

マイショップミツワ  
 (有)まるよ野村商店  
 リゾートホテル海辺の果樹園  
 (株)ヤ・シィ  
 (有)安岡広商店  
 夜須診療所

■吉川町

(株)オオジ  
 (株)香美水道組合  
 (有)北本養鰻場  
 芸西生コンクリート(有)  
 高知県内水面漁業協同組合連合会  
 高知県漁業協同組合吉川支所  
 高東生コンクリート(株)  
 (有)太貴建設  
 フジ物産(株)  
 松下モーターズ  
 美和金属

ローソン野市町北店  
 ローソン野市町西野店

■夜須町

(株)足達工業  
 訪  
 カーライフマルオカ  
 国光モーターズ  
 (有)澤餅茶屋  
 (医)茂志会 寺田内科  
 SNACKリエ  
 橘産業(有)  
 (株)田内組  
 (有)常光楠馬商店  
 土佐カントリークラブ  
 ながの歯科  
 野島酒店  
 野本商事(株)  
 橋本自動車

半田印刷  
 足田内科  
 (有)比江森商業  
 ファミリーマート野市大谷店  
 フジグラン野市  
 フジグラン野市テナント会  
 ヘアサロン木目  
 ホームセンターハーマート  
 クエスト野市店  
 丸米旅館  
 (有)まる原贈答  
 (有)宮本石油店  
 メゾンドスウィーツハットリ  
 山本順昭司法書士事務所  
 ヤンマーアグリジャパン(株)  
 香南支店  
 吉村不動産  
 楽や  
 (医)レザレクト藤川クリニック

香南市共同募金委員会からのお知らせ

高知県共同募金会香南市共同募金委員会では、令和3年度共同募金の配分要望を受付けます。

受付は**令和3年3月1日から4月2日**までです。配分を希望する団体等は必要書類を添えてお申し込みください。



必要書類について、  
 香南市社会福祉協議会内  
 高知県共同募金会香南市共同募金委員会  
 (☎57-7300)



【受配者の範囲】

1. 民間の社会福祉事業、更生保護事業その他社会福祉を目的とする事業を経営する者および団体、施設
2. 先駆的、開拓的な福祉活動をおこなう民間非営利団体（NPO）、ボランティア団体
3. その他社会福祉のため、必要な認められる事業をおこなう団体

地域での活動



ホールインワン!



なごやかに休憩中



ゴールに集中!



片付けも手分けして

岸本 グラウンドゴルフ練習中

1月26日(火)に岸本小学校跡の運動場でグラウンドゴルフの練習をしているとの情報をいただきおじゃましました。

岸本姫倉会が主体となってグラウンド整備や設営、ベンチの設置、備品の調達などを行い、皆さんが気持ちよく練習できるよう気を配られていました。

当日は10名ほどの参加があり、和気あいあいと和やかなムードでコースを回っていました。

グラウンドゴルフは適度な運動、心身のリフレッシュ、仲間とのコミュニケーション、脳の衰えを防ぐ効果があると言われています。

これからもお元気で楽しみながらプレイしてください。

香我美小学校  
との交流☆続編

通所介護事業所  
みかんの里



～香我美小学校6年生より～

子供たちの成長を感じながら、楽しく温かい交流を続けています。  
今回は年賀状付きの作品が届きました。

子供たちのコロナ禍での近況報告や修学旅行での出来事、思いやりの言葉には、利用者様も目を細めていました(\*´▽`\*)

卒業の季節ですが、6年生の更なる活躍をみかんの里一同心より、応援しています。



正月の生花や可愛い巾着を作ったよ。

みかんの里の  
ポイントでバ  
ザーをしたよ。



アクティビティ



※本年も香我美中学生の皆さんが育てた、もち米の寄付を頂きました。ありがとうございました。



通所介護事業所  
ほっとやす



今年の節分は124年ぶりに、例年より1日早い2月2日でした。職員が鬼に扮装し、豆に見立てた新聞紙を利用者の皆さんに投げてもらいました。そのあと、福の神も参上。いっぱい福をいただきました。



# お達者教室

今年度の教室はコロナ禍の中で野外研修やクリスマス会などできないこともありましたが、ご利用者さんからは「来られるところがあるのが嬉しい」という言葉もいただき、来て話す“ことが大事だと実感できました。



またお達者教室では、下記内容で一緒に集う利用者の方を募集しています！  
 関心のある方は、お気軽にお電話ください。  
 お達者教室は、介護予防教室です。介護予防とは、寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように心や体の衰えを予防・改善しようとする取り組みです。  
 お達者教室では介護予防メニュー（運動・栄養・お口の体操など）を積極的に取り入れて、仲間と楽しみながら転倒予防や認知症予防・閉じこもりの予防をしています。

- ☆対象者：香南市在住の65歳以上の方
- ☆回数：週1回
- ☆定員：各会場・各開所日10名程度
- ☆内容：筋力体操・ゲームや創作などのレクリエーション・買い物
- ☆昼食代：1回500円（昼食、おやつ代含む）※送迎あり
- ☆利用料：1回250円
- ☆場所：下記4カ所
- ☆時間：午前10時～午後3時まで（土・日・祝日はお休みです）



※利用曜日については各会場の利用・定員等の状況により、曜日の調整のご相談をする場合がありますが、ご本人の希望に添うように調整をさせていただきます。

## 会場場所

会場名	実施日	
香我美高齢者生活福祉センター「みかんの里」	月～金	週5日
夜須公民館	月～金（木、除く）	週4日
のいちふれあいセンター	月～金	週5日
吉川防災コミュニティセンター	金	週1日

## 申込方法など

介護予防を目的としておりますので、お体の状況や介護保険サービス等の利用状況を申込時にお聞きし、利用相談支援をしています。また毎年お体の状態を確認しながら利用継続支援をしています。場合によっては介護保険の認定手続きをお勧めすることがあります。  
 お達者教室の申込書は下記の場所にありますのでご利用ください。

## お問合せ先

香南市役所 高齢者介護課 電話：57-8511  
 香南市社会福祉協議会 電話：57-7300

令和3年度より夜須教室が夜須福祉センターから夜須公民館に移転します。  
 よろしくお願いたします。



この事業は会費事業で行っています。

第160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)香我美庁舎 2F・吉川市民館・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。】

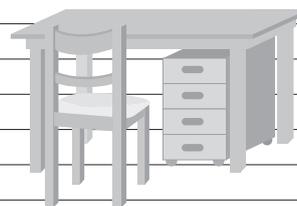
- ※3月30日午後1時まで、各ポストにて受付しています。
- ※リストへの掲載は翌々月となりますので、ご了承ください。
- ※お申込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみご連絡させていただきます。
- ※玄関から玄関までのお届けとなり、集配は翌月の中旬を予定しています。
- ※電化製品は、動作の確認をお願いします。
- ※大きい物・重い物・生き物・植物は取り扱いができません。
- ※物品の状態によっては、リストに掲載できない場合がありますのでご了承ください。

2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-510	ベビーかご	状態の良い製品
A-556	パソコン用扇風機(ミニ)	DC5V
A-560	花びん(陶器)	高さ12cm巾巾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	①色:赤 使用年数6年 ②色:紺 BeBe 使用年数6年(傷ほぼナシ)
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-614	ベビーカー	コンビ 15年位前に購入 使用期間1年程度 その他複数台あり
A-625	おひな様	五段飾り 横幅1m 2年使用
A-628	タイニープリンセス	ベビー用品
A-631	高知農業高校男子制服	170cm・175cm 一式あり
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-645	女性服	Mサイズ 10代~20代くらいの人向け
A-649	子供用歩行器	薄い黄色 1ヶ月程度使用
A-663	温玉ごっこ	温泉タマゴ作り器
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-702	電気ポット	象印製 形名CH-CE10-WG ホワイトグレー色 容量1ℓ 2017年頃購入
A-708	ズボン	LLサイズ5本 女性用 色々な種類あり
A-715	チャイルドシート	青色 使用感あり
A-724	籐イス	高さ90cm 幅62cm 奥行75cm
A-726	木製小物台	高さ50cm 幅54cm 奥行30cm
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-733	男性用スニーカー	25cm・asics製 黄色・26cm ミズノ製 白色 2足有り
A-734	女児用スニーカー	22.0cm 22.5cm 2足あり メーカー品
A-735	こいのぼり用ポール	軽合金製 8号2セット 伸縮性 箱入り 3~4回使用
A-738	三脚	Velbon ケース入り
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-742	柔道着	中学生用 使用数回 150cm~160cm用
A-743	ニトリキッチン用長椅子	5年程度使用 汚れあり
A-744	絵本	幼児用 20冊ほど
A-746	タッピングマッサージャー	ATEX製 形名AX-HL159
A-752	ジョイペット	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-755	山田高校女子制服	9号 2タイプ有
A-756	パワーユーザースマート	スタイルプラス 取扱説明書付属 数回のみ使用
A-757	マリンシューズ	ウエットシューズ 黒ゴム底 青色 袋入り 未使用
A-758	エプソンインクカートリッジ	形名IC4CL69 色シアン・マゼンタ・イエロー 未使用各1個



A-628



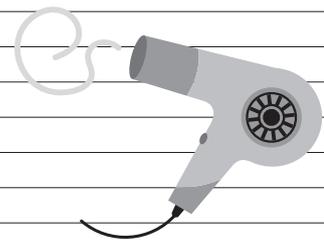
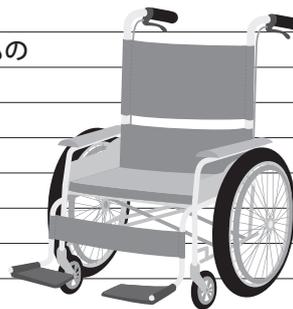
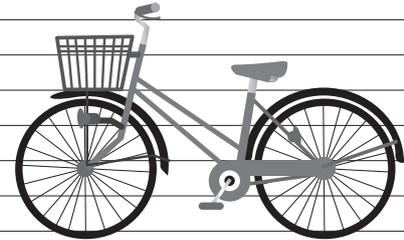
あげます登録リスト

※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-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-760	電気こたつ	白色 サイズ75cm×75cm×40cm (8cm高くできる足つき)使用年数3年
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-765	子供用自転車	22インチ・水色・女の子用・8年前に購入

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。
野市東幼稚園服	・体操服上下 ・夏冬スモック120cm
女兒服	・50cm～90cm・90cm～100cm ・120cm～130cm 130cm～150cm
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)
ギター	程度の良い物
ミシン	
藤カウチ	150cm前後でも可
五段ボックス	扉付き
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
カーテン	
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	可能であれば30インチ以上の製品
ぶら下がり健康器具	大人がぶら下がる製品
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
トースター	
NHKテキスト	すてきにハンドメイド2020年2月号
こたつ布団	
ドライヤー	



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2月17日の集配では22品24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。

**3月 4月 5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

- 3月 12日 吉川防災コミュニティセンター
- 26日 のいちふれあいセンター
- 4月 9日 香我美保健福祉センター
- 23日 赤岡市民館
- 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

# 今日の料理

## 菜花とささみの 柚子胡椒ポン酢かけ



☆菜花には、抗発ガン作用や免疫賦活作用があるβ-カロテンが豊富に含まれています。

β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB群等も豊富に含まれています。

栄養士 足達 真奈美

材料 (4人分 1人分108kcal)

- 菜花…………… 240g
- ささみ…………… 4枚
- 塩こしょう…………… 少々
- 酒…………… 大さじ2
- ポン酢(市販)…………… 大さじ4
- 柚子胡椒(市販)…………… 小さじ1



### 作り方

- ① 菜花は2cmくらいに切り、さっと塩ゆでし、軽くしぼっておく。
- ② ささみはスジをとり、耐熱容器に入れ、塩こしょう、酒をふりかけ、ラップをかけてレンジにかけ(600Wで4~5分)、食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③ ポン酢と柚子胡椒を混ぜる。
- ④ 皿に①の菜花を敷き、②のささみをのせ、④のタレをかける。



## こもれび日記

通所介護事業所みかんの里の北側にある畑「いやしの里」。

いろんな事業で地域のみなさんと一緒に交流できるよう、職員はじめボランティアさんのご協力のもと運営しています！！

しかし、コロナ禍でなかなか、例年通りの事業ができず…でもせっかくの畑…何かに活用したい！！

ということで、令和3年度は下記の事業を実施できたと画策しています♪

- ✦引き続き、市内の支援学級や支援を要する児童対象に野菜づくり＝居場所づくり！
- ✦こうなんファミリーサポートセンター主催で、じゃがいも堀りと炊き出しパーティー
- ✦若者の居場所の居場所づくりで、ハウスを活用したカフェでのんびり過ごしましょう
- ✦せっかくあるのにもったいない！！釜土を利用した交流会の開催
- ✦えっ！畑にこんなにたくさんいたの！！カブトムシ見学会

などなど、いやしの里では、こんなにたくさんのごことを進行中！「こもれび日記」は不定期掲載ですが、ちよくちよく皆さまに現況を報告できたらなと考えています。気になる方はぜひ、足をお運びくださいね～♪



若者の居場所づくりのメンバーさんが畝を協力してくれています



今まで気づかなかった！！なんと、北側の土の下にカブトムシの幼虫がいっぱい✦担当職員曰く、50匹以上はいるとのこと！！



ファミリーサポートセンター用に7畝のじゃがいも畑



実はこれ釜土…備品でもわけています…まずはきれいに使用できるよう掃除を！