

香美市

協 社 だより

7²⁰²¹月号 61

令和2年度 事業・決算報告・・・②

役員紹介・・・③

未来のはてなを学ぼう・・・④

かみ笑楽塾・・・⑤

あつたかふれあいセンター事業・・・⑥

生活支援員大募集・・・⑦

地域の集い紹介・・・⑧

あひるの親子・・・⑨

ボランティア募集情報・・・⑩・⑪

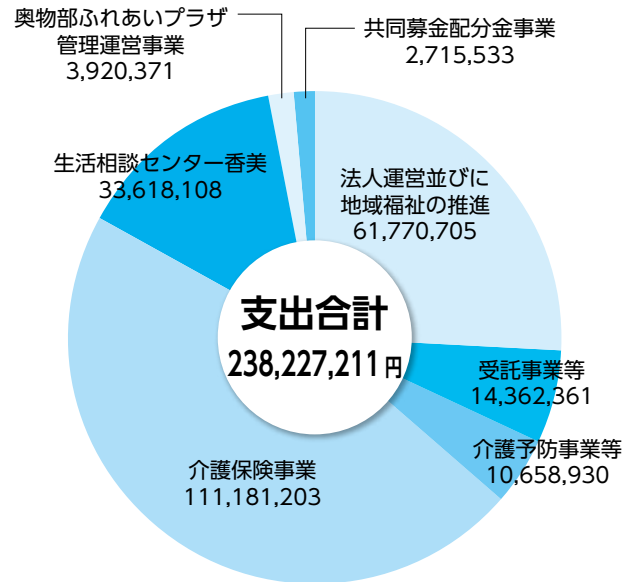
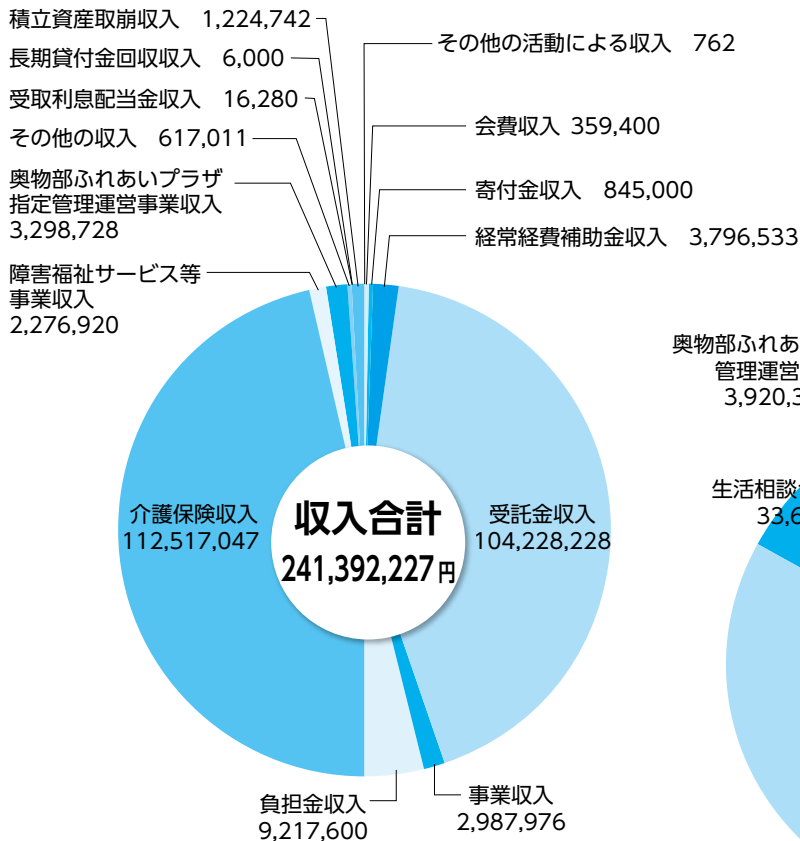
脳トレチャレンジ!・・・⑫

【令和2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2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：3回、評議員会：3回 ■会費（一般 64口・賛助 512口・特別賛助 97口）
共同募金配分	老人福祉	福祉用具の無料貸出など
	児童青少年福祉	防犯灯設置への助成など
	福祉育成援助	・心配ごと相談 総合相談：472回 ・無料法律相談：69回 ・社協だより発行（年4回）
	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 ・未来のはてなを学ぼう（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、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		認知症理解のため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100回、利用者延べ人数269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1,829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） ・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543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570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 1,024件） ・対応件数 201名 ・食糧支援：団体 4 件 / 個人 35 件 ■生活福祉資金（貸付決定件数 23件） ■コロナ特例貸付 398件 ■日常生活自立支援事業（実利用者数 35名） ■法人後見（受任件数 9 件）
介護保険事業		・居宅介護支援事業：ケアプラン作成人数 1,987名 ・訪問入浴介護事業：年間利用者数 97名 ・訪問介護事業：年間利用者数 687名 ・通所介護事業：年間利用者数 1,166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：226件 年間使用者数：3,047名

収支決算



赤い羽根共同募金 (令和3年度一般公募)

令和3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で決定し、下記の団体に配分されました。
(総額537,000円)

団体名	団体名
きたかみ体操教室 (土佐山田町)	山田なかよしラージ (土佐山田町)
社会貢献団体わらくる (土佐山田町)	須江にこにこ会 (土佐山田町)
健康マージャン土佐山田 (土佐山田町)	クラブだいいもんど (土佐山田町)
シルバー女性会 (土佐山田町)	たんぽぽ会 (香北町)
子育て支援ネットワーク ろばみみ(土佐山田町)	永野いきいき会 (香北町)
火曜クラブ (土佐山田町)	五王堂おじゃみの会 (物部町)
船谷体操の会「はつら つ会」(土佐山田町)	塩いきいき交流会 (物部町)
しげとうカフェ (土佐山田町)	



理事(10名)

任期 令和3年6月5日～5年6月
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) 熊瀬 東作	(副会長) 山中 博通	(会長) 弘末 俊郎
-------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

評議員(14名)

小松 達也・萩野タミ子	小松 紀夫・萩野 泰三	岡本 篤志・西 美紀	村田 節子・田中 恵美	三木 實正・吉本 悦子	中溝 勝彦・秋友 英稔	濱田 明・西村 享子
-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------

役員紹介

監事(2名)

別役啓士郎・山崎 泰広

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	7月26日 (月)	13:30~14:30	改めて知りたい！ 介護保険について	香美市 地域包括支援センター
食	8月23日 (月)	13:30~14:30	見つけてみませんか？ 自分流！ 食でフレイルを予防する	高知県栄養士会 管理栄養士 兵頭 由衣さん
医	9月30日 (木)	13:30~14:30	おくすりの基本を身に つけよう～お薬と上手に つきあうために～	高知県薬剤師会 ベル薬局 山田店 管理薬剤師 宮地 克彦さん
体	10月13日 (水)	10:00~11:00	糖尿病とお口の健康 糖尿病と歯周病は なかよしのおともだち	岡西歯科診療所 歯科衛生士 岡西 香織さん
心	10月20日 (水)	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	映画上映「四万十～いのちの仕舞い～」	
	11月3日 (水)	①13:30~14:30 ②15:00~16:00	元気に生きぬこう ～ころろいきいき、 しみじみと～	医療法人 関の会 大野内科 医師 小笠原 望さん

■ 場 所: **香美市立中央公民館 1F大ホール**

■ 対 象 者: 香美市民 ■ 参加費: 無料

■ 定 員: 100名 (1 講座)

■ 申 込 み: 事前に申込みが必要です (欠席される場合はご連絡ください。)

■ 問合せ先: 香美市社協 介護予防係 (直通) ☎53-2251 (代表) ☎53-5800

※講座当日が悪天候(台風など)の場合、延期となる場合がありますので、お問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、マスク着用にご協力ください。

10/20、11/3については定員が100名を超えた場合、①・②の時間帯に分けて開催します。

～ 介護をされているあなたへ ～



『おむつケア』勉強会

「正しいおむつのあて方がわからない」
「種類が沢山ありすぎて、どんなおむつを選べばいいの？」など、介護で悩まれている方々を対象に勉強会を実施します。興味がある方は、香美市社協(☎ 53-5800)までご連絡ください。

- 日 時: 9月2日(木)
13:30~14:30 (1 時間程度)
 - 場 所: プラザ八王子 2Fアトリエ
 - 講 師: 土佐ガス株式会社 aico【あいこ】
おむつフitter
 - 定 員: 10名(事前に申込みが必要です)
- ※動きやすい格好で、ご参加ください。

出前ろばカフェのご案内



認知症について学んだり、楽しく脳トレを行ったりする出前教室(出張)を行っています。「認知症について知りたい・対応の仕方が分からない…」など、出前教室を利用して勉強してみませんか？お気軽にお問い合わせください。

- 時 間: 1 時間程度
- 人 数: 5 名以上
- 参加費: 無料

地域の集いや公民館などへお伺いします♪



ご希望によって、脳活ゲーム・昔遊び・クイズ・間違い探し・よりそいかるたなどもできます！

※新型コロナウイルスの影響により、飲食は中止

- 問合せ: 香美市社協 ☎53-5800(代表)
☎53-2251(直通)

かみ笑楽塾のご案内

- 日 時：8月27日(金) 10:00～11:30
- 場 所：基幹集落センター2階大ホール（香美市役所香北支所 西隣）
- 演 題：『 逝き方と生き方 』
- 講 師：高知大学医学部家庭医療学講座
教授 阿波谷 敏英 さん
- 定 員：70名（先着順）
- 参加費：無料

送迎バスあります！

9:20発 奥物部ふれあいプラザ



9:40着 香北観光本社前



物部 体操教室

- 日 時：7月5日(月)・ 8月2日(月)
9月6日(月)・ 10月4日(月)
14:00～15:00
- 場 所：奥物部ふれあいプラザ
2階大ホール
- 講 師：健康運動指導士
筒井 由夏 さん
- 定 員：30名



毎年好評の体操を毎月1回行えるようにしました。是非ご参加ください！

香北 体操教室

- 日 時：7月29日(木)
10:00～11:00
- 場 所：基幹集落センター
2階大ホール
- 講 師：健康運動指導士
前田 郁 さん
- 定 員：30名



初めての方もそうでない方も身体の動かし方を知ってみませんか？

参加時のご案内

- ①体操教室については、飲み物持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。
- ②参加される際には、事前に下記までご連絡ください。
- ③新型コロナウイルス感染症対策のため、マスク着用にご協力ください。

■ 問合せ先

香北支所 ☎ 59-2140

物部支所 ☎ 58-3098

今日から出来る

転倒予防体操教室

- 日 時：9月16日(木)
10:00～11:00
- 場 所：基幹集落センター
2階大ホール
- 講 師：細木病院 理学療法士
徳弘 佑伊 さん
- 定 員：30名



転倒した経験ありませんか？
転倒予防していきましょう！！

あったかふれあいセンター事業

地域サロンボランティア てとて

傾聴ボランティア養成講座 開催

プラザ八王子にて、傾聴ボランティア高知とんぼの会 山本典判さん・美知子さんを講師に招いて、傾聴ボランティア養成講座を開催し、8名の参加がありました。

「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。



実習の振り返りや感想を共有

傾聴は、次のような点に注意して行います。

- ・ 受容と共感が基本
- ・ 目を合わせ、うなづきと相槌を打ちながら聴く
- ・ ゆっくり、はつきり、丁寧に対応する
- ・ 助言したり、答えを出さない
- ・ 守秘義務 など



講座の様子

参加者には講座に加え実習として、ひとり暮らし高齢者の見守り電話サービス『声ともだち』に取り組んでもらいました。

実習のあと、参加者から「うまく話を引き出すのが難しかった」「こちらが話しすぎたので、次は傾聴できるように気持ちにゆとりを持ってほしい」など、様々な感想が出てきました。

現在、新型コロナウイルスの影響により活動が制限されますが、傾聴ボランティアとして、今後地域で活躍してくれることを期待しています！

地域サロン みによん

ワイヤークラフト に挑戦

- 日 時：7月30日(金)
10:00~11:30
- 場 所：保健福祉センター
香北1階母子室
- 講 師：高橋 敏江 先生
- 定 員：10名
- 参加費：300円



大人も！子どもも！

みんなでチャレンジしませんか？

フェイクフード(食品模型) でかき氷

- 日 時：8月3日(火)
10:00~11:30
- 場 所：保健福祉センター
香北1階母子室
- 定 員：10名
- 参加費：300円



ポンポンポーンの リースづくり

- 日 時：8月16日(月)
10:00~11:30
- 場 所：基幹集落センター
2階大ホール
- 定 員：10名
- 参加費：300円



■ 連絡先

地域サロンボランティア家 てとて(本所) ☎ 53-2251
地域サロン みによん(香北支所) ☎ 59-2140
地域サロン ひとやすみ(物部支所) ☎ 58-3098

地域サロン ひとやすみ

今後、イベントの開催を
予定しています。お楽しみに!



終

活

していますか？

「終活ノート」と聞くと皆さんどのようなことを想像しますか？少し暗いイメージを持たれる方が多いかもしれません。

終活ノートは、①大事な家族への伝達、②自分自身の整理と2つの役割を果たしています。

記載された内容は法的な効力はありませんが、あなたのメッセージは、万が一の際、家族や周りの方が判断に迷ったときに選択の助けとなります。

普段話づらいテーマについて、「終活ノート」を使って自分の想いを整理してみませんか？



秦山老人クラブへ出前教室



植村先生よりメッセージ

終活ノートを書くことに身構えてしまつて、少々気後れしている方もいらつしやるかもしれませんね。決して難しく考えることはありません。

今の自分の気持ちを素直に書けば良いのです。

自分の今までの人生を振り返りながら、一つ一つ整理をしていく時間。それはきつとこれから先、ご自身の人生を有意義に過ごすための時間につながっていくものと思われまふ。

あなたもこの機会に是非、書けるところから構いません。終活ノートに大切な方や家族へのメッセージを残してみませんか。

(植村千里事務所 行政書士 植村千里)



生活支援員さん大募集！

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の方や知的・精神の障害をお持ちの方のお宅を訪問して、見守りや助言、お金の受け渡しをしてくだ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！専門員が支援員のサポートも行います。

例えば...

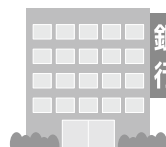


Aさんは認知症が進み、お金のやりくりがうまくいかなくなり、支払いが滞ることもしばしば……。

専門員



周囲の勧めもあり、日常生活自立支援事業を利用することにしたAさん。専門員がAさんと一緒に今後の支援計画を作成します。



支援員



支援員さんがAさんの生活に必要な支払いや生活費の受け渡しを行います。Aさんの滞っていた支払いもきちんと済ませ、日々の生活を支えています。



お困りの方が、その地域で安心して生活が送れるようにお手伝いしてくれる方をお待ちしています。

興味をお持ちの方は、下記までお電話ください。

<問合せ先>

土佐山田	☎ 53-2877	大和・森本
香北	☎ 59-2140	横山
物部	☎ 58-3098	几内

＊あすなろ会

場所：韮生野コミュニティ
センター
日時：毎週金曜日
10:00～



＊萩野ほたる会

場所：萩野公会堂
日時：毎週金曜日
11:00～



みんな
いきいき
しているね！

「私たちの地域でも、 集いをやってみたい！」

そんな時は、香美市社協
各支所までお問い合わせくだ
さい。

集いの立ち上げ支援からそ
の後のサポートまで、皆さん
が継続して集まれるよう支援
していきますので、ご安心くだ
さい。

■ 問合せ先
香北支所 ☎ 59-2140
物部支所 ☎ 58-3098

みんなで集まりませんか？

地域の集い ～香北・物部編～



「集い」とは、地域住民の方が近くの集会所や
公民館等に集まり、体操や食事会、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。

香北・物部町内にある「集い」を社協だより
7月号・10月号の2回に分けてご紹介します。



興味のある方はぜひご参加ください！

＊小川ひまわり会

場所：小川公民館
日時：毎月第3木曜日
13:30～



＊なかよし会

場所：保健福祉センター香北
日時：毎週木曜日
10:00～



＊上町元気体操クラブ

場所：上町公会堂
日時：毎週土曜日
10:00～



＊健康若返りクラブ

場所：猪野々集会所
日時：毎月10日・25日
9:00～



＊平井いきいき教室

場所：平井公会堂
日時：毎月1回第3木曜日
13:30～



＊影仙頭いきいき会

場所：影仙頭集落センター
日時：毎月1回
夏 9:30～
冬 10:00～ (休会中)



＊大栃いきいき交流会

場所：香美市役所物部支所
日時：毎月第1金曜日
13:30～



＊浦山ながいき会

場所：浦山公会堂
日時：年数回 (休会中)



＊中屋いきいき会

場所：中屋公会堂
日時：不定期



＊山崎いこいの会

場所：山崎老人憩いの家
日時：毎週木曜日
13:00～



香北町のアンパンマンミュージアムの近くで、小6と年長の姉妹の子育てをしています。
母になった、この10年ちよつとを振り返ると本当にいろいろなことがあったなあと思います。
理想の子育てを目指して挫折。長女にイライラをぶつけてしまい、抜け出せない苦悩の日々。この10年は等身大の自分を認めるといのか、ポンコツ穴ぼこだらけの自分を認めるといのか、本当に自分育でたっ



香北町 辻井 幸さん



あひるの親子

④3

「ありがとう」



たなと思います。

そんな自分でも子どもたちは愛してくれる。子どもたちの存在が、私に何をすべきかを照らしたしてくれる。お母さんになったことをしみじみと感謝する日々です。

昨年末から、出産後のお母さんが、退院後1、2ヶ月しっかりと身体を休めるように、ご自宅に訪問してお母さんの代わりに赤ちゃんの沐浴などのお世話から料理、洗濯、掃除、上の子の遊び相手、保育園等の送迎、検診の同伴など、ご家庭のニーズに合わせて、お手伝いさせていただく産後ドゥーラ（産後ヘルパー）という仕事を始めました。
命のはじまり、お母さんのはじまりを応援できるような存在でありたいと思います。

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

ボランティアで夏を楽しもう！

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ください。

(0887-53-5800)



想いを込めて丁寧に…

ボランティアを訪ねて⑤7

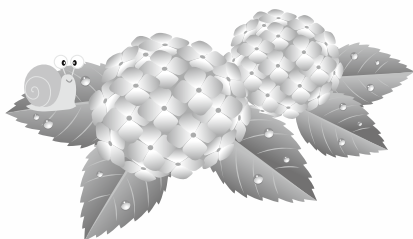
～香北町 小松廣重さんの巻～

「道路を歩きながら掃除しゆう人がおる」という話を聞き、香北町美良布から車を走らせること約十分。

香北町岩改の山の中の道が、手慣れた様子で鍬を使いながら草を集める1人の男性を見つけました。挨拶をしようと顔を拝見したら…お互い「おー」。いつもお世話になっている香北町民生委員児童委員協議会の小松廣重さんでした。

「草をのけちよったら道路が広く感じるろう。ボランティアというより、自分が好きやきやりゆうだけ」と汗を拭きます。十数年前、両親が亡くなられたことをきっかけに、生まれ育った香北町に帰ってこられました。そのとき地域のみなさんから助けてもらったり、声をかけてもらったりしたことは今でも大切な思い出として心に残っているそうです。「みんな高齢になりゆうき心配やけど、助け合いながら過ごしていきたいね。ちょっとだけでも地域のためになったらいい」と小松さん。

「おっこうに書きなよ」と笑いながら、作業に戻っていく後ろ姿に、地域への想いがあふれているように感じました。



ご連絡をお待ちしています

声ともだちボランティア募集

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。

◎土佐山田地区

- 〈活動内容〉 利用者に電話し、体調等を伺い、その内容を記録する
 〈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20～60分程度
 〈活動場所〉 プラザ八王子
 〈問合せ先〉 ☎ 53-2251



◎香北・物部地区

- 〈活動曜日〉 平日のうちから要相談
 〈活動時間〉 開始時刻要相談 30～60分程度
 〈活動場所〉 香北：保健福祉センター香北
 物部：奥物部ふれあいプラザ
 〈問合せ先〉 香北 ☎ 59-2140
 物部 ☎ 58-3098

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くだ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。

山林の散策活動や小学校へ出向いての活動など、たくさんの人とふれあえる機会があります。初めての方にはベテランのボランティアと一緒に活動できるので安心です。私たちと一緒に森林の大切さを伝えていきませんか？ご連絡お待ちしております。

- 〈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）
 〈そ の 他〉 謝金：有
 〈問合せ先〉 担当：野口 ☎ 52-0087



ゆずまるももにゃんとなりぐみ

～日々の生活のちょっとした困りごとのお手伝いをしてくれる方を探してます～

手術などをきっかけに身体機能が低下すると、今まで出来ていたことが難しくなってきます。私たち「ゆずまるももにゃんとなりぐみ」では、身体機能の低下によって生じたちょっとした困りごとを解決するべく、下記の活動に取り組んでいます。地域の方が少しでも安心して暮らしていく為のお手伝いを、私たちと一緒にしませんか？

- 〈内 容〉 ゴミ出し、電球交換 等
 〈連 絡 先〉 香北 ☎ 59-2140
 物部 ☎ 58-3098
 〈日時及び場所〉 要相談

「近所にゴミ出しに困っている人がいる」などといった相談にも対応しております。詳しくは左記の番号まで、ご連絡ください。



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、企業や小売店からのご厚意で食品の寄付を受け、福祉施設及び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余っている品はありませんか？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〉 森本 ☎ 53-2877



頭を使って健康に！

脳トレ
チャレンジ！

間違い探し



2つの絵は同じ
ように見えるけど、
8か所違う
ところがあるよ！



社協だよりのどこかに
答えを載せています！



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 3月19日～6月18日)

●セブンスデー・アドベンチスト土佐山田キリスト教会様より 地域福祉のために、金2万円が寄付されました。

●野町 文男様より 生活困窮者のために、金10万円が寄付されました。

●上村 育子様より 卒寿に感謝して、金5万円が寄付されました。

編集後記

最近日は差しも強く、夏らしい陽気になってきました。

新型コロナウイルスの感染者数は、全国的に大きく減ることがなく、今年もマスクをつけて夏を過ごす必要がありそうです。

マスクをしたままだと体に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給や冷房等を活用して、予防に取り組みしましょう。

(中谷)

弁護士 無料法律相談



- 場所：プラザ八王子
- 時間：13:00～16:30

◇法的な困りごと

- 7月の相談…7月30日(金)
- 8月の相談…8月27日(金)
- 9月の相談…9月24日(金)

※7名まで、予約制
(相談時間 30分以内)

■連絡先

香美市社協総務課
(③番窓口)
☎ 53-5800