

香美市

協 社 だより

1 2018 月号 47

賀正



新年のご挨拶・・・②

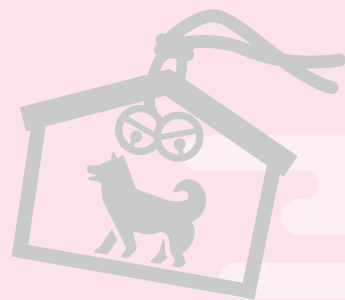
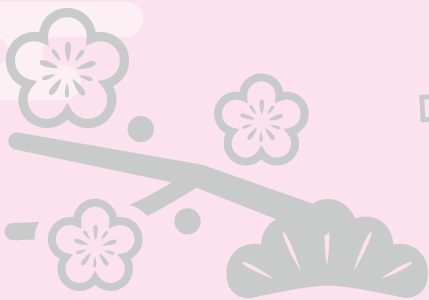
「社協」ってどんなところなの・・・③

あひるの親子・・・④

陽まわりの集い・・・⑤

ボランティア募集情報・・・⑥・⑦

頭の体操・・・⑧



謹賀新年

新年のご挨拶

香美市社会福祉協議会

会長 弘末 俊郎

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、輝かしい新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。旧年中は、本協議会の事業の推進につきまして、多大なご支援ご協力をいただき、心からお礼を申し上げます。

さて、本年は戌（いぬ）年です。十二支からのメッセー^{かげひなた}ジによりますと「戌の年は、義理を守りて正直に、人のためには陰日向なし」だそうです。本協議会も、今年はこのメッセージに従い、職員一同、義理を守って正直に、陰日向なく努めて参りますので、変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。

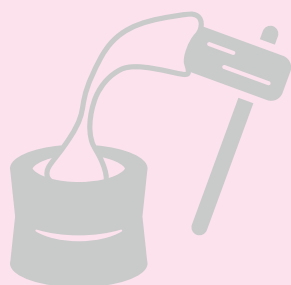
香美市民生委員児童委員協議会連合会 会長 山中 博通

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には輝かしい年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

今日、社会情勢も複雑多様化し、日々の生活にも難しいものがあります。私達、民生児童委員は、市・社会福祉協議会及び地域と連携し、市民生活に寄り添い、見守り活動等を通じて皆様の身近な相談役として、安心・安全な地域社会づくりに努めて参らなければならないと考えています。皆様のご協力をお願い申し上げます。

皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます、年頭の挨拶と致します。



ところで『社協』って、どんなことしているの？

社会福祉協議会(社協)とは、社会福祉法に基づき各市区町村に設置されている民間の非営利団体です。

市民の皆さまをはじめ、市民活動団体、事業者、企業、行政など、地域社会を形づくる多様な立場の方々とともに、地域づくりに取り組んでいます。



介護予防

健康寿命をのばし、いきいきと充実した生活を送るために、体操や認知症予防の講座など行っています！



困りごと相談

必要に応じて専門機関につなぎ、解決の方法を一緒に考えます！

在宅福祉サービス ・福祉用具貸出

介護の必要な方が安心して地域で生活できるように、ケアマネージャーやヘルパーがお手伝いをしています！

香美市社協

誰でも住み慣れた場所で暮らすことのできる地域づくり

ボランティアセンター

ボランティアをしたい方とボランティアに来て欲しい方をつないでいます！

民生児童委員 ・福祉委員

民生委員さんや福祉委員さんと協力し、地域の方々の見守り活動などを行っています！

ご寄付

香美市の社会福祉推進のために、多くの方々から心温まる善意をいただきました。ご了解をいただ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 9月16日～12月20日)

●株式会社 坂田信夫商店さんから 生活に困窮されている方のために、金5万円と米(5kg) 10袋が寄付されました。

●香美市社会福祉協議会 本所

(本所内)

・生活相談センター香美

TEL 53-2877

・介護予防あつたか室

TEL 53-2251

●香北支所

TEL 59-2140

FAX 59-3226

●物部支所

TEL 58-3098

FAX 58-3093

健康マージャン入門教室 受講生募集

～ 初心者の方も安心して学べる健康マージャン入門教室です ～

『お金を賭けない、お酒を飲まない、煙草を吸わない』を理念とする健康マージャンで、ゼロから教わる教室です。正確なマナーやルールを学ぶので楽しくゲームができるようになります。将来もずっと楽しめるマージャンを仲間と一緒に始めませんか？

全8回のコース

1月22日(月)、29日(月)

2月6日(火)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

3月5日(月)、12日(月)

- 場 所：プラザ八王子 2階 ボランティア研修室
- 時 間：各回 9:30～12:00
- 参加費：2,000円(教材費)
- 持ち物：筆記用具
- 対象者：60才以上の香美市民の方
- 定 員：先着20名(申込み多数の場合は全コース出席できる方を優先させていただきます)
- お問い合わせ：香美市社会福祉協議会 介護予防あったか係 ☎ 53-2251



私は、6歳の男の子と3歳の女の子を育てています。何もかもが初めてで夜泣きがひどかった1人目の時は自分の子どもが産まれて嬉しいはずなのに寝不足や不安な気持ちから不安定になっていました。そんな中、新生児訪問に来てくれた保健師さんが話を聞いてくださったり、子どもを見た時に「ちゃんと話しかけに反応しているね。お母さんが話しかけてくれているんやね。お母さん頑張っているね」と言ってくくださった時は、私でもお母さんできているんだと肩の荷が軽くなり子育てが楽しくなりました。しかし、子どもたちが成長とともに悩みは絶えることがありませんでした。私自身が子どもに関わる仕事をしているため、自分の子どもと他の子どもを比べてしまい焦る気持ちから私の理想を押し付けてしまっていたからです。それに気づいたのは、



あひるの親子 28

子どもたちと共に

子どもを通じて知り合った友人たちのおかげでした。私の悩みに「一緒に一緒」「分かる分かる」と共感してくれたことで自分の子どもは大丈夫!と思えるようになりました。今でも子どもを通じて知り合った友人たちとは、子育ての悩みや家族のことなど色んなことを話せる関係になったことに感謝しています。私の周りには他にも、ワーク・ライフ・バランスに理解のある職場や「無理しないで」と気にかけてくれる両親、家族ぐるみで付き合いのできる学生の時の友人たち子育てに協力してくれる主人と支えてくれる人たちが沢山いることの幸せを改めて感じる事ができました。そして何より私を母親にしてくれた二人の子どもたち。これからも沢山の壁にぶつかっていくことと思いますが、一緒に考え、時に見守り、一緒に乗り越えていけたらいいと思います。



土佐山田町 依光 里砂さん

「お金のこんなギモン、あんなギモン」



人生100年の時代を 生き抜くために

皆さんは平均寿命がどれくら

いかご存知ですか？最新の調査では男性が81歳、女性が87歳となっています。確かに元氣なご高齢の人がずいぶん増えたなあという印象がありますね。

その平均寿命ですが、内閣府の資料によると、1960年には男性65歳・女性70歳ということですから、ここ半世紀でおおよそ男女とも16歳延びたことになります。そして、2050年には女性の平均寿命が90歳を超えると予想されています。この事実には2つの「お金の課題」が見えてきます。

1つ目は人生後半期の「お金の管理」をどうするか、という課題です。高齢化が進むのと比例するように認知症高齢者も増えており、結果的にご自身の金銭管理を誰にサポートしてもらうかという問題が生まれてしまいます。お子さんなどの頼れる人がお近くにいない場合、金銭

石川 智

管理ができなくなる前に、しかるべき窓口にご相談されることをお勧めします。

2つ目は「長生きリスク」です。これは「長生きすると生活費がたかさんかかると」いう考え方です。例えば、年金収入だけで30年暮らした場合、毎月の収支がマイナス4万円としたら、30年間で1440万円の貯蓄が必要となります。しかも退職後に貯蓄するのは難しいので、この金額を退職前には準備しておかなくてはなりません。現在退職している方は、収支の改善や資産の売却でお金を作る、または少しでも長くお仕事をすることも対策となります。

「百寿」の方が増えるのは素敵なことではありますが、「お金のこと」が課題になることもあるでしょう。

人生100年の時代を不安なく生き抜くために、「お金やその周辺の課題」はなるべく早めに相談いただきたく思います。

まわりの集い 陽 連載コラム④



女手一つで3人の子どもを育てた気丈な義母が、色々できなくなった自分に不安になったのでしょうか。一緒に暮らしたいと言い、我が家で暮らすようになったのは、13年前のことでした。

アルツハイマー型認知症。突然の事でした。インターネットで勉強したり、認知症の学習会等にも参加。私は大丈夫！任せ

て！と大きな心で引き受けましたが、どんどん心がしぼんでいきました。

でも私の場合、介護の専門家

が身近にいて励ましてくれた事と、「陽まわりの集い」の皆さんとの語らいが、どんなに心の支えになったことでしょう。やはり、同じ体験をした者でなければ解らないことって多いですね。大変な中、明るく頑張る皆さんに、本当に元気をいっぱいもらいました。

義母は2年前に他界。笑顔見て あなたの優しさ思ひ出す

お母さん！認知症よりそいかるたにしてくださいましたよ！

(濱崎和子)

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

地域で集まり、寒さを吹き飛ばそう！

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下さい。

(053-5800)



和やかな雰囲気包まれています

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、親子イベントの補助や木工の材料作りなどの活動をお手伝いして下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



ボランティアを訪ねて④

「蕪生野・チームあいの巻」

香北町の蕪生野コミュニティセンターで、毎週土曜日に香北町のボランティア『蕪生野・チームあい』の方々が喫茶を開いています。和気あいあいとした雰囲気広がり、居心地の良い空間となっています。

平成21年から活動が始まり、当初は5名だったボランティアも、現在では10名にまで増えています。毎週2人の当番制で、喫茶だけではなく、お節句の時には雛飾りをしたり、映画を観賞するイベントを開いたり様々な活動をされています。

喫茶ではコーヒーやジュース、アイスクリームなどの他に、体操が行われる日には手作りのお菓子が出来、来られた方々はそれを食べながら楽しくお話されています。井戸端会議のようにおしゃべりできる場所があることが、地域の人にとって楽しみにつながっているようです。

また『蕪生野・チームあい』の「あい」という言葉には、「愛」、「会い」、「私」という意味の「ー」という意味が込められているそうです。「地域のかた同士が出会い、交流することで、地域への愛が深まる」というのは、とても素敵なことだと感じました。

ご連絡をお待ちしています

平成29年度香美・南国・香南三市合同災害ボランティアセンター運営研修会

香美・南国・香南三市の社会福祉協議会が主催で、地震や風水害等に備え、災害発生時において災害ボランティア活動が円滑に行われるようにすることを目的とする研修です。

災害ボランティア活動等に興味のある方はご参加ください。また、奥物部ふれあいプラザ・プラザ八王子西駐車場を回って会場に向かう送迎バスがありますので、利用をご希望の方はご連絡ください。

(乗車人数の関係でご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。)



〈日 時〉平成30年1月26日(金)
13時30分～16時(13時から受付開始)

〈会 場〉香美市立保健福祉センター香北
(香北町韭生野336-1)

〈問合せ先〉中谷 ☎ 53-5800 FAX 53-5470

〈Eメール〉ymshakyo@blue.ocn.ne.jp

〈訓練内容〉

- ・災害ボランティアセンターについての講演(講師:高知県産業振興推進部計画推進課 山崎 水紀夫氏)
- ・災害ボランティアセンターから学ぶクロスロードゲーム

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

香美市社会福祉協議会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心を届けるボランティアです。

☆関心のある方、ご連絡お待ちしております。

〈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・榎谷 ☎ 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る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



頭の体操 (クロスワード) に挑戦してみてね

応募方法

官製はがきに下記事項を記載のうえ応募下さい。

- ①A, B, C, Dの答え
- ②名前
- ③郵便番号／住所
- ④年齢
- ⑤社会福祉協議会に対しての
ご意見・ご要望等



□にあてはまる文字をいれましょう。
(2文字の言葉を作ります)

例

あ	お
か	け
り	

・あお
・かお
・おけ
・おり
2文字の言葉を作ります

あて先

〒782-0041
香美市土佐山田町262-1
香美市社会福祉協議会

- 各支所の窓口でも受付いたします。

締め切り

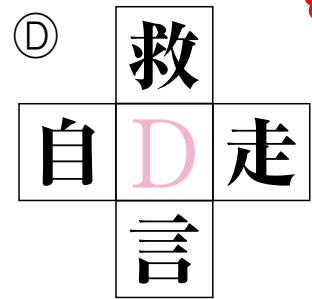
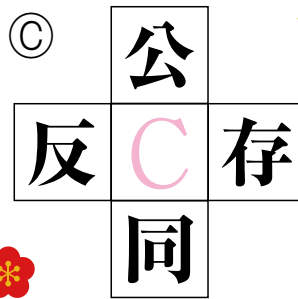
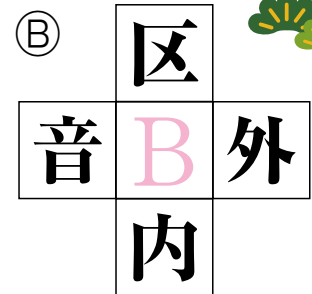
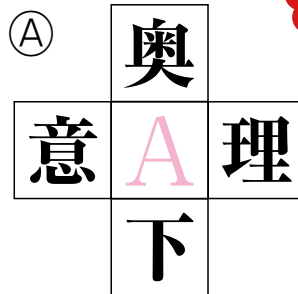
1月31日 水曜日(当日消印有効)

当選発表

平成30年2月上旬。正解者の中から抽選で20名様に1,000円の図書カードをプレゼントいたします。

なお、当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※応募により知り得た個人情報は、賞品発送の目的のみに使用いたします。



ヒント：大事なことですな！



平成30年度 共同募金 地域福祉活動への助成(公募)のお知らせ

高知県共同募金会香美市共同募金委員会では、地域の皆様から寄せられた「赤い羽根共同募金」の配分金を財源に、香美市内でボランティア活動や地域活動を行っている団体を対象に助成金の交付を行っています。毎年4月1日から要望書の募集を開始していますので、助成を希望される団体は是非ご応募ください。

対象となる活動

- ・地域住民の集い、介護予防の体操の会、子ども達への読み聞かせ会など
- ・活動の協力者を増やすための講座、勉強会など
- ・夏休みやクリスマスなどの季節のイベントなど
- ・その他支会が必要と認めた活動

助成金額

1団体 10万円以内

問合せ先

高知県共同募金会香美市共同募金委員会事務局（香美市社協香北支所内）
☎ 59-2140（担当：岡本）



助成の対象経費、申し込み方法や活動が助成対象になるかなどの詳細は上記の問合せ先までご連絡ください。要望の内容、全体の応募数によっては審査の結果、助成できない場合もありますので、ご了承ください。