

南国市社協だより

第243号

3

2020

# まんでん



- も  
く  
じ
- P 2 ... 赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金のお礼と報告  
3 ... 関嬉扇  
4 ... 少人数で学べる小学生の学習の場  
5 ... 南国市地域包括支援センターよりお知らせ  
6 ... 地域子育て支援センター「にじいろセンターおこう」  
7 ... 第22回 なんこくボランティアDAY  
8 ... 地域サポーターミーティングよりお知らせ/60代から始める筋力運動教室  
9 ... the 若もん!  
10~11 ... 募集・催し・お知らせ/たくさんの愛をありがとう!!  
12 ... なんこく生活総合相談会

南国市社会福祉協議会の  
ホームページは  
こちらからどうぞ ↓



# かん 嬉 扇

《テーマ》 近助つながりからはじまる福祉

《日時》 令和2年3月7日(土) 13:30~16:00

《会場》 グレース浜すし (〒783-0004 南国市大桶甲 1504-8)

**入場無料** どなたでもご参加ください

**講演**

「居場所からはじまる支え合いの社会」

講師：四国学院大学  
社会福祉学部教授

石井 洗二氏



**プロフィール**

1997年から四国学院大学教員。善通寺市地域福祉計画策定委員長など地域活動、論文に「戦後の日本の地域福祉の展開」(『新版よくわかる地域福祉』ミネルヴァ書房)など。

**関嬉扇とは？**

「関わり」や「関係」はつながりを意味しています。人と人がつながり、ふれあいや支えあいなどの嬉しい関係が、扇のように広がってほしいとの願いを込めて「関嬉扇」と名付けました。

このフォーラムが、地域での福祉活動がさらに発展するきっかけになってほしいと考え、毎年開催しています。

**事例発表①**

「近助はおもてなしの心から」

嫁ついたちサロン 植野 永子氏

**事例発表②**

「深まるつながり 地域にひらかれたサロン」

明見サロン 乾 鮎子氏  
岡本 由紀氏  
松村 雅子氏

**事例発表③**

「サロン発！地域のために、地域と共に」

サロン青空 岡林 節氏  
中越 緑氏



主催：南国市・南国市社会福祉協議会  
後援：高知県社会福祉協議会

共催：南国市民生児童委員協議会

## 令和元年度 赤い羽根共同募金・ 歳末たすけあい募金の お礼と報告

共同募金運動につきましては、多くのみなさまからのあたたかいご支援とご協力をいただきましてありがとうございました。深く感謝申し上げます。

お寄せいただきました募金は、地域福祉活動や福祉施設・団体の事業等に有効に使わせていただきます。みなさまのお力で、これからも引き続き地域福祉の輪を広げていきたいと思っております。今後とも赤い羽根共同募金に変わらぬご理解、ご協力をお願いいたします。

**赤い羽根共同募金**

区分	金額
戸別募金	8,495,373円
法人募金	648,000円
街頭募金	58,617円
学校募金	107,961円
職域募金	141,064円
その他の募金	20,216円
合計	9,471,231円

**歳末たすけあい募金**

区分	金額
戸別募金	465,225円
合計	465,225円

みなさまの心温まる善意、誠にありがとうございました。

(敬称略)

**大口募金者名**

サンシャインカルディア	南国いのうえクリニック	パイエム興業株式会社
サンプラザ新鮮館	協同組合テクノ高知	まほろば眼科
南国ひまわり動物病院	グレース浜すし	㈱リード薬局
㈱高知空港ビル	宮田整形外科	㈱南国葬祭センター
禅師峰寺	ジョウトク建設㈱	ひまわり乳業㈱
四国鉱産株式会社	黒潮コンクリート㈱	㈱高知食品
白木谷砕石販売株式会社	橋田工務店㈱	㈱山本工作所
旭食品㈱四国支社	宝生寺	南国厚生病院
㈱トッパンエレクトロニクスプロダクツ高知工場	池農園	高知県交通安全協会南国支部
パシフィック観光㈱	医療法人地塩会南国中央病院	藤森運送自動車整備㈱
㈱トリムエレクトリックマシナリー	医療法人 香美会	プロテックタケチ
㈱四国索道工業	土佐石油輸送株式会社	十市水道
高須工業㈱	岩城建築設計事務所	葵重機㈱
㈱垣内	栄光工業株式会社	㈱安全整備
久保田食品㈱	十市農業協同組合	㈱ゆず庵
美津和産業㈱	小栗医院	吉本皮膚科
㈱クボソ工建設工業	㈱高知前川種苗十市物流センター	きび診療所
㈱南国清掃	南国建興㈱	ローソン南国明見店
JA高知県長岡支所	岡田歯科	㈱ニシトミ
四国スッビル工業有限公司	㈱鉄建ブリッジ	高橋工作所有限公司
昭和産業㈱	㈱中セキ四国高知支社	ミニバック㈱
㈱佐々木造園	㈱南国緑地建設	㈱三和店装
㈱南国レッカー	四国三和工業株式会社	武内石油店
コウチ重電工㈱	西島園芸団地	ヤンマーアグリジャパン株式会社
高知県農業協同組合土長地区	さん花園	藤川金物機工
グッドラックカンパニー㈱	仙頭工務店	南国市小学校児童会
高知ヤクルト販売	平山肥料店	南国市役所課長会
南国ビジネスホテル	佐野獣医療科病院	南国市社会福祉協議会職員会
南国病院	しばた整形外科	
ホンダカーズ南国	西山商事	



## 南国市地域包括支援センターからのお知らせ



令和元年12月末現在、南国市の人口は47,247人、65歳以上高齢者人口は14,631人、高齢化率は31.0%の現状です。中でも今回は、介護サービスを受けずに住み慣れた地域で元気に生活している方をちょこっと紹介します。少しでもこれからの生活のヒントになればと思います (^\_^)



にしがわまさこ  
西川政子さん (90歳)

### いきいきサークルはいつから参加していますか？

平成24年に開始した時から参加しています。今までに3回しか休んでない。  
自分のためと思って、15分弱かけて急な坂やけど、杖を使って近道して通いゆう。週1回地域のみんなど会えるし、顔見て話せていいね。  
最近、若いお母さんと子どもさんが来てくれるき楽しみや。

生きている限りはできる  
だけ自分で生活したい!!

### 毎日必ず行うことは？

二らの内職を午前と午後とやりゆう。  
後、朝起きて「今日も目が覚めて新しい1日が始められることに感謝」、寝る前にも「今日も何事もなく終えられたことに感謝」と言いゆう。

### 健康に気を付けていることは？

寝ることは体に良くないと思い、昼寝はせんようにしています。  
82歳の時に大きな手術をしたけど、手術の翌日に「起きましよう」と勧められた。そのおかげで元気になったと思う。後は、野菜作りが好きで畑まで歩いて行って世話をし、できた野菜で料理したり孫へやったりしゆう。

### いきいきサークルはいつから参加していますか？

平成24年立ち上げの時から、代表でやりゆう。やり出したら止めれんし、体が動くうちは行かんといかんといいゆう。ちっちゃい子が来始めて、雰囲気違う。年寄りばかりの所へ入ってくれて嬉しい。人の世話は好きじゃないけど、おだてられたらする程度よ。

### 健康に気を付けていることや日課は？

具合が悪い所はあるけど、毎月病院にも行って診てもらって、規則正しい生活することよ。毎朝5時に起きて、足裏叩きのマッサージしながら新聞読む、自己流の体操もする。7時にはシケじゃないかぎり雨でも2,000歩は歩く。  
決まった時間の昼寝はするし、畑の世話もしゆう。  
鰻も肉も好き、全部自分の歯で虫歯もない。3ヶ月に1回歯医者にも行きゆうよ。  
小学校のこども教室にも行って勉強は見れんけど、子どもにパワーもらって頑張りゆう。孫が買ってきてくれたお守りは毎日触りゆうね。

さめしますすむ  
鮫島進さん (84歳)

えい作物を  
作りたい!!

### 車の運転は？

しゆうけんど、7月で返納する。  
足が困るけんど (笑)

取材を引き受けてくださり、ありがとうございました。

お問  
い合  
わせ先

南国市地域包括支援センター(南国市社会福祉センター内)  
月～金曜日 AM8:30～PM5:15(土日・祝日・年末年始を除く)  
TEL 088-804-6010(直通)

# 少人数で学べる小学生の学習の場



お家で宿題や勉強をしようと思っても、「なかなか集中できない」「やる気が出ない」なんてことはありませんか？  
週に1回、いつもと違う環境で、集中して勉強に取り組みましましょう!

◆ 対象者: 塾(そろばん・英会話を含む)に通っていない小学3～6年生  
3・4年生、5・6年生…各曜日概ね10名まで

◆ 日 時: 毎週土曜日…北部 毎週日曜日…南部  
3・4年生 9時半～10時50分(主に国・算)  
5・6年生 13時半～15時35分(主に国・算・理・社)

北部	南部
● 後免野田小	● 大湊小
● 長岡小	● 日章小
● 国府小	● 大篠小
● 久礼田小	● 三和小
● 岡豊小	● 稻生小
● 奈路小	● 十市小
● 白木谷小	

◆ 送迎対応可能

◆ 教材はご家庭でご用意下さい

◆ 利用前に面談を行いますので、下記のお問い合わせ先まで一度ご連絡下さい  
(面談の結果、ご希望に添えない場合もございますのでご了承下さい)

### 時間割(予定)

3・4年生

9:30～ 学習(35分)	10:05～ 休憩(10分)	10:15～ 学習(35分)	10:50～ 片付け
------------------	-------------------	-------------------	---------------

5・6年生

13:30～ 学習(35分)	14:05～ 休憩(10分)	14:15～ 学習(35分)	14:50～ 休憩(10分)	15:00～ 学習(35分)	15:35～ 片付け
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	---------------

～家庭学習の定着を目的としていますので、進学塾とは異なります～



3月2日(月)～  
受付開始!



4月4日(土)～  
学習スタート!

お問い合わせ

南国市社会福祉協議会 088-863-4444

あったかふれあいセンター 担当: 北野・岡・藤原・石川

# 第22回 なんこくボランティアDAY

至令和2年1月18日(土) 南国市立スポーツセンターにて開催されました!



1番人気のポッチャは大盛り上がり!



ボランティアについて楽しく学ぼう!



色々な体験コーナーもありました☆



手話も教えてもらいました\*



セントラルドグマのステージも◎



しょうがちゃんもニッコリ

今回のなんこくボランティアDAYでは、災害やスポーツ等に関するボランティア体験や動物の愛護団体によるボランティア紹介など、ボランティアを身近に感じ、新たに知ってもらえるきっかけになりました。また、ステージでは学生やボランティア団体などの皆さまによって大変盛り上がり、マルシェでは南国市内外から福祉施設等をはじめ、様々なお店の方に出店していただきました。このイベントを通して、ボランティアに関心を持ってくださる方が増えたら嬉しいです!



## 地域子育て支援センター 「にじいろセンターおこう」

にじいろセンターおこうのホームページはこちらどうぞ



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきましたね。あたたかい風が心地よく穏やかだった4月。この一年で大きく成長した子どもたちの姿がうれしく、頼もしさを感じているこの頃です。



毎月一回の子育て講座では安心して子育てができるようにいろいろな先生方に来ていただいて、お話を聞いたり親子で触れ合ったり、楽しい時間を過ごしました。



にじいろママ企画会ではみんなで一緒に楽しめることを考え子どもたちに手づくりの物を作ったり、ママたちのリフレッシュタイムの中で、お喋りも弾んでいました。



お天気のいい日は近くへお散歩に出かけたり室内ではみんなでゆったりと過ごしています。



遊びに来てね。

**お知らせ**  
一生のうちで最も心身の発育・発達著しいこの時期の赤ちゃんにとってベビーヨガはママからのすばらしい贈り物になります。  
■日時: 3月13日(金) 『ベビーヨガ♥』 午前10時~  
■講師: 高知市春野にある【studio Maharo】 古味 咲姫 先生  
呼吸を合わせて、親子で楽しんでみませんか

地域子育て支援センターは、親子の交流を通して健やかな子育てを応援する施設です。未就園の乳幼児と保護者の方が自由に遊べて同じ子育ての仲間と交流でき育児についての不安や悩みを話したり楽しいおしゃべりをしながらほっとできる時間を過ごしていただく場所です。

# The! 若もん



たかみ ゆり  
高見 侑里さん  
南国市立図書館 司書

『The! 若もん』では、南国市で活躍する“今どきの若もん”を毎回紹介していきます。未来に向けて頑張っている若もんと私たち、「みんなあ」で支え合える南国市を作りましょう。

聞き手：仙頭、沖本

## Q このお仕事を始められたきっかけは？

子どもの頃から歴史小説が好きで、よく図書館に通っていました。いつしか「将来、図書館で働けたら」と思うようになり、大学では機会があって図書館司書の資格も取得しました。

しかし、図書館司書の求人はあまりなく、行政職員として南国市役所で勤務していましたが、2年前の異動で念願の図書館で働くことが出来ました。子どもの頃から通っていた地元の図書館で働くことができ夢みたいです！

## Q どのようなお仕事をされていますか？

主に事務仕事が多いですが、新しく購入する本の選書や広報活動、おはなし会、調べもののお手伝いなども行っています。また、窓口での貸出・返却業務を行う際は、常連さんや子どもたちとの会話を楽しんでいます。



## Q 南国市はどんなところだと思いますか？

空港もありますし、電車や汽車、NACOバスなどの交通手段もいろいろあって、中心部にはスーパーなどの生活に必要な施設も集まっているので、便利だなと感じます。

また、南国市は歴史のある土地でもあり、知れば知るほど愛着がわきます。

## Q 地域や福祉との関わりはありますか？

図書館は、全世代の方が利用される場所であり、最近「居場所」としても注目されています。「家に一人であるよりこっちが良い。」と日向ぼっこをして過ごされる方もいます。常連さん同士のつながりも生まれ、孤立の解消になっているのではないかと思います。

また、病気や障害についての蔵書もあり、不安なことや対処に困ったことなどがあれば、本からまとまった情報を入手することができるので、地域の皆さんの不安解消などにもつながっているのではないかと思います。



## Q 休日はどのように過ごされていますか？

ゆっくり過ごすことが好きなので、コーヒーを飲みながら読書をしたり、のんびり散歩をしたりしています。お昼寝も大好きで、これは欠かせません(笑) 友達と買い物にも行きます。休館日が平日なので、病院やお店などが混んでいないのが嬉しいです。

## Q 今後の目標はありますか？

司書としても行政職員としてもまだまだ半人前なので、館長からノウハウを引き継いで早く一人前になりたいです。そして、南国市の歴史をもっと学んで、「南国市のことなら、私に何でも聞いてください！」といえるような司書職員になりたいと思います。

また、今後も南国市立図書館が地域の方に愛されて、活用していただける図書館にしていくことが目標です。

あなたも参加しませんか？

皆さんが主役の話し合い！

～地域住民と繰り広げる支え合い活動～



## 活動内容について

- 対象者 南国市在住の方ならどなたでもOK
- 開催頻度 毎月1回 ※不定期
- 場所 南国市社会福祉センター
- 内容 南国市の支え合い活動や生活する上での困りごとについての話し合い

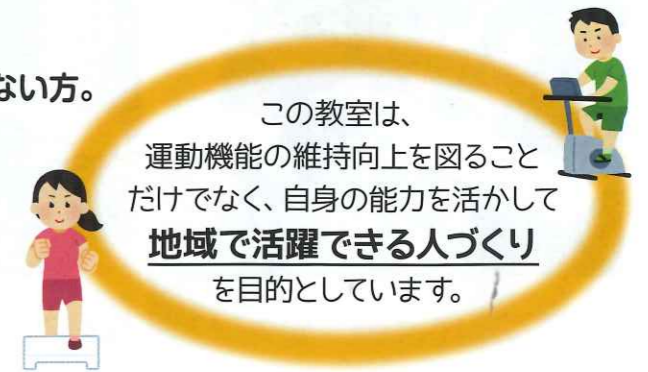
<お問い合わせ先> 南国市社会福祉協議会 ☎ 088-863-4444 担当：小野川・福川

週1回・約60分のサーキットトレーニングで、  
筋肉を鍛えて、元気で活動できる体づくり!!

## 60代から始める筋力運動教室

令和2年4月3日～9月25日 毎週金曜日 10:00～11:00

- 対象者：南国市在住の60～79歳で、要介護1以上の認定を受けていない方。
- 場所：南国市社会福祉センター3階 (南国市日吉町2-3-28)
- 参加費：無料
- 持ち物：運動が出来る服装、飲み物など
- 定員：先着30名



この教室は、運動機能の維持向上を図ることだけでなく、自身の能力を活かして地域で活躍できる人づくりを目的としています。

申し込み受付：3月4日(水) 9:00～

窓口またはお電話にてお申し込み下さい。

※定員になり次第、受付終了となりますのでお早めにお申し込みください!!

【お申し込み・お問い合わせ】 南国市社会福祉協議会 ☎ 088-863-4444 (担当：久保・仙頭)

## 学生の制服リユースしています!

あんしん生活サポートセンターでは、進学する際に様々な事情で制服等を購入することが難しいご家庭へ、南国市内の中学・高知県内の高校の制服を寄付しています。ご希望の方はご連絡ください。

※学校やサイズによっては在庫がない場合もあります。

高校：岡豊、高知農業、清和女子、丸の内  
追手前、小津、高知学園、土佐塾  
中学校：香長、香南、鳶ヶ池、北陵



お問い合わせ  
あんしん生活サポートセンター  
☎ 088-803-4122 (直通)  
☎ 088-863-4444 (代表)

## 無料法律相談

定期的に無料法律相談を開催しています。  
当日は弁護士が対応します。相談内容は秘密厳守します。

日時：第1・第3土曜日  
10:00~12:00

お一人様  
30分のみ

※事前予約制となっています。

お問い合わせ

あんしん生活サポートセンター  
☎ 088-802-4122 (直通)  
☎ 088-863-4444 (代表)

※都合により開催日が変更になる可能性があります。  
※相談内容によっては、他の専門機関をご紹介させていただく場合があります。

## たくさんの愛をありがとう!!



【古切手・プルタブ等】

- |           |           |                   |                 |
|-----------|-----------|-------------------|-----------------|
| ・嶋村 亮子 様  | ・藤崎 恵美子 様 | ・岡豊町中島町老人にここ会 様   | ・(株)新県交ハイヤー 様   |
| ・嶋田 愛美 様  | ・植田 鈴子 様  | ・南国病院 訪問看護おおそね 様  | ・南国市福祉事務所 様     |
| ・光明院 利光 様 | ・豊永 一郎 様  | ・(有)溝淵勇建材店 様      | ・南国市税務課 様       |
| ・北村 祥多 様  | ・小原 勝海 様  | ・北陵東地区民生児童委員協議会 様 | ・土佐国府ライオンズクラブ 様 |
| ・野島 明子 様  | ・小蓮長寿会 様  |                   |                 |

【お米】  
・西原 収三 様  
【制服】  
・匿名 様

記載以外にも匿名様よりたくさんいただきました。  
いただいた寄付は社会福祉事業、ボランティア活動の資金などに活用させていただきます。

## なんこくありがとうポイント説明会 ご案内

～あなたの「やりたい」を応援します!あなたの「できる」を待ってます!～

暖かくなり、動きやすい時期になってまいりました。この機会に新しいことにチャレンジすることや健康づくり、みんなが笑顔になる活動をしてみませんか?ご参加お待ちしております。

登録された施設等でボランティア活動を行うとポイントが貯まる制度です。

活動内容は、話し相手や施設行事の手伝い、特技を生かした活動など様々です。

貯まったポイントを次年度に品物交換または、寄付することができます。

まずは是非、説明会にご参加ください!

日時 令和2年3月13日(金) 10:00~11:30 (受付9:30~)

場所 南国市社会福祉センター (南国市日吉町2-3-28)

内容  
・ボランティアってなんだろう?  
・ありがとうポイント制度とは  
・コミュニケーションについて



担当：久保・仙頭 TEL 088-863-4444

## さわやかクラブ南国 (南国市老人クラブ連合会)

# 会員募集のご案内

さわやかクラブ南国では、地域で一緒に活動をしていただける仲間を募集しております。

現在、南国市内では、**健康** **友愛** **奉仕** の理念のもとスポーツや清掃などを通じて、見守りや仲間作りの地域貢献の活動をされています。あなたも一緒に活動を通じて、これまでの経験や知識を活かしてみませんか?おおむね60歳以上の方であればどなたでも参加できます。

会員になるには、お近くの老人クラブ会員を通じて加入してください。お近くにクラブがあるかどうか分からない場合は、事務局までご相談ください。ご連絡お待ちしております!



さわやかクラブ南国 事務局  
(南国市老人クラブ連合会)

〒783-0001 南国市日吉町2-3-28  
電話：088-863-4444 FAX：088-863-4445



なんこく

# 生活総合相談会

令和2年3月18日 水

## 18時30分〜21時

今夜は あんしん ナイト!

### 会場：南国市社会福祉センター

(最終受付20時30分)

南国市日吉町2-3-28

- 生活に関する様々なことを、専門の機関に相談できます。
- 相談の事前予約を受付けています。
- 当日来所されての受け付けも可能です。
- ※予約の方を優先させていただくため、お待ちいただく場合があります。
- 託児室をご用意しております。
- どなたでもお気軽にご利用ください。
- 秘密厳守・相談無料

お問い合わせ(直通)  
**088-803-4122**

南国市社会福祉協議会  
あんしん生活サポートセンター

#### 地図



メールフォームからも事前予約受け付けています☆



携帯・スマホの方は、こちらのQRコードからアクセスできます ▶▶▶▶▶

<https://ws.formzu.net/fgen/S86444044/> (パソコン用)



#### 相談例

- ・法律相談(借金、離婚、遺言、日常生活のトラブルに関する事など)

- ・障がい児(者)の日常生活等に関する事
- ・障害福祉サービスについて知りたい

- ・生活費が足りず、困っている
- ・ニート、ひきこもり

#### 対応機関

- ・法テラス高知(弁護士)
- ・司法書士

- ・地域活動支援センター

- ・福祉事務所
- ・社会福祉協議会

- ・転職、就職など仕事に関する事
- ・働くことに悩みを抱えている

- ・高齢の方やその家族からの相談
- ・介護保険サービスについて知りたい

- ・心と体の健康のこと
- ・子育てについての相談

- ・ハローワーク
- ・若者サポートステーション

- ・地域包括支援センター

- ・保健福祉センター(保健師)

- ・話をきいてもらいたい
- ・心にたまっているものを吐き出すと少しだけ楽になります。

#### その他様々な相談内容に応じて専門の相談員が対応します。

主催：南国ネットワーク連絡会  
 高知県立大学、高知地方検察庁、高知少年鑑別所、司法書士、地域活動支援センター「南国」、南国きく会、南国市地域包括支援センター、南国市福祉事務所、南国市保健福祉センター、南国市民生児童委員協議会、なんこく若者サポートステーション、ハローワーク高知、法テラス高知、南国市社会福祉協議会

- ・南国きく会