

南国市社協だより

第256号

5

2022

まんでん



- P2 ... 令和4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 ... 南国市権利擁護センター開設のお知らせ
- 5 ... 南国市地域包括支援センターからのお知らせ
- 6 ... 長岡東部保育園だより
- 7 ... 小学生の学習の場 募集
- 8 ... 民生委員・児童委員活動強化
あんしん生活サポートセンターからのお知らせ
- 9 ... the! 若もん
- 10 ... 男のための健康教室 募集
- 11 ... 日常生活自立支援事業について
さわやかクラブ南国～活動の紹介～
たくさんの愛をありがとう!!
- 12 ... 第10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4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3次地域福祉計画・地域福祉活動計画の進行管理
- ◆「地区別わたしのまちの福祉プラン」の策定協力、活動協力
- ◆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「関嬉扇」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が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。

○南国市権利擁護センター事業の実施 新規

- ◆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
- ◆生活支援体制整備事業の実施
- ◆介護予防事業の実施 (いきいきサークル活動、フレイル予防事業、介護予防教室、なんこくありがとうポイント制度)
- ◆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支援の実施など

令和4年度 南国市社協トピックス 南国市権利擁護センタースタート

ココに注目!

南国市権利擁護センターは、認知症や精神障害、知的障害などの理由で意思判断能力が十分でない方々の福祉サービスの利用手続きや、財産管理の援助、悪徳商法等の権利侵害などについて助言相談等をおこない、南国市民が住み慣れた地域で安心して生活ができるように「相談」から「支援」まで一元的に行う、総合支援機関です。

相談(無料)

- 電話や窓口で金銭管理や成年後見制度に関する相談をお受けします。
- 弁護士や司法書士等の専門相談を行います。
- 相談内容によっては関係機関と連携協力し、ご相談者を支援します。

普及・啓発

- 支援が必要な方などへの情報提供を行います。
- 「成年後見制度」などについて講演、研修や地域の会合などでお話をし、制度の周知啓発を行います。



など、身近な相談窓口として活動していきます。お気軽にご相談ください。

南国市権利擁護センターについてはP4に掲載

令和4年度 社会福祉法人南国市社会福祉協議会 収支予算概要

法人事業

項目	予算額(千円)
法人運営事業	46,457
あったかふれあいセンター事業	17,200
生活困窮者自立相談支援事業	12,572
社会福祉センター	3,862
その他の事業	20,609
合計	100,700

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	113,369
合計	113,369

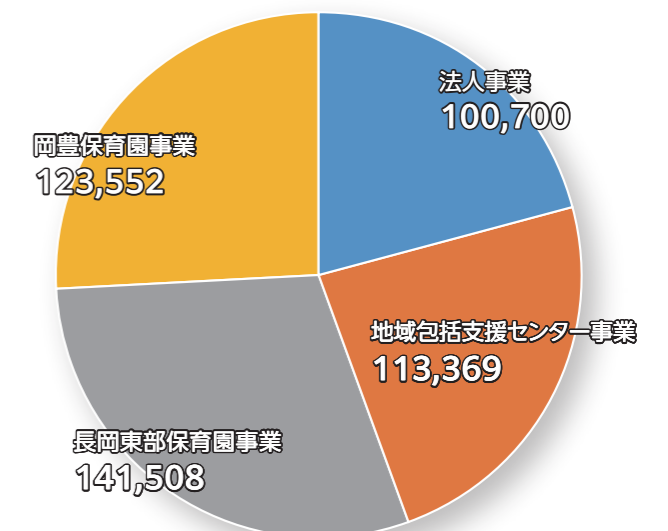
長岡東部保育園事業

項目	予算額(千円)
長岡東部保育園事業	141,508
合計	141,508

岡豊保育園事業

項目	予算額(千円)
岡豊保育園事業	123,552
合計	123,552

令和4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)



フレイル~~ら~~ない通信

最終巻

1. 「運動」～今より10分多く、からだを動かしましょう！

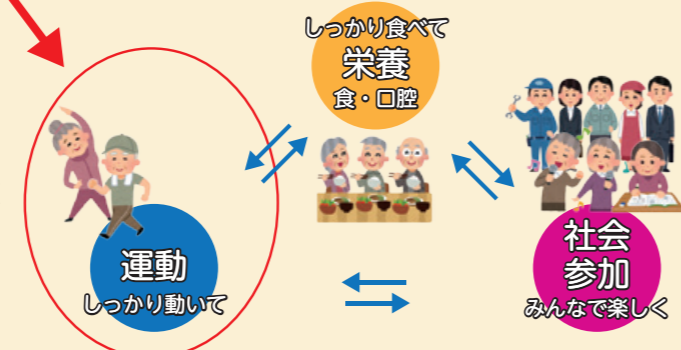
「フレイルない通信」もいよいよ最終回！
今回の注目ポイントはここです。
運動の重要性については、以前より強調されてきた通りです。

今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康にとってもよい効果が期待できます。

「姿勢よく幅広い歩幅で」「いつもより少し速く」ウォーキングを行ってみてください。

「誰かに会いに行く」などの目的をもって歩くことも、長続きのため大切です。

フレイル予防の3つの柱



2. 「わかっちゃいるけど続かない」～そんな人のために！

「運動をしないと！」と構えてしまうと、どうしても3日坊主になってしまいがち（私もそうです）。しかし、安心して下さい。普段から家事や日常生活行為をしっかりと続けることで、運動と同様の効果が得られるのです！

厚生労働省による健康推進の基本方針「健康日本21」においては、70歳以上の高齢者の1日あたり歩数の目標値として「男性：6700歩/日」「女性：5900歩/日」が提示されていますが、これを歩行だけで達成しようとすると、約1時間15分の歩行が必要になります。

しかし、皆さんが日常行っている生活行為を、消費カロリーを通して「何歩に換算されるのか？」と計算してみると、以下のようになります。

電器掃除機かけ 1000歩	雑巾かけ 1500歩	窓ふき 1200歩
洗濯干し取り込み 1100歩	食事作りと後片付け 900歩	入浴 1000歩

思ったより、なかなかの運動になるでしょ？ 朝・夕の短時間の散歩に加えて、家事をしっかりと行えば、「健康日本21」の目標歩数もクリアできそうですね。

大事なポイントは「特別なことをしなくても、日常生活でやることを増やせば、運動していることと同じ」ということです。

1年間にわたり「フレイルない通信」にお付き合い頂き、本当にありがとうございました。南国市のフレイル予防事業はまだ始まったばかりです。皆様今後とも、フレイル予防を意識して、「フレイルない」日々をお過ごし下さい！



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

南国市

権利擁護

センター

家族が認知症になった。金銭の管理等が

不安

判断能力が低下してきたので、悪質業者など

心配

相談



成年後見制度中核機関を設置しました。

南国市権利擁護センターでは成年後見制度等について、住民の皆さんの身近な相談窓口として活動していきます。制度がわかりにくい時など、気軽にご相談ください。

広報機能

相談機能

成年後見制度
利用促進機能

後見人支援機能

権利擁護センターとは

ご本人や家族、後見人、支援関係者をサポートし、認知症や障害があっても自分らしく安心して暮らせるように、成年後見制度の利用促進や地域連携ネットワークづくり等に取り組めます。※南国市受託事業

成年後見制度とは

認知症、知的障害、精神障害、発達障害などによって物事を判断する能力が十分でない方（本人）について、ご本人の権利を守る援助者（成年後見人）を選ぶことで、ご本人を法的に支援する制度です。

社会福祉法人 南国市社会福祉協議会 権利擁護センター 担当まで

088-863-4444

もっと**学び**が好きになる

参加者
募集中



少人数で学べる小学生の学習の場

対象者：塾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 (主に国・算)
5・6年生 13:30～15:35 (主に国・算・理・社)

場所：南国市社会福祉センター (南国市日吉町2丁目3-28)

教材はご家庭でご用意をおねがいします

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)

北部

後免野田小・長岡小
国府小・久礼田小
岡豊小・奈路小
白木谷小

南部

大湊小・日章小
大篠小・三和小
稲生小・十市小

学習内容

学校の宿題や、ドリルなど家庭から持ってきた教材を
いつもと違う環境で集中して勉強をします。

また、楽しみながらできる**福祉**や**災害**についての勉強や、
地域交流などの学校とは違った「学び」を開催予定！！

4月	ニュースポーツ 交流会	6月	社会見学
8月	夏休み宿題 工作作り	10月	災害について 勉強会
12月	お正月に向けて 制作	3月	遠足

※実費がかかる場合があります。
※参加人数やコロナウイルスの感染状況によっては
プログラムが変更・中止になる場合があります。

無料

送迎可能！

進学塾とは
異なります！

携帯・スマホの方はこちらの
QRコードからお申込み可能



お問い合わせ・お申込み先

南国市社会福祉協議会
あったかふれあいセンターまで
(088) 863-4444

～長岡東部保育園だより～

大きくなった子どもたち

長岡東部保育園の
ホームページは
こちらからどうぞ



3月末に、前年度の年長組の26名が元気に卒園していきました。
卒園式は二部形式で、一部は『ぞうぐみさんありがとう』『小学校に行っても元気でね!』そんな在園児の熱い視線をいっぱいあび、誇らしげな姿を見せてくれます。四季折々を彩って自分で描いた、世界にたった一つしかない卒園証書を園長先生よりいただき、6年間育ててくれたお家の人に感謝の気持ちを伝えます。『おいしいご飯つくってくれてありがとう』『いつも保育園に連れてきてくれてありがとう』『お仕事頑張ってくれてありがとう』など、子どもたちが考えた感謝の言葉に胸が熱くなり、涙・涙の式になりました。

二部は、気持ちを一転し『修了リズム』です。年間を通してリズム運動に取り組んでいるとうぶっこたちですが、この時ばかりはいつもと違うバリエーションで、見ている大人の目を魅了します。色とりどりの馬を背負った民族衣装でとび出す『荒馬』もその一つ。子ども達は本当に嬉しそうで、誇らしげにホールの中を走り回ります。そして昔なつかしい『まりつき』では、わらべ歌に合わせて指先まで意識を集中させて楽しみました。クライマックスの『竹踊り』では、『いちいちーさん いちいちーさん』とピアノに合わせて竹を跳んでいく姿に、“見てみて!僕たち・私たち、こんなことが出来るようになったんだよ”と言っているかのように自信に満ち溢れていました。

6年間を通して、心づくり・身体づくりをしてきた年長児の姿を見て、“僕も・私もあんなになりたいな!”と胸を膨らませる在園児たちです。

新年度を迎え、また一つ上のクラスになり張りきっている子どもたちも、新しい生活の中でいろんな経験を積んで、心も身体も大きくなっていくことでしょう。新しい1年も、思いっきり楽しんでいきたいと思います。



第一部:卒園証書



第二部:修了リズム



The! 若もん



くすのせ ゆき
楠瀬 幸さん

南国病院
地域連携・医療相談室
社会福祉士／精神保健福祉士

『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：川村、公文

Q このお仕事を始められたきっかけは？

もともとカウンセリングに興味があり大学で学ぶうちに精神保健福祉の領域に興味を持ち、この仕事に進みたいと思いました。

Q どのようなお仕事をされていますか？

精神科の相談室で勤務しています。入退院時の調整、外来受診のサポートなどを主に行っております。患者様やご家族様からの相談以外にも地域の関係機関とも連携を取りあっております。

Q 南国市はどんなところだと感じますか？

自然豊かで空港・高速道路・JRなど交通の便も非常に良いと思います。また公共施設も充実していて以前は南国市立スポーツセンターでよくフットサルをやっていました。

Q 地域や福祉との関わりはありますか？

退院して自宅での生活が再開できるように福祉サービスなどに繋がったり、地域からも相談があります。地域の方から相談しやすい窓口を目指しています。



Q 休日はどのように過ごされていますか？

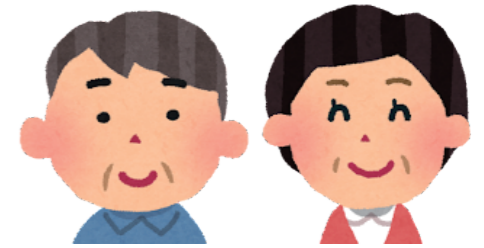
コロナ禍で外出も難しい中ですが人混みを避け家族でキャンプに行っています。今では家族全員が楽しみにしています。

Q 今後の目標などありますか？

もともと市外在住で、昨年11月から南国病院で勤務し始めたところなので地域との連携を通じて南国市の魅力を知ってきたいです。



ご存じですか？
あなたの身近な**ふくし**の相談相手
民生委員・児童委員



5月12日(木)～5月18日(水)は
民生委員・児童委員活動強化週間です。

- ※民生委員とは
- ・厚生労働大臣から委嘱された**ボランティア**です。
 - ・地域住民の身近な相談相手で、**専門機関へのつなぎ**を行います。
 - ・**法律上の守秘義務を有しており**、安心して相談できる方です。

現在南国市では133名の民生委員・児童委員、主任児童委員が活動されています。
ふくしのことでお困りのときは、ぜひお近くの民生委員までご相談下さい。

南国市のみなさまへ



生活
家賃の支払い等が苦しい
ひきこもりの家族がいる

仕事
仕事が見つからない
仕事に就けるか不安

家計
公共料金・税金などが
払えず**滞納**している
借金の**返済**ができない

お金、仕事、住まい、生活の不安や困りごと…など
新型コロナウイルス感染症の影響で生活にお困りの方も、ご相談下さい。
ご家族やお友達など周囲の方からのご相談も受け付けています。

詳しくは、南国市社協のホームページをご覧ください。



一緒に考え解決までのサポートをします

相談受付／平日 8:30～17:15
連絡先／電話088-803-4122(直通)
088-863-4444(代表)



南国市社会福祉協議会
あんしん生活サポートセンター
(生活困窮者自立支援事業)

募集・お知らせページ

日常のこんな「困った」「難しい」をお手伝いします！

お金のやりとり
自信がない...

郵便物の確認が
1人だと不安

通帳や大事な書類を
なくさないか心配

福祉サービスの利用は
どうしたら??



1 通帳・印鑑を預かり、
代わりに
お支払いします

3 福祉サービスの
利用開始を
お手伝いします！

2 郵便物を一緒に
確認します

4 大事な書類を
貸金庫で
お預かりします！

日常生活自立支援事業では、
障害や病気、
その他の理由から、
おひとりでは、
生活における判断が難しい方
のお手伝いをしています！

要件等ありますので
くわしくは
お問い合わせください！

TEL: 088-863-4444
担当:仙頭

※貸金庫での書類の預かりのみのご利用はできません

さわやかクラブ南国～活動の紹介～ 「久礼田地区でのタイムカプセル掘り起こし!!」

久礼田地区老人クラブでは、今から11年前に久礼田地区について知ってもらいたいという願いを込めて、子どもたちと一緒に地域の憩い場にタイムカプセルを埋めました。掘り起こしたタイムカプセルからは、自分たちが書いた手紙や新聞などが入っており、当時を振り返りながら話に花を咲かせていました。また、「地域の子もたちにも、当時の久礼田地区や自分たちの活動について知ってもらいたいね」と話していました。



***** たくさんの愛をありがとう!! *****

【古切手・プルタブ等】

秋本 純子 様
嶋村 亮子 様
比江森 浩二 様
三谷 滋子 様
三谷 勉 様
市山 秀明 様
笠ノ川地区会 様
特定非営利活動法人うーたん 様
特定非営利活動法人うーたん保護者会 様
南国市建設課 様

南国市子育て支援課 様
南国市財政課 様
南国市福祉事務所 様
南国市保健福祉センター 様
南国市立香南中学校 様
北陵東地区民生児童委員協議会 様
フレンド幼稚園 様
松村鉄工所 様
(有)新日本設計 様
(有)溝淵勇建材店 様

【食料品】

安養寺 澄子 様

【制服】

黒川 広美 様
濱田 安紀 様
松阪 由美 様
本田 英一 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。



いくつになっても元気な体でいるために。

参加費
無料

男のための健康教室 参加者大募集!

●対象者：65歳以上の男性

※「要介護」認定を受けていない方
※「要支援」認定で通所介護に通われていない方

●その他：各会場に現地集合・現地解散

複数選べるコース!!

1つでも! 2つでも! 3つでも☆

	筋トレ	ウォーキング	グラウンドゴルフ
日程	毎月 第1・3・5(火) 14:30~16:00	毎月 第2(火) 14:30~16:00	毎月 第4(火) 14:30~16:00
場所	南国市社会福祉センター 3階・ホール	「南国市ウォーキングマップ」 掲載コース等	あけぼの公園運動広場

運動習慣の
きっかけ作りに!

土地の歴史を学んだり、
地域の清掃活動の回も♪

道具は貸し出します!
初心者大歓迎!



参加者の声

暇だから来ている(笑)
けど、来てみたら楽しかったよ。
体を動かすと気持ちがえいし、
来ちゅう人と話もするし。

Mさん



自分の年齢で参加できるものが
中々なくてね。できることだけ
選んでやってるけど、それでも
日々の楽しみになってる。

Sさん



【お問い合わせ先・お申し込み】 南国市地域包括支援センター ☎088-804-6010 (担当:久保・高橋)



第10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!

5/25(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

6/8(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

6/22(水)

救命講習

もしもの時に!いざという時に!知って損はない救命講習!

(時間)
9:30~11:30

講師:南国消防署

7/13(水)

銅鏡づくり

昔の技術を使って鏡作り
☆施設内の文化財見学もします!

(時間)
9:30~11:30

講師:高知県立埋蔵文化財センター

7/26(火)

美術鑑賞

どんなアート作品が待っているのかお楽しみ♪

(時間)
9:30~11:30

講師:白木谷国際現代美術館

8/9(火)

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)
10:00~12:00

講師:ドコモショップ南国おおそね店

8/24(水)

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)
10:00~12:00

講師:ドコモショップ南国おおそね店

9/14(水)

防災教室

正しい知識を身に付けて災害に備えよう!

(時間)
9:30~11:30

講師:フタガミ防災アドバイザー
楠瀬 淳司

※講師名 敬称略

場所は南国市社会福祉センターで行います
(プログラムにより変更あり)



全8回まとめた申し込みになります!

※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 1,250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)
- 申込方法…下記にお申込みください
- 申込期日…R4年5月6日(金)~20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)