

スマートフォン教室を開催しました

3月にのいちふれあいセンターにて、合計3回、総勢16名の方にお越しいただき、スマートフォン教室を開催しました。講師はドコモショップ野市店の皆さまで、懇切丁寧に教えていただきました。まずは、インターネットの勉強をし、通信量や、音声検索等学びました。音声検索では、「こんな小さな声でいいが」、「とても便利、うつより早い!世界が広がった」と皆さん驚きでした。その他、アプリや防災対策、安全な使い方等を教えてもらう機会となりました。

参加者の皆さんがとても勉強熱心で、積極的に質問される姿も印象的でした。とても好評で、多くの方から問い合わせがあったので、ぜひ3年度も開催したいと考えています。



熱心に画面とにらめっこ



飛び越えていこうコロナウィルス禍!

3月26日(金)、香南市内の小学5・6年生を対象にした『こども福祉会議』は4校13名の参加のもと四万十町で行いました。3日前に卒業式を終えた6年生には安心して中学校生活を送れるようにとKKV(香南市子どもボランティア)中学校隊員3名が駆けつけてくれました。コロナ禍の中、「嫌だったこと」や「頑張ったこと」をみんなで出し合った後、グループに分かれ5年生から出された「コロナで困っている人の気持ち」や「コロナ差別」について話し合いました。新しい学年において楽しい学校生活を送れるよう様々な困難を一跨ぎと、四万十ジップラインを行いました。



参加者より

- ・新型コロナウイルスの話し合いでは困っている人の気持ちを考え、その改善方法をグループで分けて話し合い、これからの過ごし方が良いように変わっていくと思います。
- ・今年はコロナであまり活動する事ができなくて、それで今日みんなで一緒に楽しむことができよかった。コロナについて話した事は前と同じだけど、みんなと考えて案を出せてよかった。
- ・ぼくは、今日の活動を振り返って、より友達との仲が深まったし、知らない人とも仲が良くなりました。この一日はとても楽しかったし、来年の中学一年生も百二十%ボランティア活動に参加したいです。

民生委員・児童委員の紹介

香我美・野市・夜須地区の民生委員・児童委員の一部改選がありましたので、ご紹介します。

■野市地区



氏名 福原 眞弓

担当地区 みどり野東1丁目
～3丁目

住所 野市町みどり野東2丁目46番地

電話番号 55-1005



氏名 小松 三千代

担当地区 土居(中小路、宮、松ノ下、
川端、土居下)

住所 野市町土居1344

電話番号 54-4300

■香我美地区



氏名 上久保 美紀

担当地区 山北(四坊、赤尾、笠原、
前田上、前田中)

住所 香我美町山北623-1

電話番号 54-3515

■夜須地区



氏名 鎌倉 昭夫

担当地区 行間団地、菖蒲谷団地

住所 夜須町坪井1340番地

電話番号 090-1572-7457

赤岡町給食サービス部会より

赤岡町では月3回75歳以上の一人暮らしの高齢者の方に、見守りをおこなってお弁当を配布しています。毎年、赤岡小学校の児童と一緒に配ってくれる等お手伝いをしていただいているのですが、令和2年度はコロナ禍で一緒にできなかったため、今年卒業した6年生が皆

さんにメッセージを書いてくれました!



団体活動

香我美町高齢者クラブ料理教室を開催しました

3月24日(水)『旬の物を食べて免疫力を高めましょう!』というテーマで、香我美町高齢者クラブの料理教室を開催しました。

- ・トマトの炊き込みご飯
- ・菜花の鮭フレーク和え
- ・文旦ゼリー
- ・筍と鶏肉のガーリックソテー
- ・えのきだけのすまし汁

旬の食材の栄養価についてレクチャーを受けた後、班分けして調理開始。

調理場近辺にいい香りを漂わせながら、皆さん慣れた手つきであっという間に仕上がりました。



通所介護事業所 みかんの里



通所介護事業所みかんの里は、令和3年4月より、通所介護事業所ほとやすと統合し、新しいスタートを切りました。

花に囲まれた施設でゆっくりとした、楽しい時間をお過ごしいただければと思います。



お達者教室 フラワーアレンジメント



全体のバランスや、飾る場所を考えながら、思い思いに活かしました。

完成すると、『まあ、きれい！』『部屋が明るくなる！』と元気な声が聞こえ、皆さんの笑顔の花が咲きました。



あげます⇔ください

5月情報

香南市社会福祉協議会（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。

登録カード・ポスト設置場所

(平日のみ)香我美庁舎 1F・吉川市民館・夜須公民館

(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。】

※5月31日午後1時まで、各ポストにて受付しています。

※リストへの掲載は翌々月となりますので、ご了承ください。

※お申込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみご連絡させていただきます。

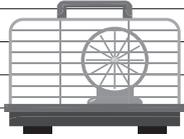
※玄関から玄関までのお届けとなり、集配は翌月の中旬を予定しています。

※電化製品は、動作の確認をお願いします。

※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。

4月1日現在

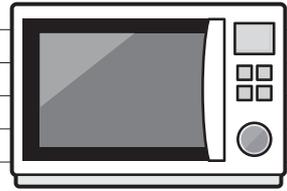
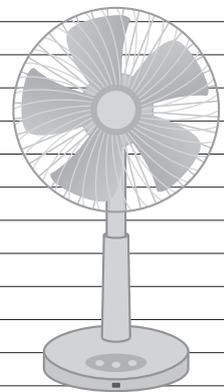
情報No.	物品名	状態 (型式・サイズ {横、奥行、高さcm}・色・使用年数等)	
A-556	パソコン用扇風機(ミニ)	DC5V	
A-560	花びん(陶器)	高さ12cm口巾3.5cm(紺色)	
A-570	鏡台	82cm×40cm×170cm(うち上部の鏡面は70cm×96cm)	
A-584	ランドセル	色:赤 使用年数6年	
A-596	卓上灰皿セット		
A-607	インクカートリッジ	エプソン用 1C4CL46互換 イエロー・シアン・マゼンタ・ブラック	
A-613	ハムスターゲージ	箱型 26cm×32cm×高さ34cm	
A-625	おひな様	五段飾り 横幅1m 2年使用	
A-633	座椅子(クッション)	色:黄緑に黒の両縁	
A-644	ベビーシート	9kg~18kg用 (株)日本育児	
A-649	子供用歩行器	薄い黄色 1ヶ月程度使用	
A-666	シャワーチェア	ひじ掛けなし、背もたれあり、ベルトあり	
A-672	七五三セット	花柄の入った赤色 化粧箱あり 6点セット	
A-679	茶碗	有田焼の茶碗	
A-689	ハムスター回し箱・えさ箱	回し車(ピンク色)・えさ箱(木製)2年程使用	
A-690	ウサギ・えさ皿	えさ皿(ピンク)陶器 数年前購入 ほとんど使用していない製品	
A-693	トヨタオイルフィルター	形名T-28 未使用	
A-696	犬小屋	横85cm×高さ55cm×奥行57cm 屋根なし・柵あり 鉄製底面プラスチック白色・サビ有	
A-727	ボート漕ぎ器	10年以上前の製品 黒色	
A-732	学習机	10年ほど前の製品 上下外れるタイプ	
A-739	鳥かご	サビと汚れあり	
A-740	オイルヒーター	山善製 移動ローラー付き 高さ80cm程度 10年ほど前の製品	
A-743	ニトリキッチン用長椅子	5年程度使用 汚れあり	
A-746	タッピングマッサージャー	ATEX製 形名AX-HL159	
A-752	ジョイベツト	オシッコのニオイ・汚れ専用 犬用詰め替え用	
A-753	犬用カゴ	茶色 横44cm×縦34cm	
A-759	キャノンインクカートリッジ	形名BCI-10 黒色3個あり	
A-762	プリントゴッコ	未使用のインク多数あり	
A-763	メトロノーム	古めの製品	
A-764	子供用自転車	22インチ・ピンク色・女の子用・6年前に購入・サビ有	
A-772	素焼鉢	直径21cm5個 18cm5個 14cm5個 12cm5個	
A-773	お皿	種類多数あり	A-789
A-774	セラミックヒーター	2015年制 白色 自動首振、タイマー・強弱切替 高27cm直径21cm 1年程使用	
A-775	PTCセラミックヒーター	2013年制 白色 1200w、600w切替風向き調整 高37cm横29cm奥12cm 2年程使用	
A-776	学童用書道セット	バッグ(青色)ハードケース 筆(大小)・すずり・文鎮・水差し・下敷き・済・筆巻き・すずりケース 3~4年使用(汚れ少々)	
A-777	学童用書道セット	バッグ(黒地に水色で女子向の柄あり)ソフトケース 筆(大小)・すずり・文鎮・水差し・下敷き・墨・筆巻き・すずりケース 3~4年使用(汚れ少々)	
A-778	学童用水彩セット	男の子向き バッグ(青色)・パレット・筆2本・筆洗バケツ 5~6年使用 色落ち、汚れあり	
A-780	2段ベッド(チェストベッド用 マットレスエブリー)	奥97×長さ195×高さ6cm(約) 茶色 H24年購入6年使用	
A-785	コーナーTV台	明るい茶色 傷有り 横117.5cm 奥行67cm 高さ54cm	
A-788	鳥かご		
A-789	酒器セット	お銚子5本 杯10個	
A-790	急須と湯呑み	急須1個 湯呑みいろいろ20個	
A-791	トースター		
A-792	犬・ねこ用ゲージ(囲い)	87cm×65cm ピンクっぽい白 5年ほど家で保管していた物	A-790
A-795	五月人形	ガラスケース高42cm 巾32cm 奥28.5cm	
A-796	ひなかざり	ガラスケース高40cm 巾32cm 奥28.5cm	
A-797	ベッド	高38cm×幅96cm 長215m ソファ190cm	
A-798	ソファ	2人掛け 茶色	
A-799	ヒーター		

あげます登録リスト ※有効期間2ヶ月程度となります。

※イラストはイメージです。実際の品物とは異なります。

情報No.	物品名	状態 (型式・サイズ {横、奥行、高さcm}・色・使用年数等)
A-800	乗馬フィットネス機器	EU7800 白色 ナショナル製
A-801	赤ちゃん用メリーとバウンサー	3年前に1年ほど使用。メリーは自立、ベッドに付けれる2WAYタイプできれい バウンサー 茶色 少し使用感あり
A-802	すべり台	購入時期は不明 家の中で使用 3段のすべり台 一番高い所で80cm 乳幼児向け

物品名	具体的に (型式・サイズ・色・使用目的等)
自転車	24インチ以上の大人用自転車。比較的新しいものを希望。
子供用自転車	20インチ 男の子用 マウンテンバイクタイプ
茶道具	茶道で使う用具
扇風機	
ラジカセ	MDラジカセ
シャワーチェア	移動式でひじかけ・背もたれがあるもの
カセットコンロ	
色えんぴつ	たくさんほしいです
洗濯機	出来れば小型(4.5kgまで)
ミシン	ポータブルミシン・足ふみ
籐カウチ	150cm前後でも可
鳥用おもちゃ	どのようなものでも可能 状態の良いもの
鉄棒	付属品付きでも可能
アイリッシュハーブ	
野市中学校制服	165cm以上 女性用
歩行器	大人用
シューズボックス	
車椅子	
プレイマット	
ベビージム	
1人用ソファ	高さの低い製品
折り畳みテーブル	傷の少ないもの、勉強に使用できるくらいの大きさ
液晶TV	
座椅子	木製でクッションの無いタイプ希望
女兒用スーツ	小学校卒業式用スーツ 165cm以上
炊飯器	
NHKテキスト	すてきにハンドメイド2020年2月号
野市中学校制服ワイシャツ	160~165cmのもの どんなに古くても可
またくわ	5本またの家庭菜園で使用できるもの
バイオリン	大人用 古くても良いです
トライポッド	焚き火三脚
焚き火台	キャンプ等で使用する物
ギター	程度の良い物▶ガットギター(ナイロン弦)
ベース	
掃除機	コードレス
電子レンジ	
男の子用服	90cm~110cm
洋服タンス	プラスチックの3段くらいの物
DVDプレイヤー	再生機能のみで可
炊飯器(ガス釜)	一升炊き
ベビーゲート・柵	廊下、階段を通れなくする柵 市販の幅のもので大丈夫です



く
だ
さ
い
登
録
リ
ス
ト
※有効期間6ヶ月程度となります。

前回4月22日の集配では21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。

5月 6月 7月 の法律相談日

※香南市在住の方に限ります。

【相談時間】
第2金曜日
午後1時30分から4時30分
第4金曜日
午後2時から午後4時まで

予約が必要です
電話
0887-57-7300

- 5月 14日 香我美保健福祉センター
- 28日 吉川防災コミュニティセンター
- 6月 11日 香我美保健福祉センター
- 25日 夜須福祉センター
- 7月 9日 香我美保健福祉センター
- ※7月23日は祝日のためお休みです。

新じゃが芋の芋もち

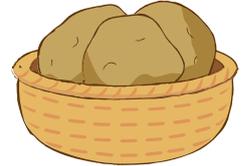
栄養士 足達 真奈美

☆新じゃが芋の収穫期は3～7月頃です。皮がうすく、水分が多いことが特徴です。免疫力を高め、美肌作りに役立つビタミンC、ブドウ糖をエネルギーに換える働きのビタミンB₁、体内の塩分を排出する働きのカリウム等が含まれています。



材料(10ヶ分 1ヶ分 もち64kcal タレ14kcal)

- | | | |
|--------|------|------|
| 新じゃが芋 | 400g | |
| 片栗粉 | 100g | |
| 塩 | 一つまみ | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| 濃口しょうゆ | 大さじ2 | } タレ |
| さとう | 大さじ2 | |
| みりん | 大さじ1 | |
| 水 | 大さじ2 | |
| 片栗粉 | 小さじ1 | |



作り方

- ① じゃが芋の皮をむき、一口大に切り、ゆがいてつぶし、塩、片栗粉を加えて混ぜる。
- ② ①を10等分し丸い形にまるめる(まるめにくければ、少量の水を加える)。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、両面に軽くこげめがつくくらい焼く。
- ④ 濃口しょうゆ、さとう、みりん、水、片栗粉を鍋に入れ、火にかけタレを作り、焼きあがったじゃが芋もちにかける。

久々の!!

こどもの居場所づくりシリーズ

久々の!!こどもの居場所づくりシリーズ ボランティアさんを訪ねて三千里

今回ご紹介するのは、こども食堂コトコトにボランティアに来てくださっている岡村美香さん!! 岡村さんは調理のボランティアはもちろん、フードコーディネーターとして、毎月の食堂のメニューを考えてくださっています✦

高知県出身の岡村さん。大阪で仕事をしていて、帰高されたタイミングで、コトコトのOPENを知り、「役に立てればと」ボランティアに志願してくれました。コトコトに来て楽しい仲間ができたとおっしゃる岡村さん。これからもよろしくお願いします🙏



～キッチンスタジオtasse～
<https://www.tasse-kitchenstudio.com/>

?～フードコーディネーターってなんだワオ～?

雑誌やカタログ、テレビなどのメニューやパッケージの撮影、イメージに沿った最適な料理を作ることはもちろん、提案を軸に、食にまつわる道具、小物、器なども取りそろえ、調理、盛付け、世界観も含めスタイリングをしたり、メニューの考案やレシピ提案、またニーズに合わせたオリジナルレシピを提案したりなど、する人のことだワオ。

実は、岡村さん!この4月～香南市内で“キッチンスタジオtasse”をOPEN!スタジオの貸し出しや、料理教室を開催したり♥気になる方はぜひネットで検索してみてくださいワオ

とーっても、おしゃれだわお♪



ご寄附のお礼

ダイナム野市店さまより、地域福祉のために、国際ソロプチミストさまより、ひとり親家庭のために役立ててくださいとご寄附をいただきました。ありがとうございました。

ダイナム野市店
さま

国際ソロプチミスト
さま

