

香美市

協 社 だより

10 2018 月号 50

介護予防講座……②・③

福祉教育の取り組み……④

あひるの親子……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

ポールウォーキングしてみませんか？ 秋コース（9～12月）をプラザ八王子で開催中！

メリット
が3点!!

- * 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！
- * 4点支持により、膝や腰にかかる負担も軽減！
- * 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！

ぜひ皆さんも仲間と一緒にウォーキングしてみませんか？
詳しくは下記までお問い合わせください。

■香美市社協本所 介護予防あったか室 直通 ☎ 53-2251



香美市スポーツフェスティバル

ポールウォーキング体験教室

- 日 時：平成30年11月10日（土）
受付①10：30～ 開始11：00～12：00
受付②13：00～ 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：興味のある方ならどなたでも
- 服 装：運動に適した服装・靴
- ☆健康パスポートポイント
シール1枚贈呈☆
（※雨天の場合は中止です）

ポールウォーキングステーション

香美市社協ではポールの貸し出しをしています。また、高知県・四国（お遍路）・全国・世界遺産の各スタンプカードがあり、スタンプが満タンになるとプレゼントがあります。



平成30年度

介護予防講座

「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
心	10/31(水)	13:30～15:00	あたりまえにありがとう	西光寺住職 三味線坊主 寺尾 昌治 さん
医	11/29(木)	13:30～15:00	高齢期の皮膚トラブル	高知県立大学 健康長寿センター長 池田 光徳 さん

- 場 所 プラザ八王子 3階多目的ホール（車でお越しの際は、西駐車場をご利用ください）
- 対 象 者 香美市民の方 ■ 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。）
- 問合せ先 香美市社協本所 介護予防あったか室 直通 ☎ 53-2251 （代）☎ 53-5800
- ※ 講座当日が悪天候（台風など）の場合は、延期となる場合がありますので、お問い合わせ下さい。

介護予防講座 かみ笑楽塾

日 付	時 間	演 題	講 師
平成30年 10月9日(火)	13:30～ 15:00	認知症と受診について	同仁病院 院長 山下 元司
平成31年 1月24日(木)	13:30～ 15:30	笑う門には福来る！笑いは百薬の長 ～副作用なしのユーモアセラピー～	ユーモアセラピスト 米津 さち子

- ◆ 場 所：香美市立保健福祉センター香北
- ◆ 申込み：申込みが必要です
- ◆ 対 象 者：香美市民
- ◆ 受講料：無料
- ◆ 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

パソコンクラブ **要申込**

10月10日(水)～11月14日(水)
10:00～11:30

講師：高知工科大学パソコンサークル
「CAST」メンバー3名
ノートパソコンとマウスを持ってくる
下さい。

ポールウォーキング **要申込**

12月7日(金)
13:30～14:30

講師：健康運動指導士
前田 郁 先生
その後、週1回ウォーキングに出ます
が講習のみ参加もOKです

ろくけつ染め **要申込**

10月23日(火)
9:30～終わり次第

参加費：600円
お申し込みが必要です。

- ◆ 場 所：保健福祉センター
2階 研修室
- ◆ 申込み先：香美市社会福祉協議会
香北支所 ☎ 59-2140



10月1日～12月31日

赤い羽根共同募金運動がはじまります

毎年皆様にご協力いただいている募金は、主に翌年の香美市での福祉活動への助成に使われています。下記のような地域での活動に助成を希望される団体は、来年4月1日より募集を開始しますのでご検討ください。

香美市では高齢者の集いや体操教室などが多くあり、その団体が使うイスや机、道具などにも配分金が使われています。



〈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

地域サロン ボランティア

てとて 世代間交流イベント

7月30日にプラザ八王子で、地域サロンボランティアの方々が企画した世代間交流イベントが行われ、香美市内の親子や幼稚園児が参加しました。

イベントでは「永久けん玉」というものを制作しました。こ

れはペットボトルとリリアン糸、ビーズを使って簡単に作ることが出来ます。子どもたちはボランティアさんに作り方を教わり、

マジックペンで絵を描いて、オリジナルの永久けん玉を制作。完成すると子どもたちと曲に合わせてけん玉をしたり、1分間で何回入るか競争して楽しみました。

地域サロンボランティアの皆さんはこのようなイベントのほか、地域で出前カフェを行うなど様々な取り組みをしています。



福祉教育の取り組み



「おじいちゃん、 おばあちゃんになってみよう」

今年5月に大宮小学校の6年生21名が高齢者疑似体験を行いました。

大宮小学校では地域の方と一緒に香北町を盛り上げようと、児童たちが率先して意見を出し合っています。その中で、まずは地域の高齢者のことを知ろうと高齢者疑似体験を行うことになりました。

体験では2人1組となり、1人は体験者で、もう1人は介助者となります。指令書に従い、服のボタンを留めたり、決められたお金を財布から取り出すなどの作業を体験。白内障を表現するための眼鏡をかけたり、手袋を重ねて付け指先が使いにくくなっているため、なかなか思い通りに体が動かず苦戦しているようでした。

体験を終えた児童からは「文字が見えづらかった」「指先がうまく使えなかった」など様々な声が聞かれました。体験を通して、高齢者がどのようなことに困っているのか、気づくことができたようでした。



ご存知
ですか？

香美はつらつ体操 教室



- 内 容：香美はつらつ体操（ストレッチ・筋肉力運動・整理運動）、口腔体操
リズム体操（香美市オリジナル）、コグニ体操など
- 日 時：毎週火曜日 13:30～14:30
毎週金曜日 9:30～10:30（祝日を除く）
- 場 所：プラザ八王子 3階ホール
- 対 象：香美市にお住まいのおおむね60才以上の方
- 持ち物：水分、タオル ・運動のできる服装で
- その他：初回目より6か月間参加できます（H30年度募集）

何もしなければ筋肉量は60才頃から急激に減少していきます。
筋肉は適度な運動で増やすことができますと言われています。
はつらつとした身体づくり始めませんか？

☆香美市内の各地域の集いでもはつらつ体操に取り組んでいます

*参加回数により健康パスポートヘルシーポイントシールもらえます

■お問い合わせ・申し込みは下記まで

香美市社会福祉協議会 介護予防係 ☎ 代表 53-5800 直通 53-2251

「やっぱり、お母さんにはかなわんがよね。」と私の広げた腕の中に照れながら飛び込んでくる長男。「今日のご褒美！」と手を広げると、はにかみながら抱きついてくる長女。私の心も軽くなる瞬間です。

私は、小学三年生の長女、年長の長男の二人の子育てをしています。子供たちへの接し方に反省する日は多くスキんシップは私にも、子どもたちにとっても大切な時間です。

私が大事にしていることは食事です。娘が小学一年生の頃、重いランドセルを背負って片道二十分の登下校をとっても心配しました。学校でも集中して勉強ができるよう、平日の朝ごはんは、しっかりバランス良く食べに行くように工夫しています。

長男に関してはとにかく活発でした。今後、怪我の心配



あひるの親子 ③1

「私の課題」

は続きますがある時から、怪我をしても治りやすい体作りを！が私の課題に。

体の質となる植物性タンパク質を、多く摂取できるように大豆を使った料理や、おやつなどを工夫しています。食にも興味が持てるようお米研ぎや、料理などを教えると二人とも今では、競って夕飯作りも手伝ってくれるようになりました。

来年は、長男が小学生。想像するだけで心配です！早寝早起き朝ごはんを基本に、子供たちとの会話や関わりのもっと実感しています。主人や、両親のフォローにも感謝しながら今後も、子供の成長を楽しみに子育てに励んでいきます。



土佐山田町 小花真由美さん



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

涼しくなった季節にボランティアいかがですか

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。

(0887-53-5800)



皆さんの歌声が響きます♪

ボランティアを訪ねて④

～高田稔^{みのる}さんの巻～

デイサービスセンターびらふの室内から、合唱が聞こえてきます。前でマイクを持ちながら歌っているのは高田稔^{みのる}さん。歌うことが好きで、一月に七箇所程のデイや施設を慰問し歌を披露されています。今日の為に準備されてきた曲数は、なんと十曲。曲の合間には作曲者の話や曲の背景を解説されるなど、その立ち振る舞いはまるで音楽の先生の様です。

数曲歌われた後、高田さんは今度はクイズを始めます。このクイズ、実は前回ここに来所した時に出題したものと同じ問題だとか。高田さん曰く、同じ問題を繰り返しゃることも脳トレの一環だそうです。

元々は、ハーモニカの演奏を披露されていたそうです。ハーモニカから合唱に切り替えた理由は「一方通行にせず、人と関われる幸せを感じたいから。皆さんの喜びが励みとなる」からとのこと。加えて選曲の際には高田さん自身にも聞かれる方にとっても懐かしい曲、例えば童謡「故郷」のようなものを選ぶようにされています。クイズを導入した理由も「歌だけでは物足りない。笑いを交えていきたい」という思いからと、聞かれる方の為に様々な工夫をされています。

皆さんも一緒に歌いませんか？

ボランティアガイダンス 2018 のご案内

高知県ボランティア・NPOセンターと高知市市民活動サポートセンターでは、「何かボランティア活動をしたいと考えているひと」と「ボランティアを募集したい団体」とをマッチングさせることを目的にボランティアガイダンスを開催します。

「ボランティアに興味はあるが、どんなボランティアがあるのか分からない」や「どこに相談にいけばいいのか分からない」と思っている方への答えになればと考えています。

ぜひ下記の連絡先へ、お申し込みください。

〈日程〉 2018年10月14日(日)

10時～12時

〈場所〉 高知市保健福祉センター 3階
(高知市塩田町18番10号)

〈内容〉 ①「ボランティア“はじめの一歩”講座」
認定特定非営利活動法人
NPO高知市民会議 理事 市川 真千
②ボランティア団体の活動紹介
③団体のブースごとに個別相談

〈申込・問合せ先〉

〒780-8567 高知市朝倉戊375-1

高知県ボランティア・NPOセンター 担当：松本

☎ 088-850-9100 FAX 088-844-3852

E-mail:kvnc@pippikochi.or.jp



福祉の仕事はじめての一步講座のご案内

福祉施設・事業所を見学して、福祉の仕事について学ぶ、「福祉の仕事初めの一步講座」を開催します。

福祉施設・事業所の職員から直接話が聞ける内容になっています。高校生の専門学生の参加も大歓迎です。福祉の仕事に興味がある方は、ぜひご参加ください。

〈開催日時・会場〉

①2018年10月6日(土) 10時～12時

障害者支援施設こくふ(南国市/送迎あり)

②2018年10月13日(土) 10時～12時

介護老人福祉施設四万十の郷(四万十市安並)

③2018年10月27日(土) 13時～15時

特別養護老人ホーム・障害者支援施設あき(安芸市/送迎あり)

④2018年10月30日(火) 13時30分～15時30分

特別養護老人ホーム望海の郷

デイサービスセンター上ノ加江中土佐町/送迎あり)

⑤2018年11月9日(金) 13時～15時

特別養護老人ホームウエルプラザ高知(高知市/送迎あり)

⑥2018年11月10日(土) 10時～12時

特別養護老人ホームトキワ苑(土佐町/送迎あり)

⑦2018年11月14日(水) 10時～12時

おおなろ園(高知市)

〈参加費〉 無料

〈申込・問合せ先〉 〒780-8567 高知市朝倉戊375-1

高知県福祉研修センター 担当：仙頭

☎ 088-844-3605 FAX 088-844-9443



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 正岡 ☎ 53-2877 (土佐山田)

横山 ☎ 59-2140 (香北・物部)

白ゆりまつりのボランティアスタッフ募集

“障害者支援施設白ゆり”では、11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祭りを楽しんでくださる方を求めます。ハッピー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。

〈日 時〉 11月4日(日) 9時30分～15時30分

〈場 所〉 障害者支援施設白ゆり

(土佐山田町1192-1)

〈申込〆切〉 10月19日(金)

〈申込・問合せ先〉 野中 ☎ 52-4131 FAX 52-1167



平成30年7月豪雨災害による義援金の募集について

今年7月の豪雨により各地で人的被害をはじめ家屋の倒壊等の甚大な被害が発生しました。中央共同募金会では被災された方々を支援するため、義援金の募集を行っています。

ご協力いただける方は、下記口座に直接お振込みいただくか、香美市社会福祉協議会(香美市共同募金委員会)本所・香北支所・物部支所にて受け付けております。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

・義援金の名称「平成30年7月豪雨災害義援金」

・義援金募集期間：平成30年12月28日まで

・振込口座

口座名義：中央共同募金会

平成30年7月豪雨災害義援金

金融機関：ゆうちょ銀行

口座番号：00180-7-634691

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）
…………… 1口年額 500円
- * 特別賛助会員（篤志家（個人）等）
…………… 1口年額 1,000円

「ポン！」「よし！ロン！」という活気のある声が聞こえてきます。秦山ふれあいセンターでは毎週月曜日の9時から、健康マージャンが行われています。健康マージャンは「賭けない、

吸わない、飲まない」という基本理念のもと、頭や指先を使うことで介護予防につながるよう全国に広がっているものです。香美市では、今年1月にプラザ八王子で行われた入門講座を受

香美市で バビリーライフ



わきあいあいと楽しんでいます

健康マージャン土佐山田

けられた方が集まり、4月に「健康マージャン土佐山田」というサークルをつくりました。現在の会員数は20名。

このサークルには健康麻将全国会より先生が来られ、指導を受けることができます。わからないところがあれば、会員同士で教え合うなど、初心者の方でも安心して楽しむことができます。

地域の中でこのような会があることで生きがいづくり、仲間づくりを促進させ、地域住民がいきいきと暮らすことができるのだなと感じました。ご興味のある方は、一度訪れてみてはいかがでしょうか。



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 6月20日～9月20日）

● 二江千鶴子様から 社会福祉のために、金20万円が寄付されました。

編集後記

9月6日未明、北海道で最大震度7の地震が起きました。このとき偶然にも北海道で旅行しており、被災しました。

全地域で停電、断水となっており、交通機関などのあらゆるところで機能が停止している状況でした。電気・水が当たり前のように手に入るのは本当に有難いことなのだと痛感したことでした。

高知県も南海トラフ地震が来ると想定されています。皆さんも災害に備えてしっかりと対策をしておきましょう。

（中谷）