

香美市

協 社 だより

1 2022 月号 63

新年のご挨拶・・・②

おむつケア勉強会・・・③

未来のはてなを学ぼう・・・④

陽まわりの集い・・・⑤

生活相談センターⅡ香美・・・⑥

介護予防事業のご案内（香北・物部圏域）・・・⑦

地域の集い紹介・・・⑧・⑨

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。

市民の皆様には清々しい新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

また平素から当協議会の運営に対し、特段のご理解とご協力を賜り、心より

お礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスのため、引き続き様々な活動が制限され、何かと

生活しづらい一年でした。当協議会でも、老人大学や福祉体育大会などの事業

について、二年連続で中止を余儀なくされました。今年こそは新型コロナウイルス

が収束し、穏やかな日常が返ってくることを念願しています。

当協議会は、今後とも地域福祉を推進する団体として、住民、関係団体、行

政等と連携しながら、助け合い、支え合う地域社会づくりを目指してまいりま

すので、皆様方の一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますと

ともに、皆様方にとりまして幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げます。

香美市老人クラブ連合会 会長 宮地 亀好

新年明けましておめでとうございます。

今年度もコロナの関係で老人大学や福祉体育大会も中止となり、寂しい限り

です。

ただ、今年度より木材を使った木琴作りなど新しい取り組みも始めています。

早速泰山老人クラブと中部老人クラブで開催しました所、多くの新入会の方々

が参加され、大変喜んでくれました。材料費などは無料ですので、ご希望のク

ラブはご連絡をお待ちしています。

熊本県の長洲町では木育を進行させて年間約一億五千万円も削減して、健康

で長生きする町民の増加に努めています。香美市でも長洲町を目標にしましょう。

老人クラブでは新入会の方々をお待ちしています。好きで楽しい事をして、

皆と話す機会を多くして、健康で長生きに努めましょう。

本年もよろしくお願い致します

職員一同



本所



香北支所



物部支所

声ともだち

ひとり暮らし高齢者への見守り
電話サービス

民生委員や家族等から申請があった方
に対し、地域サロンボランティアが週
に1回見守りの電話をかけています。



声ともだちです～
体調どうですか？



これらの他に、見守り郵便や地区公民館等で行う出前カフェ、世代間交流などを行なっています。

ボランティア活動に興味のある方は、
あったか介護予防係（☎53-2251）ま
までご連絡ください。

* 地域サロン *

ボランティア家 てとて

香美市では、地域サロンボランティアが
見守り活動を中心に活動しています日頃の
活動の様子をご紹介します！

傾聴ボランティア

市内にある介護施設への傾聴サービス

地域サロンボランティアが介護施設に
訪問し、利用者
に対し傾聴を行
っています。



【問合せ先】

香美市共同募金委員会事務局

☎5912140（担当 岡本）



令和4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（1団体10万円以内）に助成を行っています。
関心のある方は左記までお問い合わせください。

介護をされているあなたへ

『おむつケア』勉強会

「正しいおむつの当て方がわからない」
「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
方々を対象に下記の日程で勉強会を実施し
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：2月14日(月)
13：30～14：30
- ◎場 所：プラザ八王子 2Fボランティア研修室
- ◎講 師：土佐ガス株式会社 aico【あいこ】
おむつフィッター
- ◎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。

未来のはてなを学ぼう〜補習編〜

「体」のテーマでは岡西歯科診療所 歯科衛生士 岡西香織さんに『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〜』、「心」のテーマでは医療法人関の会 大野内科 小笠原望先生に『元気に生きぬこう〜こころいきいき、しみじみと〜』と題して、ご講演いただきました。

体

「糖尿病と歯周病？関係あるの？」と思われる方もいるのではないのでしょうか。

「糖尿病」は血糖値を下げるインスリンという物質の作用不足による高血糖症状が慢性的に続く病気のこと、「歯周病」は歯ぐきに菌が侵入し、歯を支える骨や組織が喪失する病気のことです。この2つの病気がどのように関係しているかという点、歯周病になると歯ぐきが炎症し、サイトカインという免疫物質が血液を流れます。このサイトカインという物質が血糖値を下げるインスリンの効果を弱め、糖尿病の症状を悪化させてしまいます。



心

皆さんは『いのちの仕舞い』という言葉を知っていますか。これは四万十川流域に暮らす人々が、人生の最期のことをこう呼んでいます。

小笠原先生は、患者さんが家での普段の生活のなかで、痛まらず苦しまずに人生の最期を迎えられる、いい仕舞いができるよう、患者さんに寄り添いながら在宅医療で地域医療を支えています。

「よく体を動かしたり、よくお話をされる方に元気な方が多い」ということで、1日3回、大きな声で『パンダのたからもの』という簡単なことができる口腔体操を紹介してくれました。



優しく、ときにユーモアのある語り口でお話しされた小笠原先生

体調を不安に感じ、先生によく相談に来られる方には、大抵のこととはどうにかなる」との思いから「大丈夫、大丈夫」と伝えるそうです。



誰しも不安を抱えており、脳への刺激として少しの不安は必要、また自分自身に「大丈夫、どうにかなる」と言えることも大切ではないかとお話されました。

先生曰く「いい仕舞い」は、長く生きるだけが目的ではなく、問題を抱えながらも充実した日々を過ごすことが大事」とのことでした。

自分らしく人生の最期を迎える、いい仕舞い」だったと言えるように、ご家族やご友人と『いのちの仕舞い』についてお話ししてみるのがいいかもしれませんね。



高血糖により歯周病が進行
高血糖状態が血管にダメージを与える



歯ぐきの炎症で糖尿病が悪化

歯ぐきの炎症を抑えるサイトカインという物質により、インスリンの効果が悪くなる

このような症状を改善するために、歯周病の治療、日頃から丁寧な歯磨きを行うことが大切になります。口のなかを健康に保つことは、体の健康を保つことにもつながります。皆さんもぜひ丁寧な歯磨きを心掛けましょう。

陽まわりの集いカフェ

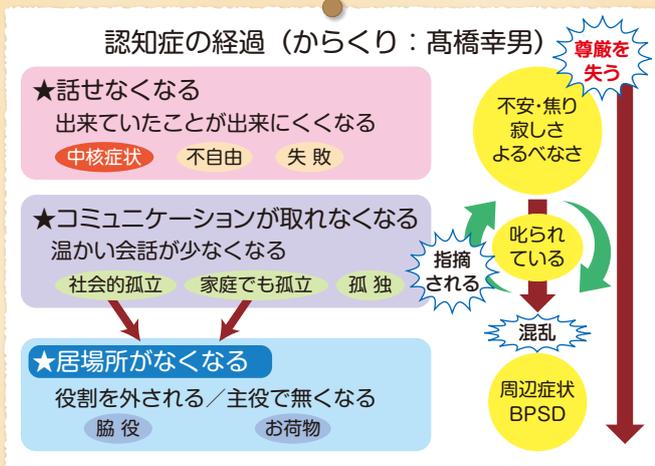
「認知症と共に生きる」

同仁病院 猪谷 健



「認知症は世間で言われているような怖い病気ではありません、出来ないことは増えるが、出来ることもたくさんあります」「認知症になると不自由だが、不幸とは思わない」「認知症について正しく知り、誤解、偏見をなくそう、自身の持つ偏見をなくしたい」と、認知症当事者佐藤さんの言葉です。最近多くの方が、自分の病気・体験を本に書き、集会やテレビで話されています。認知症は、脳機能が衰える病気ですが、出来ることも沢山あり、絶望する必要はありません。

先ず、認知症の兆しを感じたら、専門医を受診し、きちんと診断受け、病気に対しての心構えを持ちましょう。背景にある病気により、起こりうる症状、経過、治療法が違うからです。病気を知り、きちんと向きあっていけるようにしましょう。



認知症になると、もの忘れや、今迄出来ていたことが出来なくなる、失敗するなどの体験をします。不自由さを感じ、出来ないことが増え、不安や焦り、口惜しさ、寂しさを感じます。その際に、失敗を非難されたり、叱責されたりすると、周囲の人と関係が持ちづらくなります。それは、家庭、社会で役割を無くし、孤立するようになり、社会の中に居場所を失うことに繋がります。

そんな時、病気を受け入れられない人は、不満・混乱が大きくなり、被害的になったり、怒り返したり、ますます追い込まれてしまいます。

反対に、自分の病気を受け入れ、相談・支援を受け入れることが出来る人、周囲の人に温かく支えられ、出来ることはやり続けている場合は、穏やかな経過を辿るようです。

【認知症を悪化させない生活について】

- ①一人で悩まず、病気のことを話せる・理解してくれる仲間を作り、大切にしましょう。
- ②生きがいになる活動、憩える場所を持ち続けましょう。
- ③よく食べよく寝て、運動を欠かさないようしましょう。
- ④今後に向け、早めに備えをし、他人に頼ることを覚え、頼り上手になりましょう。

そして私たちの社会が『認知症フレンドリー』な社会になること、認知症カフェ等、当事者や支援者が集える場所が増えることを期待しています。

認知症予防・悪化させない10か条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコをやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう。頭の打撲は認知症を招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

認知症のある方の介護の仕方10か条

1. コミュニケーション：語らせて、微笑み・うなずき、なじみ感
2. 食事：工夫して、ゆっくり食べさせ、満足感
3. 排泄：排泄は、早めに声かけ、トイレット
4. 入浴：機嫌みて、誘うお風呂で、さっぱりと
5. 身だしなみ：身だしなみ、忘れぬ気配り、張り生まれ
6. 活動：できること、見つけて活かす、生きがいづくり
7. 睡眠：日中を、楽しく過ごさせ、夜安眠
8. 精神症状：妄想は、話を合わせて、安心感
9. 問題行動：叱らずに、受け止め防ぐ、問題行動
10. 自尊心：自尊心、支える介護で、生き生きと

生活相談センター香美よりお知らせ

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。

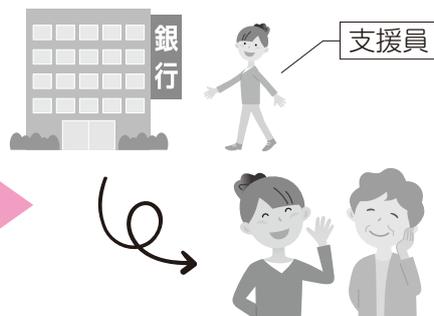
例えば...



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



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おります。

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	九内

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と、金一封と米(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。



高知市のNPO『こうち食支援ネット』が、11月17日(水)~12月末まで香美市役所総合案内前に、フードドライブの箱を設置しました。

寄せられた食料は、香美市社協を通じて市内の生活にお困りの方に提供させていただきました。ご協力ありがとうございました!



『立正佼成会山田支部』様からたくさんの食料を寄付していただきました。ありがとうございました!(令和3年11月18日)
カップ麺・レトルト食品・お菓子など

感謝します

皆さまの食料寄付に

★食料寄付や食料支援について

<問合せ先> 生活相談センター香美 ☎ 53-2877 (森本)





介護予防事業のお知らせ（香北・物部圏域） ～ 寒さに負けず、体を動かしましょう!! ～



◆ 体操教室（香北）◆

- ▶ 日 時：令和4年1月27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
- ▶ 連絡先：☎ 59-2140（香北）



◆ 筋肉鍛えて健康に！ 自宅でできるホーム貯筋術◆

- ▶ 日 時：令和4年2月24日(木)
10:00～11:00
- ▶ 場 所：基幹集落センター2階
大ホール
- ▶ 講 師：高知赤十字病院
理学療法士 大井沙穂さん
- ▶ 連絡先：☎ 59-2140（香北）



◆ 体操教室（物部）◆

- ▶ 日 時：令和4年1月17日(月)
令和4年2月 7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
- ▶ 連絡先：☎ 58-3098（物部）



◆ ポールウォーキング研修◆

- ▶ 日 時：令和4年3月1日(火)
【物部】12:30発 奥物部ふれあいプラザ
【香北】12:45発 保健福祉センター香北
- ▶ 行 先：高知県立のいち動物公園
- ▶ 定 員：30名程度(ポールウォーキング教室に参加された方を優先させていただきます)
- ▶ 連絡先：☎ 59-2140（香北）
※雨天の場合は、翌週の火曜日に延期します。



地域サロン みによん

サロンイベントのご案内

ひな かが 雛 飾 り



- ▶ 日 時：令和4年2月7日(月)
10:30～12:00
- ▶ 場 所：集落活動センター
美良布「交流スペース」
- ▶ 定 員：10名
- ▶ 連絡先：☎ 59-2140

自分のペースでコツコツと…

ポールウォーキングステーション

ポールウォーキングを通じて健康づくり & 仲間づくりしてみませんか？



ポールウォーキングは上半身も使った全身運動で、通常のウォーキングと比較して20～30%運動効果アップ！



地域の
方々が自主的に
集まっているよ。
参加してみてね！



- 【香北】
毎週火曜日 夏季 9:00～10:00
冬季 10:00～11:00
(保健福祉センター香北)
- 【物部】
毎週月曜日 10:00～11:00
(奥物部ふれあいプラザ)

＊清爪南天の会

場所：清爪公会堂
日時：不定期（休会中）



みんなで集まりませんか？

地域の集い

～香北・物部編～



＊朴ノ花ボランティアクラブ

場所：朴ノ木公会堂
日時：第1土曜日
8:30～10:30
（休会中）

「集い」とは、地域住民、主に高齢者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。

新型コロナウイルスの影響もあり、休会中で紹介出来ないところもありますが、再開次第お知らせしていきます。

＊永野いきいき会

場所：永野コミュニティセンター
日時：月1回



＊新田ほっとくらぶ

場所：新田コミュニティセンター
日時：毎月第4土曜日
10:00～



＊豊友会

場所：佐敷公会堂
日時：毎月第2金曜日
9:00～



★『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は香美市社協の各支所でも行っています！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ください。

【問合せ先】

香美市社協香北支所
☎ 59-2140
香美市社協物部支所
☎ 58-3098



＊本田だるま会

場所：本田集落センター
日時：毎月第2日曜日
11:00～（休会中）

＊橋川野たんぽぽ会

場所：橋川野集会所
日時：不定期



＊本町さわやか会

場所：本町コミュニティセンター
日時：毎月第1・3火曜日
10:00～



現在、朴ノ木・
日ノ御子・根須の
3地区で集いの立ち上げ
支援をしているよ!



立ち上げ支援の メニュー

- 香美はつらつ体操
- 香美かみゴックン体操
- レクリエーション
- 脳トレ問題 など

＊おじやみの会

場所：五王堂消防屯所
日時：毎月第3木曜日
9:30～



＊あかつき会

場所：暁霞公民館
日時：不定期（休会中）

公民館の建て替え工事
の為、現在日時につい
ては検討中です。

＊吉野さくら会

場所：吉野公民館
日時：毎月10日
9:30～15:00
（休会中）

4月に再開予定です！

＊塩いきいき交流会

場所：塩公会堂
日時：不定期

東京の助産院で出会ったスリング
（一枚布の抱っこ紐）や子育て情報
がワンオペ育児にずいぶんと助けら
れ、移住を機に抱っことおんぶの専
門家「ベビウエアリングコンシエ
ルジュ」として活動を始めました。
その後もさまざまな資格を取り、知
人・友人がまったくいなかった高知
でネットワークが広がり、たくさん



土佐山田町 松原香奈美さん



あひるの親子 ④

「小さな人たちから教わることばかり」



の親子と接する仕事をしています。
娘からはもちろん、赤ちゃんたち
からたくさんのことを教わります。
それは子育て支援者となってからも
学びの連続。迷ったら目の前にいる
赤ちゃんに聞いてみる。きっと答え
を導いてくれますよ。

育児において「失敗」や「〇〇で
あるべき」はないと思っています。
「育児法はこれが一番！」なんて言
えないのです。参考となる情報はさ
まざまなツールから拾えるけど、そ
の親子にしかないオリジナルな育児
が確立されていく。ママたちはすで
にいっぱい頑張っています。力を抜
いて時には息抜きしつつ、目の前の
赤ちゃんとのコミュニケーションを
楽しんでほしいですね。



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（香美市社協香北支所） 香美市香北町葎生野336-1
TEL 0887-59-2140 FAX 0887-59-3226 E-mail f-kahoku@eagle.ocn.ne.jp

地域でつながろう ボランティアで！

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。



一冊一冊に思いを込めて活動中！

ボランティアを訪ねて⑤8

～香美市立図書館ボランティアの巻～

香美市立図書館では、来年開館予定の新図書館「kamii-e（かみーる）」に並べる本のラベル張り替え作業が行われています。この活動は去年の春から始まったもので、毎週水曜日の午前と午後に行なわれています。1日あたり計4～8名の方が参加され、1日約100冊の張り替えをされています。

「本の大好きな仲間と出会うことが嬉しい。」ボランティアの鈴木久美子さんは、活動の楽しみについてこのように話してくれました。鈴木さんにとって毎週この活動に参加することは、日々の生活を彩るとても大切なものになっているそうです。また、新しくラベルを貼られた本が新図書館に並ぶ光景を楽しみにしているという声も聞かれました。

新図書館の開館まで残り1年を切りました。完成後も引き続き活動は行っていくとのこと。興味のある方は、香美市立図書館（☎5310301）までお問い合わせください。



ご連絡をお待ちしています

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下さる方を募集しています。

山林の散策活動や小学校へ出向いての活動など、たくさんの方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？

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。

- 〈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〉 ・ボランティア保険募集者側負担
・謝金：有
- 〈問合せ先〉 ☎ 52-0087（担当：野口）

香美市立図書館ボランティア募集

香美市立図書館でのボランティア活動についてお手伝いして下さる方を募集しています。新図書館の開館に向け、一緒に活動しませんか？

ご興味がございましたら、下記の連絡先までお問い合わせください。

- 〈活動内容〉 ・ラベル貼り
・館内整理 など
- 〈日 時〉 毎週水曜日 10:00~12:00
もしくは 14:00~16:00
- 〈場 所〉 香美市立図書館
（土佐山田町東本町2-1-20）
- 〈そ の 他〉 ・ボランティア保険募集者側負担
・参加者へはkamicaポイント付与
- 〈問合せ先〉 ☎ 53-0301

声ともだちボランティア募集

香美市社協では、地域サロンボランティアがひとり暮らし高齢者へ電話での見守りサービスを行っています。活動内容は、利用者に電話して体調等を伺い、その内容を記録するというものです。関心のある方、ご連絡お待ちしております。
★声ともだちボランティアをするにあたり、傾聴ボランティア養成講座または認知症サポーター養成講座を受講していただきます。



地域サロン ボランティア家 てとて

- 〈活動曜日〉 月・水・金（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1F
応接室など
〈問合せ先〉 ☎ 53-2251
（担当：中谷 高野）

地域サロン みによん（香北） 地域サロン ひとやすみ（物部）

- 〈活動曜日〉 香北 火・木 / 物部 月・水・木
〈活動時間〉 10時から20~60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（香北担当：才木）
物部 ☎ 58-3098（物部担当：寺井）

もしものときの 『ボランティア保険』

社協は、ボランティア保険の加入手続きの窓口となっています。ボランティア保険は国内での活動中のケガや事故などを補償するものです。

安心してボランティア活動をするためにぜひご検討ください。

- 〈問合せ先〉 本所 ☎ 53-5800
香北支所 ☎ 59-2140

配食ボランティア募集

香北支所では、見守りを兼ねた昼食の配食サービスを行っています。香北町内にお住いの一人暮らしの高齢者等のお宅にお弁当を配達するボランティアを募集しています。また、配食サービスを利用してみたいという方も下記までお問い合わせください。

- 〈活動曜日〉 毎週水・金曜日
〈活動時間〉 10:30頃から 30~60分程度
〈活動場所〉 香北町内
〈問合せ先〉 ☎ 59-2140（担当：田村 横山）



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 ①(A, B, C, D)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	お	け
	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31日 月曜日(当日消印有効)

当選発表

令和4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。

①

	可	
談	A	顔
	劇	

②

	専	
正	B	出
	番	

③

	飛	
旧	C	館
	期	

④

	大	
眼	D	利
	耳	



ヒント: 笑いの多い一年にしたいですね!

答え A B C D

編集後記

今年も寅年でも「壬寅(みずのえとら)」と言われる年になります。

「冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる」という干支の特徴があるそうです。

昨年も、なにかと新型コロナウイルスで苦しんだ一年になりました。この冬を乗り切り、今年の春にはおいしいものを食べながら、楽しくお花

見ができたらいいなと願うばかりです。

今回の表紙では、市民の方からいただいた柚子を使って、寅を表現してみました。

意外と寅の顔がうまく描けて、満足のいく表紙になりました。(中谷)



健康マージャン入門教室

受講生募集!

健康マージャンは『お金を賭けない、お酒を飲まない、煙草を吸わない』を理念としています。



初心者の方も安心して学べるよう、講師が正確なマナーやルールを教えてください。将来もずっと楽しめるマージャンを仲間と一緒に始めませんか?

- ▶ 日 時：1/24、1/31、2/14、2/21
2/28、3/7、3/14、3/28
上記の日の13:30~16:00
- ▶ 場 所：プラザ八王子 3Fホール
- ▶ 参加費：2,000円(教材費)
- ▶ 対 象：おおむね60才以上の香美市民
- ▶ 定 員：20名程度
- ▶ 問合せ先：あつたか介護予防係
☎ 53-2251

「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。