

南国市社協だより

第265号

11

2023

まんでん



岡豊保育園 2才児

- P 2 … つぐみアカデミー 参加者募集
3 … 南国市社会福祉大会
- も** 4~5 … 暮らしのお宝発見家だより つなまる
6~7 … 障害者スポーツ 南国市から全国へ！
- く** 8 … 長岡東部保育園だより
- じ** 9 … 赤い羽根共同募金
10 … 日常生活自立支援事業・大篠地区社協
11 … 敬老の日100歳お祝い・合同チャリティー金贈呈式・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
こちらどうぞ ↓



第58回

南国市 社会福祉大会

参加
無料
申込
不要

【日時】 令和5年12月13日(水)

13:00～ 受付開始
13:30～ 開会 16:00 終了

【会場】 南国市地域交流センター MIARE!

(住所：高知県南国市大桶甲2117番地)

第1部

南国市において社会福祉の発展に功績のあった
人々への表彰並びに感謝状贈呈

第2部

実践発表 「三和小学校の取り組み
～地域とともに～」

南国市立三和小学校 教頭 池川 真紀 氏

講演 「不登校・ひきこもりと向き合う
～理解と支援、当事者の視点から～」

一般社団法人 hito.toco 代表理事 宮武 将大 氏



香川県生まれ。小学6年生の時に不登校になり、そのまま20歳までひきこもり生活を送る。家族の関わりと働くことがきっかけとなり社会復帰。人との出会いや、つながりを通して心のリハビリが行われていく。働く傍ら自助グループや支援活動を経て、2016年に法人設立。人と社会を心でつなぐ活動を目指す。現在は不登校やひきこもり支援、就労支援、居場所活動、家族支援などに取り組む。

【お問い合わせ】 社会福祉法人 南国市社会福祉協議会 TEL: 088-863-4444

第13期

参加者募集中!

先着10名様

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♪

※講師名 敬称略

11月

29日(水)
9:30~11:30

オリエンテーション
& ニュースポーツ

ルールが優しいのでスポーツが苦手な方でも楽しく参加できます♪



12月

13日(水)
9:30~11:30

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



27日(水)
9:30~11:30

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



1月

10日(水)
9:30~11:30

命を守る! 防災教室

防災士に学ぶチャンス!
知識を身につけ備えましょう
講師：フタガミ防災アドバイザー 楠瀬 淳司



24日(水)
9:30~11:30

正月太りを解消!
ダイエットエクササイズ

無理なくできるエクササイズをご紹介します!
講師：久保 左枝



2月

※13日(火)
9:30~15:00

大人気!
久礼グルメツアー

薫焼きカツオのたたき体験や大正市場で
お買い物をする予定です(*´ω`*)



28日(水)
9:30~11:30

心と体をリラックス♪
写経&座禅体験

非日常空間で心と体をリフレッシュ♪
講師：永源寺住職



3月

13日(水)
9:30~11:30

ガイドさんと歩く史跡巡り

地元民も知らない!?
知らなかった!を発見するチャンス!!
講師：南国市観光案内人の会

○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)

- 参加対象者： 南国市在住の概ね60歳～75歳くらいまでの方
- 参加費： 全8回 1,500円
(開講初日に収めていただきます。納金後の返金は致しかねます。)
- 申込方法： 下記にお申し込みください
- 申込期日： R5年11月1日(水)～11月22日(水)まで
※定員になり次第締め切らせていただきます

※2月13日について

「久礼グルメツアー」は15時頃に社会福祉センターに戻ってくる予定です。
詳しい内容は後日お伝えします。

お申し込み
お問い合わせ

〒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)

くらしのお宝（人・場所）を紹介！

～誰もが年齢を重ねても”自分らしくいきいきと”暮らせるように～

地域のつながりや支え合い活動について、情報収集や発信を行っています。困りごとのご相談や「こんなことやってるよ！」等々の情報提供もお待ちしています。ぜひあなたの街のえいことを取材させてください☆



喫茶店が、高齢者の憩い・支えあい・買い物の場！



「家におっても暇やきねえ。」
「言いたいことを言いゆうだけよ。ぐっすり寝れる！」
「ここへ来たら皆仲良し♪男性も女性も友達。」

楽しげに話してくれたのは、「喫茶オーミナト」に集うお客さんたち。
お店では、コーヒーを飲みながら話をする人もいれば、ゆっくり読書する人、のんびりテレビを見る人、皆さん自由です♪

喫茶店には、いろんなお店が来てくれます！

毎週、とくしまるの移動スーパーや魚屋さんが、お店の前に来てくれたり、生協の注文を集団で取ってお店に配達してもらっています。

販売に来た店主の方やスタッフさんと顔なじみになり、買い物がなくても話をする光景がありました♪



生協のスタッフさんとお客さん



魚屋さん

【喫茶オーミナト】
(南国市前浜119-1)
営業時間：朝8時～夕方6時
※水曜日が休み
※コーヒーのみの提供



明るくムードメーカーな孝子さん

ほぼ毎日のお客さん、歴史とともにお店も変化・・・

浜田孝子さんは、昭和50年から夫・正男さんとお店を初めました。
昔は、カラオケや月見会など色んなことをしました。今はのんびりコーヒーを飲む場所になりましたが、市内外からお客さんが来てくれます。

(孝子さん)「昔はもっと近所の家に入って声がかげやすかった。今はちょっと入りづらい感じ。店は古くなったけど、皆の気楽な場所として、自分に無理なく続けたら。私、人が好きやきね！」

(取材：高橋)

和太鼓で健康づくり！地域交流！

参加者大募集！

初心者大歓迎！



「日章和太鼓倶楽部」

平成18年から活動が始まり、一時は20名程の参加者がいましたが、高齢や引っ越しなどで6名まで減少してしまいました。

現在は、40代から70代のメンバーが参加しており、「楽しく」をモットーに活動しています。
(※年齢・地区は、問いません)

毎年、日章祭りなど地域のお祭りで披露したり、和太鼓を通じた行事なども行っています。

【練習】

- 毎週木曜日 19時～20時
- 日章福祉交流センター (南国市田村乙2207)

Instagramはじめました！
「nisshowadaiko」検索してね♪

健康のため、ストレス発散など・・・
参加者募集中ですので、お気軽に見学・体験にお越しくださいね。



(取材：高橋)

稲吉地区・元気シニアの拠点！「ふれあい体操」

「運動は苦手だったけど、無理なくできる体操で、何よりみなさんとのおしゃべりが楽しい！」

約15年続く「ふれあい体操」は、和気あいあい・皆の健康づくりをめざし週1回、稲吉地区の高齢者が稲吉公民館で体操をしています。



輪になって体操！これには理由が…!?

「互いに気かけ合えるように・初めての人が顔を覚えてもらえるように」という素敵な理由がありました。
世話役・岡崎さんは「普段から近所で会っても声をかけ合えることが増えたら嬉しいし、今後はお茶会もしていきたい！」と語ってくれました♪



私が紹介した澤村さんからは「雰囲気最高！皆さん良い人で体操も優しい。良い集いを紹介してくれてありがとう。」と嬉しいお言葉をいただきました♪

(取材：小野川)



南国市から全国へ!

この秋、全国障害者スポーツ大会へ出場した南国市出身の選手たち取材してきました!

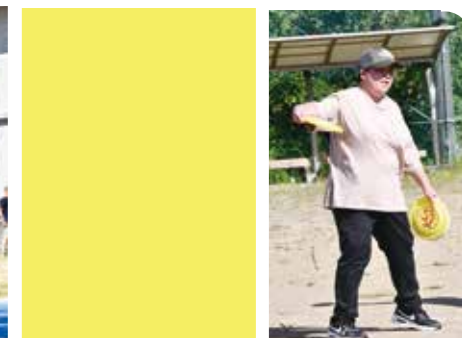
全国障害者スポーツ大会とは?

全国障害者スポーツ大会は、毎年、国民体育大会を開催した都道府県で開催される、全国的な障害者スポーツの祭典です。

障害のある選手が競技等を通じ、スポーツの楽しさを体験するとともに、多くの人々が障害に対する理解を深め、障害のある人の社会参加を推進することを目的として開催されています。

県代表に南国市出身の選手も出場!

今年5月～10月に開催された『第25回高知県障害者スポーツ大会』では、個人・団体合わせて10競技、600名以上の選手たちが参加し高知県代表が決定されました。代表の中には南国市出身の選手が3名含まれており、今回は普段の練習についてや競技の魅力などを取材してきました!



撮影者 中村唯愛



陸上競技 中西 椋 選手

〔出場種目〕
走幅跳
100m走

Q競技を始めたきっかけは?

先輩の姿に憧れて中学1年生から陸上を始め、3年生の時に全国大会を経験してから、もっと真剣に陸上に取り組むようになりました。

Q練習はどのようにしていますか?

高知農業高校の練習に参加させてもらっています。高校3年生の冬から年1回のペースで一緒に練習をしていましたが、今年の4月からはずっと一緒に練習をさせてもらっています。

Qこの競技の魅力は?

個人種目は勝敗が自分の責任なので勝ったときはとても嬉しいです。また、タイムや記録も対戦相手によって左右されないため自分の成長を実感できるところが魅力です。

Q今後の目標は?

2025年に東京で開催されるデフリンピックに出場をして、名前が残るくらいの良い記録を残したいです。

Qバラスポーツを始めてみたい方に向けてメッセージをお願いします

始めるのにハードルが高いと思うかもしれないけど、始めてみれば色々なチャンスがもらえるので、障害を気にせず自分に合ったスポーツを探してほしいと思います。

自分もそうですが、周りの人に頼って色々と助けてもらいながら、たくさん挑戦していくことで、いずれ何か大きなことにつながっていきます!

水泳

K・S 選手

〔出場種目〕
25m自由形
100m自由形

Q競技を始めたきっかけは?

地元の小学校が水泳に力を入れていたこともあり、小学校低学年からスイミングスクールに通い始めたことがきっかけです。

Q練習はどのようにしていますか?

コーチに腕や足の使い方、フォームの確認や息継ぎのタイミングを見てもらいながら練習をしています。

Qこの競技の魅力は?

水泳は、泳いでいる時に『無』になれます。スッキリしてストレス発散できるところが魅力の一つだと思います。また、水の世界はキラキラと光りが入ってきて綺麗なところも魅力です。



フライングディスク 松井 礼菜 選手

〔出場種目〕
アキュラシー5m
ディスタンス

Q種目の『アキュラシー5m』と『ディスタンス』とはどのような競技ですか?

アキュラシー5mは、離れたアキュラシーゴール(直径91.5cmの円形)に向けてディスクを投げ、その通過回数を競う競技です。
ディスタンスは、遠くにディスクを投げて距離を競います。私は、どちらかと言えばアキュラシーの方が得意です。

Q競技を始めたきっかけは?

高校生の時にフライングディスクを教えてもらったことがきっかけで始めました。

Q練習はどのようにしていますか?

休みの日に高知県立障害者スポーツセンターや、土佐市まで行って練習をすることがあります。

Qこの競技の魅力は?

遠くに投げるところが好きで、遠くまで飛ばすことができるとスカッとします!
最近では以前よりも飛距離が伸びて嬉しいです。



高知県立障害者スポーツセンターからお知らせ

障害者スポーツセンターは高知市春野町にあり、障害のある方がスポーツに親しむ拠点施設として開館・運営しております。

施設は体育館・グラウンド・プレイルーム(夏場はプールも使えます)などがあり、様々なスポーツを楽しめます。スポーツの種類も様々で、競技性の高いものから健康づくりなど簡単にできることまで、ご利用者さまの障害特性や希望・好みなどをお聞きしながらコーディネートすることもできます。競技用の車いすや障害に応じたスポーツ器具を整備していますし、これからスポーツを始めたい方からの相談も大歓迎ですので気軽に問い合わせください。

【お問い合わせ】

高知県立障害者スポーツセンター

住所:高知市春野町内ノ谷1-1

TEL:088-841-0021

URL: <http://www.kochi-scf.com/>



今年もご協力よろしくお願ひします。 赤い羽根共同募金運動

募金運動期間 令和5年 10月1日～ 令和6年 3月31日

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。地域には、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。

令和5年度赤い羽根共同募金ポスター(全国版)

街頭募金
令和5年10月2日(月)



- ご協力頂いた企業
サニーアグシス南国店
サンシャインカルディア
新鮮館サンプラザ
ナンコクスーパーパステ店
マルナカ南国店
 - ご協力いただいた機関・団体
南国市
南国市議会
南国市民生児童委員協議会
南国市老人クラブ連合会
南国市地区社会福祉協議会
 - 主催
南国市共同募金委員会
- 市民の皆様
ご協力ありがとうございました

募金にどんな種類があるの？(南国市の場合)

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。



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。

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。



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

法人の寄付

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のホームページをご覧ください。

株式会社等の法人の場合は、寄付される金額について「金額損金」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。

長岡東部保育園だより

かかしまつり ～地域の中でのファンタジー～



長岡東部保育園は、地域の人たちに、ある時には畑の野菜の収穫体験、ある時には、とうぶっこファーム(東部保育園の畑)の畑作りを助けていただいたり、たくさんの力を貸してもらいながら、地域の中であたたかく見守られ可愛がってもらっている保育園です。

そんなある日、今年の6月に田植えをさせてもらったお米作り名人の小田々のおんちゃんから、「田んぼに鳥がとんできて稲穂を食べてしまいゆう！」という話を聞き、みんなで話し合いかかしを作って田んぼを守ろうということになりました。

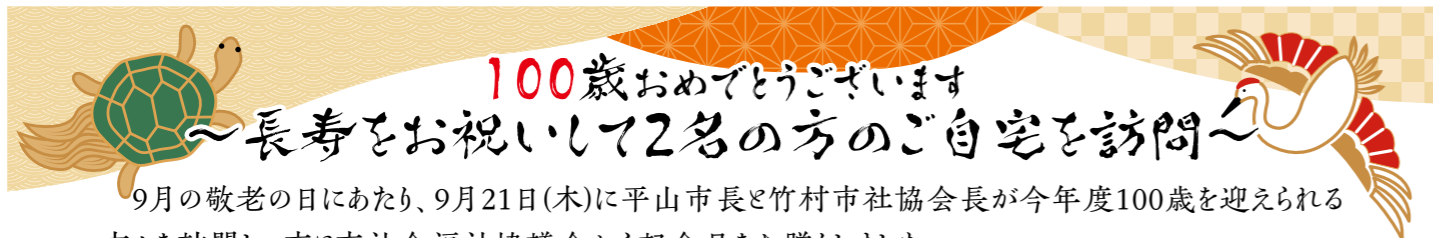
とうぶっこは今年ピノキオの世界でファンタジーあそびをしていることもあり、それぞれのクラスで一番親しんでいるキャラクターのかかしを、子どもたちと一緒に作ることにしました。

かかしの話をしたときに、かかして何？という子どもたち、そして「かかし知っちゃう」「だって家に帰りゆうときに田んぼにあるの見たもん！」「人がおるみたいにして、鳥が来んようにするがやろ？」と、話す子どもたちもいました。

そして、みんなで作ったかかしを田んぼへ立てに行くことに。立てに行く日の朝はおんちゃんが軽トラを出してくれ、軽トラにかかしを乗せてもらい全児で出発！！田んぼにかかしが次々と立っていくのを見て「うわあ～！！」と子どもたちの喜ぶ声が響いたことです。

「ピノキオたちの力があれば、お米は大丈夫！！」といいながら、ほっと一安心のとうぶっこ。そして休みの日に家族と一緒に、散歩がてら、見に行ってくれたご家庭もあり、「すごいねー」と家族まるごとで盛り上げてもらい、東部保育園で、初めての取り組みのかかしまつりは大成功となりました。





100歳おめでとうございます

～長寿をお祝いして2名の方のご自宅を訪問～

9月の敬老の日にあたり、9月21日(木)に平山市長と竹村市社協会長が今年度100歳を迎えられる方々を訪問し、市と市社会福祉協議会から記念品をお贈りしました。

今年度、100歳を迎えられる方は36名(男性4名、女性32名)で、9月15日現在、100歳以上を迎えられた方は、82名です。皆様おめでとうございます。



橋田貞子様<篠原>
長寿の秘訣:運動と何でも食べる



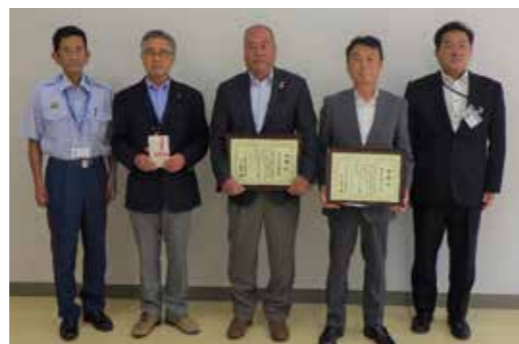
岩原松兄様<白木谷>
長寿の秘訣:運動と感謝

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28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商工会・消防団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に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。



たくさんの愛をありがとう!!

【古切手・プルタブ等】

- | | | |
|----------|---------------------|---------------|
| 依光 佳景 様 | コージー南国 様 | 南国市税務課 様 |
| 窪内 博文 様 | 立田金物店 様 | 南国市学校給食センター 様 |
| 高橋 由美子 様 | 北陵東地区民生児童委員協議会 様 | 南国市総務課 様 |
| 中島 玲子 様 | 手話サークルおながどり 様 | 南国市市民課 様 |
| 嶋村 亮子 様 | (有)溝淵建材店 様 | |
| 笠ノ川 坂本 様 | 地域活動支援センター南国 様 | |
| 吉永 泰子 様 | デイサービスときめき 様 | |
| 豊永 一郎 様 | 南国市学童保育連絡協議会 様 | |
| 比江森 浩二 様 | 特定非営利活動法人うーたん 様 | |
| 下元 智恵 様 | 特定非営利活動法人うーたん保護者会 様 | |
| 澤本 吉子 様 | 南国市福祉事務所 様 | |

【食料品】

- 吉井 司 様
尾形 様
安養寺 澄子 様
西山 恵子 様
浪上 一夫 様

【制服】

- 川越 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。

日常の「困った」や「難しい」をお手伝いします!

日常生活自立支援事業では、認知症や知的・精神障害等により、日常生活における判断をお一人で行うことが難しかったり、不安を抱える方が安心して地域で生活を送れるよう支援しています。

福祉サービスを利用したいけど、
どうすればいいかわからない



福祉サービス利用の
お手伝いなどをします。



公共料金の支払いや、医療費の
支払いをお手伝いして欲しい

預貯金の出し入れや
公共料金の支払い等を
代行します。

いろんな郵便物が届くけど、
どうすればいいかわからない



一緒に郵便物を確認し、
必要な手続きをお手伝い
します。



通帳や印鑑、大切な書類を
失くしてしまうので困っている

大切な書類などを
金融機関の貸金庫にて
保管します。

※書類等の保管のみでの利用は出来ません。

利用についてのご相談・お問い合わせ

☎ 088-863-4444 (日常生活自立支援事業担当)

大篠地区社会福祉協議会による少年非行防止啓発運動

7月27日大篠地区社会福祉協議会委員による夏休み期間中の少年非行防止啓発運動が市内中心部で行われました。

少年非行防止のステッカーを貼った車両を先頭に、少年育成センター広報車のスピーカーから夏休みの期間中の注意事項について子どもたちへ直接呼び掛けました。



なんしゃく

生活総合相談会

令和5年11月29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)

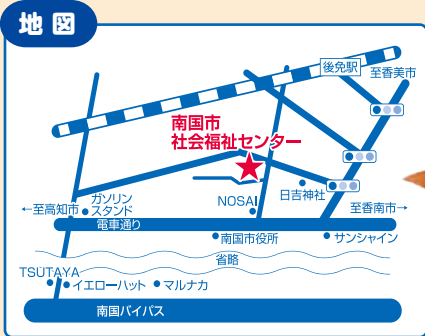
会場：南国市社会福祉センター

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け付けています。
- 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

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



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)
- ・司法書士

- ・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

- ・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

- ・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

- ・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

- ・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



- ・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)

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
更生保護サポートセンターなんこく、高知刑務所、高知県中央東福祉保健所、高知県立大学、高知少年鑑別所、高知地方検察庁、司法書士、相談支援センターびいーず、地域活動支援センター「南国」、南国きく会、南国市社会福祉協議会、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