

南国市社協だより

第247号

11  
2020

# まんでん



- も  
く  
じ
- P 2 … 赤い羽根共同募金  
4 … つぐみアカデミーのご案内  
6 … 岡豊保育園だより／にじいろセンターおこう  
7 … 南国市地域包括支援センターからのお知らせ  
8 … 生活支援体制整備事業よりご案内  
9 … the! 若もん  
10 … 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↓





# 赤い羽根共同募金運動

募金運動期間 **令和2年 10月1日～令和3年 3月31日**

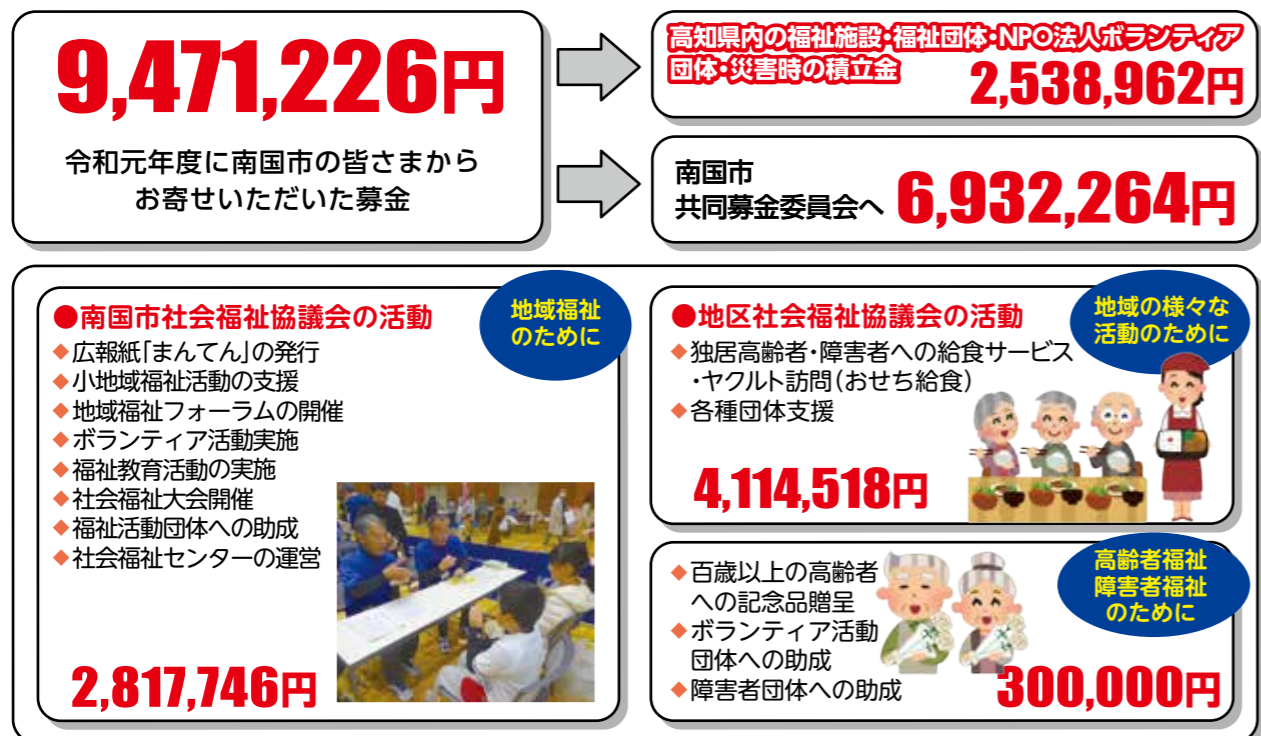


令和2年度赤い羽根共同募金ポスター(全国版)

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。特に本年は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。

## 皆様の募金はこのように使われています。

昨年度皆様からお寄せいただいた募金のうち、約73%が南国市共同募金委員会に配分され、次のように使われ、南国市の地域福祉を推進しています。



共同募金への寄付には税制上の優遇措置があります。

**個人の寄付** 2,000円を超える寄付の場合 所得税・住民税に係る控除を受けることができます。詳しくは中央共同募金会のホームページをご覧ください。

**法人の寄付** 株式会社等の法人の場合は、寄付される金額について「全額損金」となります。※共同募金会が発行する専用の領収書が必要となります。

シンボルキャラクター



### 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70年たった今、社会が大きく変化の中で、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。

### 共同募金の仕組み？

誰かのため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。町のみならず集めた募金は、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。

### 募金運動期間は？

**令和2年10月1日から令和3年3月31日までです。**

毎年1回、全国いっせいに募金活動が行われます。この募金地域で生活する為の福祉事業財源として活かされています。

### 募金にどんな種類があるの？

#### 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。



#### 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。



#### 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。



#### 法人募金

企業、団体、事業所等にお願いしています。



#### 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。

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株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。

## その後は・・・

つぐみアカデミーの全8回のプログラムを終了すると、**つぐみアカデミー卒業生の活動拠点**に参加できるようになります!現在は卒業した1～6期生の方々が活動しており、**自分のためにもなり地域のためになる**ような活動を目指し、大きく分けて3つの活動を中心に行っています!

### 地域活動

卒業生から健康のために体を動かしたいと意見があり、ただ体を動かすだけではなく、「自分が住んでいる地域を綺麗にしよう!」ということで、地域貢献を兼ねた清掃ウォーキングが誕生し現在も行っています。

その他にも、なんこくボランティアDAY前日準備のお手伝い等を行っています。



清掃ウォーキング

### 勉強会

自分自身にも、地域でも役立つ知識を学んでいます。例えば、認知症サポーター養成講座では正しく認知症を理解し、身の回りの方やご近所の方等に、認知症の方がいた場合の対応の仕方等勉強しました。

その他にも、消費生活センター研修や救命講習等を勉強しています。



認知症サポーター養成講座

### 交流会

卒業生から「参加者同士の交流の場を設けて欲しい」と話があり、遠足やクリスマス会などの交流を行っています。クリスマス会ではクリスマスリース作りや、ケーキを食べながら談笑をしていました♪普段あまり関わる機会が少なかった方と交流したりなど、参加者同士楽しそうに活動していました。



クリスマス会

## 参加者募集中!

### 第7期

地域で輝くシニアになろう!

# つぐみアカデミー

※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!

### 11月

25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!

### 12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



※12月10日のみ木曜日に変更しています!

12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。

### 1月

13日(水)  
9:30~11:30

### 写経&座禅体験

年明けのありがたいお話が聞けるかも!?

講師:永源寺



27日(水)  
9:30~11:30

### ヨガで心と体 リラックス♪

無理なく簡単にできる  
ヨガを体験しよう!

講師:ヨガインストラクター 賀部 綾子



### 2月

10日(水)  
9:30~11:30

### 館内見学&銅鏡づくり

地元の遺跡から出土した遺物が見られるチャンス!

講師:高知県立埋蔵文化財センター



24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!  
みんなでワイワイ  
盛り上がる☆



### 3月

10日(水)  
9:30~11:30

### Let's!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

11:30~

〈交流会〉みんなで楽しくランチ会♪

〇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⚠

(単発での参加は致しかねます)

#### 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 2,000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)  
※3月10日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

R2年11月2日(月)~18日(水)まで  
※定員になり次第締め切らせていただきます

先着10名

#### 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)

※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。

# 南国市地域包括支援センターからのお知らせ

きょじゃく  
今回のテーマは、『フレイル(虚弱)』です。

『フレイル』とは、加齢に伴いさまざまな心身機能が低下した状態をいいます。  
このような状態が続くと、閉じこもり、うつ、寝たきりになる可能性が高くなります。

## { フレイルの自己チェック }

- 半年で約2kg体重減少がありましたか？
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
- ウォーキング等の定期的な運動を行う習慣がない。
- 5分前のことが思い出せない。
- (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。

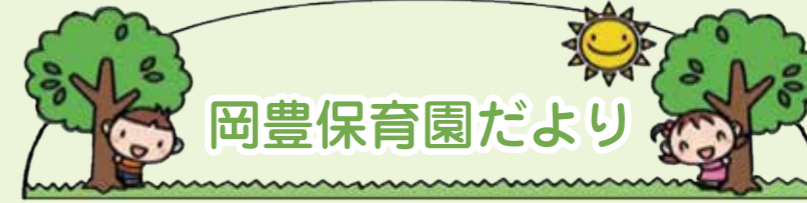


ひとつでも当てはまる方は、  
フレイル予防に取り組みましょう!!

適度な運動	<p><b>目的</b> 筋力を落とさないため 室内でも、家事や趣味などを続け、活動的な生活を送りましょう。</p>
3食きちんと食べる	<p><b>目的</b> 良質なたんぱく質と必要カロリーをしっかりと摂取するため 1日3食バランスよく摂取し、体力や免疫力を維持しましょう。 ただし、持病のある方は主治医に相談をしましょう。</p>
歯と口腔内のケア	<p><b>目的</b> 健康的な口腔環境を維持するため 自歯、義歯、噛み合わせなどの定期チェックを受けましょう。 口周りの筋肉を維持しましょう。(口腔体操など) ※しっかりと噛み合わせでできることで、転倒予防にもつながります。</p>
人との交流	<p><b>目的</b> 脳への刺激、こころの健康のため 人とのコミュニケーションは脳にいい刺激を与えます。 また友人や家族と交流し、支え合うことは大切です。</p>



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)  
電話088-804-6010(直通) 担当(端山・藤井)



岡豊保育園のホームページは  
こちらからどうぞ



## 体動かすのだーいすき♡

コロナ禍の中でも元気いっぱい子どもたち!!  
春からいっぱい溜めてきた力をプール遊びでさらに  
パワーアップさせてきた、おこうっ子たち ☺  
今度は運動会に発揮できるように毎日いろいろな遊びを楽しんでいます。  
大好きなおズの魔法使いからのお手紙にみんな目をキラキラ ✨ させな  
がら、パワーをもらって日々頑張っています。  
気が付くと小さいクラスの子のお世話に飛んできてくれるお兄ちゃんお  
姉ちゃんたち。  
小さい子もうれしくてにっこりといいお顔で遊んでいます。  
赤ちゃんクラスの「あ～。あう～」にもちゃんと「何かいいゆうで」  
「かわいいね～」と毎日の関わりの中で、たくさん遊んでもらう事がう  
れしくて、手を伸ばしていきます。  
毎日可愛く元気に成長していくおこうっ子たちです。



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



様々な色の落ち葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。にじいろセンターは、  
月曜日～金曜日の9時から14時まで開所しています。ゆったりとした雰囲気の中、  
室内ではママと一緒に好きなおもちゃで遊んだり、季節に合わせた製作やお喋りも  
楽しんでいます。お天気のいい日には、岡豊周辺のお散歩に出かけて、秋の自然にも触れたいと思っています。  
ぜひ、遊びにきてくださいね。

**【お知らせ】**  
親子でリラックスタイム  
子育て講座 ☺

『ベビーマッサージ♡』  
講師：助産師 森木由美子 先生  
日時：11月20日(金) 午前10時～  
場所：岡豊保育園ホール【10組限定です】  
(持って来るもの) バスタオル・水分補給できるもの

乳幼児期の発達や子育てにおいて大切なことなど、お話をしてくれます。  
また日頃、困っていることなどの質問コーナーもあります。  
親子でゆったりした時間を過ごしませんか。  
只今、予約受け付けております。直接センターにてお申し込み  
くださいますよう、よろしくお願いいたします。

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



にしむら ゆうか  
**西村 柚花さん**  
長岡東部保育園勤務

『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、「みんなぁ」で支え合える南国市を作りましょう。

聞き手：弘末

## Q このお仕事を始められたきっかけは？

小さいころからの夢でした。私が託児所に通っていた時に、優しく笑顔の素敵な先生がいて、私もそんな先生になりたいと思ったことがきっかけです。

## Q どのようなお仕事をされていますか？

保育士をしています。2才児クラスを担当しています。今は言葉の発達段階で自分なりの言葉で話してくれたり、面白い事も言ってくれたりしてとてもかわいく思います。だんだんと何を話してくれているのか分かってきました。

保育の仕事は、子どもたちの笑顔に囲まれながら日々楽しく過ごし、子どもと共に成長できる仕事だと思います。また、子どもたちの成長と一緒に喜び合える素敵な仕事だと思っています。

## Q 南国市はどんなところだと感じますか？

自然がいっぱいで空気がきれいなところだと思います。また、お店もそろっていて住みやすい町だと思います。

## Q 地域や福祉との関わりはありますか？

子どもたちと散歩に出かけると、地域の方に会うこともあるので挨拶をしたり、園の行事も地域の方々の協力をいただいて行っています。これから仕事をしていく中で、地域とたくさん関わっていきたいです。

## Q 休日はどのように過ごされていますか？

家でゆったりとテレビを見たり、ゲームをしたりのんびり過ごしています。



## Q 今後の目標などありますか？

子どもたちと一緒に行事や日々の生活を通して、保育士としてもっと成長していきたいです。



## 受講生 募集

生活支援体制整備事業よりご案内

# 認知症まるわかり講座

～ライフサポーター養成研修 兼 フォローアップ研修～

参加費  
無料

**日時** 令和2年12月2日(水)13:00～16:00  
令和2年12月3日(木)13:00～15:00  
※2日間の参加が必要です

**対象者** 南国市民で生活支援・介護予防に関心のある方  
ライフサポーター養成研修に受講されたことのある方

**会場** 南国市社会福祉センター3F(南国市日吉町2-3-28)

**内容** 高齢者の現状・介護保険制度の概要・権利擁護  
介護保険サービス費用・認知症について等

**申し込み** 南国市社会福祉協議会 088-863-4444  
※締め切り…11/20(金) 担当:小野川・福川



## コロナウィルス 感染拡大防止について

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・会場到着時に検温を実施します。  
※37.5℃以上の方は参加できません。
- ・会場到着時に手指消毒を実施します。

※感染状況によって、内容が変更・中止になる場合がございます。

## 地図



主催:南国市・南国市社会福祉協議会

# 身体介護以外の介護の仕事

～介護職場で新しい働き方をしてみませんか？～

介護職は高齢者の増加による介護ニーズの高まりで、成長産業と言われる注目職種です！

そこで、未経験の方でも安心の『身体介護以外の介護の仕事』を担う方を募集しています。

特に、60才以上のアクティブシニア、子育てや親の介護の合間を利用したい方、学生のアルバイトにおススメです。

業務内容は、身体介護以外の配膳下膳、シーツ交換、清掃、環境整備、備品の補充、見守り、レクリエーション補助など。週2回、1日4時間といった働き方も、ご希望に合わせてご提案させていただきます。

既に働いている方々からは、『こんな働き方を探していた!』『生活リズムが整った!』『目で見て介護を学ぶことができる!』と大好評です!

これから更に進む高齢社会に向けた新しい支え合いの仕組みで一緒に働いてみませんか?

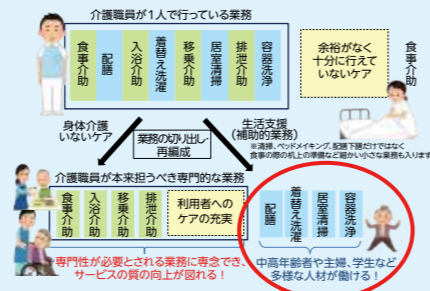
11月には事業所により事前説明会を行いますので、ご興味がある方はお気軽に下記までお問い合わせください。

**モデル事業所**

特別養護老人ホーム土佐清風園(担当:安丸、電話番号:088-863-2511)  
ケアハウス白山荘(担当:土居、電話番号:088-880-7388)



**「身体介護以外の介護の仕事」とは?**



**【お問い合わせ先】**

高知県福祉人材センター(社会福祉法人高知県社会福祉協議会)  
〒780-8567 高知市朝倉戊375-1 ふくし交流プラザ内  
TEL:088-844-3511(開所時間:平日9:00~17:00) E-Mail:jinzai@pippikochi.or.jp

# 戦没者等のご遺族の皆さまへ 第十一回 特別弔慰金 の請求手続きはお済みですか?

**請求期間 令和2年 4月1日 から 令和5年 3月31日 まで**

市では、「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」(第十一回特別弔慰金)の受付をしています。まだ手続きがお済みでない支給対象者の方は、請求手続きに必要な書類等についてお問い合わせください。

**支給内容**

額面25万円、5年償還の記名国債

**支給対象者**

令和2年4月1日時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母)がいない場合に、下記の順番による先順位の遺族一人に支給されます。

**戦没者等の死亡当時の遺族で**

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

**上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)**

※戦没者等の死亡時まで、引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。



**請求窓口・お問い合わせ先**

南国市福祉事務所 地域福祉支援係(南国市役所1階9窓口) 088-880-6566

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

**【古切手・プルタブ等】**

- |          |                  |
|----------|------------------|
| 高田 ひとみ 様 | 北村 祥多 様          |
| 西山 恵子 様  | 浜田 修 様           |
| 下元 智恵 様  | 萩野 牧 様           |
| 豊島 桃花 様  | 武市 巻 様           |
| 豊島 晃ノ介 様 | 喜多村 喜代子 様        |
| 豊島 悠ノ介 様 | 沢本 美代 様          |
| 溝淵 朗江 様  | 北陵東地区民生児童委員協議会 様 |
| 福岡 貴美 様  | 笠ノ川地区会 様         |
| 依光 佳景 様  | 小蓮長寿会 様          |

- 香長ローターリークラブ 様  
日本生命南国営業部 様  
なんこく病院デイケア 様  
南国市学校給食センター 様  
南国市福祉事務所 様  
(有)溝淵勇健材店 様  
社会福祉法人 コージー南国 様  
特定非営利法人 うーたん 様

**【マスク】** 上原 恵子 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。

\*\*\*\*\*

# 第23回なんこくボランティアDAY 中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大及び防止の為、上記のイベントを中止することにいたしました。心待ちにされていた皆様には、大変申し訳ございませんが、何卒ご理解をいただきますようお願いいたします。

なんこくボランティアDAY実行委員会事務局

なんこく

# 生活総合相談会

## 令和2年12月7日

### 18時30分〜21時

(最終受付20時30分)

今夜は  
あんしん  
シナイト!

## 会場：南国市社会福祉センター

南国市日吉町2-3-28

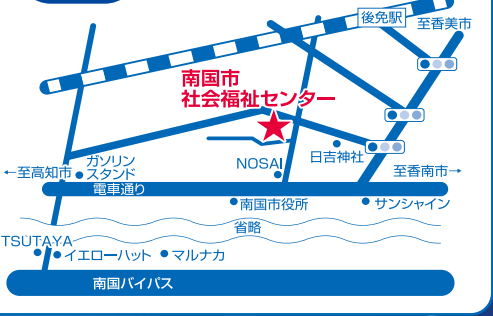
- 生活に関する様々なことを、専門の機関に相談できます。
- 相談の事前予約を受付けています。
- 当日来所されての受付も可能です。  
※予約の方を優先させていただくため、お待ちいただく場合があります。
- 託児室をご用意しております。
- どなたでもお気軽にご利用ください。
- 秘密厳守・相談無料
- 来所時、必ずマスクの着用をお願いします。



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



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

- ・生活費がたりず、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