

三

南国市社協だより

第258号

9

2022

# まんてん



も  
く  
じ

- P2~3 ... 「わたしのまちの福祉計画」(後免地区)
  - 4 ... あんしん生活サポートセンターより
  - 5 ... 南国市権利擁護センターより
  - 6 ... 長岡東部保育園だより
  - 7 ... 地域包括支援センターより
  - 8~9 ... 暮らしのお宝発見家だより
  - 10 ... 福祉教育ってななに？  
老人クラブ大会報告
  - 11 ... 南国市商工会・南国市消防団合同チャリティ金贈呈式  
たくさんの愛をありがとう！！
  - 12 ... 赤い羽根共同募金
- ※「the! 若もん」はお休みさせていただきます

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↓

【「わたしのまちの福祉計画」(後免地区)】

昨年度に続き、今年度も南国市の各地区において住民の皆さんが集まって座談会を開く予定としています。今年度1か所目は、のかを話し合いました。そして話し合いを基に「わたしのまちの福祉計画」が策定されました。より良い地域づくりに向けて

後免地区で開かれました☆住民の皆さんがこんなまちになったらよいと考え、5年後に向けてみんなで何ができる“一人ひとりができること”から積極的に取り組んでいただければと思います。



☆後免地区が目指す地域☆  
わいわい ガヤガヤ  
子どもの声が聞こえる町  
「ごめん!!!」

住民の皆さんが思う  
地域の良いところ・誇れるところ

- 「近所同士でお手伝いをし合う、助け合えるまち」
- 「『おりたい』と思えるまち」
- 「隣近所が近くまとまりがあるまち」
- 「交通の便が良い」
- 「行政や社協、郵便局や銀行、スーパーなどが近く便利」 など

住民の皆さんが思う  
地域のふくし課題

【近所づきあい】

- 「近所同士の関係性が変化し、差し入れなどの文化がなくなってしまった」
- 「新しい道ができたことで地区が分断されてしまわないか心配」



【地域づくり】

- 「商店街の役割が衰退してしまっている」
- 「30代40代、子どもが少ない」
- 「働く場所がなく地元での就職ができないため、県外や市外に出た人が帰ってこない」 など



【高齢者のくらし】

- 「高齢者が閉じこもりがちになっている。どうやって外に出すかが課題」
- 「高齢者が増え、見守られる人も見守る人も高齢者という現状である」 など



5年後に向けてみんなではじめよう!

私たち後免地区社会福祉協議会は後免のこれからを考え、まずは3つの目標を立てて、後免地区住民みんなで取り組めることを考えてみました。

1 自分たちで  
元気に  
地域を盛り  
上げよう!

2 若い世代が  
住みたい  
と思える  
まちにしよう!

3 支え合う  
ために人との  
つながりを  
つくろう!

後免地区住民一人ひとりができることや  
地域みんなでできることってなんだろう?

一人ひとりができること!

- イベントや行事があれば声を掛け合っ  
て参加する!
- 若い世代にもイベントなどの地域活動  
をチラシなどでお知らせをする!  
※地域活動に関わったことがない人  
たちもいるため、方法や手段は検討  
をする!
- 普段から、あいさつや声を掛け合う!

地域でできること!

人が集まれる  
イベントや  
行事を開催する

後免町防災コミュニティーセンターを  
中心に様々な企画をする!



# 南国市 権利擁護センター

## けんりょうご 権利擁護とは

障がいや認知機能の低下等により、判断能力が不十分だったり、意志や権利を主張することが難しい方の  
**あたりまえに持っている権利を守ること。**

### 【相談】

高齢者や障がいのある本人や親族、支援関係者等から、成年後見制度の利用や権利擁護に関する相談を受け付けます。



### 【広報】

講演会や研修会を開催し、成年後見制度等の知識や理解を深めていただき、必要な方の発見や早期利用に繋がります。



### 【成年後見制度利用促進】

各種事業やサービスから成年後見制度への移行支援や、適切な制度利用に向けた支援を関係機関と連携して行います。



### 【後見人支援】

後見人等からの相談対応や親族後見の支援を行い、必要なケースでは関係者がチームとなって見守り支援します。



～お気軽にご相談ください～

# 088-863-4444



月～金曜日（祝日・年末年始除く）8時30分～17時15分

今の生活を  
なんとかかしたいけど…。  
生活や仕事のことなど  
どこに相談したらいいか  
分からない。

## 一度相談してみませんか？

～生活困窮者自立支援事業～



QRコードで相談予約できるようになりました。 ※お電話でもご相談いただけます。

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）

相談  
無料

住 所：南国市日吉町2丁目3番28号  
電話番号：088-803-4122（直通）

秘密  
厳守

# ストレス溜まっていませんか？



## 幸せホルモン セロトニンって知っちゃう？

セロトニンとは、幸せホルモンの一つで、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わっています。セロトニンは、日常生活の中の工夫でも増やすことができます。以下の行動を心掛けてみましょう。

### 太陽の光を浴びよう♪

セロトニンを増やすには、日光浴が効果的です。朝、目が覚めたら、部屋のカーテンを開けて太陽の光を浴び、深呼吸してみましょう♪



### リズム運動をしよう♪

ウォーキングやスクワットなど、一定のリズムで同じ動作を繰り返すリズム運動によって、セロトニンが増えることが分かっています。1日15分～30分程度の散歩がおすすめです。食事の時の噛む動作もリズム運動の一つです。ゆっくりよく噛んで、食べましょう。



### セロトニンの材料をとろう♪

セロトニンを増やす方法は、「トリプトファン」と「ビタミンB6」が必要になります。栄養素が偏ることがないように、バランスよく食事をしましょう。



#### トリプトファンが多く含まれる食材

赤身肉、レバー、赤身の魚、魚卵、乳製品、大豆製品、ナッツ類、バナナなど



#### ビタミンB6が多く含まれる食材

肉、レバー、赤身の魚、バナナなど



### 幸せホルモンをつくる習慣で、毎日ハッピーに♪

南国市地域包括支援センター  
8:30～17:15（土日・祝日・年末年始除く）  
☎ 088-804-6010（直通）担当：保健師

長岡東部保育園のホームページは  
こちらからどうぞ



～長岡東部保育園だより～

## 『たのしいね！おいしいね！みんなで育てた野菜』



苗植え

お世話

お兄ちゃんたち  
ありがとう

ワラをしいたら  
いいんやって！

ちょっとずつ  
やさしくね。

長岡東部保育園では、子どもたちが野菜の苗植えからお世話や収穫まで、作って味わう事、みんなに喜ばれる事などを体験し、苗の植え方から、お水のやり方等、食べ物を作ってくれる人たちの思いを感じとり、食料を大切にする気持ちを育てています。

お世話をしなかったらどうなるのかな？『うわあ～、草ボウボウや！』『元気がなくなっちゃう！』と見て触って感じたり、『お水、忘れちゃってごめん！』『どんどん、大きくなってよ！』などと話かけながら、成長を楽しみにしています。収穫した野菜は、すぐにみんなで食べたり、給食の先生のを借りてごちそうに変身したりしています。野菜が苦手な子も、パクパク！『おいしい！』。とうぶっこの育てた野菜には、不思議なパワーが宿ってるみたいです。こうしたとうぶっこの毎日の生活の中で、『たのしかった』『おいしかった』という満足感、安心感を基礎に、人や食材、自然などに興味関心を広げ、自らが色々なものに関わろうとする意欲を高めていって欲しいと願っています。



収穫

おいしい～！

白瓜って、でっかい  
きゅうりみたい！！

みんな～、ししとう  
食べれるかな～！



# くらしのお宝発見家があなたの地域におじゃまします♪

## くらしのお宝紹介！

### 明見地区

#### 元気の秘訣は、「ゆる～い散歩☆」 道中、あんなことやこんなことも！？

明見地区の仲良し3人組はほぼ毎日、他愛もない話をしながら約1時間散歩をしています！

山下さんが股関節の手術をしたことをきっかけに「リハビリも兼ねて無理のない範囲で歩こう！」となり倉橋さんと始めた散歩。今では、近所の岡崎さんも加わり、3人で散歩をしています。「道中、知人宅に元気かえ？と寄ってみたい、野菜を貰ったりえいことばかり(笑)」と岡崎さん。

取材を通して、普段からの近所付き合いの良さが伝わりました♪



### 緑ヶ丘地区

#### 散歩とお茶会♪ お互い様盛りだくさん！？

濱田さんと西森さんは、数年前に知り合い、1年ほど前から散歩を楽しむ仲です。雨の日や用事の時以外は、30分ほど歩いています♪

歩いた後は、91歳の手島さん宅でお茶会です♪手島さんが冷たいお茶を出してくれて3人で会話を楽しんでいます。

また、手島さんのちょっとした困りごと（携帯の操作や、押し入れの上にある物を取るなど）を手伝う支援活動も行われています。

「歩きよって、声をかけあうお友達が結構おります。」  
「この時間が楽しいし、習慣になっちゃうよ。」  
健康・楽しみ・見守り・支え合い・・・  
少しの時間でしたがつながりの良さを感じました♡



## 「くらしのお宝発見家」って何～？

「くらしのお宝発見家」は、**地域でのつながりや支え合い活動**を「くらしのお宝」と名付け情報収集や啓発活動等を行っています。

### 人とのつながりや支え合いを応援します！



自分の家で友達と  
楽しくお茶会♪

高齢者の交流の場所  
を作りたい！

何かあった時に  
助けてくれる  
近所の人がある！

地域の楽しい活動やちょっとした良い活動があれば、  
ぜひ取材をさせていただきます♪



### つながりが欲しい人々をサポートします！

日中ひとりで  
話し相手がおらんき  
寂しい・・・。

近くで参加できる  
活動がないだろうか？

地域で何かお手伝い  
できることないだろうか～？

などのご相談があれば、ご連絡ください♪

お問い合わせ 南国市地域包括支援センター

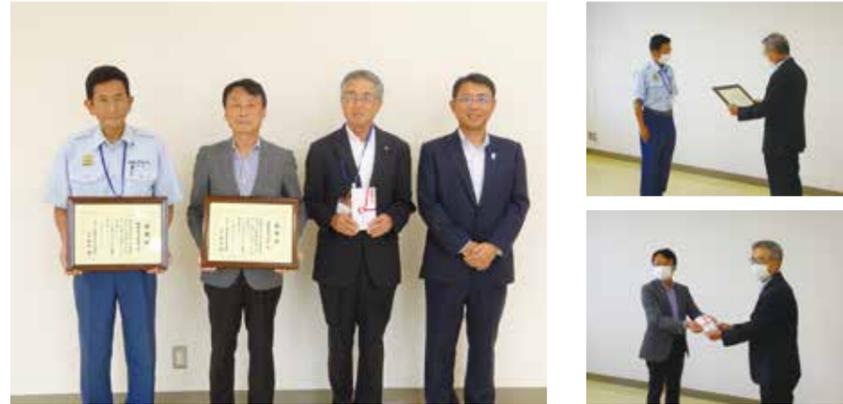
☎：088-804-6010 担当：小野川・久保・高橋

## 南国市商工会・南国市消防団合同チャリティ金贈呈式

7月29日 社会福祉センターにて、南国市商工会・南国市消防団合同チャリティ金を贈呈いただきました。

このチャリティ金は参加者の皆様の慈善のお心遣いにより、社会貢献活動の一環にご協力をいただいたものです。

御寄附いただきました浄財は、社会福祉協議会が行う生活困窮者支援、地域福祉活動社会福祉事業の振興など有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



## 福祉教育ってなあに？

日常生活や学習の中で「ふくし」を学ぶことを福祉教育といいます。「ふくし」とは、あなた自身やあなたの周りの人、**一人ひとりが毎日しあわせに暮らせるため**にどうしたらよいだろう。**みんながしあわせに暮らせるため**にはどうしたらよいだろうと考え、取り組むことです。

南国市社協では地域の皆様が様々な学習を通して、「**人がともに生きる**」ことや「**人との関わり**」「**人とのつながり**」の大切さを学んでもらえればと思っています。

南国市内の小・中学校や高校における学習だけではなく、年齢を問わず、地域の皆さまのもとに赴き、学びのきっかけ作りを行っていますので、お気軽にお問い合わせください。



【お問い合わせ】

南国市社会福祉協議会  
地域福祉課地域福祉推進係  
088-863-4444

## たくさんの愛をありがとう!!

【古切手・プルタブ等】

久家 瑞 様	三谷 勉 様	南国市福祉事務所 様
山崎 彰 様	今野 照子 様	南国市農林水産課 様
藤崎 恵美子 様	山下 雅史 様	南国市生涯学習課スポーツ推進係 様
三谷 滋子 様	前田 Y 様	南国市総務課 様
溝淵 朗江 様	特定非営利活動法人 うーたん 様	
前田 捷子 様	特定非営利活動法人 うーたん保護者会 様	
福川 隆子 様	コージー南国 様	
嶋村 亮子 様	日本生命南国営業部 様	
福川 智佐 様	(有)溝淵勇建材店 様	
前岡 修二 様	小運長寿会 様	
前岡 肇子 様	南国市消防本部 様	

【寄付金のお礼】

横田 昌典 様  
横田 緑 様

社会福祉のためにとご寄付をいただきました。紙上をもって厚くお礼申し上げます。

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。

### お詫び及び訂正

2022年7月号(第257号)に掲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。

○11ページ【令和3年度会費のお礼】

(誤) 高知農業協同組合 長岡支所 → (正) 高知県農業協同組合 長岡支所

## 老人クラブの活動に尽力された6名を顕彰 『令和4年度南国市老人クラブ大会』



令和4年7月11日(月)南国市社会福祉センターにおいて『令和4年度南国市老人クラブ大会』が開催されました。式典では、長年にわたり、日ごろから老人クラブの活動に取り組み、活躍された方々に感謝の意を込めて顕彰しました。また、消費生活センターの方による講演や音楽ボランティアの方による演奏なども行われ、コロナウイルス感染拡大が懸念される中ではありましたが、皆様のおかげで無事に開催することができました。これからも南国市における老人クラブの発展にご協力くださいますようお願いいたします。

●感謝状2名 ●会長表彰4名

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

令和4年10月1日  
～令和5年3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3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3年度皆さまから寄せられた募金は

総額 **9,221,205 円**

一般募金 **8,772,703円**  
歳末たすけあい募金 **448,502円**



私達の募金はどこへ? 一般募金 8,772,703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 2,343,040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、充実のための助成
- 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 448,502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 6,429,663円**

南国市社会福祉協議会等が行う地域福祉活動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
- 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（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）
- ボランティア活動団体（備品購入等）
- 広報誌の発行