

香美市

協 社 だより

1 2021 月号 59

加賀 正



新年のご挨拶・・・②

傾聴ボランティア養成講座・・・③

地域の集いの紹介・・・④・⑤

未来のはてなを学ぼう・・・⑥

生活相談センター香美・・・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

頭の体操・・・⑫

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。

市民の皆様には健やかな新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

また日頃は、社会福祉協議会の事業の推進に、温かいご支援とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの脅威に翻弄^{ほんろう}された一年でした。今年は、全世界がこのコロナ禍に打ち勝ち、平和で安全な世の中になることを念願しています。

当社会福祉協議会も役職員一同、コロナに負けず、皆で支え、助けあえる地域社会づくりに向けて、全力で取り組んでまいります。

市民の皆様の、変わらぬご支援ご協力をお願いいたします。

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年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

今日、少子高齢化等の社会情勢に加え、昨年から新型コロナウイルスの感染拡大により私たちの社会活動は大きく制約され、生活上の課題も益々複雑多様化する状況にあります。私たち民生児童委員は今後とも地域の見守り役として市民に寄り添い、関係機関と連携のもと誰もが安心して心豊かに暮らせる地域社会づくりに努めてまいらなければならないと思っております。皆さまのご協力をお願いします。

コロナ問題の一日も早い解決を願いますとともに、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

令和3年度 赤い羽根共同募金助成のお知らせ

地域の皆さまから寄せられた募金を財源に、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（1団体10万円以内）助成を行っています。

ご関心のある方は左記までお問い合わせください。

【問合せ先】

香美市共同募金委員会事務局
☎59-2140（担当 岡本）

これまでに共同募金から助成を受けた団体

クラブ だいのもんど （土佐山田町）



助成金を活用してラジカセを購入し、歌を歌いながらの体操や踊りなど楽しんでいます。

令和2年度

傾聴ボランティア養成講座

傾聴ボランティアとは、話し手の心に寄り添い、想いや言葉に耳を傾けることで、話し手の心の健康を保つ活動のことを指します。聴き方の基本や心得を学び、地域のなかで一緒にボランティア活動をしませんか？

- 講 師：傾聴ボランティア とんぼの会
会 長 山本 典判 氏
事務局長 山本美知子 氏
(講演、実演、ロールプレイ等)



- 日 時：令和3年2月24日(水) 13:00~16:30
3月24日(水) 10:00~12:00
(2日とも受講で修了となります)

- 場 所：プラザ八王子 3階ホール
- 対 象 者：香美市民で、香美市社協にボランティア登録可能な方
- 定 員：30名 ■ 申込締切：令和3年2月5日(金) まで
- 申 込 先：香美市社協あったか介護予防係 ☎ 53-2251

※車でお越しの際は、西駐車場をご利用下さい。

また、参加される方は必ずマスクの着用をお願いします。

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19日~12月18日)
●匿名希望の方より 地域福祉のために、金10万円が寄付されました。

脳活クラブ

新春脳トレ大会のお知らせ

福笑い・正月ビンゴなど、新年も頭の体操をして脳活してみませんか？

- 日 時：①令和3年1月 8日(金) 13:30~14:30
②令和3年1月22日(金) 13:30~14:30
- 参加費：無 料 ■ 持ち物：筆記用具
- 場 所：プラザ八王子 3階多目的ホール
- 定 員：各日40名
- 対象者：香美市民おおむね60歳以上

※新型コロナウイルス感染症予防のため、①・②のどちらか1日のみの参加になります。

事前にお申込み下さい。

参加時にはマスク着用にご協力下さい。



■お問合せ

香美市社協 あったか介護予防係 ☎ 53-2251

火曜クラブ

場所：香美市教育会館
日時：毎週火曜日
14:00～16:00



黒土はつらつ体操

場所：黒土集会所
日時：毎週月曜日・金曜日
10:00～



アットホームな集まりです。
どなたでもどうぞ！

マスクの着用や換気など、
しっかり感染対策を
取りながら行っています！



楠目地区健康体操

場所：伏原公民館
日時：毎週金曜日
19:00～21:00



ストレス解消に！

地域の集い

みんなで
集まっています



「集い」とは、高齢者の方を中心に地域住民が近くの集会所や公民館等集まり、体操や茶話会、季節の行事など、各地の特色を生かした活動をしているものです。

土佐山田町内にある「集い」を社協により1月号・4月号の2回に分けてご紹介します。



ご興味のある方はぜひご参加ください！

山田中部老人クラブ

場所：旭町中央集会所
日時：奇数月第1木曜日
13:30～15:00



体操のほか、レクリエーション
やゲームも楽しくやっています！

東町中部いきいき教室

場所：東町中部公民館
日時：毎週水曜日・土曜日
10:00～11:00



コロナに負けないよう
体操を頑張っています！

秦山老人クラブ

場所：秦山ふれあいセンター
日時：第2・4日曜日
14:00～16:00



やさしく仲良くやっています

シルバー女性会

場所：旭町中央集会所
日時：毎週金曜日
10:00～11:00



体操を継続し、
健康維持に努めています

若藤なかよし会

場所：繁藤地区老人憩いの家
日時：第2水曜日
13:30～



おしゃべりすることが
楽しいグループです！

はつらつゆりの会

場所：久次公民館
日時：毎週土曜日
10:00～
※季節により開始時間変更



はつらつ体操の集い

場所：東上一公民館
日時：毎週火曜日
10:00～



みんな元気で体操を
続けましょう！

間ハッスル

場所：間公民館
日時：毎週金曜日
13:30～



チームワークが自慢です！

体操や趣味活動をするだけではなく、
参加者同士で

『おしゃべり』

することも
元気の秘訣！

中央公民館のつどい

場所：中央公民館
日時：毎週木曜日
毎月第1・3火曜日
10:00～11:00



「継続は力なり」

ひまわり学級

場所：片地集会所
日時：年3～4回
※開始時間は内容によって変わる



おしゃべりが楽しいです！

松本ぎんなんクラブ

場所：松本公民館
日時：毎週火曜日
10:00～



心の和む集いです！

岩積いきいきクラブ

場所：岩積公民館
日時：第1・3木曜日
13:30～



おしゃべりを中心に元気に
仲良く続けています！

『集い』の支援をします！

集いの立ち上げ支援から、立ち上げ後のフォローなどを
香美市社協あったか介護予防係のスタッフが行っています！
地域の皆さんで集まって、楽しい時間を過ごしませんか？
詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

【問合せ先】 香美市社協 あったか介護予防係 ☎ 53-2251



「集いに参加したいけど初めてだし、
行きにくいなあ…」

→ 初めて集いに参加される方は
スタッフが同行できます！

「どれくらい支援してくれるの？」

→ 1つの集いにつき、年間3回まで
スタッフが支援に伺います！

未来のはてなを学ぼう 補習編

『高齢者ウィーゼンコロナ』

講師は中央東福祉保健所保健監 田上豊資さん。どんな時に・どんな場所で・どのように感染するかが分かってきた「新型コロナウイルス」についての基礎知識と対策法などをご講演いただきました。

全国的に感染が広がるなか、参加者からは、「買い物や会食ができなくなった」「孫に会えない」等、色々なことを控えているとの声。しかし、新型コロナウイルスを正しく理解し、対応に気を付けることで、何もできないと思っていた中にもできることがあると気づけます。

まず、感染リスクが高まる「5つの場面」について知っておきましょう。

コロナと上手に付き合えていますか？



場面① 飲食を伴う懇親会等

場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

★飛沫感染リスク

例) 大声での会話、回し飲みなど



場面③ マスクなしでの会話

★飛沫感染リスク

例) カラオケ、バーベキューなど



場面④ 狭い空間での共同生活

★他人と共有する場所での感染リスク

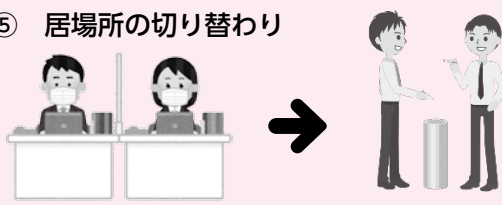
例) 施設の部屋、トイレなど



場面⑤ 居場所の切り替わり

★気の緩みや環境の変化による感染リスク

例) 喫煙所、休憩室、更衣室など



感染リスクの場面を理解したうえで、次のポイントを心掛けましょう。

① **手を洗わずに目・鼻・口を触らない**

ウイルスのついた手で目・鼻・口を触ると感染リスクが高まります。消毒をするタイミングは、建物入出時及び食事前と排泄後が有効です。

② **風邪症状があれば受診を**

発熱の症状がある場合は、必ず受診前に医療機関へ電話で連絡しましょう。

③ **人に感染させないためにマスクをする**

マスクは自分の身を守るよりも人に移さない効果が大きいいため、正しくマスクを着用しましょう。(鼻・口をきちんとかくす)

④ **換気は重要で、対角線上に窓を開けるとが効果的**

隣との間隔は1〜2m空け、温度は18度以上・湿度は40〜60%が望ましい。

県外の親戚や友人との会食や通院、運動などにおいて、右記のポイントを意識することで、感染リスクを下げることができます。コロナについて知り、しっかり対策を取りながら、自分らしい暮らしと健康を守りましょう！

重要!

誰もが感染する可能性があります！
感染した方等への誹謗中傷は
絶対にやめましょう！



生活相談センター香美について

新年明けましておめでとうございます、本年もよろしくお願いいたします。

さて、みなさんは生活相談センター香美がどのような事業を行っているのかご存じでしょうか？今回はそのひとつである『日常生活自立支援事業』についてお伝えしていきます。

日常生活自立支援事業とは？

高齢者や知的障害者・精神障害者の方などが、福祉サービスの利用や金銭管理など日常生活に必要なことについて、自分ひとりで判断することが難しくお困りの場合に、安心して日常生活が送れるように社会福祉協議会がお手伝いします。

<主なサービス>

1. 福祉サービスの利用援助
ご利用される方にあった福祉サービスを一緒に考えます。
2. 日常的な金銭管理サービス
預貯金の出し入れや公共料金の支払いなど日常のお金のやりとりをお手伝いします。
3. 書類などの保管サービス
定期預金証書や実印など重要な書類を金融機関の貸金庫を利用して保管します。
※書類などの保管だけのために、この事業を利用することはできません。



日常生活自立支援事業

生活支援員 大募集



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、お金の受け渡しをして下さる生活支援員を募集しています。
特に専門的な知識がなくても、大丈夫！職員が助言などのサポートをします。
興味をお持ちの方は、下記までお問合せ下さい。

<問合せ先>

(土佐山田) 大和・森本：☎ 53-2877

(香北・物部) 横山：☎ 59-2140



【問合せ先】

生活相談センター香美

☎ 53-2877

「ご寄付をいただきました！」
株式会社坂田信夫商店様より、
生活に困窮されている方のために、
金5万円と米(5kg) 10袋のご寄
付をいただきました。
毎年の温かなご寄付、誠にあり
がとうございます。

詳しくは
社協ホームページ
まで！



《重要なお知らせ》
新型コロナウイルス感染症の影響による
**生活福祉資金特例貸付が
3月末まで延長**
となりました。

【香北・物部圏域】

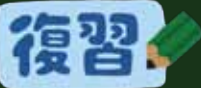
地域介護予防活動支援事業のお知らせ

新年あけましておめでとうございます！

今年も香北・物部圏域では、たくさんの楽しい事業を行っていきますので
皆さんの多くの参加をお待ちしています。



かみ笑楽塾の



「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～ 編」



東京大学高齢社会総合研究機構の学術支援専門職員を務められている神谷哲朗先生に「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～」と題し、ご講演をいただきました。

フレイルとは「高齢になることで筋力や認知能力などが衰える状態」のことを言います。例えばフレイルになることで、ゴミ出しや銀行でのお金の引き出しが難しくなるなどの問題が出てきます。

事例説明のなかで、フレイルチェックのひとつである「指輪っかテスト」が紹介されました。皆さんも、ふくらはぎの一番太い部分を両手の人差し指と親指で輪をつくり囲んでみましょう。さて結果はどうでしたか？



★ 指輪っかテスト



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

指輪っかテストの結果は、「囲めない」・「ちょうど囲める」・「隙間ができる」の3つに分かれます。

総死亡リスクについて考えてみると、「囲めない」を基準として、「ちょうど囲める」は0.8倍のリスク軽減、「隙間ができる」は3.2倍のリスク上昇となっています。「隙間ができる」場合は、筋力低下による骨折・転倒リスクも上がります。

このようなリスクを軽減するために、どのようなことに取り組むと良いのでしょうか。

①近所付き合い・地域の集い等への参加

近所の方や地域の集いの参加者とおしゃべりすることで、認知機能の維持につながります。

②適度な運動・バランスのとれた食事

体操や散歩などを行うことで筋力維持、しっかり噛んで食事をする事で噛む機能の維持につながります。

上記の取り組みの推進は全国的にも広がっています。香美市でも体操教室やポールウォーキング教室、介護予防講座などを実施しています。健康で元気な高齢期を過ごすために、一緒にフレイル予防に取り組みましょう！



「人生100歳時代到来！ いきいきフレイル予防体操 編」

健康運動指導士の前田郁先生を講師に迎えて、フレイルになるとケガをしやすい体の部位に注目しながら、それぞれをさする・伸ばす・立ち座りを繰り返す体操を行いました。

先生の指導により学びを深めながらも笑い声の絶えない楽しい1時間となりました。新型コロナウイルスの流行もあり、家にいる時間が多くなっていると思います。何もしないとあっという間に体はどんどん弱体化していきます。少しでも健康に過ごせるよう、今からできることをやっていきましょう！！





一緒に運動始めませんか？



「新年を迎えるにあたり、運動を始めたい...」

このように思われている方へお知らせです！

香北・物部圏域では、体操教室やポールウォーキング教室を行っております。健康維持だけでなく、仲間づくりにもなる良い機会になります。みんなで楽しく運動しましょう！

■ 体操教室（毎月第一月曜日は先生の指導あり）

毎週月曜日、奥物部ふれあいプラザにて開催

① 9：00～ ② 14：00～

2部開催しています。どちらに参加しても構いません。

■ ポールウォーキング教室（※ポールの貸し出し可能）

香北：火曜日 9：30～ 保健福祉センター香北出発

物部：月曜日 10：00～ 奥物部ふれあいプラザ出発



【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

息子は2歳の時に自閉症と診断されました。保育園の時は、あまり相談もなかなか出来ず悩んだりもしました。

転機になったのは、山田特別支援学級に入学してからの先生の一言でした。「息子さんはとても力のある子なので、大丈夫ですよ」

毎日不安だったり泣いたりしていた私にとって、すごく安心したのを今でも覚えています。

小学校に入ってから、課題のマッチングクッキング、畑仕事、挨拶など色々なことを学び、楽しく学校へ登校しています。

1年生の時にうどん作りがあり、麺が大好きな息子は喜んで取り組んでいたそうです。家でもいつの間にかボールや小麦粉を出してきて作ろうとしていた時は、びっくりしたのと同時に本当にうどんが好きなんだと少し笑ってしまいました。体を動かすことも大好きで公園などで遊んだりもします。



あひるの親子 ④0

毎日の積み重ねが未来につながる

こだわりは余りなかった息子ですが、魚だけは嫌いで給食でも食べられませんでした。きっかけは土佐巻きだったと思います。が、カツオのたたきが食べられるようになり、マグロ、サーモンなど少しずつ増えていきました。

それから6年間、学校の先生や放課後デイサービスの先生、お友達から沢山のことを教えてもらい、日々成長を楽しく感じています。

来年からは、中学生になりますが、毎日の家でのお手伝いや興味があることを少しずつ増やしてあげて、出来ることを1つでも多く身につけて未来に繋がればと思います。



土佐山田町
松本 明子さん



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

コロナに負けず、地域でつながいを

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)



心を込めて、ただいま調理中！

ボランティアを訪ねて⑤

「子ども〇円食堂きてみい家の巻」

今回は土佐山田町を拠点に活動している「子ども〇円食堂きてみい家」をインタビューしました。

新型コロナウイルスの影響で全国の子どもの食堂が休止しているという報道もあるなか、きてみい家では手指消毒やマスクの着用、換気、人と人の間隔を取るなど感染予防対策をして、お弁当の持ち帰りや近くの教育会館で食事が出来るように活動を続けています。

筆者が訪問したときにはちょうど盛り付けの真っ最中。子どもたちももうすぐ来るといふことで、ボランティアの皆さんはスムーズな調理と見事な連携で、お弁当を次々に完成させていきます。そして、お弁当販売開始の時刻になると子どもだけでなく、多くの方がやってきました。

ボランティアの方々には元教員や民生委員などが中心となっており、日頃から地域での声かけも積極的に行っています。そこで顔見知りになることで、子どもたちも安心して、きてみい家で過ごすことができます。

香美市の学校は二学期いっぱい第二・四土曜日に授業をするため、きてみい家も同じく第二・四土曜日に活動をします。

コロナ禍においても、子ども〇円食堂きてみい家は「人と人をつなげる場」として地域を支えています。



栄養満点のお弁当。
大人も300円で食べられますよ！

歌や踊りを教えてくれる人
いないかなあ...

誰か子どもの遊び
相手をしてくれる人が
いないかなあ...

施設で利用者の話し
相手になってくれる人が
ほしいなあ...

何か地域で
お手伝いできること
はないかな？

香美市ボランティアセンターが 『橋渡し』します！

お話を聞くぐらいなら
できるかしら

モノづくりだったら
任せて！

香美市ボランティアセンターでは、香美市内でボランティア活動をしたい方と、ボランティアをしてほしい方との「橋渡し」を行っています。

「自分の特技を活かせるようなボランティアはないだろうか？」「こんな活動をしている団体があったら紹介してほしい」などございましたら、香美市社協までご相談下さい。

～ボランティア活動の例～

歌・踊り・講話等の披露、施設での高齢者の方の話し相手
地域での清掃活動、子どもとの交流行事 など

(問合せ先) 香美市社協 本所 ☎ 53-5800
香北支所 ☎ 59-2140 物部支所 ☎ 58-3098

声ともだち ～ステイホームと言われる今だからこそ～

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。

◎土佐山田圏域

- 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 30分程度
- 活動場所：プラザ八王子
- 問合せ先：☎ 53-2251

◎香北・物部圏域

- 活動曜日：毎週火、木曜日（祝日は除く）
- 活動時間：開始時刻要相談 30分程度
- 活動場所：保健福祉センター香北
- 問合せ先：☎ 59-2140



ゆずまるももにゃんとなりぐみ ～日々の生活のお手伝い～

「ゆずまるももにゃんとなりぐみ」では、身体機能低下によって生じるちょっとした困りごとを解決するため、下記の活動に取り組んでいます。毎日の生活を良くするための活動を私たちと一緒にやりませんか？

- 内 容：①ゴミ出し
②電球交換等
- 連絡先：香美市社協香北支所
☎ 59-2140
- 日 時：要相談
- 場 所：香北・物部町内



頭の体操 (クロスワード) に挑戦してみてね

応募方法

官製はがきに下記の事項を記載のうえ、ご応募下さい。

- ① ④、⑤、⑥、⑦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	か	け
か	お	り
り	お	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け付けいたします。

締め切り

1月29日 金曜日(当日消印有効)

当選発表

令和3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。

④ 統 級 案
画 A 案

⑤ 太 光 春
陰 B 春

⑥ 未 季 校
旧 C 校

⑦ 快 古 刻
修 D 刻

ヒント：コロナの状況が良くなりますように

答え A B C D



編集後記

1年でした。昨年、各所に様々な影響を与え、制限されることが多い

今年は丑年。「芽吹きを迎える」という干支の特徴があるそうです。皆さんの感染対策が功を奏し、少しでも早く「いつも通りの生活」に戻るよう願うばかりです。(中谷)



こんな時こそ！農作業を通じて…

美味しい野菜と健康な身体を作ろう！

令和3年度 菜園教室参加者募集のお知らせ

皆さん、普段から土いじりをしていますか？土いじりは、心身に様々な良い影響を与えます。屋外での作業は健康的な身体づくりにもつながり、野菜を育て収穫する達成感を味わうこともできます♪

菜園教室では、「野菜は作ってみたいが、なかなか挑戦できない」「家庭菜園で美味しい野菜を作りたい」など、これから野菜作りを始めてみたい方や学びたい方を対象に、無農薬での野菜作りを座学と実技を織り交ぜながら学んでいきます。

ぜひ社協の菜園教室に参加してみませんか？興味がある方は、下記の問合せ先にご連絡下さい。

- 作業場所：土佐山田町岩積
- 講師：高知ものべ川有機農業推進協議会 山中 道博 さん
- 利用料：無料(苗・肥料代・マルチ代実費)
- 対象者：香美市民おおむね60歳以上
- 問合せ先：介護予防係 ☎ 53-2251

講座予定

4月	野菜作りの基礎～土づくり～(講座)
5月	春野菜植え付け

※6月以降は4月号にてご案内します