

## お達者教室

皆さんお元気ですか？まだまだ暑い日が続きますが熱中症になっていませんか？  
今年も夏の暑さに負けないように色々の勉強をしました。

### 栄養教室

栄養教室では、日頃の食生活について学びました。朝と昼に食べたものを「魚食べた」「カボチャ食べた」等と10品目に分かれた一覧表に○をし、○がついてない項目をチェックし、「夕食に肉を食べたらいいね」等と確認しました。わかりやすく、また、「簡単でいいね」と10日間つけてくれた方も大勢いました。暑い季節を乗り切るためにも、バランス良い食事を心がけましょう。



### 補水教室

ほっとやすの利用者のみなさんと一緒に補水教室をしました。

暑い季節には特に水分を多くとらないと、汗などで知らず知らずに体内の水分量が減り、気付けば熱中症の一步手前という状態かも…。水分補給時には、梅干しや塩、市販の経口補水飲料など塩分も取って暑い季節を乗り切ろう。それと睡眠不足は、ダメダメ。ダメダメ。充分に体を休めて、寝苦しい夜はクーラーを使いましょう。「暑くないき」などと言わずね。

### 口腔教室

美味しく食べた後は、お口の中をきれいにしましょう。口の力が弱くなったら食べ物をこぼしたり、嚥下がうまくできず咳きこんだりします。だから、口を開けたり閉じたり、口腔体操もしましょうね。



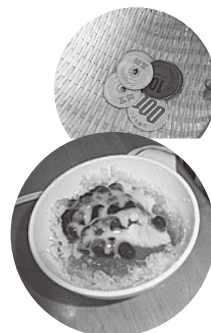


# 通所介護事業所みかんの里

## プチ夏祭り



プチ夏祭りをしました。手作りのお金を使い、お金を使う楽しさ、自分で買い物をする楽しさ、そして自分で選んだ物を食べる楽しさを感じてもらいました。



## アクティビティ



アクティビティでは、貝殻のペン立てを作りました。素敵な作品が出来上がりみなさん喜ばれました。



介護事業所をご検討中の方は、みかんの里・ほっとやすをぜひご利用ください。



# 通所介護事業所ほっとやす

## よさこい祭り

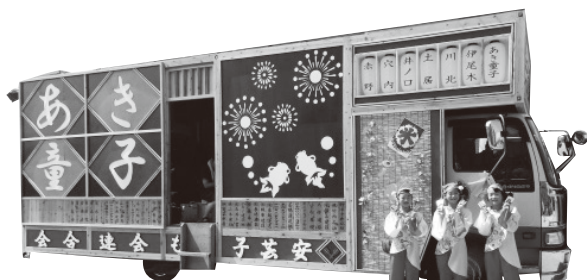
今年も暑い夏、よさこいの季節がやってまいりました。

8月10日(水) 暑い日差しの中、安芸市より「安芸子ども連合会『あき童子』」がデイサービスセンターほっとやすにやってきてくれました。

あき童子は広がる子ども達の輪「仲良し」合言葉は「明るく元気にカッコよく」ということで、元気な踊りを披露してくれました。

踊り子たちの元気な踊りを見て利用者の皆さんも元気をもらったことだと思います。

あき童子の皆さま素晴らしい踊りをありがとうございました。



暑さに負けず  
がんばるぞー





# あげます ⇄ ください

第106号  
平成28年9月1日発行  
**9月情報**

※9月9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。

一登録カード及びポスト設置場所—  
(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8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-861	車椅子1台	・全体的に古いです ・タイヤの修理が必要です
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	・3缶
A-953	スタットレスタイヤ	・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-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-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) ・夏ボロシャツ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-971	ランドセル	・赤紫(やや使用感有)
A-973	書架(展示架) 2台	・180×40×115 ・3段(表紙が見えるように本が並びます)
A-981	履物②④	②運動靴23.5、桃に薄茶地、汚れ有 ④パンプス黒、ピロード調中毛、23.5
A-999	ハンガーラックカバー	・2個
A-009	表彰状入れ②③④	②縦37横50 緑・こげ茶、黒のななめ柄 2個 ③縦32横42 緑・黒1個 ④縦32横42 緑・黒の縁金 1個
A-010	梅漬け用ビン	①1升 2個 ②1升5合 4個 ③2升5合 2個 ④2升5合 2個(のり、空き瓶)
A-011	野市東保育所体操服(上下)	上:110サイズ・120サイズ 各1枚 半袖 エンジのふちどり 下:110サイズ 130サイズ 各2枚 エンジ 膝上丈
A-019	サンヨー洗濯機用糸くずフィルター	適合機種 ASW-70B 70BP 705VP 70A 70AP 70PE2 70PV6 A70V A-70VP A7L B701 B70V B70VP DE70VP KB700 KB800P MB700 MB800P S80DP T700 TB70 TK70P TP7
A-020	スリングキャリア	ラッキー工業製 セフティーベッド付 生後10日ごろ〜体重13.5kg用 ベージュ色 ほぼ未使用
A-023	押し花制作セット一式	押し花本16冊付き(制作方法が載っている)
A-025	鮎の友釣り用受け玉網	少し古いが状態は良好
A-030	畳1枚	本間サイズ タタミベッドで使用していたもの。あまりすれてはいませんが、約10年使用
A-031	車椅子1台	前輪タイヤに修復が必要。
A-034	果実酒用ビン③④	③2ℓ 2個 ④1.8ℓ 3個 全て使用年数約4年
A-036	パソコンラック	高さ125cm×横58cm×奥行60cm 白色
A-040	鏡台(イス付)	藤でできている。高さ120cm×横80cm奥行50cm
A-042	女児服15着セット	身長80cm・10着 身長90cm・5着
A-043	女児服ジャケット	身長90cm・1着(ピンク) 未使用
A-044	女児用靴下	6足 サイズ14位
A-045	抱っこひも	2個 黒色
A-046	円座	1個 白色、柄物
A-047	ブランケット3枚	1枚は未使用品
A-048	女性用冬用上着2着	ピンク1着 グレー1
A-049	下防寒着 1着	グレーのチェック柄
A-050	授乳用上着 1着	ボーダー柄
A-055	鏡台	一面鏡 165cm 20年くらいたっているが、あまり使用していない
A-056	ナノイー発生機	パナソニック製 適用床面積8畳 2011年に購入(1年程使用) 説明書・箱有り。状態は良い 高さ305mm 幅210mm 奥行185mm 質量2.8kg
A-057	車椅子	3年前購入 色(紺のチェック) 程度(良好)
A-058	アイスクリームメーカー	くろりんアイスクリームメーカー 2016年7月購入 2回使用
A-059	広辞苑1冊	岩波書房 昭和56年10月発行 高さ26cm 横19cm 厚さ10cm
A-060	果実酒用ビン①②③	①4ℓ×4本 ②2ℓ×1本 ③1ℓ×5本
A-061	高級土鍋加工炊飯器	通販で購入 1回のみ使用 最高6合だし 色(白色) 上蓋(ブラウン色)
A-062	ランニングマシン	5年前に購入 ほとんど使用していない 説明書有 折りたたみ式 交流電源使用
A-063	子供用自転車2台	①赤色 タイヤ35cm 補助輪有り 少々サビ有り ②パープル色 タイヤ48cm 少々サビ有り
A-064	押入れダンス 2個	高さ60cm×横75cm×奥行75cm 木製 3段式 中の引出しが前後2つに分かれて収納できる。
A-065	ベビーゲート(柵)	色ブラウン 高さ60cm 幅90cm 1年ほど使用

### 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	○簡易ポータブルミシン・卓上電動ミシン ○ビデオデッキ(録画・地デジチューナー付) ○薄型テレビ(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) ○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) ○ワープロ用リボンカセット(シャープ書院純正 TY-130-BKK 黒又は青) ○アイロン(故障可) ○MD付ラジオカセット(ビクター製希望) ○ポケットラジオ ○扇風機 ○ワープロ(故障可) ○血圧計 ○大内行灯(廻転行灯を希望)
運動具	○エアウォーカー(小) ○アセチノメガシェイブ ○健康ぶら下がり機 ○バドミントン(競技用ラケット・シャトル)
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 ○アップライトピアノ(音がでなくても可) ○書道用落款用印材 ○アコーディオン
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) ○物干台・物干竿 ○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 ○オパール手押し車(サビ等がないもの) ○こいのぼり(大・小) ○囲碁セット ○二・三段ボックス(押入れの中に入れて整理できるもの) ○簡易折りたたみテーブル(キャンプ用) ○犬のゲージ(大きくて新しい物希望) ○天水おけ(煙で天水をためておくおけ) ○婦人服(L又はLL) ○コンテナ(みかん用に使用していたものが希望) ○井戸のポンプ(鉄の古い物) ○世界地図(ポスターサイズ) ○日本地図(幼稚園、小学低学年の子どもが使用。ポスターサイズも可)
自転車等	○三輪自転車(大・小) ○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 ○一輪車(身長135cm以上対応。美品。男の子が乗ります) ○マウンテンバイク(小学生用) ○シルバーカー(荷物が入れて座れるタイプ) ○自転車(なるべく新しい物)
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、けん玉、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年以内くらいの物) ○ベビーサークル
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 ○香我美中学校女子制服上下、夏スカート(165cm、W67cm) ○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) ○野市中学ラン(165) ○野市中冬ズボン(W80) ○赤岡中男女制服・合服・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7月21日の集配では15品24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。

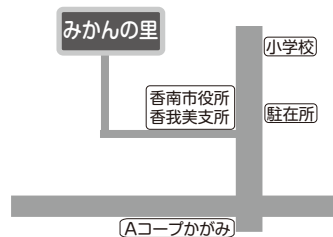


踊りや演奏も  
あるよ～♪

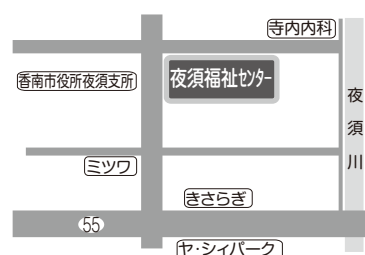


# 今年も秋祭りを 開催します

日時:平成28年10月2日(日)  
午前11時半～午後1時半  
場所:香我美高齢者福祉センター  
みかんの里  
出店:焼きそば・ちらし寿司・ジュース・  
フランクフルト・アイスクリン・  
ヨーヨーつり・駄菓子屋・ゲーム  
など



日時:平成28年9月25日(日)  
午前11時半～午後1時半  
場所:夜須福祉センター内  
出店:焼きそば・ちらし寿司・ジュース・  
フランクフルト・アイスクリン・  
ヨーヨーつり・駄菓子屋・ゲーム  
など



キリトリ

今月号の内容はいかがでしたか

- ・興味があった [ どの内容ですか ]  
・関心がない

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 [ 何をご利用しましたか ]  
・ない

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 [ どのような内容ですか ]  
・ない

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



## 明日葉(あしたば)会

香南市の認知症高齢者を考える会

地域のみなさまを対象とした  
講座を開催します。  
ぜひ、ご参加ください。

日 時

平成28年9月28日(水)  
14:00～15:30

場 所

のいちふれあいセンター  
2階第1、2研修室

内 容

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～」

講師 南国中央病院  
副院長 宮本寛 氏



## 焼きなすと野菜の豚しゃぶ

なすは体の熱を冷ます作用が強く腫れや炎症を鎮める働きもあります。長イモには疲労回復、滋養強壮の効果が期待でき、食欲を増進させる働きがあります。

今月のテーマ



夏の疲れが出やすい  
この季節にとりたい  
野菜



### 材 料 (4人分)

なす	300g	
しゃぶしゃぶ用豚肉	300g	
長イモ	100g	
きゅうり	50g	
にんじん	20g	
A	市販のポン酢	大さじ4
	長ねぎ(みじん切り)	15g
	生姜(みじん切り)	5g
	ごま油	大さじ1

### 作 り 方

1人分：272Kcal 栄養士 足達 真奈美

- ① なすは網で焼いて冷水にとり皮をむき、長イモはせん切りにする。
- ② きゅうり、にんじんはピーラーで皮をむく要領で薄く切り、水にさらして、ざるにあげ、水をきっておく。
- ③ 豚肉は沸騰した湯でさっとゆで、ざるにあげて冷ます。
- ④ Aを混ぜあわせ、ドレッシングを作っておく。
- ⑤ 器に①のなすと長イモを盛り、③の豚肉をのせ②のきゅうりとにんじんをのせ、④のドレッシングをかける。

9月 10月 11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。

9月 9日	吉川総合センター
23日	赤岡市民館
10月 14日	吉川総合センター
28日	香我美保健福祉センター
11月 11日	吉川庁舎(2階会議室)
	※今回のみ場所が異なります。ご注意ください。
25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、この事業に関する事のみ使用し、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