

南国市社協だより

第253号

11

2021

# まんでん



も

く

じ

- P 2 … 日常生活自立支援事業より
- 4 … 赤い羽根共同募金
- 5 … 65歳から始める筋力運動教室
- 6 … 南国市地域包括支援センターからのお知らせ
- 7 … 長岡東部保育園だより
- 8 … つぐみアカデミー
- 9 … The! 若もん
- 10 … 小学生の学習の場  
なんこくありがとうポイント説明会のご案内
- 11 … 市と災害ボランティアセンターより  
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↓



# ひとりでは難しいをお手伝い 日常生活自立 支援事業

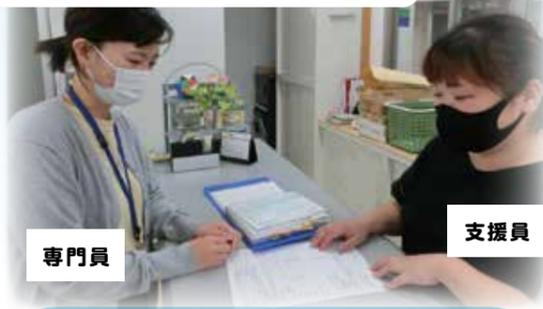


## 「日常」とは…??

認知症や知的・精神障害などにより  
生活の場面で、おひとりでの判断に自信がない  
苦手に思っているなど…  
不安を抱える方が安心して地域での生活を  
送れるよう福祉サービスの利用援助等行います!

● どんなことをしているのか?  
例えば Aさんの場合…

10:00  
社協に支援員さん来所



専門員

支援員

・まず、社協に寄ってもらい、専門員と  
支援員さんでその日の出金や支援内容、  
その他予定等について確認します。

自転車で行く方も

10:10  
銀行に行きます



支援員

・出金のほか、公共料金等お支払いの  
代行をすることもあります。

10:20  
Aさん宅訪問



支援員

Aさん

この郵便どうしたらいい?

・支援員さんからお金を受け取り、  
支払い内容等について確認します。  
・郵便物や生活上で困ったこと等どうしたらいいか  
わからないこと等あればお話しします。

10:40  
社協に戻ります



支援員

専門員

・戻ってきたら、ご本人の様子や  
その日の内容を振り返り、次回  
の予定を確認します。

## 登場人物



Aさん (利用者)  
生活における判断  
が1人で行うには  
難しい。



支援員さん  
訪問し、預貯金の  
出し入れや支払い  
等お手伝いをします。



専門員  
困りごとにどう対  
応したらいいか一  
緒に考え、計画を  
作ります

利用者さんに  
聞きました

こんな「困った!」で事業を利用し始めました。



認知症があって、お金の引き出しや支払いをするのが難しくなった。  
通帳や印鑑などをどこに置いたか忘れてしまう。

送られてくる郵便物などの内容がよく分からない。  
必要な手続き事を一人でするのは不安がある。



自分で管理しているとお金を使いすぎてしまい、  
生活費が不足したり、支払いの滞納が起こっている。

退院や施設からの退所により、一人暮らしをする事になったが、  
これからの生活やお金の管理に不安を感じている。



## 【事業を使ってみて】

- ・忘れることが多くなって困っていましたが、何かあったら相談できるし、  
いろいろ助けてくれるので、安心して生活できています。
- ・以前はついつい浪費してしまうことがありましたが、サービスを利用することで  
計画的にお金を使うことができるようになりました。  
今では貯金も出来るようになったので良かったと思います。



利用についてのご相談・お問い合わせはこちらまで

☎ 088-863-4444 【日常生活自立支援事業 担当：仙頭・高橋】

追加募集！！

# 65歳から始める 筋力運動教室



セラバンドや健康器具を使って、  
楽しく運動しましょう♪



【その他にも・・・】

- ・インストラクターによる健康講座
- ・体力測定
- ・地域活動やボランティアなどのご案内

※締め切り※

R3年 11月19日(金) まで。

※締め切り期間内であれば、

予約なしの当日受付もOK！

～お気軽にご連絡ください～

【日 時】参加し始めてから6か月間

毎週金曜日

10:00～11:00

【対象者】南国市在住の65～79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

【お申し込み・お問い合わせ先】  
南国市社会福祉協議会

☎088-863-4444 (担当:久保・高橋)

今年もご協力よろしく申し上げます。

# 赤い羽根共同募金運動

募金運動期間 令和3年 10月1日～ 令和4年 3月31日



令和3年度赤い羽根共同募金ポスター(全国版)

本年も10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金の運動が始まっています。子どもからお年寄りまで一人ひとりが安心感と生きがいを持って暮らせる地域づくりの取り組みは、社会情勢、地域福祉課題が様々ある中、今後ますます重要になります。本年も新型コロナウイルス感染症の影響を受け、対応が長期化し、経済的な困難から衣食住が十分に確保できない人、居場所を失い孤立を深めている人、あるいはしゃべる相手もなく生活のハリをなくしている人…さまざまな人々がさまざまなかたちで困っています。共同募金への寄附金は、その取り組みへの貴重な民間財源になります。共同募金運動は、各地区、職場、学校などで行われています。皆様のご支援、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## 共同募金の意味と歴史は？

赤い羽根共同募金は、民間の運動として戦後直後の1947年(昭和22年)に、市民が主体の取り組みとしてスタートしました。

そして74年たった今、社会が大きく変化する中で、さまざまな地域福祉の課題解決に取り組む、民間団体を支援する仕組みとして、また、市民のやさしさや思いやりを届ける運動として、共同募金は市民主体の運動を進めています。

シンボルキャラクター



## 共同募金の仕組み？

誰かのためにと思って募金をしたら、じぶんたちの町のための、募金でもあります。町のみんで集めた募金は、じぶんの町を良くする活動に使われています。

集まった募金の約70%は、募金をいただいた地域で使われています。残りの30%は、広域的な課題を解決するための活動に、県の範囲内で使われています。

赤い羽根共同募金は、市民自らの行動を応援する、「じぶんの町を良くするしくみ。」です。

## 戸別募金

地区社協や自治会等の  
協力を得て、各家庭へ  
お願いしています。



## 募金にどんな種類があるの？(南国市の場合)



## 法人募金

企業、団体、事業所等に  
お願いしています。



## 学校募金

福祉教育の一環として、  
小学校に呼びかけています。

## 職域募金

企業、行政、団体等の  
職場で働く人々に  
お願いしています。

## 街頭募金

地区社協、民生委員・児童委員、  
団体等の協力を得て、スーパーの店頭や  
イベント等の催し会場にこられた  
方に呼びかけています。



このほか、募金付き自動販売機(南国市社会福祉センターには伊藤園に設置していただいています。)を設置しています。普段の買い物も募金につながっています。

長岡東部保育園だより

**\* えほんだあ〜いすき \***

長岡東部保育園では、毎月第2木曜日にボランティアの方に『絵本の読み聞かせ』をしていただいています。9月には、高知県内を精力的に回りながら、絵本の読み聞かせを通じて子どもたちにいい文化を推進して下さっているお二人が来てくれました。子どもたちは、笑顔のステキなお二人とすぐに仲良しになり、優しいあたたかい声に引き込まれ夢中で見入っていました。また、絵本だけでなく、お話ししたり遊んだりスキンシップやコミュニケーションもたくさんとれて、子どもたちには、ドキドキ、ワクワクする楽しい時間になっています。大好きな人の声、生き生きとした美しい絵、膝や手のぬくもりなど五感をフルに働かせながらイメージをいっぱい膨らませていく活動は、乳幼児期の貴重な体験です。自分で見る、読むのではなく、誰かに読んでもらう事のこころ良さは、子どもの心を豊かにしていきます。



もうひとつ、月に一度の子どもたちのお楽しみは、お誕生日会です。みんなの前でお誕生日を祝ってもらうだけでも楽しみなのですが、先生達の出し物への期待に胸ふくらむとうぶっこ。毎月、その季節や時期に応じた絵本を題材にした劇や人形劇、ペープサートで、笑ったりドキドキしたりと大盛り上がりです。誕生日会の後は、すぐに『おたまじゃくしの101ちゃん』になったり、『11ぴきのねこ』のとなねこたいしょうになりきって、しばらく劇あそびに花が咲いています。絵本だあ〜いすきな子どもがいっぱいのとうぶっこです。



**フレイ×らない通信**

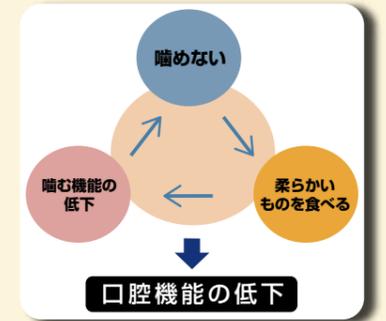
巻の四

え〜、今回の「フレイらない通信」ですが、予告では「栄養の続きのお話です！」と書いておりましたが、諸事情ございまして急遽予定が変わりました <(\_ \_)> 「栄養」の続きは、次号で掲載しますので楽しみに。そんな訳で今回は……。

**1. 「口腔機能」〜オーラルフレイルという新しい考え方**

前回、栄養について「たんぱく質の摂取が大切です」と言いました。が、年齢とともに、「噛むのが大変だから」と、肉類を敬遠されがちの方が多くはないでしょうか？ 最近の食事メニューに、柔らかく噛みやすいものが、以前より増えてきていませんか？ これもフレイルの兆候の一つで、**オーラルフレイル**と名付けられています。

**柔らかいものばかり食べていると、噛む機能が低下して固いものが噛めなくなる、といった悪循環に陥ります。**たんぱく質をしっかり摂取して、良好な栄養状態を維持するためにも、歯ごたえのあるものもメニューに加えて、噛む力を低下させないように心がけましょう！



**2. 歯科健診〜かかりつけの歯医者さんに相談**

高齢期のお口の健康を維持していく上で、歯科医師や歯科衛生士は、最も強い味方です。かかりつけの歯医者さんを作り、定期的を受診し、歯や入れ歯のことでだけでなく、自分のお口の気になる部分を相談してみてください。



**3. むせに気をつけましょう**

お茶や汁物でむせることがありますか？ むせが気になる場合は飲み込む力が低下している可能性があります。噛む力や飲み込む力が低下すると、食べ物が気管に入ってしまう「誤嚥」に注意が必要です。むせが気になるようになったら、お口の体操(パタカラ体操、早口言葉など)や、だ液腺マッサージをして口腔機能を維持するように心がけましょう。

**唾液腺マッサージ** だ液腺をやさしく刺激することで、だ液がたくさん出るようになり、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

 <p><b>舌下腺マッサージ</b> 親指の腹を使ってあごの下側を軽く押します。</p>	 <p><b>顎下腺マッサージ</b> 耳の下からあごの下にかけて、指先で下からやわらかく押し上げます。</p>	 <p><b>耳下腺マッサージ</b> 両頬に親指以外の4本の指をそろえてあて、後ろから前に回してもみほくします。</p>
--	---	--

お問い合わせ先 **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 電話: 088-804-6010 (直通) 担当: 中山・山田

# The! 若もん



たきいし かよこ  
**滝石 加代子さん**  
社会福祉法人和香会  
ケアハウス白山荘 勤務

『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・弘末

## Q このお仕事を始められたきっかけは？

私は北川村出身なのですが、周りに高齢の方が多く、学校の行事等で接する機会もたくさんあり、身近に感じていました。その中で高齢の方と話したり接したりするのが楽しいなと思ったことと、姉といとこが介護の仕事をしていたこともあり興味を持ったことがこの仕事を始めたきっかけです。

## Q どのようなお仕事をされていますか？

主に入居者の方の入浴や食事などの生活全般の介助と、入居者の方と会話をしてコミュニケーションをとっています。皆さん親しみを持ってお話をさせていただきます。

## Q 南国市はどんなところだと感じますか？

南国市に住んで5年になりますが、いろいろな施設が充実していて若い人からお年寄りまで住みやすいと思います。また、職場の近くでは石灰業が盛んです。石灰は国宝や重要文化財にも使用される貴重な資源なので、高知県の産業を支えるひとつになっていると思います。

## Q 地域や福祉との関わりはありますか？

仕事を通じて、防災訓練に地域の皆さんと一緒に参加したり、職員が地域の会へ参加することもあります。また、コロナ前は同法人内の保育園の園児たちと交流する機会もありました。



## Q 休日はどのように過ごされていますか？

外に出かけることが好きですが、今はコロナ禍で外出を控えており、DVDや漫画を見て過ごしています。時々、ドライブにも出かけ気分転換をしています。最近結婚したばかりなので、コロナが落ち着いたら新婚旅行に行きたいと思っています。

## Q 今後の目標などありますか？

今一番の目標は、10月にあるケアマネの試験に合格して資格を取ることです。現場の仕事も好きなのですが、経験を重ねスキルを高めるためにもケアマネの仕事もしてみたいと思っています。そのために難しい試験ではありますが頑張りたいと思います。



第9期

参加者募集中！

先着10名

# つぐみ アカデミー

地域で輝くシニアになろう！

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！

11/24(水)

## オリエンテーション & ニュースポーツ

スポーツが苦手な方も大丈夫！  
みんなで一緒に盛り上がりましょう♪  
(時間)  
9:30~11:30

12/8(水)

## ガイドさんと歩く 史跡巡り

ガイドさんの解説付き☆  
地元の歴史を改めて学びませんか？  
(時間)  
9:30~11:30  
講師：南国市観光案内人の会

12/22(水)

## 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!  
(時間)  
9:30~11:30  
講師：スポーツインストラクター 久保 佐枝

1/12(水)

## 写経&座禅体験

住職さんから教わる呼吸法で、心も体もリフレッシュ☆  
(時間)  
9:30~11:30  
講師：永源寺

1/26(水)

## 交通安全教室

今だからこそ学ぶ、事故や詐欺を未然に防ぐために大切なこと。  
(時間)  
9:30~11:30  
講師：南国警察署 高見 智佐

2/10(木)

## らくらく スマートフォン教室 (基本編)

実機を使って体験!  
(時間)  
①10:30~12:30もしくは  
②13:30~15:30  
講師：ドコモショップ南国おおそね店

2/24(木)

## 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!  
(時間)  
①10:30~12:30もしくは  
②13:30~15:30  
講師：ドコモショップ南国おおそね店

3/9(水)

## 編布コースター作り

昔の技術を使って糸を編んで作るオリジナルコースター☆  
(時間)  
9:30~11:30  
講師：高知県立理蔵文化財センター

※講師名 敬称略

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 800円(開講初日に納めていただきます。納入後の返金は致しかねます)
- 🌿 申込方法…下記にお申込みください
- 🌿 申込期日…R3年11月1日(月)~19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)

市と災害ボランティアセンターの設置運営等に関する協定を締結しました！

1995年の阪神・淡路大震災をきっかけに災害ボランティアが定着し、被災地の復旧・復興に欠かせない存在となりました。家屋の片づけ等の直接的な活動だけでなく被災者に寄り添う活動も行っています。

その災害ボランティアと被災者のつなぎ役となるのが災害ボランティアセンターとなります。具体的には被災者の方からの依頼を受け、災害ボランティアに活動をお願いします。

この度の締結により、市や社協等との連携により災害ボランティアセンターの設置をスムーズに行うことが可能になり、発災後の復旧・復興時にボランティア活動を効果的・効率的に行えるように期待できるものとなりました。



\*\*\*\*\*  
**たくさんの愛をありがとう!!**  
 \*\*\*\*\*

【古切手・プルタブ等】

- 仁尾 瑞 様
- 竹田 京介 様
- 嶋村 亮子 様
- 下元 智恵 様
- 社会福祉法人 コージー南国 様
- (有)溝淵勇建材店 様
- 小蓮長寿会 様
- マルベリーファーム 様

- 南国市福祉事務所 様
- 北陵東地区民生児童委員協議会 様
- 特定非営利活動法人うーたん保護者会 様
- 立田金物店 様
- 就労支援センター コーケン 様

【野菜】

- 吉井 司 様

【ご寄付】

- 井口 朱 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。

\*\*\*\*\*

少人数で学べる**小学生の学習の場**

**参加者募集中!!**  
 体験・見学も随時受付中

**参加費無料**

**送迎あり**

北部	南部
<ul style="list-style-type: none"> <li>・後免野田小</li> <li>・長岡小</li> <li>・国府小</li> <li>・久礼田小</li> <li>・岡豊小</li> <li>・奈路小</li> <li>・白木谷小</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大湊小</li> <li>・日章小</li> <li>・大篠小</li> <li>・三和小</li> <li>・稲生小</li> <li>・十市小</li> </ul>

※家庭学習の定着を目的としているため、塾とは異なります。  
**そろばん・英会話等の習い事は参加対象となりました!**

対象者: 進学塾等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 9:30～10:50  
 5・6年生 13:30～15:35

場所: 南国市社会福祉センター  
 持ち物: 学校の宿題や教材(各ご家庭でご用意ください)

お問い合わせ  
 南国市社会福祉協議会  
 あったかふれあいセンター  
 ☎088-863-4444



※利用前に面談を行いますので、お問い合わせ先まで一度ご連絡ください。  
 (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ください)

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」を待っています!～  
 自分の健康やいきいきした暮らしのために、ちょこっと新しいことにチャレンジしたり、  
 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3年11月24日(水) 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・高橋 TEL 088-863-4444



なんしゃく

# 生活総合相談会

## 令和3年12月8日水

今夜は  
あんしん  
シナイト!

# 18時30分〜21時

（最終受付20時30分）

## 会場：南国市社会福祉センター

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
- 来所時、必ず**マスクの着用**をお願いします。

お問い合わせ先(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



※新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、状況により中止になる場合があります。

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）

### 対応機関

- ・法テラス高知（弁護士）

- ・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

- ・地域活動支援センター

- ・生活費が足りず、困っている
- ・ニート、ひきこもり

- ・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

- ・ハローワーク
- ・若者サポートステーション

- ・高齢の方やご家族からの相談
- ・介護保険サービスについて知りたい

- ・地域包括支援センター

- ・心と体の健康のこと
- ・子育てについての相談

- ・保健福祉センター（保健師）

- ・話し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。

- ・南国きく会

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、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