

南国市社協だより

第278号

1

2026

まんでん



- も
く
じ
- P 2~3 ... 新年のご挨拶
4 ... 南国市生活困窮者自立支援フォーラム
5 ... 「さわやかクラブ南国」会員募集のご案内
6 ... 南国市権利擁護センターからのお知らせ
7 ... 「私らしい生活」を取り戻しませんか?~ヒビ活のススメ~
P 8~9 ... 長岡東部保育園・岡豊保育園・にじいろセンターおこうだより
10 ... 第27回 なんこくボランティアDAY 報告
11 ... 南国市社会福祉大会・たくさんの愛をありがとう
12 ... 就労準備支援事業からのお知らせ

南国市社会福祉協議会の
ホームページは
こちらからどうぞ ↓



新年のご挨拶



午年あけましておめでとうございます。南国市民の皆様、健やかに新春をお迎えることと、心よりお慶び申し上げます。旧年中は、南国市社会福祉協議会の運営並びに事業活動に對しまして、多大なご支援ご協力を賜り、衷心より厚くお礼を申し上げます。

さて、近年における社会福祉を取り巻く環境は、めまぐるしく変化しており、少子高齢化並びに人口減少の急速な進展や核家族に伴う家族の介護力の低下など様々な要因を背景に、これからの地域福祉の在り方が問われております。

人生100年時代を迎え、高齢になっても誰もがいきいきとした暮らしが送れるようになるためには、制度サービスの充実が大事ですが、互助の役割が重要になってきます。現在多種多様の連携強化が進められています。認知症の方がさらに増加し、年齢を問わず孤独・孤立の問題が深刻になります。制度サービスだけでは成し得ない、尊敬ある暮らしを支えるために、助け合いの役割と価値、多方面との包括ネットワークが重要になってくると考えます。

南国市受託事業「あつたかふれあいセンター」では生活困窮者自立支援事業と連携し、地域共生社会の実現に向け制度の扶間にある方への拠点として、長期離職中の方や引きこもり状態にある方への支援、ひとり暮らし高齢者への支援、小学生の学習支援などに引き続き取り組んでまいります。

東洋経済の2025年度住み良さランキングで南国市は全国812市中58位にランクされており高齢者が健康で元氣、子育てしやすい住み良い地域にしていきたいと思っております。

このような事業取り組みの成果を上げるには、地域の皆様をはじめ行政機関、地区社会福祉協議会、民生児童委員協議会、福祉関係団体等の連携が不可欠であると考えます。

本年も、南国市社会福祉協議会の事業取り組みに對し、一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様方のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げまして新年のご挨拶といたします。

南国市社会福祉協議会
会長 竹村 明



明けましておめでとう
ございます。

市民の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

地域包括支援センターは、高齢者に関する総合

相談窓口として平成18年に当時の介護保険係に開設され、平成21年から社会福祉協議会に業務委託され現在に至ります。

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師、リハビリ専門職、生活支援コーディネーター等が中心となり相談支援をおこなっておりますが、長らく叫ばれてきた高齢者における2025年問題も過去のものとなりました。

今後は2030年に向けてあらたに船出をするわけですが、日本社会の「2030年問題」として、少子高齢化と人口減少の更なる進行、労働力不足、医療・介護費の増大、社会保険料の負担増加などが深刻化すると予測されています。

労働力においては特に大きな不足が予測される産業として「医療・福祉業」が含まれており需要に對して労働供給が追いつかないと考えられております。

包括支援センターとしましては第9期介護保険事業計画より推進しているリエイブルメント（一度心身機能が低下しても、そこから回復し再び自分の力でできるようにすること）の考えをもとに「リハビリ職による訪問評価」「健康アプリの活用支援」「短期集中リハビリ事業を通した自己管理の習慣化」に引き続き取り組んでまいりたいと思っております。

お元気で自分の望む生活をおくる市民の皆様が一人でも増えますよう、今後とも地域包括支援センター事業に對し、ご協力をお願い申し上げますとともに、本年が皆様にとりまして健康で幸多き年となることをご祈念申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

南国市地域包括支援センター
所長 川村 正臣



二〇二六年の新春を迎え、心よりお慶びを申し上げます。昨年の干支は巳で、脱皮するへびの姿から「新しいことが始まる年」になると言われていました。

後期高齢者の域に入ってから、毎年受ける健康診断でも、お医者さんから生活改善を促されることが多くなり、そこで昨年は、一念発起！食生活や運動習慣を改め、ストレッチなどメニュー化し、最初は苦しい時もありましたが、習慣になればこつちのものです。

「心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる」これは、アメリカのウィリアム・ジェームズという心理学者のことばですが、保育園も同じようなところがあるのかもしれない。保育の関わり方が変われば、子どもたちの行動が少しずつ変わっていく。子どもたちが変わればクラスや園の雰囲気、保護者、地域が変わっていく。そうして、今、国が目指す「子どもまんなか社会」の真の実現に繋がる保育園になつていくのではないかと思います。

今年も長岡東部保育園は、平穏な日々のなかで、子どもたちの育ちを大切に育んでいかれるよう、みんなが夢になれる環境を準備し、尽力していきたい。そう思っています。

今後とも、ご理解とご協力をお願い申し上げます。皆様の新たな年がすばらしい一年になることを願う年頭のご挨拶とさせていただきます。

長岡東部保育園
園長 久武 玲子



明けましておめでとうございます。市民の皆様、健やかに新春をお迎えることと存じます。南国市民生児童委員協議会では、昨年12月1日に3年に一度の斉改選を迎え、127人の民生委員児童委員・主任児童委員が委嘱され、活動を進めていくところです。これは、民生委員やその活動に對する市民の皆様のご理解とご協力の賜物であると心から感謝申し上げます。

民生委員制度は人々の防貧を目指し、大正6年に岡山県で創設された済世顧問制度に始まり、100年を超える歴史を迎えています。近年、人口減少・少子化・高齢化が進行する中で家族・地域のつながりの弱まりや地域力の低下などにより、地域生活課題の複雑化・複合化が指摘されています。

現在、社会福祉法の改正により「地域共生社会」の実現に向けた取組みが行われています。地域共生社会とは、制度や分野ごとの「縦割り」や「支える・支えられる」という一方的な関係を超えて、一人ひとりが生きがいや役割を持ち、相互に支え合う社会のことです。

私たち民生委員児童委員・主任児童委員は、これからは市民の皆さんの生活相談や社会参加、住民同士のつながりの整備や協力などに取り組み、誰もが住み慣れた地域で、健やかに心豊かに安心して暮らし続けることができるよう、活動してまいります。

本年も、南国市社会福祉協議会・行政・関係機関と連携し、地域福祉のさらなる充実に向け取り組んでまいります。

結びに、市民の皆様方へますますのご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

南国市民生児童委員協議会
会長 楡金 美彦



新年おめでとうござい
ます。

よき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様におかれましては日頃から本園の子どもたちに對しまして、始終、

温かい励ましと応援をいただきましてありがとうございます。0歳児から5歳児クラスまで、子どもたちは元氣いっぱいたくましく成長しております。

地域での催しに誘っていただいたり散歩の際に声をかけていただいたり、子どもたちは幼いながらも、あたたかく見守り支えられていることを感じながら日々安心して保育園生活を送っています。

本年も子どもたちがたくましく健やかな体と心を育んでゆけるよう、また子どもたちの成長を保護者はじめ多くの皆様と一緒に喜び合えるよう、子どもも大人もともに育ち合う保育をめざし、職員一同頑張っていきたいと思っております。

また、子育て支援センター「にじいろセンターおこう」もたくさん未就園児と保護者の皆様にご利用いただいています。これからも子育ての輪を広げ、利用しやすい場となるよう一層努力していきたいと思っております。

本年もご指導のほど宜しくお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

岡豊保育園
園長 東松 靖子



『さわやかクラブ南国』 会員募集のご案内

さわやかクラブ南国とは？

南国市内にある14の単位老人クラブで組織されている、「南国市老人クラブ連合会」の愛称です。さまざまな行事を通して、老人クラブ間の交流や健康づくりなどを行っています。

老人クラブについて

南国市内の老人クラブでは、ニュースポーツ、清掃活動、見守り訪問などの仲間づくりや地域貢献活動をしています。これまでの経験や知識を老人クラブで活かしてみませんか？

R7 年度報告

5月 南国市ろうれんピック 2025



今年のろうれんピックは、わなげ、フロッカー、ポッチャの3種目を行いました。昨年度よりも参加者が多く、普段ニュースポーツをしない方や初めての方もいましたが、「なかなかおもしろいねえ」と楽しそうでした。いいプレイが出た時はチーム関係なく拍手が起こり、みんなで盛り上がることで老人クラブ間のつながりづくりにもなっていました。



10月 老人体育大会

老人体育大会では、南国市内の地区ごとに7つのチームに分かれて競技を行います。競技は年齢問わず参加できるようなものが多く、その競技も白熱しておりました。老人体育大会は南国市内に在住の60歳以上の方なら誰でも参加できます。興味がある方は、ぜひ一度参加してみたいはいかがでしょうか。



11月 健康ウォーキングイベント

今年は中津溪谷でウォーキング！ガイドさんの案内で中津溪谷の景色や歴史を楽しみながら、約1時間半かけて全員歩き切り、ウォーキング後は近くでおいしいご飯を食べました。「気持ちのいいウォーキングやった！」「普段関わることのない他の老人クラブとも交流できてよかった♪」と、皆さん喜んでいました。



老人クラブに興味がある方、お近くにクラブがあるかわからない方は事務局までお問い合わせください。

さわやかクラブ南国 事務局
電話：088-863-4444
住所：南国市日吉町 2丁目3番28号



実録！生活困窮！

『南国市のいま』

夢や生きがいをもてるまちへ

生活困窮者自立支援フォーラム「実録！生活困窮！『南国市のいま』」は、南国市の生活困窮者に対する関わりの実態を地域の皆さんに発信し、南国市全体で困窮者支援について考えられるまちを目指して開催します。

令和8年 2月13日 金

13:30～15:30 (受付 13:00～)

会場▶南国市社会福祉センター3F 多目的ホール

入場無料
事前申込み不要

プログラム

- 13:00～ 受付
- 13:30～ 開会・オリエンテーション
- 13:35～ 実践発表①「未来へ紡ぐ一歩」
自立相談支援員 土居 衣里
- 13:55～ 実践発表②「寄り添うということ」
自立相談支援員・家計改善支援員 有瀬 有香理
- 14:15～ 実践発表③「夢を描いて『続けていく』」
就労準備支援員 佐藤 麻美
- 14:35 休憩 (10分)
- 14:45～ ディスカッション
- 15:30 閉会

地図



【お問い合わせ】
南国市社会福祉協議会
TEL：088-863-4444
Mail：nfukusi@nanshakyō.or.jp

(撮影者：中村唯愛)



「私らしい生活」を 取り戻しませんか？



「ヒビ活」のススメ

その役、
まだ終わっていない？



取り組みの内容は
右側をご覧ください♪

① 「ヒビ活」って…？

日々(ヒビ)のちょっとした活動も積もれば山となり、
生きる活力となります。人との会話や、調理や掃除など
の家事、犬の散歩もヒビ活です。南国市では、ヒビ活
(生きる活力となる日々の活動)を通して、「私らしい生
活」を取り戻せるように取り組みを行っています。

② どんな取り組みがあるの？



介護とリハビリのプロから
生活しやすくなる方法に
ついてアドバイス！

ヒビツモ教室(週1回)に
通いながら、自宅でできる
取り組みを習得！
<3ヶ月間>



地域で楽しく♪
参加や活躍できる場所
について情報提供！



お一人お一人の状況に合わせて
取り組みをご提案します♪

南国市権利擁護センター

権利擁護とは、一人ひとりがもつ人権を守り、その人らしい生活を支えるための取り組みです。

南国市権利擁護センターでは、誰もが**お互いに支え合い**ながら、**尊厳**を持って**自分らしく**暮らし続けることができる**地域づくり**の一貫として、以下の弁護士や司法書士などの専門職による権利擁護に関する相談会を定期的開催しております。

成年後見・権利擁護に関する

司法書士相談

日時 令和8年**1月27日(火)**14:00~16:00

場所 南国市社会福祉センター(南国市日吉町2-3-28)

相談無料
事前予約制

※相談時間は一組30分までとさせていただきます。
※予約制(先着順)となります。定員に達した場合は
受付を締め切らせていただきます。ご了承ください。
※予約時に相談内容をお伺いさせていただきます。



司法書士によるご相談例

老後や将来の心配、相続、遺言、
家や土地、借金など様々なご相談を承っ
ています。**秘密厳守**ですので、お気軽にご
相談ください。

相続・遺言

成年後見

借金・債務整理
(少額訴訟・簡易裁判等)

登記手続き



【ご予約・お問い合わせ】

南国市権利擁護センター(南国市社会福祉センター内)

☎ 088-863-4444

あなたの望む生活を実現させませんか？

【ご相談など】南国市地域包括支援センター 電話：088-804-6010

地域子育て支援センター にじいろセンターおこう



あけましておめでとうございます

昨年もたくさんの方々に来所いただき、かわいいお子様の姿や出産を待ちわびるマタニティーママなど、たくさんママやパパ、お子さんの笑顔に会うことができ楽しく1年を過ごすことができました。本当にありがとうございました。本年も皆様の健やかな成長と共に、たくさん笑顔あふれるセンターで一喜一憂しながら「来て良かった」「また来たい」と思ってもらえるよう元気に楽しく過ごしていきたいと思います。新年1月5日(月)より開所し、皆さんの来所をお待ちしております。

いろいろな子育て講座や季節に合わせた遊び、お誕生日会
ハーフバーステイフォト撮影会・製作・読み聞かせなどを行っています。

お誕生日会



誕生日会の出し物
「フルフルフルーツ」
レッツ ダンス♪



ハーフバーステイフォト

ボクみたいにステキな
写真を撮りたい人は、
にじいろセンターを
何回か利用してね!!



子育て講座



バランスボール



救命救急

ベビーマッサージ

赤ちゃんの心身の
発達を促し、親子の絆を
深める暖かい時間を
共有しています。

産後のダイエットに
効果的ですよ!!

初めての救命救急に
参加して、学ぶことが
できて良かったです。

製作活動：(手作りおもちゃや育児グッズなど) 毎月1回~2回実施
子育て講座：毎月1回~2回実施

誕生日会：毎月1回実施 ハーフバーステイフォト撮影会：毎月1回木曜日実施

離乳食展示・給食試食会：不定期(予約制) ランチタイム：お弁当持参の方11:45頃~

絵本の貸し出し：開所中いつでもどうぞ♪(1人5冊まで1週間) 育児相談：お気軽にいつでもどうぞ♪

※日程は変更になる事があります。詳細はお気軽にお問い合わせください。

長岡東部保育園だより

~地球のこどもビジョンin 南国土佐~



夕涼み会で頑張った太鼓とキッズソーランでしたが、寒くなってきたこの季節でもたくさんの方々に声をかけていただき、披露する場をつくってもらっているとうぶっこです。今回は、映画監督の安藤桃子さん達が主催する“地球のこどもビジョンin南国土佐”というイベントに呼んでいただきました。仲間と息を合わせ1つのものをつくりあげていくことは本当に難しいなかで、音と気持ちを合わせた演奏と踊りはとてもかっこよくて素敵でした。参加していた方からたくさん拍手をもらい、さらに自信となった子どもたちです。

いろいろな場面で、いろいろな経験をさせてもらえる機会があり、1つひとつが子どもたちの達成感と自信につながっています。子どもたちが暮らしているこの南国市でそんな場を作っていたただけに感謝です。そして私たち長岡東部保育園が目指している『地域の中で育て育ち合う』という願いに1歩も2歩も近づけたような思いがしています。

新しい年がスタートしました。今年もとうぶっこたちをよろしくお願いいたします。



岡豊保育園だより



新年あけましておめでとうございます。
今年も、子供たちが安全で安心に過ごせることを願い、元気に楽しい年にしていきたいと思ひます!!
どうぞよろしくお願いいたします。

津波を想定し小学校の多目的ホールまで避難



校長先生のお話を聞いたよ



年間を通して、消防署、警察署と連携し、毎月防災、防犯訓練を保育中のいろいろな時間、場所を想定して行っています。火災、地震、不審者等それぞれの避難に対する身の守り方を保育者と子どもと一緒に身に付けています。

DVDをみんなでみたよ



きりん組(5歳児)放水体験



職員も消火器の訓練をしています



社会福祉の推進に寄与された55名・2校を顕彰
『第60回南国市社会福祉大会』開催



令和7年11月27日(木)南国市地域交流センターMIARE!において『第60回南国市社会福祉大会』(主催:南国市・南国市社会福祉協議会)が開催されました。

式典では、永年にわたり、日頃から南国市における地域福祉活動等に取り組み、活躍された方々に感謝の意をこめて顕彰しました。

- 市長表彰: 個人10名 学校2校
(南国市立稲生小学校・南国市立香長中学校)
- 大会長表彰: 個人8名 ●大会長感謝: 個人37名

また、実践発表では南国市日章小学校 教頭 満洲幸声氏から「日章小学校の取り組み」と題して発表いただき、特別講演では岩沼市社会福祉協議会浅野氏と伊藤氏から「ずっと住み続けたい地域を目指して～みんなで作る福祉のまち いわぬま～」と題して発表していただきました。

今後の地域福祉活動に展開や課題について参加者みんなで考える機会となり、活動していく多くのヒントをいただきました。



たくさんの愛をありがとう!!

【古切手・プルタブ等】

- 嶋田 健治 様
- 下元 智恵 様
- 豊永 一郎 様
- 手塚 安佳梨 様
- 中澤 涼 様
- 山本 幹夫 様
- 藤原 彩巴・結乃 様
- 後免野田小学校 様
- 北陵東地区民生児童委員協議会 様
- 旭食品 様

- 西野田町自治会 様
- (有)満洲勇建材店 様
- 地域活動支援センター「南国」 様
- 久枝若葉会 様
- 特定非営利活動法人うーたん 様
- コージー南国 様
- 日本生命南国営業部 様
- 南国市福祉事務所 様
- 南国市商工観光課 様
- 南国市議会事務局 様

【食料品】

- 中村 鈴 様
- 光明院 利光 様



記載以外にも匿名様よりたくさんいただきました。いただいた寄付は社会福祉事業、ボランティア活動の資金などに活用させていただきます。



第27回 なんこくボランティアDAY 開催いたしました!

当日の参加者は

約 **100** 人!!

このうち、過半数が中高生のボランティアさんでした!

R7年11月1日(土)、今回で27回目となる『なんこくボランティアDAY』を開催しました。中学生や高校生のボランティアさんをはじめ、今年も多くの方にご参加いただき、無事に終えることができました。ご協力ありがとうございました!

ステージ発表



今回のオープニングセレモニーでは3つのステージ発表がありました。香長中学校音楽部や、清和女子中高等学校アンサンブル部の演奏では、手拍子をしたり、体を揺らしたりと、素敵な音楽に耳を傾けていました。手話サークルおながどり&香長中学校手話部の手話コーラスでは、会場にいる全員で手話をする場面もありました。素敵なステージで楽しい雰囲気の中、スタートしました!

海岸清掃

今回も久枝海岸で行いました。学生の皆さんは他校の学生や地域の方と交流しながら、楽しそうにゴミ拾いをしていました。毎年多くの方に清掃していただいたおかげで、海岸にはゴミがほとんどないように見えました。しかし、実際に清掃してみると、木や草などで多くのゴミが隠れていることがわかりました。約1時間清掃し、軽トラ1台分のゴミが集まりました! ボランティアDAYをきっかけに、ボランティアをする機会を増やしていただけたらいいなと思いました。



地域の役に立てた!と感じてとても嬉しくなりました。またいろんな場所の清掃や、他のボランティアもしてみたいな!

今日みたいに普段から活動することで、少しずつきれいになっていくんだろうなと感じました。他校や地域の方との交流もできて、よかったです!

次回も秋頃に開催を予定しておりますので、ぜひ参加ください! (予定や内容等が変更となる場合がございます)

なんこくボランティアDAYとは? 様々なボランティア体験を通して、ボランティアに関する興味や関心、理解などを深めることを目的に開催しています。

就労に
不安のある方

ひきこもりの方

その方
ご家族

向けの

企業見学会

就労準備支援事業とは？

仕事を始めたいけれど、「空白がある」「対人関係に不安がある」など様々な理由から、すぐに働くことが難しい方を対象に、求職活動を進めるための準備を行っています。

令和 8 年

2月25日 (水)

9:00~12:00

(予定)

8:45~9:00

受付・集合(南国市社会福祉センター)

9:10~11:00

企業訪問、見学 (見学時間は各20~30分程度を予定)

①こうち生活協同組合 商品センター、南国支所

②ヤマト運輸株式会社 高知ベース

③株式会社サニーマート 生鮮・総菜工場

11:50~

就労準備支援事業についての説明、相談会

見て! 聞いて! きっかけ作り!

【費用】
無料

【服装】
自由

【定員】
10名

◆申込方法◆

QRコード or TELにて
お申し込みください。



お申し込み
お問い合わせ

あんしん生活サポートセンター / TEL: 088-803-4122