

香美市

協 社 だより

7²⁰²⁰月号 57

令和元年度 事業・決算報告・・・②

役員紹介・・・③

介護予防事業（本所）ご案内・・・④・⑤

新採職員紹介・・・⑥

生活相談センター香美よりご案内・・・⑦

介護予防事業（各支所）ご案内・・・⑧

あひるの親子・・・⑨

感染症流行時の避難生活の注意点・・・⑩・⑪

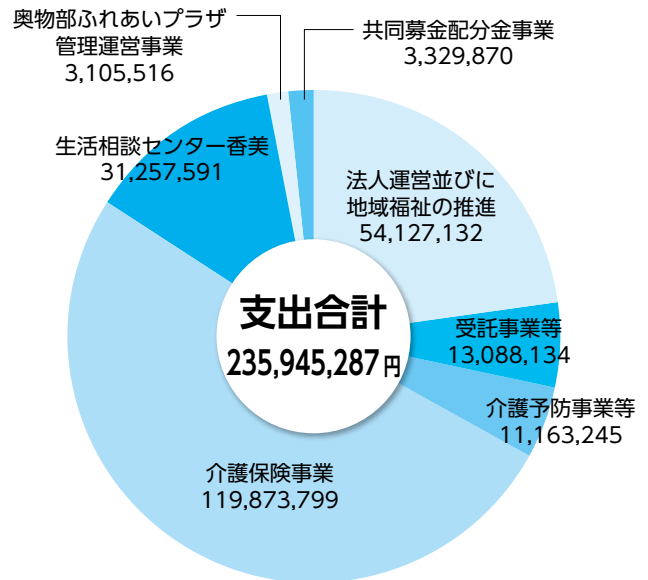
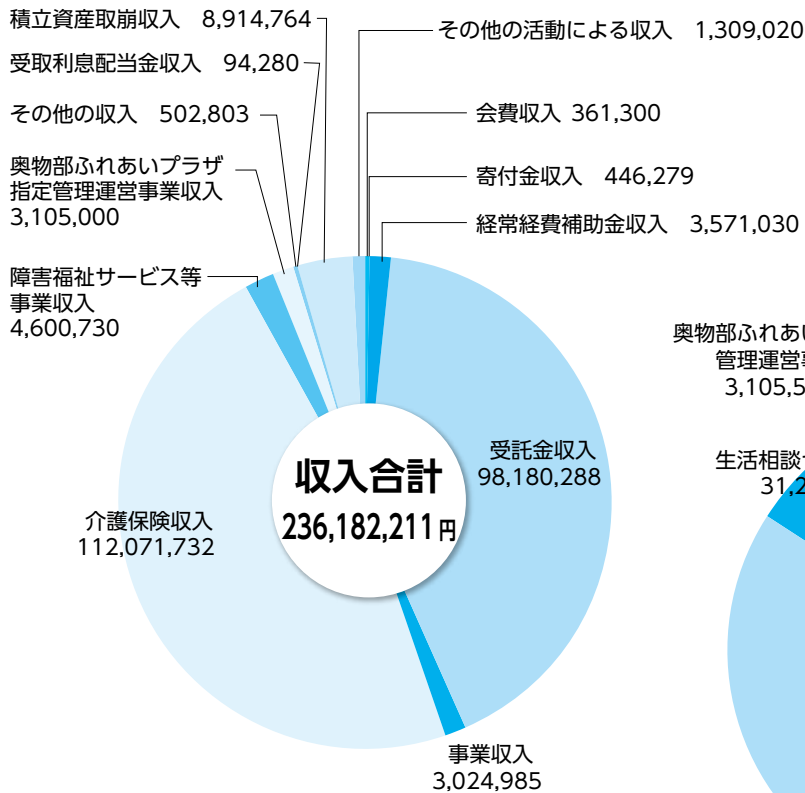
「マスク熱中症」に注意・・・⑫

【令和元年度 事業報告及び収支決算】

香美市社協では市をはじめ、自治会、民生委員児童委員協議会などの関係機関と連携を取りながら、令和元年度も地域住民に寄り添った、さまざまな事業に取り組みました。

事業名		事業報告
法人運営		■理事会：4回、評議員会：4回 ■会費（一般 218口・賛助 457口・特別賛助 111口）
共同募金配分	老人福祉	老人大学の開催、福祉用具の無料貸出、なかよしサロン開催など
	障害児者福祉	交流行事用にボッチャの用具を購入
	児童青少年福祉	防犯灯設置への助成
	福祉育成援助	・心配ごと相談 総合相談：119回（うち無料法律相談：66回） ・社協だより発行（年4回）、福祉体育大会
	ボランティア活動	ボランティア募集情報発行（年4回）
	歳末たすけあい配分	民生委員・児童委員によるひとり暮らし高齢者、重度心身障害者等への愛の訪問を実施
地域介護予防活動支援		■介護予防講座 ・みらいのはてなを学ぼう（土佐山田圏域）：年5回 ・かみ笑楽塾（香北・物部圏域）：年4回 ■地域の集いリーダー研修会 2回開催 ■70歳の同窓会：参加者 35名 他に菜園クラブ、脳活クラブ、ポールウォーキング教室、ものづくり等を実施
よりそい支援		認知症理解の出前教室や当事者及び介護者、専門職等が集まる「陽まわりの集いカフェ」を開催
給食サービス（香北支所）		実施回数98回、利用者延べ人数601名
あったかふれあいセンター		・地域サロン運営：利用者延べ人数 5,085名 ・地域サロンボランティアによる声ともだち（見守り電話サービス）や傾聴ボランティア、世代間交流イベント（2回）を実施 ・ゆずまるももにゃんとなりぐみ（ゴミ出し・電球交換）の実施 他に見守り郵便、見守り訪問等を実施
福祉活動推進		・香美市要援護者安心安全ネットワーク台帳の整備 ・ボランティア保険の斡旋 590件 ・福祉教育推進校への助成（公立小中学校10校） ・ボランティア団体への助成（1団体）
障害者居宅介護事業		障害者総合支援法に基づき介護等が必要な障害者にホームヘルプサービス及び移動支援を提供（派遣回数 835回）
生活相談センター事業		■生活困窮者自立支援事業（年間相談延べ 581件） ・対応件数 85名・食糧支援：団体 1件 / 個人 77件 ■生活福祉資金（貸付決定件数 19件） ■日常生活自立支援事業（実利用者数 37名） ■法人後見（相談件数 1件 / 受任件数 10件）
介護保険事業		・居宅介護支援事業：ケアプラン作成人数 2,065名 ・訪問入浴介護事業：年間利用者数 48名 ・訪問介護事業：年間利用者数 665名 ・通所介護事業：年間利用者数 1,281名
奥物部ふれあいプラザ管理運営（物部支所）		年間使用件数： 258件 年間使用者数：4,941名

収支決算



赤い羽根共同募金 (令和2年度一般公募)

令和2年度の一般公募助成は高知県共同募金会
香美市共同募金委員会運営委員会にて選考・決定
し、下記の団体に配分されました。
(総額 537,000円)

団 体 名	
山田島体操クラブ (土佐山田町)	朴ノ花ボランティアクラブ (香北町)
山田なかよしラーズ (土佐山田町)	橋川野たんぽぽ会 (香北町)
シルバー女性会 (土佐山田町)	新田ほっとくらぶ (香北町)
クラブだいあもんど (土佐山田町)	永野いきいき会 (香北町)
佐敷豊友会 (香北町)	塩いきいき交流会 (物部町)
萩野ホテル会 (香北町)	中屋いきいき交流会 (物部町)
香北ヨーガ教室 (香北町)	



役員紹介

理事 (10名)

任期 令和元年6月5日～3年6
月の定時評議委員会まで

高橋 千恵	森田 幸典・西本 昌弘	小松美佐子・大町 邦雄	大石 綏子・小松 廣重	(副会長) 山中 俊明	(副会長) 山中 博通	(会長) 弘末 俊郎
-------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

評議員 (14名)

公文女美子・萩野タミ子	小松 紀夫・萩野 泰三	岡本 篤志・大石 誠慎	村田 節子・永野 幸江	三木 實正・吉本 悦子	岩越 孝明・秋友 英稔	濱田 明・西村 享子
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

監事 (2名)

別役啓士郎・山崎 泰広

令和2年度 介護予防事業ご案内(変更のお知らせ)

- 社協だより4月号にて、介護予防事業の日程等についてご案内をさせていただきましたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、事業の日程等を変更しています。ご確認ください。

体 操 教 室		
	8月コース	12月コース
期 間	8/7～11/27	12/1～3/30
曜 日	金曜日	火曜日
時 間 (※)	① 9:30～10:30	① 13:30～14:30
	② 11:00～12:00	② 15:00～16:00
定 員	各 20名	

体操教室の申込みが
定員を超えた場合は抽選とし
(未経験者優先)、申込みの順番で
①・②の時間帯に分けて実施します。

※定員を超えなかった
場合には、①の
時間帯で行います。



ポールウォーキング教室	
	秋コース
期 間	9/29～12/22
曜 日	火曜日
時 間	9:30～10:30
定 員	20名 (超えた場合は抽選)

おすすめ! ポールウォーキングステーション

ポールウォーキング教室に参加経験がある方は、ポールウォーキングステーションも利用できます。

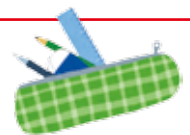
「ステーション」は、香美市社協あったか窓口で随時受け付け、ステーションカードを発行します。またカードへのスタンプが満タンになると防災グッズをプレゼント!自分のペースでコツコツと歩いてみませんか?

脳活クラブ	
	脳トレの日
日 時	毎月第2・4金曜日
時 間	13:30～14:30
定 員	各日 50名
内 容	間違い探し、ドリル問題など

**第2・4金曜日のどちらか
1日のみの参加**になります。
都合がいい日を選んで下記の
連絡先まで申込みをして下さい。

教室参加時の注意点

- ✓ 必ず各教室への申し込みをして下さい。
- ✓ 自宅で体温測定をお願いします。また発熱・咳などの症状がある方は教室への参加をご遠慮下さい。
- ✓ 脳活クラブでは、鉛筆などの筆記用具を持参下さい。
- ✓ 体操・ポールウォーキングでは水分やタオルを持参下さい。
- ✓ マスクの着用に協力下さい!!



※祝日の開催はありません。事業に参加される方は西駐車場をご利用ください。
開催当日が悪天候(台風など)の場合、延期となる可能性がありますので
お問い合わせ下さい。

また新型コロナウイルスの影響により、日程等が変更となる可能性があります。

【お問合せ・申込み】 香美市社会福祉協議会 あったか介護予防係 ☎ 53-2251 (直通)

『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
生	7月28日 (火)	9:30~10:30 又は ① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00	もっと身近に 高速道路を知ろう！	西日本高速道路サービス 四国株式会社
食	8月19日 (水)	13:30~14:30 又は ① 13:30~14:30 ② 15:00~16:00	免疫力アップ！ 毎日食べたい発酵食品 ～基礎知識と効果的な 食べ方について～	高知学園大学 健康科学部管理栄養学科 准教授 古屋 美知
医	9月30日 (水)	13:30~14:30 又は ① 13:30~14:30 ② 15:00~16:00	認知症に関するお話 ～認知症になっても住み 慣れた地域で暮らし 続けるために～	医療法人同仁会 同仁病院 医師 猪谷 健

※新型コロナウイルス感染予防のため、講座時間を短縮して行います。各講座定員は50名です。申し込みが50名を超えた場合は同日に時間帯を①・②に分けて開催します。また100名以上の申し込みがあった場合は、抽選とさせていただきます（参加時はマスクを着用下さい）

- 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 ■ 参加費：無料
- 申 込 み：申し込みが必要です（欠席される場合はご連絡ください。）
- 問合せ先：香美市社協 介護予防係
(直通) ☎53-2251 (代表) ☎53-5800

10・11月の講座
については次回の
社協だよりまたは
社協窓口にて随時
お知らせします！

～陽まわりの集いカフェ～

陽まわりの集いカフェは、介護や認知症について学んだり、楽しくおしゃべりして交流できる場所です。

7月から9月までは「昔懐かしい昭和の遊び」を行います！新型コロナウイルスの影響もあり、飲食はできませんが、ぜひお気軽にご参加ください！ ※保健師への相談も可能

- 日 時：毎月第3木曜日 10:00～11:00
- 場 所：プラザ八王子 2階アトリエ

10月以降のイベントについては
次回の社協だよりでお知らせします

「70歳の同窓会」中止のお知らせ

4月号の社協だよりにて企画委員を募集していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度は「70歳の同窓会」を中止することとなりました。ご了承ください。



みんなで一緒に
香美はつらつ体操
新型コロナウイルスの影響で自宅での生活が中心となり、運動不足が懸念されています。そこで香美市社協では、動画配信サイトYouTubeに『香美はつらつ体操（簡易版）』を掲載しています！
香美市社協ホームページからご覧いただけますので、皆さんもぜひやってみてください！
DVDもご用意しています！
利用されたい方は香美市社協あつたか介護予防係まで♪



講師：健康運動指導士 前田 郁先生

体調に合わせて無理なくね！



あったかふれあい
センター事業



地域の皆さんが交流できる場として、プラザ八王子
1階に地域サロンボランティア家「てとて」（平日の9
時から16時）を開設しています。

現在、新型コロナウイルスの影響により、サロン内
での飲食ができませんが、感染症対策をとったうえで
開所しています。お散歩される際は、ぜひお立ち寄り
ください。



加茂地区での出前カフェの様子



「てとて」では、地域サロンボランティアが活動をして
います。

土佐山田町内の介護施設への傾聴ボランティア、独居高
齢者への見守り電話サービス、見守り郵便の発送などのボ
ランティア活動を自分のペースで行っています。

この他にも地域へ出向き、体操やリクリエーション、地
域住民と一緒に話して過ごす出前カフェも行っており、
地域の支え合いの仕組みづくりにおいて、一翼を担ってい
ます。

【連絡先】 香美市社協あったか介護予防係 ☎ 53-2251

新採職員紹介

香美市社協では2名の職員を採用しました。よろしくお
願いします。



香北支所長
西本 恭久

4月1日から、香北支所長として
勤務することとなりました。
新たな感染症への対策など大変な
時期ですが、地域の皆様方のご協力
をいただきながら、共に地域福祉の
向上に努めてまいりたいと考えていますので、どうぞよろ
しくお願いいたします。



生活相談課 主事
森本 将大

帽子を被ったドングリみたいな写
真ですが、もうすぐ父親になります。
これからは責任感を持って色々なこ
とに取り組んでいきたいです。
早く仕事を覚えて香美市に住む
方々の生活に寄り添えるように頑張りたいと思いますので、
よろしく願います！

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した。
(受付期間 3月19日～6月19日)
●匿名希望の方より 生活困窮者のためにと、金10万円が
寄付されました。

特集

新型コロナに負けないぞ！ 生活支援編



新型コロナ感染拡大により、多くの香美市民から「仕事が減った（無くなった）」「子育ての負担が増えた」など様々な心配や困りごとの声をお聞きしています。生活相談センター香美では、以下の支援を中心に市民の皆さまからのご相談をお受けします。

【1. 生活福祉資金】

<特例貸付>

コロナで減収・失業となった方を対象とした生活費の貸付です。

- 緊急小口資金（一時的な資金が必要な方）

貸付額：10万円以内

（特に必要な場合は20万円以内）

※1世帯1回限り

- 総合支援資金（生活の立て直しが必要な方）

貸付額：単身世帯15万円以内（月額）

2人以上世帯20万円以内（月額）

貸付期間：原則3ヶ月以内

※無利子

保証人不要

申請締切：9月30日



<教育支援資金>

これから高校・大学・専門学校等への進学を予定している方、在学中で今後の学費に不安がある方に教育資金を貸付けます。

（所得要件があります。）

【2. フードバンク】

急募!!

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地域住民や企業等から受け、生活にお困りの方へ提供しています。

〈ご寄付いただきたい食品の例〉

- ・ 穀類（米、麺類など）
- ・ 缶詰、瓶詰、インスタント食品
- ・ レトルト食品、飲料



※注意事項

1. 賞味期限が1か月以上あるもの
2. 未開封のもの
3. 破損等で中身の出ていないもの

【3. 住居確保給付金】

家賃の支払いが困難で、家を失った方や家を失うおそれのある方を対象に家賃相当額の支給を行う制度です。

（支給額には上限があります。）

【4. その他】

何かお困りごとがございましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。

まずはお電話ください！

香美市社協

生活相談センター香美

TEL：0887-53-2877



◇こちらも併せてご覧ください

- ・ 厚生労働省ホームページ
生活を支えるための支援のご案内

※新型コロナ対策の各種制度が一覧にまとめられており随時更新されています。



体を動かして、夏を乗り切ろう！



ももにゃん

地域介護予防活動支援事業のご案内

香北・物部圏域では新型コロナウイルスの感染防止の対策もしながら、皆さんと楽しい時間を過ごせるよう下記の事業を計画しております。

今年度も是非ご参加ください！！

(※今後の感染状況によっては、事業が中止になる可能性があります。ご了承ください。)



ゆずまる

物部 体操教室

7/6 (月)
初回スタート！



- ◆ 日 時：毎週第1月曜日
14:00～15:00
(R2.7月～R3.3月)
- ◆ 講 師：健康運動士 筒井 由夏 氏
- ◆ 場 所：奥物部ふれあいプラザ
2F 大ホール
- ◆ 準備物：体操のできる服装、水分補給用の飲み物をご持参ください。

「サロンで体操」

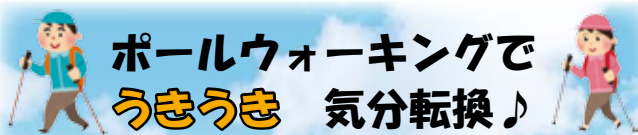
第1月曜日以外の月曜日は、地域サロン「ひとやすみ」に自主的に集まり、DVDを観ながら体操等を行っております。興味のある方は誰でもご自由にご参加ください。

☆第一部 9:00～9:45

☆第二部 14:00～14:45

(※どちらも同じ内容です ※祝日休み)

場所：奥物部ふれあいプラザ2F 大ホール



ポールウォーキングで うきうき 気分転換♪

香北・物部圏域では、下記の日程でポールウォーキングステーションを開設しています。貸出ポールもありますので、始めてみたい方は、ぜひご連絡ください。

▶ 香 北 毎週火曜日 9:00～10:00

▶ 物 部 毎週月曜日 10:30～11:30

※熱中症を避けるため、下記の月はお休みです。

香北：8月 物部：8月、9月

かみ笑楽塾

『音楽療法でいきいきと！(仮)』

講師：公文 淑子 氏

(日本音楽療法学会 認定音楽療法士)

◆ 7月29日 (水)

10:00～11:30 保健福祉センター香北

14:00～15:30 奥物部ふれあいプラザ

◆ 定員：各回ともに50名

みんなで助け、
みんなで助け合う
となりぐみ

ボランティア募集中

香北・物部圏域では、「ゆずまるももにゃんとなりぐみ」と題して地域にお住まいの方への見守りも兼ねた生活面での困りごとにも対応するサービスを行っております。

具体的には、①電球交換 ②ゴミ出し ③電話での見守りを目的としたサービス(声ともだち)の3つを実施しております。関心のある方はお問合せください。

【問合わせ先】 香美市社会福祉協議会

香北支所：59-2140

物部支所：58-3098

香北

菜園 クラブ

会員大募集中！！

菜園クラブは今年の5月で「発足2年目」を迎えます。新型コロナウイルスの影響もあり、しばらくは活動が休みとなっていました。6月から再開をしました。これからも多くの野菜を作っていく予定なので、これまで参加して下さっていた方だけでなく、多くの方に参加をしてほしいと考えております。

皆さんのご参加、お待ちしております！

活動時間：毎週月曜日・木曜日 9:30～

集合場所：保健福祉センター香北

連絡先：59-2140

みんなで**自然**に
触れよう！



収穫祭も行い、とれた野菜を使って料理もしています！
去年はカレーを作りました♪

**8月に収穫祭を
開催予定！**

上の子が4歳のとき、意を決して2人目を出産した。高齢出産も後期をすぎたとも言える年齢であったが、上の子にいとこすらいなかったもので、将来を考え、なんとかきょうだいをつくってあげたかった。

近所の神社にお参りして「どうか上の子を助けてくれる子をお授けください」と祈ったところ、小さめの男児が生まれた。ダウン症だった。正直激しく動揺した。この子がお姉ちゃんを助けてくれるのだろうか？

第二子が生まれた後、できるだけたくさん情報を集めた。



土佐山田町
堀澤 栄さん



我が家はインクルーシブ

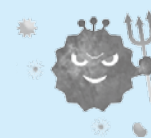
あひるの親子

(38)



いろいろなところに「少し手がかかるけれどちゃんと育つ」「やさしい」「人生が豊かになる」と書いてあった。そうなの？あれから10年、紆余曲折を経て、1ヶ月ごとの入院だとか心臓手術だとかを経て、下の子はかなり、いや相当しっかりしてきた。そして、私が祈ったとおり、お姉ちゃんを助けてくれる頼り甲斐のある子となった。さすが、お家芸は「神頼み」の我が家である。

上の子は下の子を本当に可愛がっている。下の子のおかげで代え難い学びの日々と幸せな人生を送っている。いわんや両親をや。2人のおかげで思いもよらない広い世界に連れて来てもらえた気がする。この楽しさ、面白さを皆さんに伝えるのがなかなか難しくて・・・。



感染症流行時の避難生活の注意点

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるう一方で、南海トラフ地震の警戒も高まっています。もしこの状況で地震等の大規模災害が起こり、避難生活をしなければならなくなった場合、どのようなことに気を付ける必要があるのでしょうか？今回はその一部をご紹介します。

1

住民一人ひとりが
必ず守ること

★こまめに手洗い・アルコールで
手指消毒をする

★目・口・鼻をむやみに触らない

★できる限りマスクを着用する
マスクがない場合は、咳エチケットを
行う

★会話をするときは真正面は避け、
1メートル以上の間隔を空ける。

2

健康チェック

避難所には不特定多数の方が集まります。
そのなかの誰かが感染していた場合、感染
拡大につながる可能性があります。

感染拡大の防止
のために、受付で
「健康チェック」
を行うことが必要
になります。



【健康チェックリストの質問事項(例)】

- ① 高熱（37.5度以上）が現在でている、
あるいは14日以内にでていた
- ② においや味の感じ方がいつもと違う
- ③ 咳や鼻水が出る
- ④ 基礎疾患がある
- ⑤ 現時点で、気になる症状がある など



★避難者の最近気になった症状や当日の体調から判断し、
下記のようにグループ分けをしましょう。

① 感染者・ 濃厚接触者	② 症状がある人
③ 要配慮者	④ 一般の方

お役立ち情報♪

☑ 知っ得ポイント！

避難所では物資が足りない・情報が
入らないなどの問題が考えられます。
各家庭で『非常用持ち出し袋』を用
意しておくとい良いでしょう。

【非常用持ち出し袋の中身リスト(例)】

- ・懐中電灯（予備電池を含む）
- ・簡易救急セット
- ・最低限必要な日用品
（水や非常食、着替え、タオルなど）
- ・軍手や防災ずきん
- ・雨具 ・現金
- ・防災ラジオ など



3

避難所レイアウト

感染拡大の防止のため、人と人の間隔を空けて設定することが重要になります。
健康チェックリストをもとに居住スペースを区分します。感染者及び濃厚接触者、症状のある人については専用の部屋を設け、感染拡大を防ぎます。部屋については、一人ひとりの間隔を2メートル程度空け、パテーション等で仕切り、人との接触をできるだけ避けます。
また、トイレや通路も分けておくと、より感染リスクを軽減することができます。

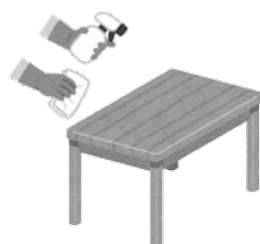
4

生活面で気を付けること

- 1 生活用品の使いまわしは避ける
- 2 食事の時は向き合うのは避け、横並びもしくは互い違いにする
- 3 ドアノブ・手すりなど多くの人が触るところは定期的に消毒する
など



食事の際は横並びで。



など

表1 学校の場合の居住区分（例）

【学内の居住スペース】

専用 トイレ	5年生教室 濃厚接触者の スペース	階段	6年生教室 感染者の スペース	スタッフ 専用
廊		下		
専用 トイレ	3年生教室 発熱や体調不良の ある方のスペース	階段	4年生教室 発熱や体調不良の ある方のスペース	
廊		下		
専用 トレイ	1年生教室 要配慮者の スペース①	階段	2年生教室 要配慮者の スペース②	保健室 (医療 スペース)
廊		下		

避難場所によって部屋数が少なく、専用の部屋を確保できない場合には、人と人の間隔を十分に空けることやカーテンや段ボール等で仕切ることで対応します。

【体育館の居住スペース】



今回ご紹介した内容はあくまで運営の一部であり、他にも食事の配布やトイレの処理、ボランティアの受け入れ等、どのように対応するか検討する課題が多くあります。各地区で行われる避難訓練に参加し、どのように対応するのか確認しておきましょう。





『マスク熱中症』に注意！



マスクを着用した状態は、冬場にマフラーで鼻まで覆っている状態と同じで、体に熱がこもってしまいます。そのため気温が上がるにつれて、熱中症のリスクが高まります。

熱中症にならないために、予防に取り組みましょう！

マスクをつけて苦しいときは
周囲と2メートルほど距離を
取りつつマスクを外す



のどが渇く前に、こまめに
水分補給をする（寝る前にも
コップ1杯分飲むと良い）



予防のポイント



クーラーや扇風機を
活用して涼しい環境
をつくる（こまめに
換気も行うこと）



3食きちんと取り、
バランスよく栄養を
摂取する



熱中症のほかにも 気をつけて！！

飲食店でのテイクアウトや弁当などを、自宅で食べる機会が多くなっているかと思います。暑くなると食中毒のリスクも高まりますので、持ち帰ったあとは、なるべく早く食べるようにしましょう。

編集後記

新型コロナウイルスの影響により、自宅で過ごすことが多くなっている方が多いのではないのでしょうか。

読書をしたり、家庭菜園をしたりと、自宅で有意義に過ごすことができるように工夫して過ごしている方が多いようです。

筆者は十数年ぶりにピアノを弾き始めました。実家から重たいピアノを持ってきて、「いざー華麗に！」と意気込みましたが、そのブランクは大きく…（笑）新しい趣味として弾けるように練習したいと思います。（中谷）



なかよしサロンの ご案内

新型コロナウイルス感染症の影響で、3月からなかよしサロンの開催を中止しております。

今後の予定につきまして、皆様の安全を考慮し7月以降の開催についても当面の間、中止といたします。

楽しみにされていた方には大変申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。

香美市社協あったか介護予防係



「香美市社協だより」は会費と共同募金配分金を活用して発行しています。