日常的にみられる支え合い活動の魅力についてもご紹介いただきました。



丁野さんのお話を聞いた後は、各グループに分かれてグループワークを行いました。

①日頃のボランティア活動について

まずは、参加者の皆さんが日頃からどのようなボランティア活動を行っているか、各グループで出しあってもらいました。

『こんなのもかまん？』『これもそうながやろうか？』皆さんの中には、ボランティアだとは思わずにやっているという方が多くおり、グループ内で話し合いながらたくさんの活動を出していただきました。

- ・集いの場のスタッフ、調理
- ・まごころ弁当の調理・配達
- ・各団体でのボランティア活動
- ・ご近所での見守り、話し相手、おすそ分け
- ・草刈り、草引き 等



日頃から、たくさんのボランティア活動をしていただいていることを知ることができました。また、参加者の皆さんからは『自分の生きがいになっている』と意見が多くあり、やる側も楽しみながらできることが大事なのだと思います。

調理ボランティアも知らない料理を作れてやりがいがある！



②事例検討 一皆さんならどんなことができますか？

家の近所に、おばあさんが1人で生活しています。
 最近元気がなく、外に出ていない様子。



- ・年齢 85歳
- ・半年前に夫と死別
- ・息子さんは大阪在住
- ・介護保険の利用は不明
- ・足腰が弱ってきている様子



見守りカードあるのかな。

いきいきに誘ってみようかな。

おすそ分け持って、話してもいいかな。



安否確認

- ・カーテンや電気
- ・新聞を取りに来ているか

声掛けや訪問

- ・挨拶
- ・話し相手になる
- ・野菜など持って行き、自炊できているか確認
- ・困りごとは無いかな聞く
- ・いきいきへの誘い 等

関係機関に繋げる

- ・保健福祉課、民生委員、社協に相談する



普段からの
関係性が大切！



～アンケートより～

・実際どのような活動がされているか知ることができました。交流会に参加することができ、大変学びになりました。

・日頃、地域でボランティアをしている方々と交流や意見交換ができてよかった。

次回、来年2月に開催を企画！

アンケート結果を踏まえて、内容を検討中です。
 今回参加してくださった方はもちろん、ボランティア活動に興味のある方の参加を心待ちにしております。



自動更新のお知らせ

お助けマン登録者のみなさんへ



日頃より、地域のボランティア活動にご協力いただき、ありがとうございます。

令和3年度にご登録いただきました『お助けマン』は、3年ごとに登録を更新していただく予定でしたが、現在ご登録いただいている方につきましては自動更新をさせていただくことになりました。

これまで同様に、ご自身の得意なことや無理のない範囲で、地域の支え合いにご参加いただければ幸いです。

引き続き、地域のみなさまと共に安心できる地域づくりを進めてまいりたいと思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。



新たな地域の集いの場

おちめん 百歳体操

はじめました



8月4日(月)、越知面区の田野々交流センターにて百歳体操が始まりました。

きっかけは「なんか集まれることないかな〜。」
「体も動かして、みんなと集まりたい！」という住民の声。声をかけあって誘い合い、当日は8名の方が参加されました。

百歳体操を始めるにあたっては、目的を持つことを大切に、健康づくりや介護予防を意識したいと、保健師や理学療法士さんをお呼びし、外出することで得られる効果についてお話いただきました。

- ①体力がつく
- ②頭を働かせる
- ③気分転換になる
- ④一人でないことがわかる
- ⑤参加者同士の繋がりをふかめること

の大切さを学び、体操継続への意欲を高めました。



▲DVD再生係の川上幸男さん

また、百歳体操に限らず、みなさんが飽きずに楽しく介護予防ができる仕組みとしてスポーツレクリエーションや介護予防に関する勉強会など、参加者の興味や関心のあることをもとに、様々な活動を展開していきたいと年間計画も作成中です。

開催日

第1 第3 月曜日 9:00 ~ 11:00

場 所：越知面交流センター



この旗が目印だよ〜！気軽に参加してね〜

ひがしく 飯母サロン 飯母 「ちょっとよっていきや」



飯母はちきんトリオ(高橋真由美さん、前田和さん、松山領子さん)を中心に飯母サロン「ちょっとよっていきや」が8月6日(水)から始まりました。

飯母部落には、高齢になって体調面から集いの場へ参加しなくなった方もおり、「その方も飯母での開催なら参加してくれるかもしれない。同じ地域でも会う機会が少ないき、月に1回でもみんなが集まってワイワイ話ができたらいいな〜。」との思いからはじまりました。

毎月第1水曜日の10時から15時に飯母ふれあいセンターを解放し、コーヒーを飲んだり、ゲームをしたり等、何をするかは決めずにスタッフも参加者も一緒に楽しめる、作業中の人でもおやつの時間にふらっと立ち寄れるような場所にしたいという思いがあります。

毎月第1水曜日に
やりゆうよ〜



▲ 集合写真



▲ しゃもじ卓球の様子

地域活動推進事業(赤い羽根共同募金)の助成金を活用し、みんなで集まって楽しめる用具(しゃもじ卓球の台等)を購入しました。

飯母全体にはスタッフがチラシをつくり、回覧板で周知と直接声かけを行い、初回の8月6日には20名の参加がありました。夏休み中の子どもも参加し、みんなでワイワイ話をしたり、しゃもじ卓球などをして楽しみました。

参加者からは、

「同じ地域でも会う機会が少ないき、会ってみんなと話ができて嬉しかった。」といった声がありました。

開催日：毎月 第1 水曜日 10:00 ~ 15:00

場 所：飯母ふれあいセンター

飯母部落の皆さん！ぜひお気軽にお越しください！



輝く梶原人！み～つけたっ

in 東区



飯母の集いの場で楽しそうな笑い声が聞こえてきました。みんなの中心には、飯母部落の大先輩がいました。2人の漫才のような掛け合いが面白く元気の秘訣をお聞きしました！

しももと ちよき
ひだり：下元 千代喜 さん (99)
満99歳、数えて100歳！！
大正15年2月に梶原町田野々で生まれ、飯母へ嫁いで現在に至る。子ども3人、孫8人、「ひ孫はぎょうさんおる(笑)。」

なかごし つるえ
みぎ：中越 鶴恵 さん (93)
昭和6年12月に梶原町永野で生まれ、飯母へ嫁いで現在に至る。子ども3人、孫8人、ひ孫13人。「お年玉が大変です(笑)。」

元気の秘訣は？



くよくよせず、大らかで家族と暮らすことが生きがい。家族や地域の人みんなが大切にしてくれてありがたい。



嘘を言わんこと！

今、楽しみにしていることは？



みんなで集まって話すこと



となり同士仲良く、このような集まり(飯母の集い)に来ることが楽しみ！どっちかが弱ったらいかん。精一杯頑張ろうと思うがよ。



▲ ピースの練習中

若い人に伝えたいことは？



若い人に教えるより習いたい。若い人のいうことを聞かないかん。生きちよることを大事にしたい。



みんな大事にしてくれるきありがたい。その大切にしてくれる人が生きがい。嫌なことは放って、良いことは心に入れて、ケンカせず、楽しむことが大事！



とくし丸の時間やき、帰るきね～



急な坂を押し車を押しながら2人で帰って行きました。とても元気で笑顔の素敵な2人。軽快な掛け合いで周りも笑顔になり、こちら元気をもらいました！

輝く梶原人！み～つけたっ👁️👁️

in 西区

▶愛犬マックとツーショット



もりやま たかこ

森山隆子さん（71）

昭和29年8月生まれ。高知市にて生活をしてきたが20代半ばで梶原町に家族で帰町する。男の子2人を働きながら育て、四国部品の退職をきっかけに、お裁縫を始める。現在は、夫と愛犬に囲まれ、日々様々な縫物に挑戦している。

お裁縫の魅力について

お裁縫は、同じものを縫っていても気づかされることがある。「今回は、上手く縫えないな」と思ってよく見てみると、自分が縫い方を間違えてたりしてて（笑）。だから、（お裁縫は）手も使うし、頭の体操にもなって、とっても良いよ。

それと、最近は、着なくなった着物をほどこいて、洋服にリメイクしてて、作ったものを皆にあげたら「この着物、使って」と着物をもらうようにもなったし、着なくなったものが別のモノになって皆に使い続けてもらえるのもお裁縫の魅力だと思う。



▲自作の小物入れ



▲カラフルなうで抜き

地域で縫物が得意と評判の森山さん。お裁縫部屋にお邪魔して、縫物の魅力や日々の生活への想いをお伺いしました。

型紙から作った洋服たち



おばあちゃんから孫へ

もともとは退職をきっかけに始めた趣味だけど私のおばあちゃんもお裁縫が好きで、私の服も作ったりしてくれたのも影響しているかもね。

私は男の子しか育ててないから、女の子の服を作る機会がなかった。でも孫が女の子だから、この間、流行りのサロペットを作ってプレゼントしたら、「また作って！」とお願いされて、ちょっと成長した女の子の服は、子供服とまた違って作るのが楽しい。

今度、その孫が「シュシュの作り方を教えてほしい。」って言うてるから教える予定だけど手先の器用な子だからきっと上手に作るはず。



◀裁縫の様子 着ている服も手作り

今を一生懸命生きる

昨年は、悪性リンパ腫が見つかって、放射線や抗ガン剤治療ですごく辛かったけど、家族や友達に支えられて、健康のありがたさも分かったし、看病してくれた看護師さんの大変さも知れた。だから今を一生懸命生きようと思う。

これから役立つ
知っちょいてもらいたい
3つのこと

その1

せいねんこうけんせいど

成年後見制度について



この文章を読まれているほとんどの方は、普段から当たり前のように、自分の事は自分で決めていると思います。例えば、夕食のメニューや今日はどの服を着るのか、休日の過ごし方や今年は畑で何を育てようか等々。

しかし、高齢になり認知能力が低下してくると、今まで当然のようにできていたことができなくなったり、今まで当たり前を送っていた生活を送れなくなることもありえます。また、障がいや原因で、いろいろな手続きや契約等することが難しい方もおられます。

自力では困難な状況になっても、ご家族やお知り合いが助けしてくれるような環境であれば問題ないかもしれません。しかし、助けしてくれるご家族や知り合いが急に居なくなったり、できなくなったりすることもありえます。

成年後見制度とは

認知症や障がい等によって、ひとりで決めることに不安や心配のある人の、契約や手続きをする際にお手伝いする制度です。

例えば…

病院や福祉サービスの
手続きや契約について、
ご本人にわかりやすく説明したり、ご本人に代わって
手続きや契約をしてくれます。

本人がよくわからな
いまま不必要なもの
を買われそうになった
場合は、買うか買わな
いか一緒に考えてくれ
たり、間違っ買ってし
まった時は買わなかつ
たことにしてくれます。

物忘れが増えてキャッシュカードの暗証番号を忘れて
自分でできなくなっていくことへの不安。
将来のために利用したいと思いつけど、どうしたらいいか
やろうか？

ご本人の意思の確認や、もし意思の確認が困難な場合は、
客観的に見てお手伝いが必要かどうか確認する必要があります。
詳しくは、梶原町社会福祉協議会までお問い合わせ
ください。

今回は、**権利擁護**について考えてみます！



フードドライブ

ご協力ください



キャンペーン期間 10月1日～11月30日

フードドライブとは、家庭で眠っている未使用や未開封の食品を持ち寄り、必要な団体や経済的に困窮している方などに寄付する活動です。

様々な理由で食事に不自由している団体や個人、家庭への支援に活用させていただきます。



寄付いただきたいもの

常温で保存
できるもの

未開封の
もの

賞味期限が
1ヶ月以上
あるもの

(例) 缶詰・乾麺・パスタ

インスタント食品レトルト食品

調味料(砂糖・塩・醤油など)

フードドライブ回収箱 設置のお知らせ

この度、スーパー丸味さんにご協力いただき、回収箱をレジ横の出口付近に設置しております。

賞味期限が1ヶ月以上あり、未開封で破損していないものと、生もの以外で、お家で食べきれそうにない食品などがありましたら、お買い物に来られた際に写真の箱の中をお願いします。

頂いた食品は必要な方へ有効に活用させていただきます。



引き続き社協の窓口でも回収しております✿

※本事業について、まずは気軽にご相談ください。担当：前田

✿ ゆるりデイサービス 活動報告 ✿



家庭菜園を楽しんで、
みんなで美味しくいただきましたよ！



フラダンスの皆さんとたこ焼きをいただきました。



じぶんの町を良くするしくみ。 10月から始まります！

赤い羽根共同募金



共同募金は、都道府県ごとに行われ、寄付した皆さんの地域で役立てられている募金です。災害の時などの例外を除き、集まった募金はその県内で使いみちが決められています。梶原町で集められた募金の7割は梶原町内で使われ、3割は高知県内（梶原町を含む）で使われます。

梶原町では、まごころ弁当（まごころ弁当実行委員会）、独居高齢者宅への訪問・配食（ボランティアよつば会）、地域活動推進事業（社協）、無料法律相談（社協）などの事業に配分されています。

募金期間は、10月1日～12月22日までとなっています。ご協力よろしくお願いいたします。

（担当：芝田）

災害義援金募集

引き続き受付しております。ご協力をお願いいたします。

新たな活動を
希望される方へ

赤い羽根共同募金の配分金は梶原町内の地域福祉活動に活用することができます。活用するにあたっては、実施要項に従って行っています。「やってみたいけど、どうなんだろう？」と思われる方は、是非気軽にお声かけ下さい。

梶原町社会福祉協議会 理事・監事・評議員の紹介

任期満了に伴う改選により、新たな任期の理事・監事・評議員が選出されました。どうぞよろしくお願いいたします。

任期：理事・監事 令和7年6月26日～令和9年6月
評議員 令和7年6月26日～令和11年6月



| | | | | | |
|-----|------|------|-------|------|--|
| 会 長 | 上川雄康 | | | | |
| 副会長 | 吉富 文 | | | | |
| 理 事 | 西村正義 | 中越 平 | 中越佐由美 | 樋口益也 | |
| 監 事 | 高橋正知 | 下村昌彦 | | | |

| | | | | | |
|-----|------|-------|------|------|------|
| 評議員 | 空岡則明 | 松山榮喜 | 川上寿久 | 中岡廣年 | 西村茂則 |
| | 氏原昇佐 | 白石さかえ | 中越計清 | 森田耕一 | 志手 功 |
| | 長山和幸 | 山口真知子 | 高橋元気 | 戸梶庄美 | 中越 緑 |

（順不同）

三笑会

みんなで楽しい ポッチャ交流会

7/20(日)にゆすはら・夢・未来館にて、三笑会のみんなで楽しいポッチャ交流会が開催されました。ポッチャでの交流会は今年で4回目！ポッチャの後には、よつば会の手作りカレーをみんなで食べました。「野菜は何が入っているでしょうか？当ててみてね」「じゃがいもと、かぼちゃが入っちゃう」と和やかな雰囲気の中、お話しされており、ボランティアの方との交流の場にもなりました。



ポッチャ

昼食



よつば会の野菜と愛情たっぷり
手作りカレー



みんなでカンパニー！

美味しいね～

表彰式



表彰状とメダルの授与



1位は、ねこチームでした。
おめでとうございます！



ボランティアの方々に
感謝状をお渡ししました。
いつもありがとうございます♪



費用は赤い羽根共同募金の
地域活動推進事業を活用しました。

来年も交流会の開催を検討
しています。お楽しみに～♪

Cover's Story

～表紙の写真に関するエピソード紹介～

松原地区の老人クラブ『老栄会』では、毎年総会を開催しています。総会の前には会員の皆さんが、忠魂碑の周辺の草刈りや花壇の草引きなど地域の美化活動を行っています。

『あ～腰が痛い。』『あんたもかよ！』と笑い合いながら、おしゃべりにも手を抜かず、楽しそうに作業していました！

みんなで作業した後は、総会を行い、みんなでお昼ご飯を食べます。『みんなで食べるご飯はおいしい。』と思った事でした♪



表紙写真提供：久岡健市様