

南国市社協だより

第237号

3

2019

まんでん



も

く

じ

- P 2 ... 平成30年度生活困窮者自立支援フォーラム
3 ... 生活支援体制整備事業
4~5 ... あったかふれあいセンターからのお知らせ
6 ... 長岡東部保育園だより
7 ... the! 若もん
8 ... 南国市地域包括支援センターからのお知らせ
9 ... 南国市福祉事務所からのお知らせ
10 ... 60代から始める筋力運動教室
／なんこくありがとうポイント説明会／南国市身体障害者協議会
／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 ↓





地域ではこんな活動をしています！

地域みなさんが支え合い活動の推進に向け ～生活支援体制整備事業～ 取り組んでいます☆



地域サポーターミーティングのみなさん☆☆

地域みなさんの声を、社会福祉法人や行政などの関係機関の協議の場で報告・共有を行っています！



関係機関による協議

住みやすく支え合いのある南国市づくりへ

毎月1回、地域みなさんに集まっていただき、**支え合い活動**や**福祉課題**について話し合う場「地域サポーターミーティング」を開催しています！



実際にはどんな話をしているの？

地域の集いの場の現状

地域の支え合い活動の自慢

高齢者の買い物の現状

南国市を住みやすくするために取り組んでいます！

地域サポーターミーティング 仲間随時募集中！！

私たちと一緒に南国市についてざっくばらんに話し合いませんか！



生活支援コーディネーター
小野川

詳細はこちらまで

南国市社会福祉協議会 地域福祉推進係

TEL: 088-863-4444 担当: 小野川

南国市から発信！ 困窮の『いま』4th

～つながり 広がってゆくまちへ～

平成27年4月より全国で生活困窮者自立支援制度がスタートしました。南国市をはじめ多くの市町村では、全力で新しい分野の福祉に取り組んでいます。

南国市と南国市社会福祉協議会は、南国市における生活困窮者自立支援事業を通じて地域に暮らす一人ひとりが抱えている福祉課題に目を向け、お互いに支えあうことができる地域づくりのために、今年度で4回目となる生活困窮者自立支援事業フォーラムを開催します。

日時

平成31年3月23日(土) 13:30～16:00
13:00から受付開始

プログラム

- 13:00～ 受付
- 13:30～13:40 オリエンテーション
- 13:40～14:00
「つながりがつくる『未来。』」
南国市社会福祉協議会 相談支援員 沖本 育実
- 14:00～14:30
「一人で抱え込まない勇気、家計簿をやめる勇気」
南国市社会福祉協議会 家計相談支援員 山崎 香織
- 14:30～14:40 休憩
- 14:40～15:10
「つながり発見！！」
南国市社会福祉協議会 就労準備支援員 高橋 夏梨
- 15:10～15:50
「つながりを広げるには・・・？」
～相談者の声から考えるつながり～
高知県立大学 社会福祉学部
講師 福間 隆康 氏
南国市社会福祉協議会
あんしん生活サポートセンター
主任 有瀬 有香理
相談支援員 山崎 香織
他
- 15:55～16:00 閉会



対象等

南国市住民・民生児童委員・その他
誰でも参加できます！
参加無料・事前申込不要
定員 150名

会場

南国市社会福祉センター 3階ホール
(南国市日吉町2丁目3番28号)

地図



お問い合わせ先

社会福祉法人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)

土・日

少人数で学べる小学生の学習支援



H30年度から始まったプログラムですが、当初は南北の地域を前期と後期に分け、6ヶ月の登録制で行いました。

しかし、利用してくれた子どもたちから「もっと参加したかった」「途中で終わるのは嫌だなあ」等の想いを受け、今年度からは6ヶ月だった期間を1年間へと延長し、曜日を増やすこととなりました!!

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10名まで（定員になり次第、受付終了）

日時：毎週土曜日…北部 毎週日曜日…南部

3・4年生 9時半～11時（主に国・算）

5・6年生 13時半～16時（主に国・算・理・社）

送迎対応可能

教材はご家庭でご用意下さい

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	南部
●後免野田小	●大湊小
●長岡小	●日章小
●国府小	●大篠小
●久礼田小	●三和小
●岡豊小	●稲生小
●奈路小	●十市小
●白木谷小	

時間割（予定）

3・4年生

9:30～ 学習(35分)	10:05～ 休憩(10分)	10:15～ 学習(35分)	10:50～ 片付け
------------------	-------------------	-------------------	---------------

5・6年生

13:30～ 学習(40分)	14:10～ 休憩(10分)	14:20～ 学習(40分)	15:00～ 休憩(10分)	15:10～ 学習(40分)	15:50～ 片付け
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	---------------

～家庭学習の定着を目的としていますので、進学塾とは異なります～



3月4日（月）～
受付開始!



4月6日（土）～
学習スタート!

場所は全て社会福祉

センターで行います

お問い合わせ

南国市社会福祉協議会
〒783-0001 南国市日吉町2丁目3番28号

あったかふれあいセンターまで
☎088-863-4444

あったかふれあいセンターからのお知らせ

火

みんなの居場所



ゆったりできる空間と温かいコーヒーで、ほっと一息つきましょ

対象者：子どもから高齢者、障がいや男女問わず誰でも利用可能

日時：毎週火曜日 13時～16時

コーヒー1杯100円♪（注文しなくてもOKです!）



お一人でも
お友達と一緒にでも…
お気軽にご利用下さい!

時間内であれば
出入り自由*



水

ひとり暮らし高齢者の居場所

みんなで過ごす時間、みんなで食べるご飯は笑顔がいっぱい

*対象者：原則65歳以上の要介護認定を受けていない
または、通所サービスを利用していない
独居の方（同居者が入院・施設入所している方も可）
また、子どもがいない（もしくは県外にいる）方
概ね10名まで

日時：毎週水曜日 14時～18時



送迎対応
しています!

参加費450円
（夕食代含む）



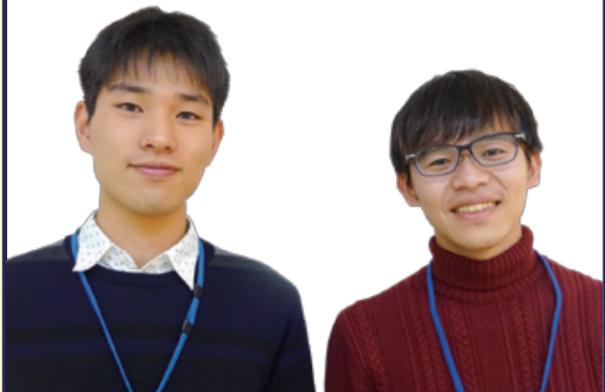
1日の流れ

13:00～送迎開始
14:00～集合
〔買い物
・各種行政手続き等の
お手伝い
余暇活動〕
16:30～夕食準備
17:00～夕食
18:00～送迎開始

*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）

The! 若もん



ひらの うたや 平野 詩也さん(20) ほんだ ゆうき 本多 悠樹さん(22)
学習支援員 学習支援員
(高知大学)

『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、「みんなあ」で支え合える南国市を作りましょう。

担当：仙頭

Q 学習支援員を始められたきっかけは？

友達に誘われて始めました。大学生なので自分の勉強もあり忙しいですが、両立しながら続けています。

Q 学習支援員とはどのような事をされているのですか？

現在は、中学生から高校生に対して、基礎学力の向上のために、南国市学習支援事業の支援員として、学習支援を行っています。その中で、教えたことを理解してもらえた時は、とても嬉しく感じます。



Q 学習支援をするうえで大切にしている事は？

説明したことに対して、分かっていないのに分かっている振りをしている場合があります。そのままだと理解せずに進んでしまうので、なるべく自分で考えてもらえるように、確認を取りながら進めるよう気を付けています。

また、中学3年の問題を解くにあたって、学年をさかのぼって分かっていない時点から教えるなど、細かいサポートを心がけています。



Q 休日はどのように過ごされていますか？

もうすぐ新年度ですので、進級のために休日も勉強をしないとダメです。趣味などに使える自由な時間が無いのが現状です。

Q 最後に伝えたい事はありますか？

今まではずっと問題を解く側で、数学などの問題を解くことを楽しいと思っていました。支援員で教える側になって思うことは、勉強の面白さを知ってほしいということです。

苦手だったことでも好きになれば、自信にもつながるのではないかと思います。

長岡東部保育園だより

～収穫体験、楽しいな～

長岡東部保育園のホームページはこちらどうぞ



一年間を通して、長岡東部保育園では地域の方にお声をかけていただき、沢山の収穫の体験をさせていただいています。ある時は、散歩に行っておじさんに「ジャガイモ植えてみませんか?」とお声をかけていただき、ジャガイモ植えに初挑戦!小さく切ったジャガイモを一人が一つ持ち、間隔をあけて土の中に入れ、上手に土をかけました。「はよう、大きくならんろうか?」など、植えたその時から収穫を楽しみにしていた子どもたちです。

月日がたち、いざ、収穫の時…。土を手やスコップで掘ってコロコロのジャガイモをゲット!

「やったー!とれた!」「三つも四つもある!」と喜びの子どもたちでした。

また、ある時は、さつまいも、またある時は大根・白菜・ホウレン草・カブと収穫をさせていただきました。収穫した後は自分で採った野菜を大事に持ち帰り、保育園でお留守番していた友だちや保育者たちに自慢げに見せて回ります。(笑)



ほら、見てとれたで!!

小さい子どもたちは、瑞々しい野菜の匂いを匂わせてもらったり、触らせてもらったり、大にぎわい。「これ、〇〇が自分で採ってきたがで!」「なかなか(大根)抜けんかったけど、グッと力入れたらスッポンって採れた!」などなど興奮気味に楽しかったことを伝えてくれます。収穫してきた野菜たちは、その日のうちに調理の先生がお料理してくれ、給食の一品となったり、お日様の力を借りて天日干しにしたり、お漬物にしてみたり…おいしくいただいています。給食時に酢カブがでて『これ、みんなが採ってきてくれたカブやきね』など調理の先生に教えられると、「え?本当?早く食べたい!」と舌なめずり。収穫の楽しさとおいしさを同時に味わうことができる、しあわせなひと時を過ごすうぶっ子たちでした。



これはかぼちゃです



とうもろこし

うんとこしょどっこいしょ!!



おっきい~



『要配慮者台帳』への登録はお済みですか？

～このような方は、ぜひ登録を～

- ・75歳以上で一人暮らし
- ・治療のための薬が欠かせない
- ・歩行に補助具が必要
- ・人工透析患者
- ・トイレに介助が必要 (あくまでも一例です)

市では、災害時等に配慮が必要と思われる方(要配慮者)に台帳への登録を呼びかけています。台帳の情報は、関係機関で共有することへの同意に基づき、市の関係部署等(※1)並びに地域の支援組織(※2)と共有して、日ごろの見守り活動や防災訓練など、減災に向けた地域の支え合いづくりに活用されます。

(※1) 福祉事務所、危機管理課、長寿支援課、保健福祉センター、消防本部、南国市社会福祉協議会、南国市地域包括支援センター、高知県警察(避難行動要支援者のみ)

(※2) 民生児童委員、*自主防災組織、*消防団*台帳情報を希望する団体にのみ提供



Q. 要配慮者とは？

A. 市では一定の要件を定めています。(①かつ②に該当する方)

- ①南国市内に在住の方(施設入所、長期入院中の方は該当しません)
- ②身体障害者1級又は2級の方・知的障害A1又はA2の方・精神障害1級の方・要介護認定 要介護1～5の方・難病患者・年齢75歳以上の方・その他登録を希望する方

Q. なにを登録するの？

A. 氏名・住所・生年月日・電話番号・緊急時の連絡先・災害発生時に必要な支援の内容など

Q. 登録の方法は？

A. 下記のお問い合わせ先にご連絡ください。登録申請書を郵送します。

Q. 台帳登録しているかわからない

A. 下記のお問い合わせ先にご連絡ください。登録している方も内容の変更ができます。



Q. 登録したら、災害時に助けてもらえるの？

A. 大規模災害時は、誰もが被災者になります。登録したからといって、必ず支援が保証されるわけではありませんが、「みんなで逃げる みんなで助かる」ために、日頃から隣近所で声をかけ合いながら地域ぐるみで備えることが大切です。台帳登録によって、発災時の安否確認や状況確認がしやすくなります。

【お問い合わせ先】南国市福祉事務所(市役所1階)地域福祉支援係 TEL:880-6566

あなたの街の 高知家健康づくり支援薬局を かかりつけ薬局としてお選びください。

「薬」のこと、「健康」のこと、かかりつけ薬剤師にお気軽にご相談ください。
かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師は、安全・適正な医薬品の使用をサポートします。

かかりつけ薬局があれば安心です

お薬手帳を忘れず持って行きましょう

高知家健康づくり支援薬局

「高知家健康づくり支援薬局」は高知家健康パスポートと連携しています!
「高知家健康づくり支援薬局」で健康相談をする時、高知家健康パスポートのポイントがもらえます!

「高知家健康づくり支援薬局」エリア別薬局一覧がダウンロードできます。

高知家健康づくり支援薬局 検索

かかりつけ薬局 あなたの健康づくりをお手伝い

このような相談にご利用下さい

- 特定健診・がん検診・乳幼児健診の受診の声掛け
市町村ごとの実施日をお知らせします。

- 禁煙について
禁煙の方法や禁煙補助剤の種類を説明したり、禁煙外来を行う医療機関を紹介します。

- 血圧について
家庭での血圧測定のポイントなどをアドバイスします。
- 飲み残しのお薬について
飲み残した薬の整理などを行います。また、原因を解決します。
- 一般用医薬品などの市販薬や健康食品のアドバイス
症状に適した商品と一緒に探します。

市町村などからの依頼により、健康まつりなどのイベント会場で、薬剤師によるお薬・健康相談コーナーを実施しています。

健康サポーターである薬剤師が、あなたの健康づくりのお手伝いをいたします。
お近くの「高知家健康づくり支援薬局」の薬剤師へお気軽にご相談下さい!

公益社団法人 高知県薬剤師会 TEL: (088) 873-6429
高知県健康政策部医事薬務課 TEL: (088) 823-9682

南国市身体障害者協議会

南国市身体障害者協議会を知っていますか？

- ◎家族の中に障害児・者の方がいっても、援助する機関や制度をあまりよく知らない。
 - ◎家の中ばかりいて、外出がなかなかできない。
 - ◎交流活動をしたいが機会がなかなかない。
- 他にもたくさんの疑問や自分の思いがあっても、何処へ話していいのかわからないと悩んでいる方いませんか？！
- ※南国市には身体障害者やボランティアで作っている団体があります。
 ※この会の運営目的には、身体障害者福祉の増進を図ることを目的に事業を行っています。



- 親睦旅行・研修旅行
 - 忘年会・新年会
 - 初心者・障害者卓球教室
 - おながどりカップ卓球大会
 - 身体障害についての相談活動
 - 意見交換会
 - レクリエーション
- …など、様々な活動をおこなっています。



この機会に、是非会員に入会して一緒に企画していきませんか！

年会費について 年：500円



歌って、踊ってカラオケ～



- 歌ってストレスを発散するのもOK(オッケー)！歌が苦手な方も聴いて楽しむのもOK(オッケー)！一緒に歌を楽しみませんか？
- 日時：平成31年3月13日(水) 12:00～19:00(予定) ※途中帰宅OK！
 - 場所：カパラ倶楽部 〒783-0004 南国市大塚甲2520-2 TEL：0120-636880
 - 会費：500円
 - 対象者：○南国市身体障害者協議会 会員 ○身体障害者手帳をお持ちの方
 - 締切：3月6日(水)

連絡先 南国市身体障害者協議会事務局(南国市社会福祉協議会内)まで(088-863-4444)

「なんでもない所をつまずく」「疲れやすい」は老化のサイン!!

60代から始める筋力運動教室

平成31年4月5日～9月27日 毎週金曜日10:00～11:00

- 対象者：南国市在住の60～79歳で、介護認定を受けていない方
- 会場：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
- 定員：先着30名



申し込み受付：3月4日(月) 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】 南国市社会福祉協議会 ☎088-863-4444 (担当：久保・仙頭)

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!～

暖かくなり、動き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 平成31年 3月15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・仙頭 TEL 088-863-4444



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 | ・森田 美知子様 | ・大篠小学校様 | ・南国市福祉事務所様 |
| ・大窪 弘子様 | ・西山 恵子様 | ・コーギー南国様 | ・香長ロータリークラブ様 |
| ・小原 勝海様 | ・植田 泰亘様 | ・(南)溝淵勇建材店様 | ・高知大学医学部皮膚科学講座様 |
| ・川村 純子様 | ・加藤 智恵子様 | ・久礼田保育所様 | ・土佐国府ライオンズクラブ様 |
| ・上田 啓子様 | ・北陵東地区民協様 | ・(南)福永建設様 | ・JA高知県女性部南国市地区大篠支部様 |
| ・近藤 悦子様 | ・長岡東部保育園保護者様 | ・南国市子育て支援課様 | |

【車椅子】

- ・加藤 佳子様

【電子レンジ】

- ・光富 裕真様

【食糧】

- ・和田 真一様

【金一封】

- ・匿名様

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。



なんこく

生活総合相談会

平成31年3月28日 木

18時30分〜21時

今夜は
あんしん
シナイト!

会場：南国市社会福祉センター

(最終受付20時30分)

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



お問合せ(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



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

- ・生活費がたりず、困っている
- ・ニート、ひきこもり

- ・福祉事務所
- ・あんしん生活サポートセンター

- ・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)

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