

南国市社協だより

# まんでん

第250号  
5  
2021



- P 2 ... 令和3年度 社会福祉法人 南国市社会福祉協議会 事業計画・収支予算  
4 ... 特集! なっちゃんとおーくんの教えてちょーだい!  
6 ... 南国市地域包括支援センターからのお知らせ  
8 ... 岡豊保育園だより  
9 ... the! 若もん  
10 ... 募集・お知らせ  
たぐさんの愛をありがとう!!  
12 ... 第8期 つぐみアカデミー

も

く

じ

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↓



## 令和3年度 事業計画(主な内容)

### ●法人組織の強化

- ◆理事・評議員との協働の効率的運営、研修会の開催
- ◆会計監査・業務監査・決算監査の実施
- ◆地区社協との連携
- ◆会員加入の促進 など



### ●地域を支える人づくり

ボランティアセンターの運営、ボランティアに関する相談や仲介、ボランティアの発掘、推進などに努めます。

- ◆ボランティアセンターの運営
- ◆ボランティアに関する講座の開催
- ◆なんこくボランティアDAYの開催
- ◆福祉教育の推進
- ◆災害ボランティアセンター体制づくり  
(香美市社協・香南市社協との合同模擬訓練)
- ◆福祉団体や関係機関との連携
- ◆南国青年会議所と協働でのボランティア活動
- ◆地域(4中学校区)に担当職員を配置し、地区社会福祉協議会との連携や地域の活動などにも積極的に参加していきます。 など



### ●地域福祉活動・事業

今年度も地域福祉活動計画を基に地区社協や自治会などと連携し、地域に根ざしたつながりや信頼関係に基づいた活動を展開します。

- ◆第2次地域福祉計画・地域福祉活動計画の進行管理
- ◆第3次地域福祉計画・地域福祉活動計画策定
- ◆地域における見守り体制の強化
- ◆地区社協でのふれあい配食・ヤクルト訪問活動
- ◆地域福祉フォーラム「閑嬉扇」開催
- ◆あったかふれあいセンター事業  
子どもから高齢者、障害者など誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる地域づくりのため、制度の隙間にある方を対象とし南国市ならではの地域課題のニーズを効果的、効率的に発見していく仕組みづくりと支え合い活動を推進することを目的に実施します。

#### ◆あんしん生活サポートセンター

南国市の総合相談窓口として一般相談、日常生活自立支援事業、法人成年後見事業、生活福祉資金貸付事業、生活困窮者支援相談事業などを一体的に担っていきます。

- 生活困窮者自立支援フォーラムの開催
- ◆社会福祉法人公益的な取り組み連絡会(しゃこう連)開催
- ◆社協だより「まんてん」の発行
- ◆ホームページ、フェイスブックでの広報
- ◆赤い羽根の共同募金活動
- ◆歳末たすけあい募金配分金事業 など

### ●高齢者に関する活動・事業

- ◆地域包括支援センターの運営  
地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設けられました。皆さんがいつまでもすこやかに住み慣れた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターに気軽にご相談ください。

- なんでもご相談ください  
(総合相談・支援)
- みなさんの権利を守ります  
(権利擁護・虐待防止等)
- 在宅で自立した生活ができるよう支援します  
(介護予防ケアマネジメント)
- さまざまな方面からみなさんを支えます  
(包括的・継続的ケアマネジメント)
- 地域ケア会議の実施
- いきいきサークル活動の支援
- フレイル予防事業の実施  
(右図トピックスで紹介)



- ◆生活支援体制整備事業の実施
- ◆地域支援事業 高齢者の集いの場づくりに努めます。
- ◆介護予防事業<わかガエる体操>
- ◆なんこくありがとうポイント制度  
(介護支援ボランティア制度)
- ◆南国市老人クラブ連合会事務局 など

### ●障害者・児に関する活動・事業

地域で暮らす障害のある方の相談をお受けしていきます。

- ◆地域活動支援センター南国との連携
- ◆南国市身体障害者協議会事務局
- ◆南国市手をつなぐ育成会事務局 など

### ●子どもに関する活動・事業

- ◆長岡東部保育園・岡豊保育園・子育て支援センターの運営  
子どもの知育、徳育、体育、食育を 目指します。そして、自然の中でのびのびと活動をし、健康な心身を養うことを目指します。



- ◆学校連携・福祉教育の推進
- ◆子ども食堂との連携
- ◆あったかふれあいセンターでの子ども学習の場の提供

## 令和3年度 南国市社協トピックス

ココに注目!

### ■フレイル予防事業が始まります。

南国市では東京大学高齢社会総合研究機構と提携し、令和3年度より「フレイル予防事業」への取り組みを開始します! 「フレイル?」また耳慣れないカタカナ言葉が登場しました(苦笑)。フレイルとは、簡単に言えば「高齢になったことで出てくる、心身の機能の衰え」です。

(詳しくは、まんてんで連載する「フレイル通信」をご参照下さい。)

フレイル予防事業は、高齢期の心身の衰えと、それを誘発する生活習慣に気づいてもらい、多くの方がフレイル予防を「我がこと」として考えて下さるよう、各地公民館を回り「フレイルチェック」を実施していくことから始まります。

そして——ここがこのフレイル予防事業の目玉なのですが——従来の介護予防事業と異なり、フレイルチェックを実施し、事業を主体的に推進するのは、市役所や医療福祉の専門家ではなく、養成講座を受講した市民ボランティアである「フレイルサポーター」の皆さんになります!

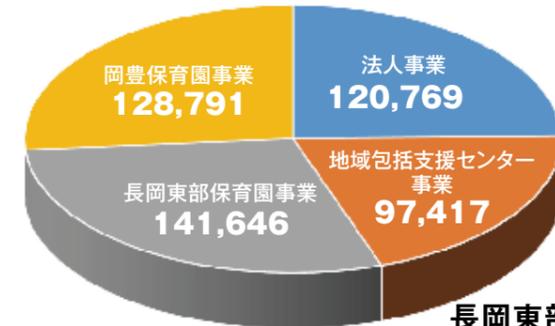
現在、**フレイルサポーターを大・大・大募集中です!**

資格・経験不要です。必要なのは「年を重ねても、自分らしく元気で過ごしたい」「自分が住むこの町を少しでもよくしたい」そんな熱意だけです。若いも若きも大歓迎!

フレイルサポーターとなって、我々と一緒にフレイル予防に取り組んでみませんか?



## 令和3年度 社会福祉法人南国市社会福祉協議会 収支予算概要



(千円)

#### 法人事業

項目	予算額(千円)
法人運営事業	52,145
あったかふれあいセンター事業	17,400
生活困窮者自立支援事業	18,751
社会福祉センター	3,708
その他の事業	28,765
合計	120,769

#### 長岡東部保育園事業

項目	予算額(千円)
長岡東部保育園事業	141,646
合計	141,646

#### 岡豊保育園事業

項目	予算額(千円)
岡豊保育園事業	128,791
合計	128,791

#### 地域包括支援センター事業

項目	予算額(千円)
地域包括支援センター事業	97,417
合計	97,417

# 特集！ なっちゃんとおーくんの教えてしょーだい！ ～地域支援事業編～

日本では、全国的に人口減少や高齢化が進んでいます。特に、高知県の高齢化は全国よりも10年以上先行していると言われており、介護保険サービスを利用される方も増加しています。今後は、高齢になっても住み慣れた地域でいつまでも、元気に生活していくために、介護予防やいきがい活動などを行っていくことが重要です。

そこで今回は、介護予防活動を行っている地域支援事業の活動に密着してみました！



地域支援事業ってどんな事をしているんですか？



地域支援事業では南国市の高齢者の方々を中心に・・・

①介護予防 ②社会参加 ③生活支援

上の3つをキーワードにした活動を行っています。

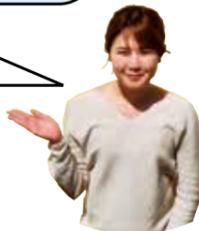
普段は南国市社会福祉センターや地域の公民館で、運動教室やサロン活動を行っています。また、南国市の高齢者の方が、住んでいる地域でいつまでも元気に過ごせるよう、地域の支えあいやつながりをサポートし、高齢者が孤独を感じない地域の実現を目指して、活動しています。



そうなんだ～。高齢者や地域のために活動しているんだね。毎日活動しているんですか？ 時間や場所についても教えてください！



活動は平日に行っています。主な内容は下記の通りになります。



## 活動内容

	月	火	水	木	金
場 所	瓶岩公民館 (6月から奈路防災 コミュニティセンター)	南国市社会福祉 センター		三和防災コミュニ ティセンター	南国市社会福祉 センター
午 前	サロン青空 10:00～11:30	わかガエる教室 10:00～11:30		ひいといサロン南 10:00～11:00	65歳から始める 筋力運動教室 10:00～11:00
午 後		男のための健康教室 14:30～16:00			エクサプラス 13:30～14:30



もっと知りたいな～。実際にどんな活動をしているんだろう？教えてください！

### 65歳から始める筋力運動教室&エクサプラス

健康のために、ゴムや健康器具を使って筋力UP!



### サロン青空

天気がいいので、お散歩中～



### わかガエる教室

体操やレクリエーション、スポーツなどいろんな介護予防をしながら、過ごしています!



### ひいといサロン南

話をしながら、ゆっくり過ごしています。時には外出も♪



### 男のための健康教室

男性だけで集まり、楽しく体を動かしています。



地域支援事業は様々な教室やサロン活動を通して、高齢者や地域のサポートをしているんだね！地域支援の皆さん、教えてくれてありがとう！

地域支援事業(担当職員)

高橋 久保



詳しいこと・ご相談・気になることがある場合はコチラ！

電話088-863-4444まで

# フレイル×らない通信

巻の一

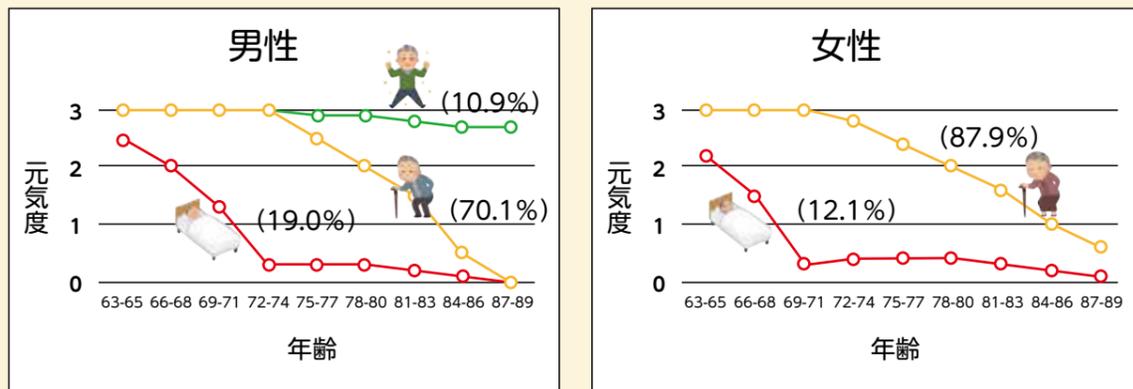
地域包括支援センターからのお知らせ

前号のまんてんで「フレイル」について説明させていただきましたが、簡単におさらいすると、「フレイル=高齢期の心身機能の衰え」ということでした。

これから、フレイル予防のための連載がはじまります。この連載を通して、高齢になっても元気に過ごし「フレイル×らない」人生を謳歌するための秘訣を、皆様にお伝えしていきます！

## 1. ヒトはどのように衰えていくのか？

鍵は「メタボ」と「フレイル」にあり！



出典：秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店2010

- 男性の10.9%：亡くなるまで、元気で過ごされる「ピンピンコロリ」です。
- 男性の70.1% 女性の87.9%：75歳を過ぎる頃から徐々に元気度が低下。高齢期の「人付き合いの減少・食事量の低下・活動量の減少」による「フレイル」が原因。このフレイルを予防することが、健康寿命を少しでも延ばす秘訣です！
- 男性の19.0% 女性の12.1%：65歳以降に急激に元気度が低下。生活習慣病をきっかけとする病気が主な原因。若いうちからの「メタボ」予防が大切です。

## 2. フレイルになっちゃうと、もう元氣になれない？

そんなことはありません！ フレイルから健康へ引き返せます！

「フレイル予防」を意識した生活を送ることで、元氣を取り戻せます！そのためには、できるだけ早い



うちから取り組む方

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用

が、効果も表れやすいので、少しでも早く気づいて「自分事」として行動を開始することが大切です。

言わば…… 『いつやるの？ いまでしょ！』

ということです（古くてすみません）。具体的な取り組みのポイントについては、次号よりこの「フレイル×らない通信」にて紹介します。さあ、みんなで一緒に **Let'sフレイル予防!**

## 職員紹介

介護支援専門員

たに むら ゆう こ  
谷村 裕子



はじめまして、ケアマネジャーの谷村です。生まれも育ちも香美市です。知っているようで、知らないところも多く、今南国市のことを覚えている最中です。介護職としての現場が長く、ケアマネジャーとしては経験が少ないため皆様に教えてもらいながら一歩一歩進めているところです。どうぞよろしくお願い致します。

## 一般介護予防事業 みんなでごむの木

地域のみなさんが楽しく元気で暮らしていけるように、介護予防の教室に参加しませんか？  
在宅で元気に楽しく過ごせるように、介護予防に関する知識や技術を学びます。

対 象：おおむね65歳以上の南国市民  
※詳細は下記までご相談ください。

場 所：陽だまりの里 地下1階

利用について：週1回の利用（1クラス定員：20名）

利用期間：申し込み月～1年間

送 迎：あり（自家用車での通所も可能）

利 用 料：送迎を使う場合は100円（送迎なしの場合は無料）



★見学可能…ただし、送迎なし 事前に日時をお知らせください。

★申込書を記入いただくため地域包括支援センターから、ご連絡をさせていただきます。

曜日	月	火	水	金
10:00~11:30	○	×	○	×
14:00~15:30	×	○	○	○

お問い合わせ

南国市地域包括支援センター（社会福祉センター内）

8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く) 電話:088-804-6010(直通)

# The! 若もん



やなの せ じょう  
**柳瀬 奨さん**  
南国市役所税務課  
固定資産税係 主事  
(令和3年3月20日現在)

『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と私たち、「みんなぁ」で支え合える南国市を作りましょう。

聞き手：中山、端山

## Q このお仕事を始められたきっかけは？

昔から、人のためになるような仕事をしたいと思っていて、直接社会のためになる仕事だと感じたため市役所で働くことを目指すようになりました。

## Q どのようなお仕事をされていますか？

税務課の固定資産税係担当で、土地や家屋に対する課税をしていく仕事です。新築した家屋に入らせていただき、どのような資材を使っているかを調査したりしています。市民の方に理解、納得してもらえるようにするにはどうすべきかを常に意識しています。

## Q 南国市はどんなところだと感じますか？

アットホームなところだと感じています。市民の方向士の距離が近く、自分たち若い世代にも距離をあまり置かない人が多い印象です。

## Q 今後の目標などありますか？

市民の方に信頼してもらえるような職員を目指し、日々精進していきます！



## Q 地域や福祉との関わりはありますか？

市役所の野球チームに所属しており、早起き野球などで地域にあるチームと試合をすることで、地域の方と交流することが多いです。

## Q 休日はどのように過ごされていますか？

一般のソフトボールチームに所属しているため、試合に参加するなどスポーツをすることが多いです。それとは逆に、ゲームをして一日つぶれてしまうこともあります。



岡豊保育園のホームページは  
こちらからどうぞ ↓



## 給食、おやつ、おいしいよ。

保育園は新しいお友だちも加わり元気に2021年度のスタートを切っています。初めは泣いていた小さいお友だちも少しずつ園に慣れ笑顔もみられるようになってきています。その理由の1つに美味しい給食、おやつがあります。

毎日の温かいご飯、それぞれの年齢に合わせた量、食べやすいサイズなどはもちろんのこと毎月の誕生日会に七夕やクリスマス、ひな祭りなど季節の行事ではパーティーメニューもみんなで楽しく食べています。



他にも給食先生からの素敵なおやつ、運動会の後には頑張った子どもたちへと『メダルクッキー』だったりハロウィンの『かぼちゃおぼけプリン』にバレンタインには『チョコケーキ』なんてプレゼントも、子どもたちは「ヤッター」と嬉しく美味しくいただいています。

現在はコロナウィルス感染症もあり全園児そろってのパーティーなどは状況に合わせて縮小したりクラス別にしたりと対策も取りながらの日々ですがそれでも子どもたちが喜んで、「楽しかった!」「おいしかった!」と思える毎日、行事になるよう取り組んでいます。

今年度もよろしくお祈りします。



令和2年度会費のお礼

皆さまのご協力をおもなしてたくさんの方々にご賛同いただき心より厚くお礼申し上げます。

皆さまからお寄せいただいた会費は地域福祉活動の運営に大切にさせていただきます。

一般会費・賛助会費 5,299,348円

(敬称略)

特別賛助会員		
小栗医院	共栄電機工業(株)	西島園芸団地
南国建興(株)	(有)クボソ工建設工業	プロテックタケチ
禅師峰寺	美津和産業(株)	(有)十市水道工務店
(株)垣内	(株)南国緑地建設	(株)高知前川種苗十市物流センター
高須工業(株)	久保田食品(株)	葵重機(有)
(株)鉄建ブリッジ	J A 高知県長岡支所	ゆず庵
(有)南国清掃	四国スッピル工業(有)	ミニパック(株)
(株)四国索道工業	(株)佐々木造園	
(株)中セキ四国高知支社	コウチ重電工(株)	

お詫び及び訂正

2021年3月号(第249号)に記載した記事にて誤りがありましたので、ここに訂正しお詫び申し上げます。

○4・5ページ「男のための健康教室」  
対象者/60歳以上の男性→対象者/65歳以上の男性

○10ページ「65歳から始める筋力運動教室」  
【対象者】南国市在住の60~79歳で… → 【対象者】南国市在住の65~79歳で…

\*\*\*\*\*

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 社会福祉法人 コージー南国 様  
前田 捷子 様 南国市福祉事務所 様  
上田 啓子 様 (有)新日本設計 様  
北村 祥多 様 (有)溝淵勇建材店 様  
山岡 健一 様 幼保連携認定子ども園 フレンド幼稚園 様  
岡林 優 様 南国市保健福祉センター 様  
福川 隆子 様 南国市生涯学習課 様

【制服・日用品・食料品など】

立田金物店 様 山本 千絵 様  
笠ノ川地区会 様 和田 眞一 様  
NPO法人 AKKこうち 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。

\*\*\*\*\*

セカンドライフを楽しみたい! そんなあなたに♪



## 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



南国市内の老人クラブでは、【健康・友愛・奉仕】の理念のもとスポーツや清掃、見守り活動などの活動をされています。これまでの経験や知識を地域で活かして、あなたも一緒に楽しく活動しませんか?

- 対象者/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。
- 入会方法/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!

楽しい!  
健康!  
若々しく!

「健康長寿の秘訣」の一部をご紹介します♪

こどもの  
見守り活動



美化活動  
(花壇の手入れ等)

芸能発表会



役に立つ  
講演会

ボーリングでの  
交流会



などなど!  
※活動内容は、お住まいの地域によって異なります。

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



# 第8期 つぐみアカデミー

参加者募集中!

先着10名

地域で輝くシニアになろう!

※講師名 敬称略

つぐみアカデミーでは、様々な講座や体験を通して、新しい仲間づくりや趣味のきっかけづくりを行っています。仲間と一緒に楽しく過ごしませんか?ご参加お待ちしております!

5月

26日(水)  
9:30~11:30

オリエンテーション  
&小物づくり



何を作るかは当日のお楽しみ☆  
誰でも簡単に作れる物をご用意してます!

6月

10日(木)

①10:30~12:30  
②13:30~15:30

らくらくスマートフォン教室  
(基本編)

実機を使って体験できます♪



講師:ドコモショップ南国おおそね店

23日(水)

①10:30~12:30  
②13:30~15:30

らくらくスマートフォン教室  
(応用編)

知って得する便利な機能が  
満載!



講師:ドコモショップ南国おおそね店

※6月10日のみ木曜日に変更しています!

6月10日・23日共に午前・午後の部と分かれており、どちらかに参加していただきます。  
申し込み時に希望時間をお伺いしますのでよろしくお願いします。

7月

14日(水)  
9:30~11:30

ガイドと行く!国分寺周辺巡り

地元の歴史を  
肌で感じませんか?



講師:南国市観光案内人の会

28日(水)  
9:30~11:30

命を守る!防災セミナー

正しい知識を身に付けて災害に  
備えよう!



講師:フタガミ防災アドバイザー 楠瀬 淳司

8月

11日(水)  
9:30~11:30

ニュースポーツ

スポーツが苦手な方も  
大丈夫!みんなと一緒に  
盛り上がりよう☆



25日(水)  
9:30~11:30

健康トレーニング

家でもできるトレーニング  
方法を伝授します!



講師:スポーツインストラクター 久保 左枝

9月

8日(水)  
9:30~11:30

写経&座禅体験

任職さんから教わる  
心と体を整える呼吸法って!?



講師:永源寺

11:30~

〈交流会〉みんなで楽しくランチ会

場所は南国市社会福祉センター1階で行います  
(プログラムにより変更あり)



全8回参加できる方のみ受付を  
しています

※新型コロナウイルスの発生状況によってはプログラムが変更になる場合がございます。

参加対象者

南国市在住で概ね60歳~75歳くらいまでの方

参加費

全8回 1,000円(開講初日に収めていただきます。納入後の返金は致しかねます)  
※9/8交流会費は別途となります

申込方法

下記にお申し込みください

申込期日

R3年5月6日(木)~21日(金)まで

※定員になり次第締め切らせていただきます

お申し込み先  
お問い合わせ先

〒783-0001 南国市日吉町2丁目3番28号  
社会福祉法人 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まで)