

# ひとり暮らし高齢者遠足のご案内

ひとり暮らし高齢者の心の健康と寝たきり予防やひきこもり防止の一環として、交流を通じて心身のリフレッシュを図るため、ひとり暮らし高齢者遠足を開催します。

- 開催日 平成28年5月26日(木)(野市地区・赤岡地区)  
平成28年5月27日(金)(香我美地区・夜須地区・吉川地区)
- 行き先 室戸世界ジオパークセンターと鯖大師本坊
- 参加費 2,000円(当日の取消は参加費をいただきますので、ご了承ください。)
- 申込締切 5月19日(木)
- 日程 香南市→☆道の駅・田野駅屋→★室戸世界ジオパークセンター(大地誕生の最前線)→  
9:00 9:50~10:10 10:45~11:30  
昼食(穴喰町)→★四国霊場別格4番・鯖大師本坊→☆道の駅・キラメッセ室戸→香南市  
12:15~13:00 13:30~14:00 15:00~15:30 16:45
- 参加資格 4月1日に70歳になっているひとり暮らしの方、その他特に必要と認める高齢者
- 問合せ・申込み 社会福祉法人香南市社会福祉協議会 担当:小川 ☎57-7300

## 香南市社会福祉大会を開催しました



3月14日(月)、のいちふれあいセンターで第10回香南市社会福祉大会を開催しました。

いのちの落語家 樋口強さんをお招きし、「生きるだけで金メダル」と題した講演や「いのちの落語」など、身近な話題をおもしろおかしくお話いただき、盛り上がりしました。

事例発表では、城山高校の生徒会が中心となっておこなっている赤い羽根共同募金街頭募金運動や香南市ボランティアセンターの冊子作成など社協事業への協力や吉川海岸の清

掃、赤岡小学校の採点ボランティアなど幅広い活動が紹介されました。

これらの活動に取り組んだ結果、仲間づくりや役割づくり、居場所づくりにつながっていると実感したことや共助の大切さを学んだとの生徒さんの感想から、地域のための活動ではなく、生徒さん自身の気付きにもつながっていると感じる発表でした。城山高校のみなさんのますますの活躍を期待しています。



## 演芸会

利用者の皆さんと  
演芸会をおこない、  
相撲の寸劇やハンド  
ベル、歌などを楽し  
みました。



通所介護事業所  
みかんの里

## バイキング

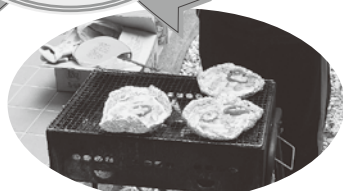
ポイントを使って、お昼はバ  
イキング！  
みなさん笑顔で、「わたしはこ  
れが食べたい！」とそれぞれ好  
きな食べものを選び、おいしく  
いただきました。



## ピザ作り

ほっとやすでは、利用者の皆様と一緒にピザ作りを  
しました。

ピザを食べたことのない方、大好きな方、みんなで  
協力しておいしいピザができました。



通所介護事業所  
ほっとやす



## お達者教室



初夏の風もさわやかな、いい季節になりました。

お達者教室はいつものように、明るく元気で『教室開き』しました。ご利用者の方々にもこの1年元気で来ていただけるように、支援員一同頑張って楽しい教室にしていきたいと思っていますので、宜しくお願い致します。

香我美教室 安岡 和美 野市教室 北岡 陽子  
夜須教室 内田みゆき 吉川教室 黒瀬 千枝



何でも相談して下さいね



4月からお達者教室香我美の支援員になりました安岡和美です。  
人生の大先輩の皆様にご指導頂きながら、共に楽しい時間を過ごせたらと思っています。  
よろしくお願い致します。

香我美教室支援員 安岡和美

## ご寄附のお礼

成川悟様より、地域福祉のために役立ててくださいとご寄附をいただきました。

形見宏三様より、ボランティア活動のために役立ててくださいとご寄附をいただきました。

国際ソロプチミスト南国様より、母子事業のために役立ててくださいとご寄附をいただきました。

有効に使わせていただきます。  
本当にありがとうございました。

香我美中学校様より、シルバーカーのご寄附をいただきました。

当デイサービスセンターにも交流に来てくださり、利用者の皆様と楽しい時間を過ごしています。

福祉事業のために有効に使わせていただきます。本当にありがとうございました。



# あげます ⇄ ください

第103号  
平成28年5月1日発行  
**5月情報**

※5月10日午後1時まで各ポストにて受け付けています。  
※申込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみ連絡をさせていただきます。  
※玄関から玄関までのお届けです。大きい物、重い物は取り扱いができません。

**香南市社会福祉協議会**  
**電話(代) 57-7300**

この事業は香南市社会福祉協議会の会費事業として行っています。

ー登録カード及びポスト設置場所ー  
(平日のみ) 香我美支所・吉川庁舎 (土・日・祝も可) 赤岡市民館  
(土・日・祝も可) のいちふれあいセンター・夜須福祉センター  
(土・日・祝も可) みかんの里

## あげます登録リスト

平成28年4月10日現在

情報No.	物 品 名	状 態 (型式・サイズ・色・使用年数等)
A-841	オルガン	詳細不明
A-861	車椅子2	全体的に古いです。2台の内1台はタイヤの修理が必要です
A-864	女性服(ブラウス)4	青(水玉1、花柄2)・クリーム色(花柄+水玉)
A-872	書物①②③	①少年少女世界の名作19冊・世界文化社・1970年発行・22×27×1.5 ②世界動物百科13冊・朝日新聞社・1975年発行・26×33×2.5 ③グランド現代百科事典21冊・学習研究社・1975年発行・22×31×5
A-877	女性用ブーツ2	赤系チェック、高さ30 黒に赤青白の模様、高さ20 サイズ各23
A-916	灯油缶	4缶 新品及び中古
A-930	書物①	①少年少女世界の名作51巻・小学館・S46発行・A4判
A-951	ハンガー	プラスチック製 多数有
A-953	スタッドレスタイヤ	日産マーチ用 2〜3シーズン使用(山は十分有) タイヤのみ
A-954	ロデオボーイII	ほぼ未使用 古いですが比較的きれいです
A-959	卓上キャンドルライト	18×直径10 自作作品 クロス発信発光LED式 偽宝石散りばめており、美しく光ります
A-960	ハムスター飼育セット	床材(木)、トイレ砂(開封済み)、餌(開封済み&未開封)、食器用洗剤(ゲージ洗浄に使用)
A-961	ハムスターカゴ	2〜3年使用 餌付き
A-966	中芸高校男子制服	ジャケット・ズボン(夏・冬W80)・ベスト(M)・長袖シャツ2(M)・夏ポロシャツ2(M)・半袖シャツ(M)・ネクタイ
A-967	5月人形・破魔弓	43×34×80 20年位前に購入 未使用 ガラスケース入り
A-969	リコーダー3	茶及び白 3本 袋なし 15年位前の物
A-970	なわとび4	こども用 青2・ピンク1・紫1
A-971	ランドセル2	赤(状態良好) 赤紫(やや使用感有)
A-973	書架(展示架)	180×40×115 3段(表紙が見えるように本が並びます) 2台あります
A-981	履物①②③④⑤	①草履鼻緒白1、赤3 ②運動靴23.5、桃に薄茶地、汚れ有 ③婦人サンダル、ブルー、L ④パンプス黒、ピロード調中毛、23.5 ⑤紳士サンダル、ブルー(鼻緒)中敷畳み調
A-988	卓上キャンドルライト	20×直径10 自作新品 8連パッシングLED発光 偽宝石散りばめています AC100V又はUSB端子差し込み 電気代月5円位
A-990	岡豊高校男子制服	紺色上下(170-A、W76)、数日使用(新品同様) 半袖白シャツ(2枚、M)、新品
A-992	もろふた	27×27(1個) 31×31(2個)
A-993	婦人服	M、Lサイズ 約8着(値札付きも有)
A-994	紳士用カッターシャツ	Mサイズ 2着(白、チェック柄)
A-995	花器	24個セット (花瓶型・皿型等)
A-997	洗濯バサミ	77個
A-998	着物衣装敷	4枚
A-999	ハンガーラックカバー	2個
A-001	コンセント付簡易電気コンロ	約25cm×25cm
A-002	アイロン台	足付
A-003	重箱(プラスチック)	①三段丸型(高さ13cm)、②三段四角型(高さ19cm、幅20cm)、③三段四角型(高さ16cm、幅19cm)
A-004	テーブル	高さ35cm 幅110cm

## ください登録リスト

ください登録リストに対してご協力いただける方はTel[080-6397-6884]もご利用ください。

物 品 名	具 体 的 に (型式・サイズ・色・使用目的等)
電化製品	○ミシン・電動ミシン ○ビデオデッキ(録画・地デジチューナー付) ○デジタルテレビ(小型・中型) ○掃除機 ○CDラジカセ ○冷風機 ○ノートパソコン(印刷機付) ○ワープロ(故障可、他) ○電子ポット ○パソコン(故障可) ○乾燥器 ○DVDデッキ ○タブレット ○マイク ○電子辞書 ○ブルーレイレコーダー(故障可)
運動具	○エアウォーカー(小) ○アセチノメガシェイプ ○健康ぶら下がり機 ○ゴルフバッグ(クラブ不要)
楽器・文具	○キーボード(88鍵盤) ○電子ピアノ(軽) ○曲入りカセットテープ(童謡等) ○譜面台 ○エレキギター ○アンプ、スピーカー アップライトピアノ(音がでなくても可)
生活用品	○イス(背付、屋外で使用) ○ケークケース ○下駄箱(幅60位) ○スチール棚(45〜150×〜150) ○物干台 ○抹茶用茶碗 ○ショークース ○目ざまし時計 ○傘大(ゴルフ・ビーチ用可) ○譜面台 ○洗濯機棚 ○鳥かご ○オパール手押し車 ○こいのぼり(大・小) ○エビラ ○囲碁セット
自転車等	○三輪自転車(大・小) ○児童自転車 ○幼児車 ○手押し棒三輪車 ○農業用一輪車 ○管理機 ○幼児イス ○26型自転車
ベビー・子ども用品	○屋内ブランコ・鉄棒 ○男児服(80〜100、130〜、150〜) ○竹馬、一輪車、コマ ○シルバニアシリーズ ○ジュニアシート ○男児おもちゃ(木製他、スコップ) ○女児服(120〜170) ○乗用玩具 ○対面式ベビーカー(購入3年以内くらいのもの) ○チャイルドシート(6ヶ月〜6歳未満対象のもの)
学生服・体操服 等	○山田高校女子制服(約160) ○山田高校男子制服(夏ズボンL、長袖シャツL) ○城山高校男子制服(夏ズボン160〜170、半袖シャツ170) ○小津高校男子制服(夏・冬、170位・W80位) ○香我美中学校女子制服…170cm ○香我美中学校男子制服、体操服、ウインドブレーカー(165〜70) ○野市中女子制服・体操服(160) ○野市中中学ラン(165) ○野市中冬ズボン(W80) ○赤岡中男女制服・体操服(170) ○夜須中学校男子制服(145位) ○野市東小学校体操服、赤白帽 ○夜須小学校制服…160〜 ○野市幼稚園制服等関連品 ○高知中学・高校男子制服(学ラン170、スラックスW70〜73、長/半カッターシャツ)

前回4月21日の集配では20品40件の市民の皆様のお宅に訪問させていただきました。ご協力ありがとうございました。



※この計画に変更のある場合は追ってご連絡します。

香南市の認知症高齢者を考える会

開催時間	場 所	内 容	対象者
平成28年4月8日(金) 13:30～15:00	ふれあいセンター 3階第1会議室	家族会 新会員紹介、本年度計画、決算報告、意見交換	明日葉会 会員
平成28年5月19日(木) 9:20～15:35 (※9:00ヤシパークバス停集合) *バスで行く場合	夜 須 町 羽 尾	リフレッシュ 会員交流:長谷寺	明日葉会 会員
平成28年6月9日(木) 13:30～15:00	ふれあいセンター 2階第1、2研修室	講義『認知症外来にかかる時の上手な受診の仕方』 高知大学精神科講師 上村 直人氏	一般
平成28年7月8日(金) 13:30～15:00	ふれあいセンター 2階第1、2研修室	講義『未定』 いづみの病院理事長 楠木 司氏	一般
平成28年8月12日(金) 13:30～15:00	ふれあいセンター 3階第1会議室	家族会 新会員の介護経験談、意見・情報交換、 施設職員からのお話 (グループホームサンライズ管理者 藤原 妙氏)	明日葉会 会員
平成28年9月28日(水) 14:00～15:30	ふれあいセンター 2階第1、2研修室	講義『リハビリテーションの思想～地域住民にもできること～』 南国中央病院副院長 宮本 寛氏	一般
平成28年10月14日(金) 13:30～15:00	ふれあいセンター 3階第1会議室	家族会 会員の体験談、最新の介護保険について (香南市高齢者介護課)	明日葉会 会員
平成28年11月11日(金) 13:30～15:00	ふれあいセンター 3階第1、2学習室	講義『認知症の第一歩』 医療法人みずほ会 介護部長 荻谷 貢氏	一般
平成28年12月9日(金) 9:45～15:00	芸 西 村	リフレッシュ 会員交流:土佐ロイヤルホテル	明日葉会 会員
平成29年1月13日(金) 13:30～15:00	ふれあいセンター 2階第1、2研修室	講義『睡眠薬の上手な使い方&お薬が多くて困って る場合の相談の仕方』 南国病院 高知県薬剤師会理事 川添 哲嗣氏	一般
平成29年2月9日(木) 13:30～15:00	ふれあいセンター 2階第1、2研修室	講義『未定』 高知大学精神科講師 上村 直人氏	一般
平成29年3月10日(金) 13:30～15:00	ふれあいセンター 3階第1会議室	次年度計画・意見交換会	明日葉会 会員

キリトリ

今月号の内容はいかがでしたか	
・興味があった ・関心がない	[ どの内容ですか ]
文字の大きさ	
・丁度    ・ 小さい    ・ 大きい	
ページ数について	
・このくらいでよい    ・ 多い    ・ 少ない	
今までの社協情報に載っているお知らせなど 利用したことがありますか	
・ある ・ない	[ 何をご利用しましたか ]
社協情報の記事でご参考になったことはありますか	
・ある ・ない	[ どのような内容ですか ]
今後、載せてほしい記事がありますか	
ご意見、ご感想をお聞かせ下さい	

キリトリ

## 熊本地震義援金を 募集しています

4月14日の熊本県熊本地方を震源とする地震により、人的被害をはじめ、家屋の倒壊等甚大な被害が発生しました。熊本県共同募金会では、被災された方を支援するために義援金を募集しています。

つきましては、下記のとおり義援金の募集受付をいたしますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

・募集期間：平成28年5月1日(金)～  
平成28年6月24日(金)

・募集場所：高知県共同募金会  
香南市共同募金委員会  
(社会福祉法人香南市社会福祉協議会内  
香南市吉川町吉原95)

・受付時間：8:30～17:15

◆集められた義援金は、熊本県、熊本県共同募金会、日本赤十字社熊本県支部などで構成をする義援金配分委員会できりまとめ、被災者に分配される予定です。



## ソラマメのサラダ

ソラマメ、エンドウ豆などの青豆類は、野菜の中ではめずらしく糖質とタンパク質が多いのが特徴です。ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維も含まれています。

さやごと食べる豆、中の豆だけ食べる豆、それぞれの味を楽しみましょう。

今月のテーマ



この季節ならではの  
青豆類を  
味わいましょう



### 材 料 (4人分)

ソラマメ (さやつき)..... 600 g  
玉ネギ..... 100 g  
ロースハム..... 60 g  
トマト..... 60 g  
A 粒マスタード..... 大さじ1  
塩..... 小さじ $\frac{1}{2}$   
こしょう..... 少々  
酢..... 大さじ2  
オリーブオイル..... 大さじ4

### 作 り 方

1人分: 184Kcal 栄養士 足達 真奈美

- ① ソラマメはさやから出し、3分くらい塩ゆでし、ざるにあげ、薄皮をむいておく。
- ② 玉ネギは薄切りにし、水にさらし水けをきっておく。トマトは薄く切りいちょう切りにする。ハムは半分に切り、1cm幅に切っておく。
- ③ ボウルにAを入れ、よく混ぜ①②を和える。

3月

4月

5月

## の法律相談日

予約が必要です  
電話 0887-57-7300



吉川総合センターのみ相談時間は、  
午後1時30分から4時30分です。

5月 13日 吉川総合センター  
27日 赤岡市民館  
6月 10日 吉川総合センター  
24日 香我美保健福祉センター  
7月 8日 吉川総合センター  
22日 夜須福祉センター

### 皆様のご意見ご感想を

お聞かせ下さい



※この紙面のハガキを切り取り、郵送していただくか、FAXで送信して下さい。

※個人情報、この事業に関するもののみ使用し、他に使用することはありません。

※問合せ先: 香南市社会福祉協議会  
TEL: 0887-57-7300  
FAX: 0887-57-7305

キリトリ

郵便はがき

7 8 1 5 2 9 0

香南市吉川町吉原95番地  
(香南市吉川庁舎2階)

社会福祉法人  
香南市社会福祉協議会  
行

料金受取人払郵便

高知東支店  
承認

2272

差出有効期間  
平成29年9月  
30日まで  
(切手を貼らずに  
ご投函下さい。)

キリトリ



■お差し支えなければ、下記と表面のアンケートにご協力お願いします。

性別	男 ・ 女
年代	20～30代 ・ 30～40代 ・ 40～50代 50～60代 ・ 60～70代 ・ 70代以上
社協情報をご観覧頂く頻度	毎回 ・ ときどき ・ 今月初めて