

香美市

協 社 だより

10 2024 月号 74

未来のはてなを学ぼう。。。②

認知症サポーター養成講座。。。③

かみ笑楽塾。。。④

介護予防事業のお知らせ。。。⑤

宿題を終わらそうーウィーク。。。⑥

夏休みサロニイベント。。。⑦

生活相談センター香美だより。。。⑧

あひるの親子。。。⑨

ボランティア募集情報。。。⑩⑪

地域サロニボランティア。。。⑫



『未来のはてなを学ぼう』ご案内

テーマ	日付	時間	演題	講師	場所
生	10/30 (水)	13:30~14:30	豊かな老後のために 知っておきたいお金の話	金融経済教育推進機構 (J-FLEC) 講師 松田 充博 さん	プラザ八王子 3階ホール
心	11/20 (水)	13:30~14:30	エアリハで姿勢を整え 介護予防！ ～転倒しない習慣づくり～	お笑い理学療法士 日向亭 葵 さん	

- ◎対象者：おおむね65歳以上の香美市民
- ◎定員：80名（1講座）
※定員を超える場合は抽選
- ◎事前申し込み（欠席される場合はご連絡ください）
- ◎問合せ先：香美市社協あつたか介護予防係
☎ 0887-53-2251

LINE (ライン) でも講座を 申し込みます！

右下のQRコードから友達登録後、トーク画面で下記の項目を入力し、送信してください。

- ①名 前 ②住 所
- ③年 齢
- ④講座のテーマ



老化に伴う種々の機能低下を
基盤とし、健康障害に陥りや
すい状態のことを指します。
また、フレイルの原因となる筋肉量の
減少および筋力が低下する症状を「サル
コペニア」と言い、その一因として
低栄養が挙げられます。
食事をバランスよく摂っていないと、
筋力・活力の低下↓身体機能の低下
↓活動度の低下↓食欲の低下という
ようにフレイル・サイクルに陥ってし
まいます。このサイクルに陥らないよ
うに、栄養・身体活動・社会参加の3
つを意識して、フレイル予防・サルコ
ペニア予防に取り組む必要があります。
特に栄養の面では、農林水産省の
『シニア世代の健康な生活をサポート
食事バランスガイド』に掲載されてい
る、1日に必要なエネルギーと食事量
の目安を参考にバランスの取れた食事
を摂ることが重要になります。
例えば、身体活動量が低い65歳の男
性の場合、1日に主食はおにぎりが5
〜7つつ分、副菜は小皿に入った野菜料
理が5〜6つつ分、主菜は肉料理が1つ
分（魚料理であれば2つつ分）、牛乳・

食

未来のはてなを学ぼう 〜補習編〜

「フレイル予防と生き生きライフの好循環を生み出そう」

高知県立大学健康栄養学部 准教授 鈴木 麻希子さん

乳製品は牛乳瓶（200ml）1本分、
果物は100gを2つつ分になります。
また食事するときには、よく噛んで食
べることで栄養を吸収しやすくなりま
す。口腔機能の低下を防ぐため、定期
的な歯の健診などケアに努めましょう。
これらに加えて、運動と就労・余暇
活動など社会参加を合わせて行うこと
で、フレイル予防と生き生きライフの
好循環を生み出すことにつながります。
皆さんもぜひ食事バランスガイドを活
用し、バランスの良い食事を目指しま
しょう！



農林水産省ホームページより引用

「耳の聴こえ」と認知機能の関連性

「今と未来のために考える」補聴器

高知リハビリテーション専門職大学言語聴覚学専攻 助教 上松 智幸さん



「会話が聞き取りにくい」「テレビの音量が大きい」「など、経験したり言われたことはありませんか？もしかすると、それは『加齢性難聴』かもしれません。

加齢に伴う難聴には、①高い音から聞こえなくなる、②小さい音は聞こえにくく、大きい音はうるさく感じる、③ぼやけた、割れた、歪んだ音に聞こえる、④早口の声は分かりにくくなるという4つの特徴があります。

65歳ごろから急激に増加すると言われており、難聴で困っている人の割合は次の通りとなっています。

- 65〜69歳の場合
- 男性の約4割、女性の約3割
- 80歳以上の場合
- 男性の約8割、女性の約7割

難聴の疑いがあったても「そのうち治るだろう」と受診しない方が多くいます。難聴を放置してしまうと、健聴者と比較して約7年分の認知機能が低下するという研究があり、認知症になるリスクが高



くなります。そのため、聴力を補うことで認知機能の低下を予防することが重要です。

ただし、耳の聴こえが悪くなったからと言って、通販等で補聴器や集音器を購入してはいけません。個人に合った適切な調整ができず、購入したにも関わらず使用しないケースが多いからです。

耳の調子がおかしいなど感じたら、早期に耳鼻咽喉科を受診しましょう。そして補聴器が必要になった場合には、補聴器専門店を紹介してもらい、補聴器購入後に言語聴覚士等の適切なトレーニング（約3か月程度）を受けるようにしましょう。

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。

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6年11月1日(金)
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



オレソジカフェ

陽まわりの集い



陽まわりの集いでは、認知症当事者・介護者(家族)・専門職・地域の方々が集まり、カフェを楽しんでいます。介護経験のある家族会ボランティアとの情報交換や保健師による相談も受け付けていますので、お気軽にご参加ください。

- 日時 毎月第3木曜日(祝祭日除く)
10:00~11:30
- 場所 プラザ八王子
- 対象者 香美市民
- 参加費 100円(飲み物・茶菓子代)

開催日	内容
10月10日 (※施設の都合上、第2木曜日に実施)	同仁病院 医療相談室のお話
11月21日	カフェ
12月19日	カフェ

※講座および教室等、当日が悪天候(台風など警報が出た場合)の場合、延期または中止になることがあります。お問合せください。

■ 問合せ先 香美市社会福祉協議会 あったか介護予防係 ☎ 0887-53-2251

かみ笑楽塾



各参加費：無料
(要申込)

日付	時間	演題	講師	場所
10/24 (木)	14:00~15:30	もしもに備えて話し合う 人生会議 ~私はこんなふうにいきたい~	介護老人保健施設 「リゾートヒルやわらぎ」 施設長 中本 雅彦 さん	香北 保健福祉センター 2階大ホール
令和7年 1/21 (火)	14:00~15:30	人生に彩りを	西光寺住職/三味線坊主 寺尾 昌治 さん	

■送迎 要予約 13:15 奥物部ふれあいプラザ発 → 保健福祉センター香北 (195号線沿い乗車できます)

~かみ笑楽塾のふりかえり~

『お終活 熟春!人生、百年時代の過ごし方』 上映会を開催しました!

この映画は、熟年夫婦が人生の終わりに向けて「終活」を始める物語です。終活に否定的だった夫が、妻が倒れたことをきっかけに終活に前向きになり、取り組み始めたところから物語が進行します。

終活を通じてお互いの気持ちを再確認し、家族や友人との関係を見直す過程が、笑いと涙を交えながら描かれていました。これまでの人生を振り返りながら、これからの時間をどう過ごすかを共に考える姿は、とても印象的で「人生の終わりをどう迎えるか」というテーマについて考えさせられる作品でした。



次回のかみ笑楽塾では、10/24に「人生会議」についての講演会を予定しています。

人生会議とは、将来の医療やケアに関する意思決定を事前に話し合っておくことです。

人生会議について学び、新たな一歩を踏み出してみませんか?



高知県健康政策部在宅療養推進課HPより引用



【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。

(受付期間: 6月14日~9月13日)

- 香美市婦人会様から
7月15日に開催されたチャリティーライブの収益金から、社会福祉のためにと金6万8千円が寄付されました。



- セブンスデーアドベンチスト土佐山田キリスト教会様から 社会福祉のためにと金2万円が寄付されました。

プチ脳トレ チャレンジ!

バラバラになっている漢字を組み合わせると四字熟語を作ろう!



答え

() ()



答え

() ()

答えは社協だよりのどこかにあるよ!

介護予防事業のお知らせ

香北 体操教室 物部

毎週木曜日 ※10月3日は会場の都合によりお休みです。

- ◇ 時間：10：00～11：00
- ◇ 場所：保健福祉センター香北 2階大ホール

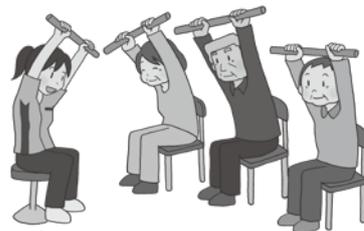
■講師指導日

イスに座って レットライ ～良い睡眠のためのリラックス体操～	◇日にち：10月31日(木) ◇講師：木下 理恵さん
3B体操	◇日にち：11月28日(木) ◇講師：山本 孝子さん
年忘れ音楽療法	◇日にち：12月26日(木) ◇講師：尾立 真紀さん 参加者皆で★ミニ忘年会★ 参加費：500円(飲み物・ケーキ付)

第2月曜日

全10回

- ◇ 時間：14：00～15：00
- ◇ 場所：奥物部ふれあいプラザ 2階大ホール
- ◇ 講師：筒井 由夏さん(健康運動指導士)
- ◇ 開催日：10月21日/11月は休み/12月9日
- ※第2月曜が祝日の場合は、開催週が前後します。



※テニスボール
使用します。
お持ちの方は
ご持参下さい。

香北 ポールウォーキング 物部

毎週火曜日

- ◇ 時間：9：30～10：30
- ◇ 場所：保健福祉センター香北 1階ロビー
- ※1時間程度町内を歩きます。



毎週月曜日

※第2月曜日はお休み

- ◇ 時間：10：00頃から1時間程
- ※ダム周辺を歩きます。

香北・物部ポールの貸し出しあり

香北 ボッチャ教室 物部

毎月 第2・4水曜日

- ◇ 時間：10：00～11：00
- ◇ 場所：保健福祉センター香北 2階大ホール
- ◇ 開催日：10月9・23日/11月13・27日
12月11・25日

毎月 第1・3水曜日

- ◇ 時間：14：00～15：00
- ◇ 場所：奥物部ふれあいプラザ 2階大ホール
- ◇ 開催日：10月2・16日/11月6・20日
12月4・18日

令和7年1月28日(火) ～ 香北物部圏域ボッチャ交流大会 ～

- ◇ 時間：13：30～15：30 (予定)
- ◇ 場所：奥物部ふれあいプラザ
- ◇ 送迎：バス 13：00保健福祉センター香北発 バス定員9名 ※要予約



- ★各教室…運動が出来る服装・タオル・水分補給の飲み物をご持参下さい。
- ★講座及び教室は、当日が悪天候(台風など警報が出た場合)の際、延期または中止になる場合があります。お問合せ下さい!!

お問合せ先 香北支所 ☎ 0887-59-2140 物部支所 ☎ 0887-58-3098



ボランティア家てとて サロンイベント



宿題終わらそう！ウィーク

7月29日～8月2日に「宿題終わらそう！ウィーク」を開催し、5日間で延べ 335名の小学生が参加し、期間中にはボッチャ交流会、ノーリフティングケア体験、手話体験などを行い、プラザに子どもたちの元気あふれる声が響きました。

わいわい
✦ 手袋人形づくり ✦



宿題終わらそう！



≡ ボッチャ交流会 ≡



読み聞かせ

がやがや



🍃 ノーリフティングケアレンジャー 🍃



+ 手話で話そう！ +



てとてボランティアを含め、24名のボランティアが参加されました。ご協力ありがとうございました！

生活相談センター香美より食料提供のお願い

社協では、食料品や物品の寄付を受け付け、生活に困窮している市民等へ配布し生活を支える「ライフバンク事業」を行なっています。そのなかでも、フードドライブ活動に日頃からご協力いただき、ありがとうございます。現在、食品を必要とする方が増えており、不足している状況となっています。皆さんの寄付のご協力をお待ちしています。

<ご寄付いただきたい食品の例>

お米（玄米でも可）、乾麺、缶詰・瓶詰
インスタント食品、レトルト食品、お菓子



★回収場所

期間限定で、下記の2カ所で寄付を入れる箱を設置しています。

- ①プラザ八王子入口
- ②香美市役所本庁総合受付

<設置期間>
10月1日(火)～11月29日(金)



<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です

回収場所までの持参が難しい場合は取りに伺いますので、お気軽にお問合せください

■ご連絡先

生活相談センター香美

☎ 0887-53-2877

✉ soudan-c@kami-shakyo.or.jp



★香美市の協力企業

(株)ファミリーマート様と(株)フジ様にご協力いただき、年間通して回収箱を設置しています。

ファミリーマート土佐山田談議所店

(株)ファミリーマートは、全国各地の店舗を拠点に、ファミマフードドライブ活動を行っています。



<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です

マルナカ土佐山田店

(株)フジは、高知県内16店舗においてフードドライブ活動を始め、マルナカ土佐山田店では、今年6月から回収箱を設置しています。



<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です



事務局長
和泉 禎祐

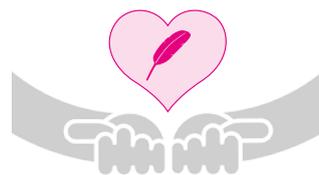
職員紹介

4月1日から、事務局長として勤務することとなりました。
地域の皆様方のご協力をいただきながら、共に地域福祉の向上に努めてまいりたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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、香美市での福祉活動への助成に使われています。

お互いに助け合い、支え合う気持ちを大切に
する運動にご協力をよろしくお願いいたします。



10月1日~12月31日

★豊友会（佐敷自治会）

テーブルとベンチを購入し、調理や手芸、清掃や談話で重宝しています。ベンチは耐久性があり、背もたれ付で安心して使わせていただいています。ありがとうございました。



★秦山老人クラブ

会館や備品の焼失とコロナの影響も重なり沈んでいましたが、助成をうけ、これまで楽しんできた輪投げや、ボッチャを楽しんでいます。本当にありがとうございました。



■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：大川 ☎ 0887-59-2140



あひるの親子 55

ママの成長

娘は自分が社協に入職した年に生まれました。当時はコロナ禍真っ只中で、出産の立ち合いや産後の面会に対して制限が課せられており、今でも「あの時は大変だったよね」と妻と話すことです。

そんな娘も今年で4歳になりました。家族や保育園の先生方の協力もあって元気に成長してくれています。身体的な成長はもちろん「こころの成長」を感じる今日この頃です。

娘は自分に似て引っ込み思案なところがあり、発表会や運動会では上手にできなくてグズグズと泣き崩れることがほとんどでした。しかし、今年の2月に行われた発表会では両親の心配をよそに大きな声でセリフを読んだり歌を歌ったりと、一生懸命な姿を見せてくれ、「成長したなあ」と妻と二人で涙目になりました。

最近はおしゃれにも目覚めた

ようで、洋服選びも自分でしたがりです。兄の結婚式で見たウエディングドレスに憧れたのか、ロングワンピースを気に入って着るようになり、くると1回転しては「プリンセスみたいでかわいいでしょ」とこちらにコメントを求めてきたりします（笑）

これからも様々な場面でのこころの成長を目の当たりにすると思います。我が家のプリンセスはどのように成長していくのか、これからも目が離せません！（笑）



香美市社会福祉協議会

生活相談課

森本将大さん



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下さい。



読書会の様子



香美市立図書館分館で本の読み聞かせに使用される本

ボランティアを訪ねて⑥4

読書聞かせボランティア 二宮景子さんの巻

香北町で、読み聞かせボランティアをしている二宮景子さんをインタビューしました。二宮さんは図書に関する2つのボランティア活動をしています。

1つ目は、大宮小学校のつじ読書読み聞かせボランティアです。毎月2回、子どもたちに、本の読み聞かせを行っています。つじ読書は、四方の道が交わる要所を示す「辻」・「四つ辻」が由来となっており、校舎の様々な場所で活動しているが、それぞれがつながっていることを意味しています。また、読み聞かせボランティアを始めたきっかけを聞いてみると「主任児童委員として、学校を訪問するようになり、図書館の先生に声をかけてもらったので始めた」と話してくれました。

2つ目は、香北図書館ボランティアです。本の読み聞かせや図書館イベント、ラベル貼り、本の整理などの活動を自分のペースで行なっています。取材時、もっと本を身近に感じてもらうために図書館主催の読書会が開催されており、二宮さんもボランティアとして参加していました。この日は、5年生の国語科の教科書（光村図書）に載っている「やなせたかしくアンパンマンの勇気」の物語を読み、大人から子どもまでそれぞれが意見を出し、世代を超えて和気あいあいとした雰囲気で行なわれていました。

最後に、今後の思いを伺うと、「多くの子ども達に本を読む事の楽しさを知ってほしいという思いから続けています。何より子ども達の笑顔を見ていると元気になる」と嬉しそうに話してくれました。

(立花)



読書ボランティアに参加してみませんか？興味のある方は下記まで是非お問合せ下さい！！

■ つじ読書読み聞かせボランティア

連絡先：大宮小学校
☎ 0887-59-2136

■ 香北図書館ボランティア

連絡先：香美市立図書館香北分館
☎ 0887-52-8080

高知県立森林研修センター（情報交流館）

～子ども達と木工体験・自然体験～

- **活動内容**：情報交流館を訪れた子ども達と木工工作や里山林を歩いて自然に親しむ活動や小学校へ出向いて活動したりして森林の大切さや木の良さを伝えて頂けるボランティアさんを募集!!
- **活動日時**：9：00～15：00（不定期）
- **活動場所**：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番地）
- **その他**：謝金有り・駐車場有り・天候問わず（散歩の出来る服装で来て下さい）
- **問合せ先**：☎ 0887-52-0087（担当：野口）



山田小学校

～ボランティアが不足しています～

- **活動内容**：①1～6年生への本の読み聞かせ
②校外学習活動での児童見守り
- **活動日時**：①毎週火曜日
（8：15～8：25の10分間）
②校外活動に応じてになります
- **活動場所**：①山田小学校（土佐山田町西本町2-4-5）
②校外（校外学習）
- **問合せ先**：☎ 0887-53-3185
（①と②問合せ先同じ）



- ①絵本・紙芝居は図書室のを使用して頂いても構いません。
- ②校外学習のある曜日・時間（不定期）になりますので、詳しくご説明しますので一度山田小学校までお問い合わせして頂ければと思います。

鏡野中学校

～本の読み聞かせボランティア募集～

- **活動内容**：1～3年生への読み聞かせ
- **活動日時**：毎週金曜日
（8：20～8：30の10分間）
- **集合時間**：8：10に鏡野中学校
2階図書室に集合
（香美市土佐山田町楠目1973）
- **問合せ先**：☎ 0887-53-4131
（担当：熊瀬）



- ※駐車場有り（香美市民グランド駐車場の1番北のスペースへ駐車をお願いします）
- ※本の選書は、各自お任せします☆
1学期に1回などご希望に合わせて活動出来ます。図書室の本を活用して頂けます!!

声ともだちボランティア募集

～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の高齢者へ電話での見守りサービスを行っています。関心のある方は、お問い合わせ下さい。
- ※活動内容…利用者に電話などして体調など伺いその内容を記録するというものです。

～受講して頂く講座があります～

- ◆認知症サポーター養成講座
または
- ◆傾聴ボランティア養成講座



香美市立図書館 かみーる

～ボランティア募集～

- **活動内容**：図書館でのイベントや作業のお手伝い
- **活動日時**：水曜日（10：00～12：00／14：00～16：00の間）
- **活動場所**：香美市立図書館本館かみーる（土佐山田町楠目736）
- **駐車場**：有り
※天候問わず
- **問合せ先**：☎ 0887-53-0301



社会福祉法人 愛成会 障害児・者へのお手伝いスタッフ募集

- **活動内容**：知的障害など持たれた方々への作業支援・活動支援の補助（創作・音楽活動・体操活動など）
 - **活動曜日**：月～金曜日（平日） ※天候問わず
 - **活動時間**：9：00～17：00まで（時間相談可）
 - **活動場所**：①ワークセンター白ゆり（土佐山田町山田1319）
②放課後デイサービス事業所（土佐山田町山田1319）
③ワークセンター第二白ゆり（土佐山田町山田1189-1）
④障害者支援施設白ゆり（土佐山田町山田1192-1）
 - **集合場所**：土佐山田町山田1192-1（本部）※駐車場有り（6台）
 - **問合せ先**：☎ 0887-52-4131（担当：中里）※（①～④の問合せ先は、こちらになります）
- ※動きやすい服装・タオル・水筒・室内履き・・・スリッパなどをお持ち下さい。

※関心のある方は是非お問い合わせください!!
（施設見学随時受付中）



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25日(金)
- 11月の相談…11月29日(金)
- 12月の相談…12月20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)

☎ 0887-53-5800

* 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)

☎ 0887-53-5800

地域を支える・つなげる 地域サロンボランティア

社協にある地域サロンを拠点に、「地域サロンボランティア」が活動しています。見守り活動や傾聴ボランティア、世代間交流など、地域を支える・つなげる活動を行なっています。

声ともだち



ひとり暮らし高齢者を対象に、週1回見守り電話をしています

傾聴ボランティア

デイサービス事業所に出向き、利用者への傾聴活動をしています

見守り郵便



ひとり暮らし高齢者を対象に、見守りのお手紙を送っています

世代間交流

多世代が交流できるイベントを開催しています



ボランティア定例会 (土佐山田)

月1回定例会を開催し、支え合い活動等について考えています



ゆずまるももにゃん となりぐみ (香北・物部)



身近な相談窓口です。いつでもご相談ください。

これらの他にも、日々できる活動をコツコツと取り組んでいます。関心のある方は、ぜひ社協までご連絡ください。

- 本所 (あつたか介護予防係) ☎ 0887-53-2251
- 香北支所 ☎ 0887-59-2140
- 物部支所 ☎ 0887-58-3098

編集後記

朝晩は秋を感じられるようになってきました。今年の夏は本当に暑かったですね。秋を堪能したいと思うのですが、秋はあつという間に過ぎ去って、冬が来ているように感じます(汗)

秋と言えば行楽シーズン。皆さんはどこかへお出かけする予定がありますか？紅葉を観に行ったり、おいしいものを食べに行ったりと予定されている方が多いのではないのでしょうか。我が家もゆつたりと景色を楽しみながら、おいしいものを堪能したいと思っはいるのですが、そうはさせてくれない者たち(3歳と2歳の我が子)がいます…。

ゆつくり秋を堪能するのはまだまだ先になりそうです(笑)

(中谷)