

香美市

協 社 だより

10 2022 月号 66

未来のはてなを学ぼう②

通うほっと倶楽部③

未来のはてなを学ぼう〜補習編〜④

ボランティア家として⑤

生活支援員募集⑥

介護予防事業のご案内(香北・物部)のご案内⑦

かみ福探し⑧

あひるの親子⑨

ボランティア募集情報⑩・⑪

社協って何してるの?⑫

『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
医	10月24日 (月)	13:30~14:30	高齢者と 腎臓病について	高知大学医学部 内分泌代謝・腎臓内科 教授 寺田 典生 さん
心	11月21日 (月)	13:30~14:30	この世は私の花を 咲かせに来たところ	五台山 竹林寺 住職 海老塚 和秀 さん

■場 所：香美市立中央公民館 1階大ホール

■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。（欠席される方は、ご連絡ください）

■問 合 せ：香美市社協あつたか介護予防係 ☎ 53-2251（直通） ☎ 53-5800（代表）



【注意事項】

※講座当日が悪天候（台風）などの場合、延期となる可能性があります。

また新型コロナウイルスの感染状況により、講座の日程が変更になる場合もあります。

※講座参加時は、不織布マスクの着用にご協力ください。

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは何か特別なことをする人ではありません。認知症の方や家族を地域で温かく見守る応援者のことです。

認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の方がいたときにそっと見守る、そっと手助けする方がたくさんいることを目指しています。

「こんな時どうしたらいいんだろう?」「認知症ってどんなこと?」など皆さんの疑問解決のヒントにもつながるかもしれません。

ぜひ、ご参加ください♪ 受講者にはサポーターの証であるオレンジリングを差し上げます!

▶日 時：令和4年10月27日(木)
13:30~15:00 (1時間30分程度)

▶場 所：プラザ八王子 3階ホール

▶参加費：無料

▶対象者：香美市民

▶定 員：30名程度

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：香美市社協あつたか介護予防係
☎ 53-2251（直通）



70歳の同窓会 ボランティア募集



「70歳の同窓会」では、これからの5年・10年先を見据えて、元気であり続けるための生きがい・ときめき探し、また楽しいひと時を過ごしていただくために講演会等の催しを行います。

対象の方には、案内が届きますので、お誘い合わせのうえ、ぜひご出席ください。また、当日の運営をお手伝いして下さるボランティアを募集しています。お気軽にお問合わせください。



▶日 程：令和4年11月12日(土)
13:30~16:00

▶対象者：昭和27年4/2~

昭和28年4/1生まれの方

▶場 所：香美市立中央公民館1階大ホール

▶問合せ：香美市社協あつたか介護予防係
☎ 53-2251（直通）

通うほっと倶楽部



通うほっと倶楽部では、「外出機会が少ない」「話し相手がいない」「地域に居場所がない」などお困りの方が気楽に過ごしたり、交流できる場をつくっています。興味を持たれた日だけの参加でも構いません。ちょこっとプラザまでお出かけしませんか？

- ▶ 日 時：毎週火曜日 10：00～12：00（祝祭日のぞく）
- ▶ 場 所：プラザ八王子 3階ホール
- ▶ 対象者：香美市民
- ▶ 定 員：15名（第1・3火曜日 15名）
（第2・4火曜日 15名）



★申し込みが必要です ☎ 53-2251（あったか介護予防係）

【スケジュール】

日付	内容	日付	内容	日付	内容
10月4日	美術観賞	11月1日	動画鑑賞	11月29日	秋を探索
10月11日	美術観賞	11月8日	畑に行こう！ さつまいも掘り	12月6日	秋を探索
10月18日	考えてみよう！ 脳トレ大会	11月15日	フェルトバッグ づくり	12月13日	クリスマス ものづくり
10月25日	考えてみよう！ 脳トレ大会	11月22日	フェルトバッグ づくり	12月20日	クリスマス ものづくり
				12月27日	ポチ袋づくり

※スケジュール内容は「自由参加」です。おひとりから行えるゲームも準備していますので、お気軽にご参加ください。

【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。

- 昭和31年度山田小学校、昭和34年度山田中学校 卒業生同志様より 社会福祉のためにと、金1万1千207円が寄付されました。
- 上村 育子様より 満90歳を迎えて、金3万円が寄付されました。
- 藤野 寿賀様より 社会福祉のためにと、金10万円が寄付されました。
- 大石 綾子様より 社会福祉のためにと、金10万円が寄付されました。



楽しく踊りをしました



宮ノ口のちぎり絵サークルの方を講師に招き、作品をつくりました！

未来のはてなを学ぼう ～補習編～

「法」のテーマでは税理士の宮崎敏彦さんに『税理士による終活に向けての税務講演』、「食」のテーマでは高知県栄養士会の和田早織さんに『美味しく減塩！～丈夫な血管をつくる～』と題して、「ご講演いただきました」。

法

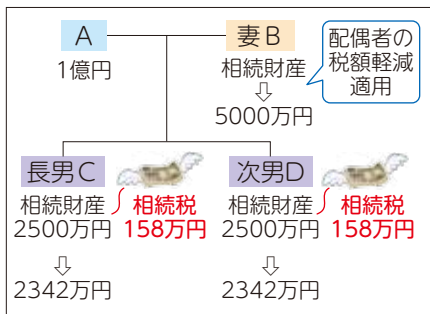
「法」のテーマでは税理士の宮崎敏彦さんに『税理士による終活に向けての税務講演』、「食」のテーマでは高知県栄養士会の和田早織さんに『美味しく減塩！～丈夫な血管をつくる～』と題して、「ご講演いただきました」。

「法」のテーマでは税理士の宮崎敏彦さんに『税理士による終活に向けての税務講演』、「食」のテーマでは高知県栄養士会の和田早織さんに『美味しく減塩！～丈夫な血管をつくる～』と題して、「ご講演いただきました」。

相続税とは、亡くなった方、いわゆる被相続人からもらい受けた財産にかかる税金のことです。またこの財産をもらい受ける方のことを法定相続人と言います。この相続税は誰にでもかかるわけではなく、下図の表のように、相続財産が基礎控除額より低ければ税がかかりません。

さらに、「配偶者の税額軽減（配偶者控除）」という特例制度があり、配偶者は最大で1億6000万円まで相続税がかかりません。

例えば、Aさんの1億円の財産を、妻のBさんが5000万、子どもCさんとDさんが2500万円ずつ相続したとします。CさんとDさんは相続税を算出するための計算の決まりに沿って計算すると、それぞれ158万円の相続税がかかります。しかしBさんは配偶者の税額軽減を適用し、相続税がかかりません。



配偶者の税額軽減を適用し、相続税がかかりません。配偶者の税額軽減を適用するためには、相続税の申告書を税務署に提出することなど、3つの要件があります。税に関する内容は、複雑な面が多くあります。不安に思われる方は税理士など専門家へ相談してみてくださいいかがでしょうか。

○相続税の基礎控除額計算

3000万円+600万円×法定相続人の数

法定相続人の数	基礎控除額
1人	3600万円
2人	4200万円
3人	4800万円
4人	5400万円
5人	6000万円

食

「丈夫な血管」と聞いて、皆さんはどのような血管を思い浮かべますか？丈夫な血管とは、「しなやかで柔軟性のある血管」のことで、健康寿命を伸ばすうえで、これを維持することが大切になります。

しかし、日本食は健康食ではありませんが塩分が多く、日本人は高血圧などの症状になりやすい環境にあります。高知県民の1日の塩分摂取量は、男性が9.3グラム、女性が8.4グラムと目標値より約2グラム多いと言われています。これを改善するためにはどのようなことを心掛けたいのでしょうか。

①塩分が多い食品をチェックする

干物や塩蔵品などは生ものと異なり、塩分が多いです。また漬物は、少量でも摂取量を減らすと減塩効果があります！



②「かける・つける」塩分を含む調味料は極力控える

減塩調味料であっても量を増やすと意味がありません。調味料は少なめに！

③素材の味を大切に新鮮な食材を使用する

④塩分を含まない調味料を活用する

- ・ 出汁をきかす
- ・ お酢(ゆずなど柑橘類でも可)
- ・ 香辛料(こしょう・わさびなど)
- ・ 薬味(シヨウガ・みょうが・ネギなど)

・ 油を少量活用する(香りを使うことで塩分が少なくてもおいしく)

⑤煮物は薄味に仕上げてください

煮物は温めなおすと、濃い味になりますので、要注意！



他にも、トマトやバナナなどカリウムを多く含む食品や野菜を摂取することがオススメです。特に野菜は、「ファイトケミカル」という血管を柔軟に保ち、動脈硬化を防ぐ成分を含む万能健康食品です。積極的に摂取しましょう！

また定期的に体重を測る習慣を身につけ、体重の管理をすること、適度な運動をし、筋力を維持することも丈夫な血管を作るために必要になります。無理のない範囲で取り組んでいきましょう。



地域サロン ボランティア家 てとて



香美市社協あつたかふれあいセンター事業で活動している地域サロンボランティアの活動をご紹介します。



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です。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。



見守り郵便



社協が把握しているひとり暮らし高齢者へ、季節に応じた絵ハガキや脳トレ問題などを記載した「てとてだより」を郵送しています。

ほかにも、ボランティアが運営する交流スペース『おしゃべりサロン』の開催や社協事業の通うほっと倶楽部での傾聴、活動支援などを行なっています。



◆ ボランティア募集

皆さんも一緒に活動しませんか？ 関心のある方は下記までご連絡ください。



【問い合わせ先】

香美市社協あつたか介護予防係
☎ 53-2251

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

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、ご理解くださいますようお願いいたします。



お知らせ

赤い羽根共同募金運動が はじまります



毎年皆様にご協力いただいている募金は「じぶんの町を良くするしくみ」として、香美市の高齢者や障害者、日々の暮らしに困った人のために役立てられています。

10月1日~12月31日

集い触れ合うことが難しい現状ですが、助け合い支え合いの活動を絶やさないためにもご協力をお願いいたします。

お預かりした募金は地域の活動にも配分されます。助成を希望される団体は、来年4月1日より募集を開始しますのでご検討ください。

■ お問い合わせ先

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



フードドライブキャンペーンのお知らせ



フードドライブとは、家庭で食べきれない食品の寄付を募り、有効に役立てようという活動です。集まった食品は、香美市内の生活にお困りの方や子ども食堂に提供させていただきます。下記の場所で食品を受け付けています。

<ご寄付いただきたい食品の例>

乾麺、缶詰・瓶詰、インスタント食品、レトルト食品、飲料、米 など

古米も大歓迎!

①プラザ八王子・香美市役所本庁

お家で余った食品がございましたら、ご寄付を
よろしくをお願いします!

<受付可能な食品>

賞味期限が**1ヶ月以上あり**、破損等の無い未開封で
常温保存可能なものに限ります



②ファミリーマート土佐山田談議所店

株式会社ファミリーマートは全国各地の店舗を拠点に、家庭で余った食品を支援を必要とする方に届けるファミマフードドライブ活動を始めました。現時点では**土佐山田談議所店**で受け付けています。皆様ぜひご協力のほどよろしくお願いいたします!

<ファミマフードドライブで受付可能な食品>

賞味期限が**2ヶ月以上あり**、破損等の無い未開封で**常温保存可能なもの**に限ります



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(社協職員)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。



銀行

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・物部 ☎ 59-2140 横山



令和4年度

介護予防事業のご案内 (香北・物部)

かみ笑楽塾 (予定)
令和5年1月19日 (木)
14:00~15:30
~認知症についてのお話~

■ 問い合わせ先 ■

香北支所 ☎ 59-2140
物部支所 ☎ 58-3098

香北 体操教室



ミニ講座

- ▶ テーマ：認知症予防のために！
～能力グッとアップ教室～
- ▶ 日時：10月13日(木) 10:00~11:00
- ▶ 場所：基幹集落センター2F大ホール
- ▶ 講師：山崎 令佳さん (作業療法士)

- ▶ テーマ：筋肉鍛えて健康に！
～自宅でできるホーム貯筋術～
- ▶ 日時：11月24日(木) 10:00~11:00
- ▶ 場所：基幹集落センター2F大ホール
- ▶ 講師：遠山 真吾さん (理学療法士)

ヨガ教室

- ▶ 日時：令和5年1月19日(木)
10:00~11:00
- ▶ 場所：基幹集落センター2F大ホール
- ▶ 持ち物：運動出来る服装・タオル・飲み物

- ▶ 講師：久保田 千秋さん
日本ヨーガニケタン認定ヨーガインストラクター
(一社) 日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

物部 ドレミファ友の会

- ▶ 日時：毎週木曜日 13:30~14:30
(行事により変更もあります)
- ▶ 場所：奥物部ふれあいプラザ 2F会議室
※社協のスタッフと一緒に、体操や脳トレレクリエーションなどします。
年内には音楽療法の先生にも来てもらう予定です。

物部 体操教室

- ▶ 日時：14:00~15:00
10月3日(月) 11月14日(月)
12月12日(月)
- ▶ 講師：筒井 由夏さん(健康運動指導士) 全10回
- ▶ 場所：奥物部ふれあいプラザ2F大ホール
- ▶ 持ち物：運動出来る服装・タオル・飲み物・テニスボール



ボッチャ教室

香北

- ▶ 日時：毎週第2・4水曜
10:00~11:00
- ▶ 練習日：10月12日(水)・26日(水)
11月9日(水)
12月14日(水)・28日(水)
- ▶ 場所：基幹集落センター (香北)
- ▶ 講師：正岡 直也さん
(一社) U-プロジェクト
- ▶ 指導日：令和5年1月25日

物部

- ▶ 日時：毎月第1・3火曜日
13:30~14:30
- ▶ 練習日：10月4日(火)・18日(火)
11月1日(火)
12月6日(火)・20日(火)
- ▶ 場所：奥物部ふれあいプラザ
2F大ホール
- ▶ 講師：正岡 直也さん
(一社) U-プロジェクト
- ▶ 定員：12名
- ▶ 指導日：11月15日(火)
令和5年1月17日(火)

2チームに分かれて赤と青のボールを投げ合い目標となる、白いボールにどれだけ近づけるかを競う競技です。初めての方でも基本から学ぶ事が出来ます。老若男女問わず楽しめます!!
ぜひご参加ください!!

ポールウォーキング教室

香北

- ▶ 日時：10月18日(火)
9:30~10:30
- ▶ 場所：基幹集落センター
- ▶ 講師：前田 郁さん
(健康運動指導士)

ポールウォーキング ステーション

- ▶ 日時：毎週火曜日
9:30~10:30
- ▶ 場所：保健福祉センター香北
ロビーに集合し、町内を歩きます。ポールの貸し出しあり。

教室終了された方は
こちら!!





生活支援コーディネーターが行く！

かみ福探し



香北・物部地域担当：横山

「かみ福探し」では、香美市で行われている地域の支え合い活動や地域住民の知恵・工夫・特技などの『香美市の地域福祉の宝物 = かみ福』を、かみ福の発掘・新たな支え合い活動の推進を担う生活支援コーディネーターが紹介します！

★ 今回の「かみ福」は... おすそわけ食堂 まど

今回の「かみ福」は香北町にて「おすそわけ食堂まど」を営む、陶山智美（すやま ちみ）さんを紹介します。

陶山さん(23)は鳥取県出身。高知大学在学時の令和2年9月に土佐山田町神母ノ木で「おすそわけ食堂まど」を夜間限定で開店。大学卒業後、令和3年4月には香北町葎生野に移転し、本格的に食堂の運営を始めました。

「おすそわけ食堂まど」では、住民のみなさんや農家の方々から、とれすぎて余った野菜や米などを「おすそわけ」してもらい、定食を提供しています。子ども（高校生以下）の食事は一律300円。食品ロスを減らし、地元食材を使った、色彩豊かな体に優しいおうちごはん（家庭料理）が大好評です。食堂の他にも、高齢者への配食サービスや、子ども向けのイベントを定期的に企画。放課後や休日は、子ども達が自然と集まる憩いの場となっています。

開店時、「子どもだけでこれる場所」を1つの目標としていた陶山さん。今では「子どもだけで足を運んでくれるようになりました」と言い、「ご飯を食べて、くつろいで、お店のお手伝いを自然としてくれる。そんな姿を見ていると、子ども達とのつながりが深まっていることを感じる。やってよかったと想う瞬間です」とにっこり。

今後は、「子どもの学習支援の場を創っていききたい。いろいろ課題はあるけど、地域のみなさんとつながって、解決していききたい」と話します。



心のコもった日替わり定食
ごはん、お汁はおかわり自由！



「おかえりなさい」と
優しく住民を迎え
入れる陶山さん

『まど』のメニュー。最後のページには、陶山さんの想いが込められたメッセージが綴られています。

「この食堂が、誰かと繋がる“窓口”となり、ここから広がるおすそわけの連鎖が“円”になって循環していくことを目指して、今日もこの場を開きます」

食堂を通じて陶山さんが紡ぐおすそわけの心。みなさんもその円(まど)に入ってみませんか？

取材後、帰ろうとすると、まどでくつろいでいた十代の女性が近づいてきて、こう言いました。「まどは私の命の場所やき。書いちゃってよ」その言葉に陶山さんも「そうながや。嬉しいね。大切な場所ながやね」その場にいたお客さんも一緒にみんなワイワイ。話し終わった後、ほっこり温かい気持ちになりました。

★皆さんの知っている『かみ福』をぜひ教えてください！

- 本 所 ☎ 53-5800 (担当：石川、中谷)
- 香北支所 ☎ 59-2140 (担当：横山)
- 物部支所 ☎ 58-3098 (担当：几内)

あったかふれあいセンター事業のお知らせ



ももにゃん

香北 クラフトバッグ作り

- ▶ 日時：10月25日(火)
13:30~16:00
 - ▶ 場所：集落活動センター美良布
交流スペース
 - ▶ 講師：宮地 淳子さん
 - ▶ 持ち物：ものさし・洗濯バサミ20~30個程
剪定ばさみ
 - ▶ 定員：10名
 - ▶ 参加費：1,500円~2,000円
 - ▶ 問合せ先
香北支所 ☎ 59-2140
- ※完成しなかった場合、日程調整後、改めて作業をします。



LINEお友達
登録してね!!



ゆずまる

物部 スマホ教室

	内容	日時
①	スマホ教室	10月19日(水) 15:00~16:30
②	災害について	12月21日(水) 15:00~16:30
③	安心・安全に使う	2月15日(水) 15:00~16:30

※これからスマホに変えたい人も既にお持ちの方も是非参加してみてください。他社の携帯電話をご使用中でも構いません!!

- ▶ 場所：奥物部ふれあいプラザ内
地域サロン『ひとやすみ』
- ▶ 講師：docomoショップ野市店
- ▶ 定員：各7名



※スマホをお持ちでない方は貸し出しあり(らくらくスマートフォン)

- ▶ 問合せ先：物部支所 ☎ 58-3098

もうすぐ息子は24歳。「子育てではあつという間」と言われますが同感です。特に13年前に自宅火災に遭い、家族が命からがら何とか助かった記憶が強烈で、写真や思い出の品は全て焼失し、それ以前の子育てはあまり覚えてないのです。初めての子育てでいっぱい悩み、苦労したかもしれません、でも悩んだり喜んだりの子育てが過ぎ、何が一番良かったか。今だから言える、それは正しく「いま一緒に生きている！」それに尽きます。

私たち夫婦は福祉施設職員として共働き、当然夜勤もある不規則勤務でどちらかが仕事で居ないなんてしょっちゅう。寂しい思いをさせたかなとは思いつつ、しかし、祖父母や曾祖母にとっては待望の初孫。まあ、みんなが甘やかす。香美市の「よってたかかって教育」ならぬ、時久家の「よってたかかっての子育て」でした。でもそれが逆に、多様



あひるの親子 ④8

「生きているだけじゃあだめだ」



土佐山田町
時久 政和さん

な体験や人との交流など、親としてできる以上の経験を積む機会になり、今の息子の基礎になったと感謝しています。

私自身も学校行事には積極的に参加、保育園から高校までPTA会長もさせていた中で、たくさんの友人や知人が出来、息子から「お父さんの方が学校生活を楽しみゆう。」と笑われたことです。

最後に、大学進学と共に一人暮らしを始めた息子へ。自分の夢に向かってまだまだ勉学に励むのでしようが、もし将来結婚し子供が生まれたら、たくさんの人からもらった愛情を我が子に注いでください。それが親孝行!

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

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。



左・徳弘航大さん 右・井上輝大さん

ボランティアを訪ねて⑥1

香北中学校三年生…井上輝大さんと徳弘航大さんの巻

「住んでいる香北町を綺麗にしたい」との思いから、日ノ御子のゴミ拾いのボランティア活動に取り組んでいる香北中学三年生の井上輝大さんと徳弘航大さんにお話を伺いました。学校の総合学習の取り組みで、独自に「ゴミ拾いボランティア」を始めたのがきっかけと話す輝大さん。その一年後「輝大さんの助けになりたい」と航大さんも参加しました。「色々なゴミが捨てられていたけど、そのなかでも一番多かったのがたばこの吸い殻やった」と悲しそうに話す二人。夏場は日差しがきつくて大変ですが、「しんどい事はやりたくない」と航大さんは言います。その理由を、「ボランティア活動をしていると地域の人とふれ合えるし、周りの人から『日ノ御子が綺麗になったね』と言われると嬉しい」と輝大さん。にこやかに教えてくれました。

日ノ御子キャンプ場の委託管理者をしているラフディップの浜口佳太さんに、二人のようにボランティア活動をしている子ども達についてお話を伺いました。「清掃ボランティアは他にも、香北中の女の子や高校生が取り組んでいます。夏休みには毎週清掃してくれました。大変に感じるゴミ拾いも彼らとすると楽しい時間になり、子ども達が自主的に頑張る姿は、私たちの力にもなります。『日ノ御子を綺麗にして香北の魅力を伝える』私たちも彼らと同じ思いで活動をしています。香北町に沢山の人が訪れる活気のある町にみんなできていきましょう」と話してくれました。

二人に今後の思いを聞いてみたところ、照れくさそうに答えてくれました。「僕たちの活動を後輩たちにもつなげていきたい」（輝大さん）、「この活動を沢山の人が知ってもらいたい」（航大さん）そして、最後に「卒業してもボランティア活動を続けていきたい！」と力強く話してくれた二人。その姿がとても印象に残っています。

学校内の環境整備 ボランティア募集

舟入小学校では、学校内の美化作業をお手伝いしてくださるボランティアを募集しています。

児童・教職員では作業が難しいところを助けていただければと思いますので、ご関心のある方はぜひお問合せください。

■活動内容

運動場の草刈り、敷地内の樹木の伐採など

■活動日時

10月3日～12月16日
8:30～16:00
(学校授業日)

■活動場所

舟入小学校

■問合せ先

☎ 53-3216
(田村)



障害児・者への支援のお手伝い募集!

社会福祉法人 愛成会では、知的障害を持たれた方々への作業支援・活動支援の補助をしてくれるボランティアを募集しています。

利用者さんと楽しく過ごして頂ければと思いますので、ご関心のある方はぜひお問合せください。



- 活動内容：知的障害を持たれた方々への作業支援・活動支援の補助
- 活動曜日：月～金（祝日除く）
- 活動時間：8：30～17：30
（半日等短時間OK）
- 活動場所：・ワークセンター白ゆり
・ワークセンター第2白ゆり
（土佐山田町山田1189-1）
・放課後等デイサービス事業所白ゆり
（土佐山田町山田1319）
- 問合せ先：☎ 52-4131（担当：中里）

※当日は動きやすい服装で、タオル・室内履きをお持ちください。

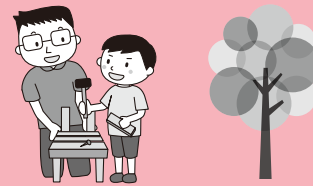
※喫煙は所定の場所をお願いします。

情報交流館ボランティアスタッフ募集

高知県立森林研修センター 情報交流館では、親子イベントや木工の材料づく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。興味のある方は下記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。はじめての方にはベテランのボランティアと一緒に森林の大切さ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：子どもたちと木工体験・自然体験
- 活動日時：依頼された日時（9：00～15：00）
- 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：謝金あり
- 問合せ先：☎ 52-0087（担当：野口）



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一人暮らしの高齢者に電話での見守りサービスを行います。



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
するにあたって、受講して頂く
講座があります

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

地域サロン ボランティア家 てとて

- 活動曜日：月・水・金（祝祭日は除く）
- 活動時間：9時から12時の間で
- 活動場所：プラザ八王子
- 問合せ先：☎ 53-2251
（担当：中谷 藤田）

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：火・水・木（香北） / 月・水・木（物部）
- 活動時間：10時から（20分～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）

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

- 10月の相談…10月28日(金)
- 11月の相談…11月25日(金)
- 12月の相談…12月16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

* 社協会員募集 *

地域福祉を推進するために社協活動にご賛同いただける会員を広く募集しています。

- 一般会員 (世帯単位)
・・・1口年額 100円
- 賛助会員
(自治体・団体等)
・・・1口年額 500円
- 特別賛助会員
(篤志家(個人)等)
・・・1口年額 1,000円

■連絡先

香美市社協総務課
(③番窓口)
☎ 53-5800

しゃきょう 社協 って何してるの？

「社協って具体的に何をしているのか」というお声を多くいただきます。そこで今回は、地域福祉課の取り組みについてご紹介します！

プラザ八王子1階の右手奥に窓口があります！(③窓口)



地域福祉課では、高齢者に対する介護予防や地域の見守り支援、地域サロンボランティアの支援、民生児童委員の事務局、広報などに取り組んでいます。



中谷 (なかに)

職員がお手本となって体操教室をしています



わいわい、がやがや！



地域住民の皆さんとイベント内容企画中！

これらの他にも、地域の集いへの出前教室や企業との見守りネットワークづくりなども行っています！



細川 (ほそかわ)

気軽に
お声がけ
ください！



編集後記

朝晩と少し過ごしやすいくらいの秋になってきましたね。今年の夏もコロナが猛威を奮い、不安な日々を過ごされた方も多いのではないのでしょうか。早く終息することを願うばかりです。

さて、皆さん「秋」と言えば何を思い浮かべますか？筆者は最近実家から栗ご飯をもらって、食欲の秋に目覚めています(笑)

栗について少し調べてみると、①ビタミンB1・B2が含まれており美肌効果が期待できる、②冷え性を改善するとともに、胃腸や腎臓を強くする作用がある、③便秘改善が期待できるなど体にとって良い栄養素が多く含まれているようです。実家の栗ご飯には少しもち米が入っていて、腹持ちも良く好きなレシピです。皆さん秋の好きな食べ物は、何ですか？

(中谷)

