

香美市 ファミリースポーツ フェスティバル

ボールウォーキング 体験教室に参加しませんか?

ポールウォーキングとは・・・

スキーのストックに似たウォーキング専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動かすので全身運動となり、運動効果が20~30%アップします。さらにカラダの回旋運動により、気になるお腹まわりもシェイプアップ!また4点支持により、膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながらご参加いただけます。

■日 時:平成29年11月18日(土) 受付① 10:30~ 開始 11:00~12:00

受付② 13:00~ 開始 13:30~14:30

■場 所:土佐山田スタジアム (秦山公園野球場)

■対象者:健康づくりやウォーキングに興味のある方ならどなたでも

(医師から運動の制限をうけていない方)

■服装:ウォーキングに適した服装とシューズ

■指 導:日本ポールウォーキング協会認定コーチ 大岸 真弓さん

※雨天の場合は中止です。

■お問合せ先:香美市社協本所 介護予防あったか室 直通 ☎ 53-2251

ポールウォーキング教室

初回 講習会

■日 時:平成29年10月2日(月)

10:00~11:00

■会場:香美市保健福祉センター香北

講師 前田 郁さん

■持ち物:ポール(貸出用ポールあります、必要な方はご連絡ください)

■問い合わせ・申込み: 香美市社会福祉協議会

香北支所 至 59-2140

初回 講習会

■日 時:平成29年10月26日(木)

13:30~14:30

■会 場:奥物部ふれあいプラザ

講師 前田 郁さん

教 ■参加費:無料

■持ち物:ポール(貸出用ポールあります、必要な方はご連絡ください)

■問い合わせ・申込み: 香美市社会福祉協議会

物部支所 ☎ 58-3098

亚成29年度

護予防講座 「未来のはてなを学ぼう」のご案内

テーマ	日付	時間	演題	講師
食	10/17	13:30~ 15:00	食欲の秋 食から始めよう認知症予防対策	高知県立大学 健康栄養学部 健康栄養学科准教授 荒牧 礼子 さん
社	11/17	10:00~ 11:30	高知から見た世界	高知工科大学国際交流センター 特任教授 先川 信一郎 さん
体	11/23	13:30~ 15:00	健康長寿の鍵は腸内 フローラと腸内細菌!!	東京医科歯科大学 名誉教授 藤田 紘一郎 さん

- ■場 所 プラザ八王子 3階多目的ホール(車は、西駐車場をご利用ください。)
- ■対象者 香美市民 ■受講料 無料
- ■申込み 申込みが必要です。(欠席される場合は、ご連絡ください。)

香美市社協本所 介護予防あったか室 直通 ☎53-2251



脳活クラブのご紹介





第 **1** 金曜日

ザームの目 13:30~15:00

健康マージャン、輪投げ、 おじゃみ、けん玉、 カルタ、ダーツ 等



筆記用具と水分補給の持参が可能な方は お持ち下さい。

※事前申し込みは不要、入退出は自由です。

■お問合せ先

香美市社協本所 介護予防あったか室 直通 ☎ 53-2251

第3金曜日

13:30~15:00

ナンプレ、パズル、 計算、まちがい探し、 塗り絵、折り紙 等







初心者の方も安心して学べる「健康マージャン入門教室」を 来年の1月22日から毎週1回の8回コースで計画しています。 詳しくは社協だより1月号で ご案内しますので、ぜひご参加 下さい。

地域介護予防活動支援事業

・・・・・・かみ笑楽塾

-薬と上手に付き合う-

■講師:森本和憲さん

土佐山田町「四国調剤 あさひ薬局」薬剤師

■日時:10月12日(木)

 $14:00 \sim 15:30$

■場所:奥物部ふれあいプラザ 2階大ホール

■お問合せ・申込み先

香美市社会福祉協議会

香北支所: 59-2140

物部支所: 58-3098

赤い羽根共同募金運動がはじまる



10月1日~12月31日

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30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共同募金委員会(香美市社協香北支所内)

担当:岡本 ☎ 59-2140

アイマスク体験を通して

われました。 ん・みかさんご夫婦を招いて行 り治療を営んでいる前岡正人さ して高知市内でマッサージ・は 祉教育が行われました。 持ちを育むことを目的とした福 生のクラスで相手を思いやる気 講師と

時代のことや仕事での苦労、 弱視です。初めの講話では学生 正人さんは全盲で、みかさんは たことなどを話して下さいまし ライミングで世界大会に出場し 2人は視覚障害を持っており、 ク

害物の置かれたコースを2人1 その後、体育館に移動し、

7月13日に舟入小学校の3年 進むアイ マスク体 しながら 組で介助

障



験を行いました。

報が重要になります。 困っているのかと同時に、様々 覚障害の方がどのようなことに 苦闘しながら誘導していました。 に進むことができるように悪戦 けをし、介助される児童が安全 なった児童は「段差があるよ」 「坂になっちゅうで」など声が 体験を通して児童たちは、 目が見えないと耳から入る情 介助者に

2人が「幸せです」とおっしゃっ ですか」という児童の質問に、 があります。それは「今、幸せ た笑顔です。とても素敵でした。 今 回、 特に印象に残った場面



気で迎えてくれました。 綿で包み込むような温かな雰囲 て座っているだけでしたが、 いでした。初参加時はただ黙っ っかけは、社協職員からのお誘 陽まわりの集いへの参加のき 真

ちていきました。

変えるのではなく自分が変わろ 護をすることで双方にストレス くなった母を自分のペースで介 があるのは母のおかげ。 に改めて気づきました。 ます。当初は元気な母の姿が忘 私を育ててくれた母の無償の愛 わらず、寝る時間や身を削って ふと命の誕生を想い、 がたまっていました。そんな時 れられず、色々なことができな 母の介護を初めて7年になり 損得に関 今の私

ことができているように感じま

いるということに気づき、学ぶ な工夫をして障害を乗り越えて

> と受け止めないで○○ならでき りすぎない事が大切。 まわりの集いの皆さんのお話を うと思いました。そんな時に陽 頭だけでなく心にも少しずつ落 に考えていくことができるよう ると受け止める努力。そんな風 ぎると゛くれない族゛になって たりしました。介護は十人十色。 聞かせて頂いたり聞いてもらっ になり、介護についての理解が しまいます。○○しかできない 何年続くかわからないので頑張 頑張りす

待ちしています。 りました。弱っている人に負担 お気軽にお出かけください。お ように思います。ぜひこの会に 陽まわりの集いにも通じている 取でき、しかも手軽。 をかけずに栄養とカロリーを摂 の効果や栄養について説明もあ た。また使用した材料について かも美味しいお料理ができまし と誰にでも短時間でできて、 を作りました。先生の指導の も行います。前回は皆で介護食 この会では茶話会の他に研修 (溝渕貴美) 何となく

「お金のこんなギモン、あんなギモン」

あ

る の

27)

石川

ピンチの時こそ 手続きを大事にしよう!

なったのです。 かった人が受け取れるように りました。10年年金制度ができ 今年は年金制度が大きく変わ 今まで年金を受け取れな

とであると言えます。 社会的には希望を感じるできご 向に制度が改正されることは、 が多いなか、このようにいい方 年金制度に関しては暗 い話題

うのです。 将来への不安の表れであると思 最近の未納者の増加は、 考えるのも無理はありません。 て意味があるのだろうか?」と を支払う現役世代にとっては 「こんなに高い保険料を支払っ とは言うものの、 年金保険料 若者の

払いがきつい時は、 の免除申請はしておこうね」と てアドバイスをするならば「支 そんな人にお金の専門家とし 年金保険料

いうことです。

が支払われるのです。 の未納がなければ、 からさかのぼって1年間保険料 金は初診日が属する月の前々月 害年金」があります。これらは す)」以外に、「遺族年金」「障 「老齢年金(10年年金はこれで 遺族年金」は死亡日、障害年 年金制度は誰にも関係がある 無事に年金

防ぐことが可能になります。 身やご家族がお金に困ることを 済ましておくことで、あなた自 払いが厳しい時は免除手続きを この未納をさけるために、 支

受けることができる」というこ とを覚えておいてください。 な時に、社会保障制度の恩恵を ば「経済的にピンチになりそう ることもあるでしょう。 することに気恥ずかしさを感じ 出向いて、ご自身の事情を説明 「その気持ち」さえ克服できれ ピンチの時に行政機関などに ただ



土佐山田町 西原 香織さん

育てています。 私は、5歳と3歳の女の子を

らず、余裕もなく過ごしていま と悩んだりしました。 供にこんなにイライラするなん だと思っていたのに、自分の子 て、私はおかしいのではないか イラしっぱなし・・・子供好き ないと泣く、夜中の授乳、イラ した。四六時中ずっと抱っこし 1人目の時は何が何だかわか

> と打ち明けたところ、 わかる!私もよ!」 「自分の子供にイライラする」 「わかる

と思います。 もって子育てができているかな です。自分だけじゃない、 いか、二人目の時は少し余裕を てをしているんだ、と。そのせ な同じような悩みを抱えて子育 その一言でとても救われたの

をせず、「行ってきいや」と になっています。もちろん、主 言ってくれます。 夜留守にします。主人は嫌な顔 回程度、趣味のバドミントンで 人や両親も支えです。私は週2 友人の存在がとても心の支え

思っています。 す。私も友人たちの支えになれ ても恵まれていると感じていま って子育てをしていけたらと ているだろうか。お互い支えあ こう書いていると、自分はと

した。

を聞いてもらえる友人達がいま

しかし、幸いにも私には悩み

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

ボランティアを通して 実りある秋にしませんか

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 なことでもお気軽にご連絡下さい。 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

(**☎**53−5800)



子どもたちは絵を描くのに夢中♪

白ゆりまつりの ボランティアスタッフ募集

香美市ボランティアセンターは

"障害者支援施設白ゆり"では、10月に開催する『白 ゆりまつり』のお手伝いをしてくださる方も募集します。 障害のある利用者の方と一緒になって祭りを楽しんでく ださる方を求めます。ハッピ等はこちらから貸し出します。 参加していただく時間など、相談に応じますのでお問合 せください。

『白ゆりまつり』

〈日 10月29日(日) 9時30分~15時30分

〈場 障害者支援施設白ゆり (土佐山田町1192-1)

10月13日(金) 〈申込〆切〉

〈申込、問合せ先〉 野中 **☎** 52-4131 FAX 52-1167



ボランティアを訢ねて⑮

~ 子育て支援ネットワーク・ろばみみの巻

プラザ八王子2階のアトリエに、子どもたちの元気な声が響いています。月に が開催されています。 子育て支援ネットワーク・ろばみみが主催する『きっず・あーとふろじぇ

スタンプを押したり、 取材した際は、 一要とされているそうです。 小さなころから文化や芸術に触れることは子どもたちの心・体・ 作品作りができる場が設けられています。 輪切りにした野菜やスポンジなどに絵の具をつけて、 自分の手を使って絵を描いたりと、 そこで香美市立美術館の協力のもと、 親子で作品を 知能の発達に

ne.jp(※件名に「ろばみみ問合せ」と入れてご連絡ください. 連絡先:子育て支援ネットワーク・ろばみみ 発揮していました。お母さんたちも子どもたちと一緒に楽しんでいるようでした。 に表現する「スタンピング」の制作をしていました。子どもたちは紙いっぱいに 皆さんも普段の生活のなかでは体験できないことを、お子さんと楽しんでみて 杉村区 robamimi6833@softbank 豊かな感性を思う存分

6

情報交流館ボランティアスタッフ募集

"森林研修センター情報交流館"では、センター内の森林の草刈り等の整備活動や木工の材料作りなどの活動をお手伝いしてくださる方を募集しています。

興味のある方は、下記の連絡先にまでご連絡ください。活動が不定期ですので、改めて活動日時をお知らせい たします。

たくさんの人とふれあう機会があります。今までの経験等、子どもたちに語りかけて頂きたいです。

〈活動内容〉 ・子どもたちが作る工作のキットづくり

・施設周辺や自然体験ゾーンの整備活動

・親子イベント等の補助 など

〈場 所〉 高知県立森林研修センター情報交流館 (土佐山田町大平80)

〈問合せ先〉 濱口 ☎ 52-0087



発達障がい児など、子供の遊び相手

支援の必要な子どもを持つファミリーの会"**ぴあ**"は、月1回の定例会時の子どもの遊び相手(発達障がい児ほか)や体験活動(工作やお料理など)のお手伝いをしてくださる方を募っています。定例会に参加されたい方もお気軽にどうぞ。

〈活動日時〉 不定期の日曜日 10時~12時30分 〈活動場所〉 プラザ八王子 (土佐山田町262-1)

〈問合せ先〉 杉本 🗏 090-1009-6406

"声ともだち"ボランティアさん募集

"香美市社協介護予防あったか室"ではボランティアの皆さんによる電話での見守りを目的としたサービスを行っています。地域でおひとり暮らしの高齢の方へ電話で安小を届けるボランティアです。

☆関心のある方、ご連絡お待ちしています。

〈活動曜日〉 毎週月、水、金曜日(祝日は除く)

〈活動時間〉 9時~10時すぎの間で30分程度

〈活動場所〉 プラザ八王子 1F 応接室など

(プラザ八王子:土佐山田町262-1)

〈問合せ先〉 平日9:00~17:00

末信・樫谷 ☎ 53-2251

食糧寄付のお願い

"香美市社協生活相談センター香美"では、企業や小売店から品質に問題はなくとも様々な理由で販売ができない食品の寄付を受け、福祉施設や生活困窮者の支援団体への提供や、当センターでの支援に使わさせていただきます。

みなさんのご家庭でも無駄にしている食品はありませんか?ご協力いただける食品がある方は香美市社協までご連絡ください。

〈寄付していただきたい食品〉

缶詰、麺類、インスタント、ふりかけ、米など 保存の効くもの

※注意事項

- ・賞味期限が1か月以上あるもの
- ・未開封のもの
- ・破損で中身の出ていないもの



〈問合せ先〉 香美市社協生活相談センター香美 正岡 ☎ 53-2877

日常生活自立支援事業 生活支援員 大募集

介護等サービスの利用やお金を計画的に使うことができないなど、日常生活を送るのにひとりで判断することが難しい高齢者や障害者のお宅を訪問して、見守りや助言、お金の受け渡し等をしていただきます。

専門員の指導助言のもとで活動しますので、専門的な知識がなくてもできます。活動時間に対する報酬があります。

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください!

(連絡先) 担当 徳弘・熊岡 ☎ 53-2877 (土佐山田) 横山 ☎ 59-2140 (香北・物部)

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(洗濯、話し相手)

11時50分~12時30分 (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 ☎ 53-5800

土佐山

田

町 在住

の尾立

)尾立猶威(77) 畑いているのは

でもなく、

自分が描きたいもの くのが尾立さんの

いてい

ていたようです。

誰かに教

わる

と絵具の匂

11

が広がり、

色彩豊

0

が好きで、

よく水彩画を描

ア

トリエに踏

み入れる

さん。

小学生

の

頃から絵を描

かな油絵が並んでいます。

これらの絵を描

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 新の情報を記録するために定 期的な更新が必要です。その ため毎年10月上旬から地区の

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。



◆ 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(世帯単位)

……1口年額 100円

* 賛助会員(自治会·団体等) 500円 ………1 口年額

*特別賛助会員(篤志家(個人)等)

……1 口年額 1,000円

から

高知県防衛協会香美支部の

美市で



ところ狭しと置かれている油絵

絵を描き続けて~

新しい作品に出会えるの 定だそうで、 関係ない、描きたいように描く がとても楽しみです。 春頃までに個展を開く予 のが良い」と尾立さん。 尾立さんの 来年の

「絵を描くのに上手い下手

から

6月11日に亡くなられた

史明さんの香典返しとし

受付期間5月25日~9月15日 久岡節夫さん(土佐山田町

ありがとうございました。

タイルです。

は

とか。 がら描 は車に毛布を乗せて泊りがけで スケッチに行くこともあるのだ なく、 スケッチは写真を見ながらで いているそうで、 実際に風景や物を見な ときに

ギャラリー『ぐらんま』で個展 こともあるそうです。 を開き、 また土佐 約20点ほど展示をした 山田町にあるカフェ

意をくださいました。ご了解を

多くの方々から心温まる善

いただいた方のみご芳名を掲

感謝の意を表します。

方から 流・ されました。 として金14万5500円が寄 会より香北町 て金10万円が寄付されました。 茜屋出雲流松京香会・ マイカイ香北(香北町) チャリティー舞踏涼み Ó 地域福祉のため 0 奏

万8778円が寄付されました。 社会福祉のためとして1

香美市の社

会福

祉

推進の

ため

寄 付

■発行/社会福祉法人香美市社会福祉協議会 (0887) 53-5800 FAX (0887) 53-5470 香美市土佐山田町 262-

€

香美市 社協だより

No.46 平成29年10月発行

Eメール:ymshakyo@blue.ocn.ne.jp