2019年度
こども食堂「やすまるちょっこりくん」

開催日変更のお知らせ

10月よりはじめましたこども食堂「やすまるちょっこりくん」！30年度は第2日曜日に開催をしていましたが、2019年度より第1日曜日を基本とし開催します。詳しい日程は右記をご覧ください。

【実施日】 毎月第1日曜日
（※連休の場合は翌週に実施予定）

2019年
4月7日(日)、5月12日(日)※第2日曜日、
6月2日(日)、7月7日(日)、8月4日(日)、
9月1日(日)、10月6日(日)、
11月10日(日)※第2日曜日　、12月1日(日)

2020年
1月19日(日)※第3日曜日
2月　2日(日)、3月1日(日)

のいち座談会より
エコと地域交流を目的としたフリーマーケット開催！

エコパこうなん　in アクトランド 2019

3月31日（日）10時～

創造広場 アクトランド　×　のいち座談会

←生活支援コーディネーター
よこやま

のいち座談会のメンバー

3月1日（金）から出店募集開始♪

のいち座談会事務局　担当　横山　0887-57-7300/mail：kounannshisyakyou@gmail.com

こうなんファミリーサポートセンターより

みなさん、「ファミリーサポートセンター」って聞いたことありますか？
聞いたことはあっても、「具体的にどんな風に活動しているの？」、「イメージしにくい」と思われている方もいらっしゃるのではないでしょうか？
そこで、下記研修会を実施しますので、関心のある方はぜひご参加ください。
お待ちしております。

日　時　**平成31年3月12日（火）**
9：30～12：00（受付9：15～）

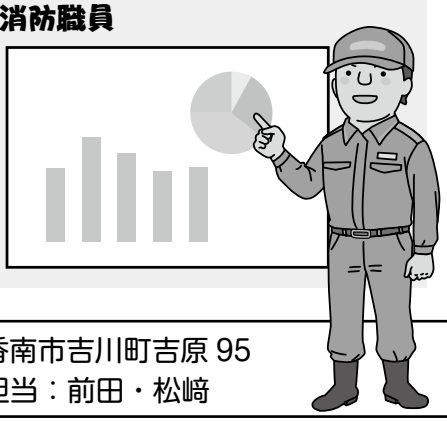
場　所　**のいちふれあいセンター　2階 第1・2研修室**

対　象　おねがい会員、まかせて会員、両方会員、関心のある方

内　容　9：30～11：30
講義「子どもの事故と安全」　講師：香南消防職員
11：30～12：00
意見交換「それぞれの活動について」

締　切　3月8日（金）までに下記連絡先までご連絡ください。

その他　実技がありますので、動きやすい服装でご参加ください。



【連絡先】　こうなんファミリーサポートセンター　香南市吉川町吉原95
TEL：０８８７－５７－７３００　担当：前田・松﨑

お達者教室

～料理教室をしました～

料理教室　（香我美）

メニュー

・つくねの宝煮
・やっこねぎのさっと漬け
・きのこのすまし汁
・さっぱり水ようかん

食材は、肉や野菜などとバランスもとれていて、思ったより簡単に調理出来ていて「一緒に食べるともっともっと美味しいねぇ」の声も聞かれた。家でも作ってみると利用者ももらったレシピを持ち帰っていた。おいしく出来るといいな。

団体活動

香南市高齢者クラブ連合会より

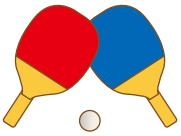
大声で歌おう

～大正・昭和・平成～

２月より、「伸ばそう健康寿命！」を目的に、コーラス部を結成しました！
関心のある方は、ぜひぜひ下記連絡先までご連絡下さい☆彡

対 象 者：60 歳以上の方どうぞ！！
（高齢者クラブに未加入の方はお近くのクラブに所属していただくことになります）
日　　時：第１・３火曜日　　10：00～11：30
（予定）　第２・４火曜日　　13：30～15：00
※開催しない日もありますので、下記事務局までお問い合わせください。
開催場所：のいちふれあいセンター３階　音楽室
問 合 せ：香南市高齢者クラブ会長　島﨑　☎56－0319

香我美町高齢者クラブ連合会　卓球講習会開催しました



香我美町高齢者クラブ連合会のラージボール卓球講習会が開幕しました。

天気は良いものの寒さを感じる日でしたが、１打ごとに熱が入り、汗をかくほどでした。

昔やっていた…という経験者も多く、勘を取り戻しつつ、基礎練習やラリーなど結構な運動量でしたが、みなさんしっかり身体が動いていました。

この講習会は２月３月と連続して実施予定です。無理をしないよう怪我のないよう、楽しみながら健康増進しましょう。

通所介護事業所 みかんの里

自主避難訓練（地震）

▲慌てずに、移動できていました。

▲全員が避難後、点呼を取り避難が完了したか確認。

１月29日（火）に、自主避難訓練を行いました。今回は、地震が起きたことを想定し身の安全の確保と、避難誘導を実施しました。職員の指示に従って、混乱なく落ち着いて避難する事ができました。訓練後、地震で被災された経験談を語って下さる利用者がおり、定期的に避難訓練をする重要性を改めて感じました。

創作活動

月に１回、創作活動をしています。

今回は、ティッシュカバー作り。それぞれが好きな生地や飾りを選んで、オリジナルの素敵なティシュカバーが出来上がりました。

通所介護事業所 ほっとやす

☆**【おみくじ】**を引きました！！わくわくドキドキ♪しながら、、、。今年のお守りになりますように (*^^)

☆**【おやつ週間】**クレープを作って食べました。クリームたっぷりに甘酸っぱいフルーツを添えて♪

☆2月4日**【立春】**ポイントを貯める財布を春財布にしました。素敵な和柄の財布に皆さんニッコリ（*^^）喜ばれていました。

第136号

あげます⇔ください 3月情報

香南市社会福祉協議会（代）57−7300
（携帯）080−6397−6884

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。

登録カード・ポスト設置場所
（平日のみ）香我美支所・吉川庁舎 2F・夜須福祉センター
（平日・土も可）赤岡市民館
（平日・土・日・祝も可）のいちふれあいセンター

【登録前にお読みください。】
※3月27日午後1時までに、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させて頂きます。
※玄関から玄関までのお届けです。
※大きい物・重い物・生き物・植物は取り扱いができません。
※物品の状態によっては、リストに掲載できない場合がありますのでご了承ください。

2月1日現在

あげます登録リスト ※有効期間2ヶ月程度となります。

情報No.	物品名	状態（型式・サイズ｛横、奥行、高さ㎝｝・色・使用年数 等）
A-315	ランドセル	色：黒　2007年より6年間使用
A-379	柔道着	大人用上下　帯付き
A-390	男児服	100～110 夏服
A-392	保存瓶	1升 - 3個
A-395	犬用ケージ	W900×D600×H600　キャスター付　5～6年使用
A-397	矢車及び吹き流し	こいのぼり用矢車・吹き流し　10年前購入、3回程使用
A-399	素焼鉢	直径20㎝ - 10個　10㎝ - 10個
A-400	7段雛人形	状態良し　29年前に購入　3回使用
A-401	昭和萬葉集全20巻 別巻1	講談社　第1刷発行
A-404	保存瓶	4個（中位の大きさ）
A-406	重箱（三段）	
A-414	140~150女児水着	ワンピースタイプ（殆ど未使用）
A-415	140女児服	ショートパンツ2枚、キュロット1枚、スパッツ1枚、ジーパン1枚
A-416	130女児服	ジャージ（上）1枚、七分袖シャツ
A-423	もろぶた	木製　13枚（古い）
A-424	ラン鉢	黒　約10個（蘭を植えていた鉢）高さ26㎝　直径15㎝（鉢底直経9㎝）
A-425	薄型TV	21インチ　シャープ　アクオス
A-426	電子レンジ	800W（W数切替型）
A-427	子供用一輪車	小学校低学年用　水色　使用年数2年程度
A-428	グレープフルーツ用カッター&ジューサー	グレープフルーツを実と皮に分けれます。半分にカットした身をジュースにできます。（芯取器はナシ）
A-429	浅漬名人	高さ約13㎝　直径約18㎝　色：茶色　陶器製の漬物容器
A-430	スニーカー（女の子用）	21.5㎝　黒色少しピンクあり（1年前位に購入。あまり使用していない）
A-431	ストレッチボード	ふくらはぎのストレッチ用ボード（少し汚れあり）

A-414

A-415

A-416

ください登録リスト ※有効期間2ヶ月程度となります。

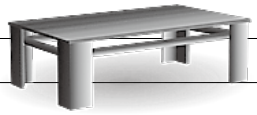
物品名	具体的に（型式・サイズ・色・使用目的等）
掃除機	・家庭用　・業務用
ガスコンロ	家庭用据え置きタイプ
ノートパソコン	
高枝切りばさみ	伸ばした祭に3m程度、折りたたみまたは伸縮できるもの
自転車	27インチ以上古くても可（サビあり可）すぐ乗れる状態のもの
	幼児用
体操服	野市中学校 ジャージMサイズ
男児服	120㎝位
ロックミシン	

※イラストはイメージです。実際の品物とは異なります。

ください登録リスト

※有効期間6ヶ月程度となります。

物品名	具体的に（型式・サイズ・色・使用目的等）
女児服	サイズ 70～80　秋～冬、春服
プラレール	子どものおもちゃ
電気ストーブ	
こたつ	長方形
ブリキュアグッズ	ふたりはプリキュア から HUGっと！プリキュア までどんなグッズでも可
工業用ロックミシン	できれば製造10年以内のものを希望
工業用ミシン	
スニーカー靴	27㎝
加湿器	
電気カーペット	2～4帖用（100V用）
MDディスク	使用済み中古でも可
屋外用ｽﾃﾝﾚｽ流し台	幅 約60㎝　奥行 約55㎝　高さ 約70㎝
体操服	香我美中学校 160ｻｲｽﾞ 夏用体操服（半袖Tシャツ・半パン）・ジャージ上下
子供用着物・帯	七五三用　汚れあっても可
収納ボックス	三段ボックスでも可
机	①折りたたみ机（小）　②座卓テーブル（大きめ）
布団袋	敷布団・掛布団・毛布等が入るサイズ
野市中学校制服	男子制服　165㎝以上　シャツ、スラックスだけでも可
男子用ﾌｫｰﾏﾙｽｰﾂ	男子用　卒業式に着られるようなフォーマルスーツ。165～170サイズ



前回 2 月 14 日の集配では 10 品 20 件のご利用がありました。ご協力ありがとうございました。

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

社協情報 1 月号 (No.71) のお詫びと訂正

P7 「第11回フレンドＣｕｐ高知」の記事について、「この大会はボッチャというスポーツを楽しむもの」となっていましたが、社会参加の促進、参加者同士の交流を目的とした大会で、大会当日は、卓球とボッチャの 2 種目が行われました。お詫びと訂正をいたします。

P11　香我美中学校のもち米事業が今年度で終了とお伝えしておりましたが、地域に役立つ事業であり、来年度も継続することになったとのことです。お詫びして訂正いたします。

　また年末には一人暮らし高齢者のおせちにご協力いただけるということですので、楽しみにしております。

今月の料理

今月のテーマ　「季節の果物を使って和風スイーツを作ろう」

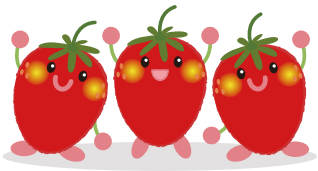
栄養士　足達 真奈美

いちご白玉

☆いちごには、ビタミンCが豊富に含まれ、抗酸化物質のポリフェノールの一種「アントシアニン」も含んでいます。

材料（2人分）　1人分　185kcal

いちご	50 g
白玉粉	50 g
砂糖	大さじ1
つぶあん	50 g
いちご（飾り用）	2個



作り方

① ボウルにいちごを入れて、マッシャーでつぶし、白玉粉と砂糖を加え、なめらかで耳たぶくらいの固さになるまで混ぜ、一口大に丸める。

② 鍋に湯を沸かして、①をゆで、浮き上がってきたら、さらに2～3分ゆで、ザルにあげ、流水で冷やす。

③ ②を皿に盛りつけ、つぶあんと飾り用のいちごを添える。

3月 4月 5月 の法律相談日

予約が必要です
電話 0887-57-7300

【相談時間】
①吉川庁舎
午後1時30 分から4時30分
②その他の地区
午後2時から4時

3月 8日	吉川庁舎
22日	赤岡市民館
4月12日	吉川庁舎
26日	香我美保健福祉センター
5月10日	吉川庁舎
24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。
※個人情報は、この事業に関することのみ使用し、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

T E L：0887-57-7300
F A X：0887-57-7305

キリトリ

郵便はがき

料金受取人払郵便
高知東支店
承　認
2484
差出有効期間
2019年9月
30日まで
（切手を貼らずにご投函下さい。）

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

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