

香美市

# 協 社 だより

10 2020 月号 58

介護予防事業のご案内(土佐山田圏域)・・・②

未来のはてなを学ぼう・・・③・④

陽まわりの集いカフェ・・・⑤

未来のソーシャルワーカー・・・⑥

ご寄付・・・⑦

介護予防事業のご案内(香北・物部圏域)・・・⑧

あひるの親子・・・⑨

ボランティア募集情報・・・⑩・⑪

香美市でハッピーライフ・・・⑫

コロナに負けるな!

土佐山田圏域

# 運動をして免疫力をアップしよう!!

適度な運動をすることで、風邪などの感染リスクが下がると言われています。ぜひ下記の教室に参加して、運動の習慣化&免疫力アップを目指しましょう!



体操教室	
	12月コース
期間	12/1~3/30
曜日	火曜日
時間 (※)	①13:30~14:30
	②15:00~16:00
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は、①の時間帯で行います。



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	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

- 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。
- 必ず教室への申込みをして下さい。
- 脳活クラブでは、鉛筆などの筆記用具を持参下さい。
- 体操教室では水分やタオルも持参下さい。
- マスクの着用に協力下さい!!



自分のペースでこつこつと...

## 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」では、香美市社協あったか窓口にてカードに押印をしています。

またスタンプが満タンになると防災グッズをプレゼント♪

正しい姿勢でバランスよく歩ける!上半身も使った全身運動で、通常ウォーキングと比較して20~30%運動効果アップ!

### 【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) または ☎ 53-5800(代表)

※対象者は香美市民(おおむね60歳以上)です  
※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下さい。  
※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。

令和2年度  
10・11月分

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
法	10月28日 (水)	①13:30~14:30	「老後を迎えて」 ～相続・遺言・ エンディングノート～	ファイナンシャル プランナー 西岡 良さん
		②15:00~16:00		
知	11月30日 (月)	①13:30~14:30	高齢者 with コロナ	中央東福祉保健所 保健監 田上 豊資さん
		②15:00~16:00		

※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。  
申込みが50名を超えた場合は時間帯を①・②に分けて開催します。50名を超えなかった場合は、  
①の時間帯で実施します。100名以上の申込みがあった場合は、抽選となります。

- 場 所：プラザ八王子 3階多目的ホール（車でお越しの際は、西駐車場をご利用下さい。）
- 対 象 者：香美市民 ■参加費：無料
- 申 込 み：事前に申込みが必要です。（欠席される方は、ご連絡下さい）
- ☑参加時はマスク着用にご協力下さい。



◎講座当日が悪天候(台風など)の場合、延期になることがありますので、お問合せ下さい。  
◎新型コロナウイルスの影響により、日程等が変更になる可能性があります。

## 【お問い合わせ・申込み先】

香美市社協 あったか介護予防係 ☎ 53-2251(直通) ☎ 53-5800(代表)

今年度の香美市老人大学、および香美市福祉体育大会の開催について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止を決定いたしました。  
開催を楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解下さいますようお願いいたします。



## 香美市老人大学および 香美市福祉体育大会の 開催中止のお知らせ

## ～陽まわりの集いカフェ～

陽まわりの集いカフェは、認知症の方やそのご家族、地域住民・専門職の方など誰もが自由に参加できる集いの場です。

介護や認知症について学んだり、介護の悩みや不安・心配事などを介護経験がある家族会また保健師などの専門職に相談することができます。

少し見学するだけでもOK！ご気軽にご参加下さい♪

- 日 時：毎月第3木曜日 10:00~11:00
- 場 所：プラザ八王子3階多目的ホール
- 参加費：無料

※新型コロナウイルスの影響から、飲食はできません。

月 日	内 容
10月15日	ミニ演奏会 ハーモニカ
11月19日	勉強会 同仁病院 猪谷先生
12月17日	小物づくり
1月21日	「薬に関するお話」
2月18日	お楽しみ！来年度計画
3月18日	昔懐かしい昭和の遊び

『もっと身近に高速道路を知ろう』

第1回目は西日本高速道路サービス四国株式会社の方を講師に招き、高速道路での注意点等、ご講話いただきました。



- 高速道路でのトラブルとして、
- ① 高速を降りる所を通り過ぎてしまい、バックする
  - ② 道路上に落下物がある
  - ③ 逆走運転・煽り運転などが挙げられます。

①の場合、バックすることは大変危険です。焦らず次のインターチェンジまで行き、一般レーンに向かいます。スタッフに間違えた旨を伝えると、本来降りる予定だったインターチェンジまでの料金で戻ることができるよう、スタッフが誘導してくれます。

他にも走行中に道路の落下物を発見したときや車のトラブルがあった場合には、安全なところに車を止め、#9910に電話をか

け、スタッフの指示に従いましょう。

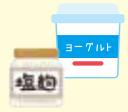
また最近、「<sup>あお</sup>煽り運転」でのトラブルが多くなっています。もしも煽り運転をされた場合には、次のことを覚えておきましょう！

- ① 安全なところに車を止める (サービスエリアや路肩など)
- ② 車を施錠し、絶対に外に出ない

もしトラブルに巻き込まれた場合は、すぐに110番を！



『免疫力アップ！ 毎日食べたい発酵食品』



第2回目は、高知学園大 学准教授 古屋美知さんを講師に招き、発酵食品の基礎知識と効果的な食べ方について、ご講演いただきました。

効果的な食べ方は次のとおりです。

- ① 毎日続けて食べる  
腸内に菌が定着できるように毎日の食事に取り入れよう。
- ② 複数の食品を組み合わせる  
複数の発酵食品を組み合わせることがおすすめ。マイナスな組み合わせはほとんどなし！
- ③ なるべく生で食べる  
加熱せずに食べると生きた菌を摂りやすい。
- ④ 食べ過ぎに注意する  
発酵食品には塩分やうまみの成分が多いので、過剰摂取にならないように。

発酵食品とは微生物の働きによってつくられる食品で納豆や味噌、お酢、塩麹、ヨーグルトなどが挙げられます。発酵食品を食べると腸内環境が良くなり、免疫力アップの効果があるとのこと。皆さん、食べていますか？

ただ、発酵食品が体に良いからと偏った食事にするのではなく、野菜もしっかり摂るなどバランスの取れた食生活を心掛けましょう。



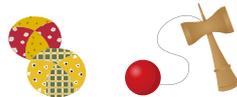


# ～ 陽まわりの集いカフェ ～



「陽まわりの集い」は、平成23年に介護者の会として立ち上がりました。「陽」の文字には暗くなりがちな介護を陽気に、前向きに捉えていこうとのパワーが込められています。

7月には「昔懐かしい昭和の遊び」と題し、参加者の皆さんはあやとり・けん玉・おじゃみなどをしながら自由に過ごしました。あやとりをした方は「長いことやらなかったら忘れるねえ」と笑いながら楽しんでいました。



なかには、手作りのブンブンゴマをプロのように回す方も！！初めて参加した方同士でお話したり、本を読んでゆったりとした時間を過ごしている方もいらっしやいます。毎月違った催しを開催していますので、ぜひご参加下さい♪

## 知ってるかな？



## クイズ

どれが正解かな～



問1. 歩道で見かける右の絵のブロックは何のためあるでしょうか？

- A 転ぶのを防ぐため
- B 目が不自由な人が安全に歩くことができるようにするため
- C 歩道をきれいにみせるため



問2. エレベーターにある大きな鏡は、本来何のためにあるでしょうか？

- A 髪や服装など身だしなみを整えるため
- B エレベーター内を明るくするため
- C 車いすの人が後ろ向きで出るときに後方を確認するため



問3. 次のマークの①と②は、何を表しているでしょうか？

①



②



- A 耳が不自由な人が車につけるマーク
- B 身体に障害のある人が車につけるマーク
- C 盲導犬や介助犬などの補助犬を知ってもらうためのマーク
- D 義足を使用している人、難病の人、妊娠初期の人など、外見から分からなくても援助・配慮を必要としていることを知らせるマーク

答えは9ページにあるよ！いくつ正解できたかな？

# フードバンクからのお願い

令和元年に施行された食品ロス削減推進法に基づき、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」となりました。

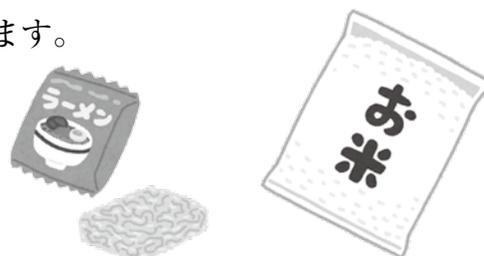
ご家庭で品質などに問題はなくても食べることなく、お宅で眠っている食品はありませんか？香美市社協では、そのような食品などを地域住民の皆さまや企業等から寄付していただき、生活にお困りの方へ提供しています。

## \* 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
- 等

## \* 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



家庭や職場に余っている食品がありましたら、取りに伺うことも可能ですので、ぜひご連絡下さい。

### ご連絡先

生活相談センター香美

☎ 0887-53-2877

✉ soudan-c@kami-shakyo.or.jp



## 『未来の ソーシャルワーカー』



高知県立大学  
3回生  
吉村 歩華さん

今回は、8月から1ヶ月間、実習に来ていた『未来のソーシャルワーカー・吉村歩華さん』に日々の業務を通して感じたことを綴ってもらいました。

私は、香美市社会福祉協議会に配属実習が決定した日から、不安と緊張の日々を過ごしていました。しかし、心優しい職員さんと住民の方々に支えられ、実りある実習となりました。

香美市社協では、生活困窮者自立支援事業や日常生活自立支援事業、生活福祉資金貸付事業など、生活のしづらさを抱える人への支援を行っています。私もその支援に同行させていただき、住民の方の

様子や相談の雰囲気と一緒に感じました。そこでは、親身になって対応する職員さんの姿と住民の方の安心した表情を近くで何度も見ました。そして、住民の方々にとって社協は、困りごとや心配ごとがあれば相談しようと思えるところなのだと感じました。

他にも香美市社協は、「陽まわりの集いカフェ」等のように、住民の方々が集まって介護や認知症について学んだり、楽しく交流したりするところがあるので、私も実際にカフェに参加して、昭和の遊び等を楽しみました。参加者の方々の生き生きとした様子を見て、集いの場が生きる活力を得るところなのだと感じました。

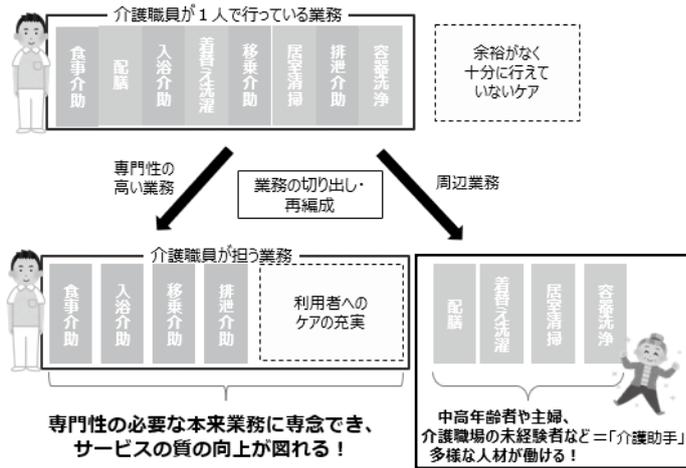
一カ月間の実習で学んだことを吸収して、これからも日々精進します。そして将来、伴走者として目の前の困っている人に手を差し伸べることで、できるソーシャルワーカーになりたいです。

実習を支えていただいたすべてのの方々に感謝しております。

# 身体介護以外の「介護の仕事」

## 新しい働き方をしてみませんか？

高知県社会福祉協議会 高知県福祉人材センターでは、介護が必要になっても住み慣れた地域で誰もが暮らし続けていける地域づくりを目的に、高知県内の福祉事業所の支援と福祉の仕事の紹介をしています。



介護助手とは、身体介護以外の配膳下膳、ベッドメイキング、清掃などの周辺業務を担っていただく方のことで、無資格・未経験でも安心して勤めていただけます。

また、希望に合わせて1日3〜4時間、週3日などワークライフバランスも考慮した働き方を提案させていただきます。

昨今の現状として、団塊の世代が全員75歳以上になる2025年、団塊ジュニア世代の全員が65歳以上になる2040年には、今以上に介護サービスの需要と、働き手減少の差が拡大することが予想されており、この差を少しでも小さくすることが課題となっています。

そこで、高知県では、高齢者や主婦、学生が安心して始められる『介護助手』という働き方を提案しています。

実際に勤務している方からは「ちょうど良い働き方があって良かった」「感謝されて嬉しい」「介護を見て学べる」と好評です！

これからの超高齢化社会を支える事業に働き手として参加してみませんか？詳しくは高知県福祉人材センターまでお問い合わせ下さい。



### 【詳細】

高知県福祉人材センター  
(高知県社会福祉協議会)  
〒780-8567  
高知市朝倉戊375-1  
ふくし交流プラザ1階  
TEL：088-844-3511  
窓口開所時間  
平日 9：00～17：00

### 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下さいました。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18日)

- 萩野 貴子様より  
地域福祉のためにと、金3万円が寄付されました。
- 匿名希望の方より  
地域福祉のためにと、金10万円が寄付されました。
- 岡本 満寿子様より  
地域福祉のためにと、金20万円が寄付されました。

【香北・物部圏域】

# 地域介護予防活動支援事業のご案内



『秋』と言えば、スポーツの秋・勉強の秋！動きやすくなってきたこの機会に私たちと一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？

(※感染症対策をしながらの開催となります。また今後の感染状況次第では事業中止の可能性もございます。予めご了承下さい。)



## かみ笑楽塾のお知らせ

今年度のかみ笑楽塾も残すところあと1回となりました。最後は「フレイル」をテーマに講演を開催します。これから先を健康に過ごすための秘訣を一緒に学びましょう！！

### 「人生100歳時代到来！住民が主役のフレイル予防」

～つながりが健康をつくる～

- 講師：東京大学高齢社会総合研究機構 学術支援専門職員 神谷 哲朗 氏
- 日時：令和2年10月15日(木) 10:00～11:30 (受付 9:00～)
- 場所：香美市立保健福祉センター香北2階大ホール
- 定員：70名 (※コロナウイルス感染防止の為、市内の方優先とさせていただきます)

### 予習編 ～受講前に是非お試しを～



さて、指の輪っかでふくらはぎを囲めましたか？ 囲めませんでしたか？  
どっちが危ないかは当日発表！！

## ～ 事業再開のお知らせ ～

香北・物部圏域では、熱中症予防のため下記の事業をお休みとしていましたが、10月より再開することとなりました。また、皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

### ポールウォーキングステーション

【香北】 毎週火曜日 9:00～10:00

【物部】 毎週月曜日 10:30～11:30



【問い合わせ先】

香美市社会福祉協議会

香北支所：☎ 59-2140

物部支所：☎ 58-3098



# 楽しいサロンイベント 開催!



香北サロン「みによん」 & 物部サロン「ひとやすみ」にて、8月にサロンイベントを開催しました。今回はマスクやエコバッグといった生活必需品から、キャラクター石鹸やマスクケースなど使って楽しめる物を作りました。

今年は新型コロナウイルスもあり、例年に比べて規模を縮小して開催しましたが、無事大盛況に終わりました。

## 香北サロン みによん



幅広い世代の方が  
集まってマスク作りをしています!

今年の力作たち! いずれも  
参加者からのリクエストだそうです



## 物部サロン ひとやすみ

関西弁バリバリの地から引越してきました。始めて土佐弁を聞いた子供のまん丸な目が忘れられません(笑)。真っ先に覚えたのは『ひやい』でした。  
その我が子は、ご縁あって、現在、山田特別支援学校に通っています。毎日、子供と徒歩通学する中、お名前も知らない軽トラのおじさん、犬の散歩中のおじさん、通学路の道中にあるお家のおばさんなどたくさんの方から『おはよう』、『行ってらっしゃい』、『今日も行きゆうね』、小さな女の子からも『お姉ちゃん』と、お声をかけてもらっています。おかげで毎日元気に登校しています。  
そして、龍馬マラソンファンランに出たり、音楽サークル、ダンス、トランポリン体操教室、



## あひるの親子 39

# たくさんのお会いに感謝

キャンプやBBQなど、子供を通じて知り合った多くの皆さんに支えてもらい、たくさんの方の経験を重ね、笑顔いっぱい、元気な毎日を送っています。  
高知でのたくさんさんの温かい出会いに感謝です!



土佐山田町  
桑村 幸さん

## ふくろクイズ 答え

- 問1. B 問2. C  
問3. ① B ② D

日々当たり前のように見ているものについて、知らないことが多いのではないのでしょうか?  
ぜひ疑問に思ったことがあれば、どんどん調べてみましょう!社協だよりでもご紹介していきます☺



# 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

## 絵手紙を通じて伝わる人の温かさ



綺麗なイラストと言メッセージが元気をくれます。

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。

(0887-53000)

### ボランティアを訪ねて⑤

#### 香北町ボランティア協議会の巻

今回は、香北町福祉ボランティア協議会にインタビューしました。香北町福祉ボランティア協議会は昭和六十年に結成し、地域の方との様々な交流活動を行っています。

例えば、デイサービスなどで歌・踊り・楽器の演奏、毛筆教室の開催、香美市福祉体育大会でコーヒー販売等を行っています。また団体としての活動に限らず、地域の集いに出向きレクリエーションの手伝いをするなど、日々活発に活動をされています。

今回訪問した際には、地域の独居高齢者へ送付する絵手紙を作っているところでした。絵手紙には南瓜やハイビスカスなどといった野菜・花が描かれていました。

参加されたボランティアの方は「絵手紙を通じて、四季の移り変わりを楽しんでもらえたらと思います。絵手紙作成のときはその季節らしさを大切にしています。」と話してくれました。その言葉から受け取った方に喜んでもらうためのこだわりを感じました。

現在、香北町福祉ボランティア協議会は新型コロナウイルスの流行もあり、地域に出向いての活動は停止しています。地域でまた住民の方との交流の機会を再開する為にも、一刻も早いコロナの終息が待たれます。

(田村)

# ボランティアの 声

新型コロナウイルス感染症が終息する気配がないなか、香美市の個人・団体ボランティアはどのようなところに気をつけて活動しているのでしょうか？

そこで今回、『ボランティアの声』を紹介します。

マスクや手洗いを始めとする感染対策を実施しながら開催しておりますが、それでも参加人数は少ないのが現状です。

ただ、このような状況であっても集まれる場所・機会の存在は、人と触れ合えるだけでなくその後の関係づくりにも繋がる大切なことだと思います。

コロナに負けず、今後も頑張っていきますのでよろしくお願いします！



子育て支援ネットワークろばみみ

昼食の配達ボランティアをしています。食品を扱う関係上、衛生管理には気を遣ってきましたが今回のコロナをきっかけに消毒等を徹底するようにしました。これからも頑張っていきますので、応援をよろしくお願いします！

70代男性（香北町）



ゴミ捨てのボランティアをしています。訪問時にはマスク着用・消毒をいつもしています。またコロナで人と会うことが難しい今だからこそ、訪問時には体調や困りごとの有無を確認することで少しでも利用者さんに安心してもらえるよう、心掛けています。

70代女性（香北町）

新型コロナウイルスの影響で、去年まで行ってきた赤ちゃん訪問活動などが休止になっています。そこで、社協で行っている電話サービス「声ともだち」のボランティアに参加し、地域支援を行っています。



地域サロンボランティア  
（土佐山田町）



今後も『ボランティアの声』を紹介していければと思っていますので、「こういう状況だからこそ新しい活動を始めた、大切にしたいことがある」などといったお声があれば是非、香美市ボランティアセンターまでお寄せ下さい。

（連絡先）香美市社会福祉協議会

香北支所 担当：田村

TEL：0887-59-2140

FAX：0887-59-3226



ソーシャルディスタンスやマスク着用など、感染対策をしっかり取ったうえで、地域の見守り活動をしています。

ずっと引きこもってお話できていない方のお宅に訪問すると、“ほっ”と安心した様子でお話してくれます。今後もしっかりコロナ対策をして活動していきたいです！

70代男性（土佐山田町）

# お知らせ

## 赤い羽根 共同募金運動が はじまります



10月1日～12月31日

毎年皆様にご協力いただいている赤い羽根共同募金は、「じぶんの町を良くするしくみ」として、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。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響もありコミュニケーションが取りづらい状況が生まれていますが、これまでの活動を途絶えさせることなく、今こそ共同募金の力を発揮したいと考えています。ご協力をよろしくお願いいたします。

### 〈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

今回ご紹介するのは、『かがみ野俳句会』。かがみ野俳句会は、商工会の女性部がはじめたことをきっかけに発足し、30年以上も続く由緒のある会です。俳句は「五・七・五」の十七

音からなり、季語を入れる必要があります。また、古語を基本とする伝統俳句と現代の言葉の基本とする現代俳句に分かれています。一見難しそうにみえる俳句で

# 香美市で バビリーライフ



俳句仲間、どしどし募集中！

## ～かがみ野俳句会～

ですが、「そんなに難しく考えなくても、日常生活から連想すると作りやすい」と参加者の声。句のリズム感や物語・雰囲気は、詠む人によって感じ方が異なり、そこが俳句の魅力につながっているのだなと感じました。

また、楽しみは俳句を詠むだけではないようで、デザートを食べながら、おしゃべりするのにも楽しみのひとつだそうです。趣味を通して、いきいきとしている皆さんの表情が印象的でした。



## 編集後記

新しい生活様式が取り組まれはじめて、4カ月ほど経ちました。

当初延期になっていた演劇の公演やスポーツ観戦など、新型コロナ対策をしっかりと取ったうえで開催され始め、少し活気が戻ってきたように感じます。

感染を防ぐために細心の注意を払うことは大変ですが、芸能やスポーツなどが、娯楽として大切な役割を担っているのだなと改めて思いました。

行楽の秋。思う存分に秋を堪能できそうにはないですが、少しでも「楽しい秋」を見つけれたらいいですね。  
(中谷)

### ●お詫びと訂正

7月1日発行の社協だよりの8ページ「かみ笑楽塾」の記事で講師のお名前が「公文淑子氏」となっていますが、正しくは「公文淑衣氏」です。お詫びして訂正いたします。