

香美市 つながり、集まり、支えあうまち 社協だより



2026. 1月号 **79**

地域サロンボランティアと
通うほっと倶楽部参加者が
一緒につくりました

新年のご挨拶	2
高知県社会福祉大会表彰式典	2
香美市福祉体育大会	3
こころもからだも健康に！ みんなで楽しく介護予防！	4～5
あったかふれあいセンター	6
生活相談センター香美だより	7
あひるの親子	8

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



新年明けましておめでとうございます。

旧年中は、地域福祉の推進にあたり、多くの皆様から温かいご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

本年も「福祉のまちづくり」に向けて、市民の皆様とともに歩みを進めてまいります。

皆様にとって本年が健康で穏やかな一年となりますよう、お祈り申し上げ、新年のご挨拶いたします。

第76回高知県社会福祉大会 表彰式典

昨年11月19日に、高知県ふくし交流プラザで、第76回高知県社会福祉大会が開催されました。

この大会では民生委員・児童委員や社会福祉協議会役職員等で功績顕著な方への表彰が行われています。今回、下記の皆様が受賞されました。受賞された皆様、誠におめでとうございます。

❖ 全国社会福祉協議会会長表彰

永年勤続功労

藤川 喜寿郎さん（土佐山田町民児協）

❖ 高知県社会福祉大会会長表彰

山中 博通さん（社協理事）

濱崎 康雄さん（香北町民児協）

小松 廣重さん（香北町民児協）

竹田 一子さん（物部町民児協）

前田 誠さん（物部町民児協）

❖ 高知県社会福祉大会会長感謝

五百蔵 孝さん（土佐山田町民児協）

今井 千鶴さん（土佐山田町民児協）

西岡加代子さん（土佐山田町民児協）

坂本 久徳さん（土佐山田町民児協）

西村 葉子さん（土佐山田町民児協）

山内 一昭さん（土佐山田町民児協）

岡崎 和夫さん（土佐山田町民児協）

五百蔵洋子さん（香北町民児協）

恒石万由美さん（香北町民児協）

林田 秀治さん（香北町民児協）

西内ふじえさん（香北町民児協）

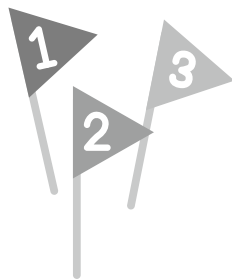


香美市福祉体育大会

勝利を勝ち取るのは誰だ！

昨年11月、香北町吉野にある香北体育センターで民生委員・児童委員や福祉委員、老人クラブ、障害者支援施設白ゆりの利用者等、総勢121名が参加し、香美市福祉体育大会が開催されました。

開会のあいさつの後、前回優勝チームである緑組の代表者より、声高らかに選手宣誓がなされ、競技がはじまりました。



競技が始まると、参加者は目の色を変え、優勝を目指して競技に挑みました。輪投げや玉入れなど、入るたびに歓声があがり応援にも力がいっている様子でした。

このように、様々な立場の方が集まり、日頃から交流する機会は、地域共生社会（※）を目指すうえで、大切なものとなると考えています。社協では様々な取り組みをしていますので、関心のある方は、ぜひご参加ください。



※「地域共生社会」とは・・・

多様な人々が年齢や障がいの有無、あるいは住んでいる地域の差を超えて支え合い、それぞれが自分らしく生きることを目指す社会のこと。

（引用：地域共生社会とは何か？自分にできることは？ | FUKU+ | 日本福祉大学、

URL：<https://www.n-fukushi.ac.jp/recursive/topics/006243/>）



◆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。

●匿名希望の方から 生活に困窮されている方のためにと金9万円が寄付されました。

みんなで 楽しく 介護予防！

介護予防講座 未来のはてなを学ぼう～補習編～

山田

「生活」のテーマとして、クラスマイル 整理収納アドバイザーの西野ナミさんをお招きし、『家も心もスッキリ！簡単お片付け講座』を開催しました。

家を片付けようとする「収納グッズを購入し、そこに収納する→家の物が増える、収納グッズを購入する」というスパイラルに陥り、家に物がどんどん増えがちになってしまいます。

「片付けをした家で、どんな暮らしをしたいのか想像してみて」と西野さん。そのうえで、まず「今使っている・使っていない・迷う/思い出」の3つに分けて整理し、「いらない物を捨てる」ではなく「大切な物を残す」ということが片付けのポイントであると話されました。



生活



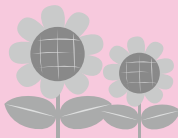
心

「心」のテーマとして、（一社）介護エンターテイメント協会 介護エンターテイナー 石田竜生さんをお招きし、『人生に「笑い」と「生きがい」を！』と題し、講演いただきました。

お笑い芸人・舞台俳優の活動しながら、作業療法士の資格を生かし「介護エンターテイナー」として全国を回っている石田さん。

参加者と一緒に体操や脳トレを始めると、会場は大賑わい。「間違えても大丈夫！」と声かけされながら、参加された皆さんは一生懸命取り組んでいました。

オレンジカフェ 陽まわりの集い



今回は、物部町ならではの地域課題を踏まえて、介護保険サービスの利用の傾向などをケアマネジャーにお話ししてもらいます。皆さんのご参加お待ちしております。

- 日 時：2月27日（金） 13：30：～15：00
- 講 師：香美市社協ケアプランセンター八王子 国吉 奈緒美さん
- 場 所：奥物部ふれあいプラザ
- 対象者：香美市民
- 参加費：100円（お茶菓子代）

知っ得 香美ゼミナール

当会では、皆さんがお住いの地域で自分らしく暮らすことができるよう、勉強会を開催します。

- 内 容：成年後見制度等について
- 講 師：くもん社会福祉士事務所 公文 理賀さん
- 日 時：2月27日（金） 13：30～14：30
- 場 所：プラザ八王子 3階ホール
- 対象者：香美市民

【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

こころも からだも 健康に！

体操教室 毎週木曜日 10:00~11:00

- ◆場 所：基幹集落センター2階
- ◆講 師：2月26日 公文 淑衣さん

香 北

ボッチャ教室 毎月第2・4水曜日 10:00~11:00

- ◆場 所：基幹集落センター2階
- ◆開催日：1月14日、28日 / 2月25日 / 3月11日、25日



ポールウォーキングステーション 平日（祝祭日除く） 9:00~16:00

上記時間内にポールを貸し出ししております。スタッフにお声がけください。
*毎週火曜日9:30~は地域サロンに皆で集まってウォーキングに出ているグループがあります。

体操教室 1月お休み / 2月9日(月) / 3月9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：筒井 由夏さん（健康運動指導士）全10回
- ◆持ち物：タオル・テニスボール

物 部

ボッチャ教室 毎月第1・3水曜日 14:00~15:00

- ◆場 所：奥物部ふれあいプラザ2階大ホール



ドレミファ友の会 毎週木曜日 13:30~14:30

- ◆場 所：奥物部ふれあいプラザ1階機能訓練室
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をしましょう



問合せ先

香美市社会福祉協議会
香北支所 ☎ 0887-59-2140
物部支所 ☎ 0887-58-3098

ボッチャ香北・物部 交流大会

■日時：1月27日(火)
13:30~15:30

■場所：奥物部ふれあいプラザ
2階大ホール

※保健福祉センター香北から
送迎バスあり



※運動のできる服装と、水分補給のための飲み物は各自ご持参ください。
※教室の日が悪天候（台風など）の場合、延期・中止となる場合がありますので、お問い合わせください。

誰もが **ホッ** と過ごせる

あったかふれあいセンター

香美市社協では、『誰もが安心して、自分らしく、暮らすことができる地域』を市民の皆さんと一緒に考えながら活動しています。その拠点として、地域サロン「ボランティア家てとて」「みによん」「ひとやすみ」があります。気軽に立ち寄ってみてくださいね。

● ボランティア家てとて(土佐山田) ●



コーヒーやお茶も
飲めるよ!



■場 所
プラザ八王子 1 階

■実施時間
9:00~16:00
土・日・祝日、年末年始
(12/29~1/3) を除く

● みによん(香北) ●



■場 所 保健福祉センター香北 1 階
■実施時間 9:00~16:00
土・日・祝日、年末年始
(12/29~1/3) を除く

★なんでも聴きます、一緒に考えます

ゆずまろももにゃん となりぐみ

「介護のことを知りたい」
「近所の方が困っちゃう」など、
お気軽にご相談ください



● ひとやすみ(物部) ●



■場 所 奥物部ふれあいプラザ 1 階
■実施時間 9:00~16:00
土・日・祝日、年末年始
(12/29~1/3) を除く

フリース生地でチュニックづくり

■日 時 2月5日(木) 9:00~
■場 所 奥物部ふれあいプラザ 1 階
「ひとやすみ」
■参加費 1,000円程度
■準備物 裁縫道具

竹ぼうきづくり

■日 時 2月19日(木) 9:00~
■場 所 奥物部ふれあいプラザ 1 階
「ひとやすみ」
■参加費 600円程度
■準備物 軍手・ペンチ・剪定ばさみ
(持ち物にはお名前の記入をお願いします)

* 問合せ先 *

ボランティア家てとて ☎ 0887-53-2251
みによん ☎ 0887-59-2140
ひとやすみ ☎ 0887-58-3098

『未来のソーシャルワーカー』



高知県立大学
社会福祉学部
3回生
公文 颯紀さん

8月12日～9月12日に実習に来ていた高知県立大学3回生の公文颯紀さんに、実習を通じて感じたことを綴ってもらいました。

私は高知県立大学で社会福祉について学んでいます。その中でも、地域福祉分野に興味を持ち、地元である香美市の現状について学ぶために実習を希望しました。

実習では驚きの連続でした。普段何気なく自転車で過ぎ去る道中や、誰も住んで無さそうだなと感じていた家屋にと、困っている人は私のすぐ近くですつと暮らしていたのだと

知ることになりました。

その困りごとにも多種多様で、昔あった出来事がトラウマになり、家から出られなくなってしまう方、お金がなくて水道も電気も止められてしまった方。そんな方々をまとめて受け止め、その人らしく暮らせる様に、地域の中で支える調整を行うのが社会福祉協議会の仕事なのです。

実習を通して学んだことは、その人の価値観、尺度を大切にする事の重要性です。それを知ることができたのは、「地域」という現場で、色々な人に出会えたからこそ。この世には誰ひとりとして同じ人は居ません。違う人だからと放っておくのではなく、その人の話を聞いて、一緒に解決策を考える。その人の価値観、尺度で大切なものは何なのかを一緒に見つめる。授業では得ることができない貴重な体験を糧に、より一層精進していきたいと思っています。

さまざまな依存症でお困りの方へ

生活相談センター香美で行っている「生活困窮者自立支援事業」では、市民の皆様の生活上の様々なお困りごとについて、相談を受け付けています。その中には、アルコールやギャンブルなど、依存症についてのご相談があります。

当事者の方が依存症に陥った背景には、家族・社会からの孤立や経済困窮など多くの問題が複雑にからみあっています。私たちは専門的な治療に繋げるだけでなく、こうした問題に焦点を当てて、ゆっくりとお話を聞くことから支援を始めます。

ご家族やご近所の方からのご相談もお受けしています。気にかかることがありましたら、まずはご相談ください。

■問い合わせ先 生活相談センター香美
☎ 0887-53-2877

食料の寄付のお礼

昨夏から、物価高騰や米不足などで食料を提供する機会が増えました。倉庫も空になるほどの状況でしたが、皆様から頂いた米やインスタント食品、寄付金などに支えられ、乗り切ることができました。改めて感謝申し上げますとともに、今後ともご協力をお願いいたします。

～ 食料を受け取った方からメッセージ ～

「病気の後遺症で仕事を探すことが難しく、年金申請～受給決定までの4カ月の間に、何度か食料支援を受けていました。家計に余裕も無い中、提供してもらう食料のおかげで生活できました。ありがとうございました。」

* 立正佼成会土佐山田支部様から

インスタント食品や生理用品等たくさんのご寄付を頂きました。毎年ありがとうございます。



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

- 1月の相談…1月30日(金)
- 2月の相談…2月27日(金)
- 3月の相談…3月27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

頭の体操に挑戦!



なぜなぜ問題



いつもは一人のお坊さんが
今日は二人でやって来ました。
なぜでしょう？

☆ヒント：お坊さんを別の言い方にすると？

▶応募方法

はがきに下記の事項を記載
のうえ、ご応募ください。

- ①問題の答え ②名前
- ③年齢 ④郵便番号／住所
- ⑤社会福祉協議会にたいして
のご意見・ご要望等

▶宛先

〒782-0041

香美市土佐山田町262-1

香美市社会福祉協議会

▶締め切り

1月30日(金)

▶当選発表

令和8年2月上旬。正解者
のなかから抽選で15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
選の発表は商品の発送をもっ
てかえさせていただきます。

現在15歳、12歳、9歳三児の
母です。3人の出産時のエピ
ソードをお話します。

まずは長女。予定日の約1カ
月前の朝敷き布団やパジャマが
濡れている事に気付き目が覚め
ました。私は「この歳でおねし
よをしてしまった!」と思い込
み、隣で寝ていた夫に気付かれ
ないように濡れた布団を片付け
ました。トイレに行くことやは
り明らかに尿ではない何かが出
ている事が分かり「これはもしや
破水?」一急いで病院に行きそ
の日の夜出産。いきみが足りな
くて看護師さんが馬乗りになっ
てお腹を押してくれましたが、

最終的に吸引分娩をしました。
初めての出産ですごい痛かつた
けど夫婦で泣いて喜びました。

次は次女。予定日を過ぎても
産まれる気配はなく入院する事
に。だが入院日の夜中に陣痛が
始まりいびきをかいて寝ていた
旦那を急いで起こし長女を連れ
て病院へ行きました。朝方出産。
夫に介助してもらいながら食べ
た昼食のカレイのから揚げがむ
ちゃくちゃ美味しかった!そん
な次女は産まれる前も今もマイ
ペースな子供です。

次は長男。長男も予定日を過
ぎても産まれる気配なく昼間ウ
オーキングに行き14時頃家での



『私の宝』

あひるの親子 60

土佐山田町

吉本 麻衣さん



んびりしていると陣痛が始まり
仕事上の夫に連絡。夫が現場か
ら走らんバケットを乗せたトラ
ックをアクセル全開で帰ってき
てくれました。その日の夕方夫
の立会いのもと長男を出産。性
別は教えないように検診中から
頼んでいたのも男の子と聞いて
うれしかった。長男はお腹にい
る時から蹴りが強くこの子は男
の子かも?と思っていました。
今はかわいい男の子に育ってい
ます。

周りの人に支えられ子供達は
成長して
います。
そんな吉
本家をよ
ろしくお
願いしま
す。



香美市 老人大学

芸能発表の部 観覧者募集!

- 日 時 令和8年2月10日(火)
13:00～15:30
- 場 所 香美市立中央公民館
大ホール

■ 問い合わせ 香美市老人クラブ連合会 担当：大川

☎ 0887-59-2140

Fax 0887-59-3226

(共催) 香美市社会福祉協議会・香美市老人クラブ連合会

