

南国市社協だより

第246号

9

2020

まんでん



- も
く
じ
- P 2 … 特集! なっちゃんとおーくんの教えてちょーだい!
4 … 60代から始める筋力運動教室
6 … 長岡東部保育園だより
7 … あんしん生活サポートセンターからのお知らせ
8 … 南国市地域包括支援センターからのお知らせ
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 … 赤い羽根共同募金

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↓



特集！ なっちゃんとおーくんの教えてちょーだい！ ～あったかふれあいセンター編～

高知県は中山間地域が多く、全国に先行して人口の減少や高齢化が進んでいるとともに、地域の「支えあい」の力も弱まってきていると言われています。また、多様な生活課題がありながらも、福祉サービスの利用者が広い地域に点在しており、福祉制度サービスが参入しにくい状況にあります。



もっと知りたいな～。実際にどんなプログラムをしているんだろう？
教えてください！

そこで今回は、多種多様な生活課題に対応している南国市あったかふれあいセンターの仕事に密着してみました！



南国市あったかふれあいセンターってどんな事をしているんですか？



子どもから高齢者、障がい者、地域みんなが集まれる「居場所づくり」
住み慣れた地域で安心して暮らせるようにするための「地域づくり」
地域の課題や、支援や支え合いの「仕組みづくり」

南国市あったかふれあいセンターでは
この3つの『つくり』活動を中心に活動しています!!



そうなんだ～。いろんな『つくり』活動をしているだね～。
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！



南国市社会福祉センターを中心に行っている「拠点プログラム」は、
月曜日～日曜日まで開所しています。各曜日にプログラムを設け
「制度の狭間」で困っている方に、必要なサービスが提供できる拠点の
強化・充実を図っています。年末年始・祝日はお休みです。



拠点プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
午前	MORITO ROOM (モリトルーム)	カフェ就労	つぐみ アカデミー	個別支援 (※原則拠点 参加者対象)		子どもの 学習の場 小学3～4年生	子どもの 学習の場 小学3～4年生
午後		みんなの 居場所	独居高齢者 集い			子どもの 学習の場 小学5～6年生	子どもの 学習の場 小学5～6年生
夜							



つぐみアカデミー

生活や趣味等で役に立つ勉強会をしています!つぐみアカデミーを終了してからも、出会った仲間たちと自分たちの住んでいる地域のために、楽しく清掃ウォーキング♪



就労体験

掃除をしながら、働く現場を体験しています!



MORITO ROOM (モリトルーム)
自分たちで昼食を作って、料理のスキルUP!



独居高齢者の集い
皆で余暇活動の時間に、楽しく物づくり中♪



南国市あったかふれあいセンターは毎日の様々なプログラム活動を通して、子どもから高齢者・障がい者・地域のサポートをしているんだね!それに、地域の皆さんの居場所にもなってるんだ!あったかふれあいセンターの皆さん、教えてくれてありがとう!

詳しいこと・ご相談・気になることがある場合はコチラ!
南国市あったかふれあいセンター 088-863-4444まで。

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

【期間】令和2年11月6日～令和3年3月26日(毎週金曜日)
※祝日は除く

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
目的にしています。

サーキットトレーニング形式で、
ゴムや家庭用健康器具を用いた運動を行います。

【時間】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
※上履きは必要ありません。

【定員】先着30名 ※定員になり次第、受付終了となりますのでご了承ください。



誰でも簡単にできる
体操でよかった!

同年代の新しい
仲間ができた!

～参加者の声～

運動をする習慣がついた!

この教室を通して、
地域のいろんな
活動を知ることができた!

新型コロナウイルス感染拡大防止について

<注意点>

- **マスクの着用**をお願いします。(布マスク可)
- センター到着時に**検温を実施**します。※37.5℃以上の場合、参加はできません。
- センター到着時に**手指消毒**を実施します。
- 参加中に体調が悪くなった場合は、お早めにお知らせください。

<その他>

- 換気を良くして間隔を空けて行います。
- 使用空間の消毒に努めます。
- 職員はフェイスシールドやマスク着用、手洗いの徹底、検温を行います。

※感染状況によって、予定・内容が変更になる場合がございます。



申し込み受付：9月2日(水) 9:00～

窓口またはお電話にてお申込みください。

※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・お問い合わせ先】 南国市社会福祉協議会

☎088-863-4444 (担当:久保・高橋)



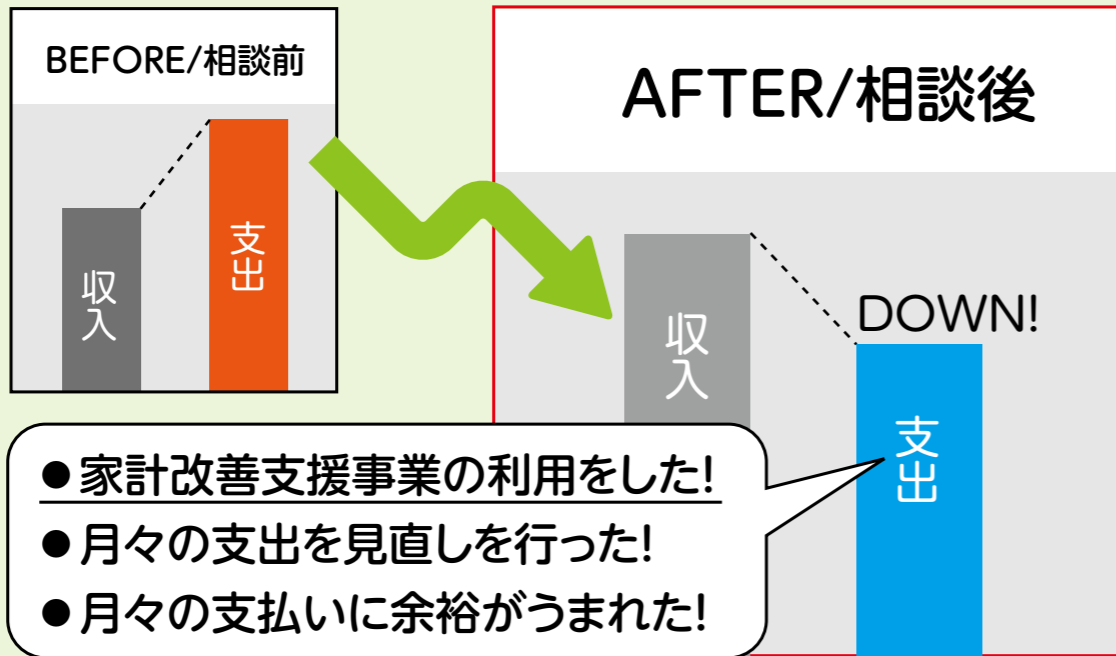
誰にも相談できずに悩んでいる
あなたに知ってほしい

家計改善支援事業

家計相談の専門員があなたとともに家計を見直し、
あんしんできる家計を目指します。



相談からはじまる家計の安定



家計の改善以外にも
生活に困窮している方の
相談を受け付けています。
一人一人に合ったサポートを
私たちが一緒に考えます。

ブログも
やってるよ!



お問い合わせ先

南国市社会福祉協議会 あんしん生活サポートセンター

TEL:088-803-4122(直通)

長岡東部保育園だより

えほん、だあいすき!

長岡東部保育園の
ホームページは
こちらからどうぞ



小さいクラスでは、『絵本読もう〜!』と言うと、みんな集まってきて先生の膝に座ったり、お友達と顔を見合わせたりしながら、優しい声や暖かいぬくもりの中で五感を働かせながら、色々な事を感じとってイメージしています。
繰返しの言葉を真似したり、知っている物がでてくると『わんわん!』や『りんご〜♪』と言葉にして指をさします。食べ物が出てくると、食べる真似をしてみたり、先生やお友だちの口に『あ〜ん』と入れてあげたりと可愛い様子も見られます。絵本は子どもたちにとって大切なスキンシップやコミュニケーションの時間となっています。



4〜5才児になると長いお話も聞けるようになり、絵のない本も集中して聞けます。年長ぞう組さんは、園長先生に午睡前に『エルマーのぼうけん』シリーズの本を毎日少しずつ読んでもらっています。その表情は真剣で、昨日までのお話もしっかり覚えていて続きを楽しみにしています。お話の主人公になり、ワクワクドキドキしながら、冒険を自分の体験として心の中に取り込み、子どもたちはそこから勇気と知恵と仲間の大切さなど生きる力をもらっていくのだと思います。

今年度は、取り組みとして毎月、月刊絵本を購入していただいています。先生に名前も書いてもらい、自分だけの絵本を大切にしています。時々嬉しそうに出してきて見たり、先生に『今日は〇〇ちゃんの本を読もうか〜♪』と、みんなの前で読んでもらったりして喜んでいます。



毎月のお誕生日会のお楽しみとして、今年度は大好きな絵本を題材に工夫を凝らして披露! 子どもたちも喜んでくれています。

The! 若もん



にし うち たくみ
西内 匠さん
ふるさと自然村
介護予防サロンごむの木

『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：藤井・端山

Q このお仕事を始められたきっかけは？

運動の指導がしたいと思っていました。東京から帰ってきて祖父母と暮らすようになり、仕事を探していく中で高齢者の介護予防運動の仕事を見つけ、興味を持ったのがきっかけです。

Q どのようなお仕事をされていますか？

高齢者の方の送迎や体操を教えています。

Q 南国市はどんなところだと感じますか？

地元ではありませんが、3歳から南国市にあるスイミングスクールに通ったり、高校時代の通学路で毎日ごめん駅を使っていました。また、ごめん・なはり線の駅や空港があり、どこにでもアクセスがしやすいと思います。

その他、山や海など自然があり、趣味のバイクで走ると気持ちがいいです。

東京から帰ってきて初めて働く地域が南国市なのでとてもうれしいです。



Q 地域や福祉との関わりはありますか？

福祉の仕事は初めてなので、これから公民館などで行われているいきいきサークルなどに参加したいと考えています。

Q 休日はどのように過ごされていますか？

大学4年まで水泳をしていました。1年前から再開し、平日の仕事終わりや休日に泳いでいます。休日は、友人とバイクに乗ってよく走っています。



Q 今後の目標などありますか？

これから少しでも知識をつけ、利用者さんがずっと元気で毎日が過ごせるように安全な体操プログラムを作っていきたいと考えています。

趣味の水泳では、東京オリンピック選考会に出場することが目標です。

南国市地域包括支援センターからのお知らせ

総合事業 ごむの木

学習や体力づくりを通じて健康の維持・増進を目的とし、個々に合わせて色々な運動プログラムを実施しています。(例えば…集団体操、個別訓練、認知予防体操、体力測定など)

●対象／総合事業対象者(チェックリスト該当または要支援認定者)
※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2回までの利用 利用期間は1年間

●送迎／あり

●利用料／250円(1回の利用につき)

★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。



曜日	月	火	水	木	金
午前 9時半～11時半	利用日	利用日	×	利用日	利用日
午後 1時半～3時半	利用日	×	×	利用日	×

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 利用期間は半年～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ご連絡をさせていただきます。



曜日	火	水	金
午前 9時半～11時	×	利用日 (送迎なし)	×
午後 2時～3時半	利用日	利用日	利用日

お問い合わせ先／南国市地域包括支援センター (電話 088-804-6010) お気軽にお問い合わせください。

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!～

秋になり、これから活動し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 10月9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・高橋 TEL 088-863-4444

たくさんの愛をありがとう!!

【古切手・プルタブ等】

濱田 和美 様
澤村 豊 様
豊永 一郎 様
野島 明子 様
嶋村 亮子 様
松岡 聡子 様
南国市福祉事務所 様
日本生命営業部 様
(有)溝渕勇健材店 様

北陵東地区 民生児童委員協議会 様
コージー南国 様
国際ソロプチミスト南国 様
南国市教育委員会 生涯学習課 文化財係 様
南国市商工観光課 様
高知大学医学部 皮膚科学講座 様
特定非営利法人 うーたん 様
南国市議会事務局 様

【制服・楽器など】

小田 まさえ 様
小田 まさ久 様

【寄 付】
杉本 壽孝 様

複数の個人の方や団体様からマスクの寄付をたくさんいただきました。ありがとうございます。いただいたマスクは大切に使用させていただきます。



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。



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

老人クラブと一緒に活動しませんか?

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。

楽しい!
健康!
若々しく!

ご連絡お待ちしております!

「健康長寿の秘訣」をご紹介します

人との交流



笑いのある生活

仲間との運動



地域組織への参加

集まり・活動への参加



地域で役割を担う

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



今年もご協力よろしくお願ひします

南国市ではみなさまの募金が福祉活動に活かされています。

地域をつくる市民を応援する 10月1日～12月31日

赤い羽根共同募金



今年も10月1日から、共同募金運動が「地域福祉みんなで参加」をスローガンに全国一斉にはじまります。

共同募金には、10月1日から12月31日までを期間とする一般募金(赤い羽根募金)と12月1日から12月31日までを期間とする歳末たすけあい募金があります。

一般募金は高知県共同募金会で配分を検討され、次年度に配分を受けるもので、県下全域の福祉施設・団体等を支援するための**広域配分**と、南国市の地域福祉活動の資金となる**地域配分**に分けられます。歳末たすけあい募金はその年の12月末までに一人暮らしの高齢者の方等におせちをつくっての訪問活動などに役立てられます。

令和元年度皆さまから寄せられた募金は

総額 **9,936,451 円**

一般募金 **9,471,226円**

歳末たすけあい募金 **465,225円**



私達の募金はどこへ? 一般募金 9,471,226円

市民の皆さま、
会社・団体等からの寄付

募金

南国市共同募金
委員会で集計します

送金

高知県共同募金会で
県下の集計と配分を
行います



配分

広域配分 2,538,962円

県内・市内の各福祉施設、団体等の活動支援に配分されます。

- ボランティアグループ等への助成
- 障がい者福祉施設などの整備、充実のために
- 火災などの被害をうけた世帯へのお見舞いや被災地で
救援活動を行うボランティアグループへの助成
- 地域福祉活動の車輛整備

歳末たすけあい募金 465,225円

- 一人暮らしの高齢者・障がい者の方へのおせち給食

地域配分 6,932,264円

南国市社会福祉協議が行う地域福祉活動等の資金に配分されます。

- 南国市社会福祉協議会や地区社会福祉協議会の活動 一人暮らしの高齢者への福祉のまちづくり給食・配食サービスや見守り活動
- 敬老会行事や南国市社会福祉大会の開催
- 「福祉出前講座」など地域福祉・ボランティア学習の推進
- 百歳以上の高齢者への記念品贈呈
- ボランティア活動(なんこくボランティアDAY開催、ボランティア活動研修会開催、災害ボランティア活動研修会)福祉教育・ボランティア活動備品購入等
- 地域福祉フォーラムの開催
- ボランティア活動団体備品購入
- 広報誌の発行

令和2年9月1日 発行 社会福祉法人南国市社会福祉協議会

〒783-0001 高知県南国市日吉町2丁目3番28号 南国市社会福祉センター内

TEL 088-863-4444 FAX 088-863-4445 メール nfukusi@nanshakyo.or.jp HP http://nanshakyo.jp/

この機関誌は赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。