

香美市

協 社 だより

10²⁰¹⁵月号 38

介護予防講座・・・②・③

地域の活動紹介・・・④

あひるの親子

まわりには頼りになる人がいっぱい

福祉教育の取組み・・・⑤

ボランティア募集情報・・・⑥・⑦

香美市でハッピーライフ・・・⑧

みんなで学ぼう!

介護予防講座

介護予防講座として「未来のはてなを学ぼう」が8月20日と9月8日に、「かみ笑楽塾」が9月11日に開かれ、延べ177人の受講者が聴講しました。

未来のはてなを学ぼう

プラザ八王子で行われた 部の荒牧礼子先生に、9月8日には「医」をテーマと 8月20日に「食」をテーマ として聖マリリアンナ医科大学の熊井俊夫先生に講演して



バランスカードを使い献立作成



いただきました。その中で、健康を保つための食生活として、1食あたりのエネルギーの目安が600キロカロリーであることや献立の食材のバランスの大切さなどを話されました。グループワークではバランスカードと呼ばれる様々な食品が描かれたトランプを使って、バランスの良い献立を立てるために参加者の皆さんは意見交換をしていました。食生活を整えた上で腸内環境と運動の水準を上げることが免疫力と体力を上げることにつながると話しました。 ※バランスカードとは、食品の種類が色分けされ、カロリーも表記されているトランプカードです。

かみ笑楽塾

香北町保健福祉センターで行われたかみ笑楽塾では、いずみの病院の楠木司先生が「認知症について」と題して講演。その後、個別相談会も行われました。

「認知症は忘れる病気でなく、覚えられない病気なのです。」と楠木先生が前置きし、認知症の種類やそれぞれの症状、それらの患者の脳がどのような状態であるのかMRIの画像で図示して説明をされました。また、BPSDと呼ばれる認知症患者の周囲の環境や人々との関わりの中で示す様々な反応についても説明され、

実際の交えて、患者の持つている世界を尊重して寄り添って接



することの重要性についても話されました。最後に家族や知人、自らも認知症を発症する可能性は低くない「他人事ではない」という意識を持って、当事者に寄り添って、生活を支援することが大事であるということも伝えていました。

こ れ か ら の 介 護 予 防 講 座

？ ？ 未来のはてなを学ぼう ？ ？

日付	時間	演題	講師
10月6日(火)	13:30~15:00	自分らしい生き方を ~今こそ一歩前へ~	作家 高野山真言宗僧侶 家田 莊子 さん
11月26日(木)	14:00~15:30	糖尿病ってどんな病気？	南国いのうえクリニック 院長 井上 眞理 さん

■場 所：プラザ八王子 3階多目的ホール

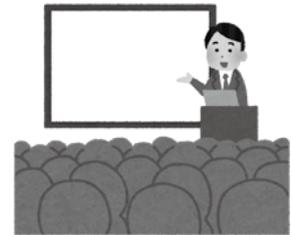
■対象者：香美市民の方

■受講料：無料

■申 込：事前申込が必要です。

香美市社会福祉協議会 ☎ 53-5800 介護予防係まで

10/6の講座は、キャンセル待ちでの受付となっています。既に申込みされている方で、当日欠席される方は必ずご連絡をお願いします。



かみ笑楽塾

日付	時間	演題	講師
10月16日(金)	13:30~15:00	落語独演会	よしもとクリエイティブエージェンシー 桂 楽珍 さん 淀屋 萬月 さん

■場 所：香北町保健福祉センター 2階多目的ホール

■対象者：香美市民の方

■受講料：無料

■申 込：事前申込が必要です。

香美市社会福祉協議会 ☎ 59-2140 香北支所 (横山・寺井)

☎ 58-3098 物部支所 (丸内)



●和奏流・茜屋出雲流松京香会・マイカイ香北の方々から
福祉チャリティ「舞踊涼み会」が行われ、香北町の福祉に役立ててほしいと15万円が寄付されました。

香美市の社会福祉推進のために、心温まる善意を頂きました。
ご了解を頂いた方のみご芳名を掲載し、感謝の意を表します。ありがとうございます。 (受付期間6月10日~8月25日)

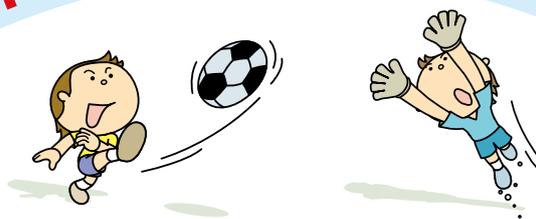
ご 寄 付



夕方、香北町にある農村広場グラウンドにサッカー大好きな少年少女たちが集まってきました。香北少年サッカー部では、香北町在住の保育園児〜小学6年生までの子ども達が農村広場などで週3回ほど練習をしています。男の子に交じて女の子も一生懸命ボールを蹴ります。

指導するコーチも香北町在住の方々に、仕事が終わってからボランティアで指導しています。主に子どもは香北

ボールで紡ぐつながり



香北少年サッカー部

少年サッカー部でプレーしている自分は指導をするという「パパさんコーチ」が多くの「パパさんコーチ」が中には卒団しても指導に来ているOBパパさんコーチもいます。中学生や高校生のOBも度々訪れて一緒にプレーすることもありますが、サッカースポーツに打ち込むことによって生まれる子ども同士、親同士、親子間のつながり、ひいては地域でのつながりの強さを感じられました。



あひるの親子 ⑳

まわりには頼りになる人がいっぱい!



土佐山田町 阿部 香織さん

子どもが小学生の頃、同級生の保護者の方に「うちの子は学校の話をあまり家でしない」と私が言うところ「今、子どもの話を聞く機会を大切にしないと、大きくなったらもつと話さなくなって、子どものことがわ

からなくなるよ」と熱く子育てについて語って下さった事がありました。日常の雑事を優先して子どもの声を意識していない自分を反省したことでした。

また、仕事に関しては休みの希望を言い出しにくく仕事を理由に子どもの行事に参加しないこともありました。「仕事は代わりはいるけど、親は誰にも代わりを頼めない、子どもの行事

は仕事を休んで参加したら良い」と言って下さった方もいました。休みの希望を申し出ると職場の上司も同僚も理解があり自分が不安に思う必要はなかったと感じたことでした。

こんな風にいつも周りの方に温かく支えていただき無事に2人の子供は高校生になりました。

私とは考え方が全く違う子ども達は全然思い通りにならず、本当に面白い毎日です。子ども達が、少しずつでも成長してくれることを祈りながら母親として見守っていきたいと思っています。

クイズ できるかな?

Q1 大事を取って読んでください。

愛だ男児パン自慢

Q2 次の字を組み合わせたらどんな漢字ができるでしょうか?

- ① 土+艹+寸+日
- ② 日+イ+心+立
- ③ 臣+田+灬+又+ク+土

Q3 次の4つの言葉に共通するきまりはなんでしょう?

- ・ランプ
- ・的
- ・麗
- ・K



答えは6ページの下にあります

車いすバスケット体験教室

9月4日に舟入小学校の3年生のクラスで相手を思いやって共感することやノーマライゼーションを学ぶことを目的に車いすバスケットボール（以下、車いすバスケ）の体験教室が行われました。講師として自身も交通事故で下半身不随になり、去年まで車いす

バスケットの選手としてプレーしていた片岡優世（ゆうせい）さん。

「障害者スポーツは障害があってもなくても一緒にできる場所がいいところですよ」と片岡さんが前置きした上で、最初は、日常用の車いすと違い軽量のタイヤもハの字に配置されている競技用の車いすで約10m先にあるコーンを回って元の位置に戻る練習をしました。

操作に慣れたら、車いすでの鬼ごっこをした後に、車いすバスケットの試合の体験をし、先生・社協職員チーム対児童たちのチームで試合も行いました。

最後に片岡さんは児童との意見交換で「障害があってもなくても楽しいと思えるものはあるし、それをできるように工夫するのは



みんなと同じです」と話し、「何でもかんでも助けるのではなく、できないことができる状態にすることが助けることだと思います」と児童に語り掛けた。

児童達は終始笑顔で車いすバスケットを楽しみ、片岡さんの話も真剣に聞いていました。片岡さんも「子ども達から元気をもらえました」と笑顔で体験教室を終えることができました。

学びや芸能で大盛況

香美市老人大学

第10回香美市老人大学が9月10日奥物部ふれあいプラザで開催され196人の方が参加しました。開講に先立ち長年にわたり老人クラブ活動の推進に功績のあった南場徳茂さんが優良老人として表彰されました。

続いて第1講座は高知学園短期大学の 大野由香先生と野村加代先生に歯と健康の話と題し、口腔体操等を交えながらわかりやすくお話いただきました。第2講座では、ハッピーのつこと川島憲彦さんによるちんどん漫談で参加者の皆さんは大いに盛り上がりました。午後は大柝保育園の年長さんによる可愛いダンスと歌でスタート。続いて芸能発表では、歌や踊りが行われ日頃の鍛錬の成果を存分に披露され、大盛況の内に閉講しました。

赤い羽根共同募金運動がはじまる

ご協力いただいた募金は地域での福祉活動への助成にも使われています。来年4月1日より平成28年度の募集を開始しますので助成を希望される団体の方はご検討ください。

〈お問合せ先〉

高知県共同募金会香美市支会（香美市社協香北支所内）
担当：岡本 ☎ 59-2140

10月1日～12月31日

香美市ボランティア募集情報

編集発行：香美市ボランティアセンター（香美市社会福祉協議会） 香美市土佐山田町262-1
 TEL 0887-53-5800 FAX 0887-53-5470 E-mail ymshakyo@blue.ocn.ne.jp

たすけあい さわやか笑顔 集まるよ

香美市ボランティアセンターは、ボランティアをしたい市民とボランティアをしてほしい人や団体をつなぎ、誰もが安心して暮らせる支え合いのまちづくりを推進する機関です。ボランティアに関することはどんなことでもお気軽にご連絡ください。

☎ 0887-535800



香美市ボランティア募集情報 Web 版 公開！

平成27年3月30日の香美市社協ホームページの開設を受けて、香美市内のボランティアの募集情報を掲載する香美市ボランティア募集情報Web版を開設しました。社協だよりと同封されている香美市ボランティア募集情報の内容を掲載するほか、社協だよりを発行しない月でもホームページ上でボランティア募集情報を見ることができます。ぜひ一度、のぞいてみてください！

また、ボランティアが欲しいという方も募集情報を掲載することができます。興味をお持ちの方は下記の問合せ先にご連絡いただくか、香美市社協ホームページ内の「お問合せはこちら」というバナーをクリックしてフォームにご記入ください。

〈問合せ先〉 正岡 ☎ 53-5800
 メール ymshakyo@blue.ocn.ne.jp
 URL http://kami-shakyo.or.jp/



デイサービスのお手伝い

“デイサービスセンター八王子”では午前中に洗濯や利用者の話し相手、お昼にコーヒーの配膳などを通して豊かな時間を一緒につくお手伝いをしてくださる方を募集しています。興味のある活動だけで構いませんので、ご都合のつく曜日、時間をご相談ください。

〈活動曜日〉 毎週火、金曜日
 〈活動時間〉 10時～12時 11時50分～12時30分
 (洗濯、話し相手) (コーヒーの配膳)
 〈活動場所〉 デイサービスセンター八王子
 (プラザ八王子：土佐山田町262-1)
 〈問合せ先〉 高岡 電話 53-5800

ボランティアを訪ねて ㊸

「ハッピーチルドレン」の巻

『ハッピーチルドレン』は物部地域において子どもたちの遊び場を提供するとともに子育てに不安を感じるママ達のお悩み相談などを行っているグループです。スタッフの小松さん達が「みんなが楽しんで参加してもらえようように心がけている。」と語っていた通り、取材当日も2組の親子がアットホームな雰囲気のもと楽しい時間を過ごしていました。また、取材の中で「一番の喜びは子どもの成長が目に見えて分かること、パワーを分けてもらっている。」とも話してくれ、子どもの存在が活動の原動力になっているのだと感じました。

これまで無理のない範囲で活動を続けてきて今年で10年目。活動の積み重ねが地域で子育てするママ達の安心感につながっていることが取材を通して伝わってきました。

毎月1回、第4水曜日の10時～14時半まで開発センター物部にて活動しています。ぜひ、気軽に親子で参加してみてください。

(國本・高知県立大学 実習生)

お知らせ

安心・安全 ネットワーク台帳 更新のための 訪問調査について

社会福祉協議会では75歳以上でひとり暮らしの方のネットワーク台帳を作成しています。

対象となる方の緊急時の連絡先や、かかりつけ医など最新のことを記録するために定期的な更新が必要です。そのため10月下旬から地区の民生委員さんが対象の皆さんのお宅へ伺いますので、ご協力をお願いいたします。



中央公民館の一室で、テキストやプリントを見ながら手話を学ぶ光景が見られます。手話サークルは平成

香美市で

ハッピーライフ



手話サークル

気軽に手話をしてみませんか

6年に結成され、20年以上の長い期間にわたって手話の勉強や聴覚障害者の方とのコミュニケーションに関する活動をしているサークルです。現在10人の登録者があり、聴覚障害者の方も時々参加されるようです。指導をされている中村辰雄さんは「ろうの方は手話を映像として見ているようです。」と言い、手話の正確さと同時に、楽しい表現するのなら、楽しい表情にするなど、表情についてもアドバイスをしていました。

長年活動され、様々な聴覚障害者の方とも交流を持ってきた経験から、わかりやすい表現を心がけています。例えば、「当日」という表現はどの日かわかりづらいから何月何日という具体的な日にちを表現した方がいいというアドバイスもありました。

他の市町村の手話サークルは聴覚障害者の方が多いようですが香美市のサークルは現時点で1人しか登録されていません。中村さんは「聴覚障害者の手話に触れることは生きた手話の習得につながるし、障害を越えたコミュニケーションの場にもなるから様々な人に、特に聴覚障害者の方にサークルへ来てほしい」と話していました。

表紙の写真 募集中

あなたの撮った写真を
(花・風景に限ります)
社協だよりの表紙に
載せてみませんか？

連絡先 香美市社協
☎ 53-5800(正岡迄)

◆ 社協会員募集 ◆

地域福祉を推進するために、社協活動にご賛同いただける会員を広く募集しています。

- * 一般会員……………1口年額 100円
- * 賛助会員……………1口年額 500円
- * 特別賛助会員…1口年額 1000円

ふれあいの窓



今回の社協だよりの表紙にもなっている紅葉の風景が見られる季節になりました。香美市には、別府峡や轟の滝など紅葉のスポットが数多くあります。

見るだけでも癒されることと思いますが、紅葉を見ながらウォーキングする「紅葉ウォーキング」がストレス低減に効果があるという研究も出ています。

今年の秋は、香美市内の紅葉スポットを歩いて癒されてみるというのはいかがでしょうか？