お達者教室の一日の流れは??

食材選びをする姿が
とても楽しそうでした！！

9:00

送迎、体重測定（月初めのみ）、血圧測定、
水分補給、お菓子、会話、体操

10:30

午前のプログラム：今日はお買い物！

11:30

お口の体操をして、
お昼ご飯を食べています！

13:00

午後のプログラム：
今日はカレンダー作りやぬりえ！
おやつの時間もあります♪

ぬりえは、手先を動かす運動
になります！

14:40

施設内でのお散歩

15:00

送迎

実習生コメント

９月は新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響でお休みでした。利用者の方々は１か月ぶりのお達者教室で、久しぶりにお友達に会えて楽しそうでした。そして、お買い物や利用者同士の会話で終始にぎやかな様子で、私たちもとても楽しかったです！！

ぬりえを見せ合ったり、近況報告をしあったりと、刺激的な時間を送られているようでした。皆さんがとてもお元気で、私たちもパワーをいただきました！！有意義な時間をありがとうございました！

ちいき食堂「もぐもぐてい」始動！

10月10日(日)、ちいき食堂もぐもぐていをオープンし、ちいさなお子さまから高齢の方まで42名が岸本防災コミュニティセンターに集まりました。

たまご、みかん、かぼちゃ、ウィンナーなどなど、ご寄附いただいたたくさんの食材をボランティアのみなさんがおいしく調理してくれました。

コロナウイルスの感染予防を考慮してお弁当のお渡しでしたが、持ち帰って食べるひと、会場で食べるひと、それぞれ楽しんでいただけたようでした。

ちいき食堂もぐもぐていは、毎月第2日曜日に開催予定です。次回は**11月14日(日)**です。お近くの方は、ぜひお越しください!

ジェラートのご寄附もありました。
とける心配があったので、こちらは会場で食べられる方のみにご提供！

ちいき食堂もぐもぐていのネーミングとキャラクターは、香我美小学校のみなさんに考えていただいた中から決定しました。応募いただいたものをパネル展示してみなさんに見ていただきました。

卵、かぼちゃ、ウィンナー、みかん、ジェラートなどたくさんのご寄付ありがとうございました。

11月 12月 1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分まで
第4金曜日
午後2時から4時まで

予約が必要です
電話
0887-57-7300

11月12日	香我美保健福祉センター
26日	夜須福祉センター
12月10日	香我美保健福祉センター
24日	のいちふれあいセンター
1月14日	香我美保健福祉センター
28日	赤岡市民館

通所介護事業所
みかんの里

夏休み前、香我美小学校6年生のみなさんから手づくりの塗り絵をいただきました。利用者のみなさんがそれを塗って完成させ、9月22日に香我美小学校へお届けしました。

みかんの里へ来てもらっての直接の交流はコロナウイルスの影響でまだまだできませんが、作品をとおして交流ができ、利用者のみなさんもとてもよろこんでいました。

「もっといろいろ作って交流したい!」との声も聞かれています。

第10回
高知

フードドライブキャンペーン

キャンペーン期間　2021年10/1(金)～11/30(火)

フードドライブとは？

家庭で食べきれない食品や食べられるのに廃棄対象になった食品などを、地域住民や企業等から寄付していただき、生活に困窮する方へ提供することで、困っている方々の「人間らしく生きる」ための生活基盤を支える活動の一つです。

これまでに提供いただいた食品は必要な方の手に渡りましたが、今後も恒常的に取組んでいくには、地域の皆さまのご協力が必要不可欠です。

「もったいない」から「ありがとう」へ。　本キャンペーンへのご理解とご協力をお願いします。

保存可能な食品の寄付をお願いします

- お米
- 缶詰
- 乾物（ふりかけ、お茶漬け、のり等）
- 飲料（お茶、ジュース等）　等
- レトルト食品
- インスタント食品

寄付いただく食品については、以下の点をご確認ください。

1. 賞味期限が1か月以上あること
2. 未開封であること
3. 破損し中身が出ていないこと

受付場所・お問合せ先

生活サポートセンターこうなん（香南市役所2階　福祉事務所内）　☎50-6666

あげます⇔ください

第169号

11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・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。】
※**11月30日午前11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、集配は翌月の中頃を予定しています。
※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。

10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。

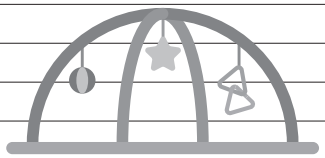
情報No.	物品名	状態（型式・サイズ｛横、奥行、高さcm｝・色・使用年数 等）
A-800	乗馬フィットネス機器	EU7800　白色　ナショナル製
A-833	レッグマジックX	7～8年前に購入　あまり使用していません。
A-838	レッグマジックサークルー式	DVD付き　健康器具　抽選
A-841	サンマッサーホット22BL	家庭用
A-844	ミニオンキャンディバケツ	高さ22cm　1年使用
A-845	女児用リュック	ピンク色　1年使用
A-849	シャンプースタンド	2段タイプ高さ30cm×横30cm程　白色　３年使用
A-851	大人用布製筆箱	デニム製生地　1年使用
A-855	城山高校男子制服	学ラン170A・ズボン（サイズ73）1枚 ズボン（サイズ73）1枚
A-858	ニトリリクライニングソファベッド	幅26×奥行127×高さ111　ブラウン
A-860	ふで箱	女の子用　箱型
A-861	はじめてのジグソーパズル	アンパンマン　サンスター15ピース　10年ほど前に購入
A-862	パズル	アンパンマン　サンスター10年ほど前に購入
A-866	BE-GO（英語教材）	ベネッセの幼児～小学生向け　CDROM9枚　10年以上前の物で巻数は不揃い
A-867	子供用リュック	Coieman　黒×グレー　12ℓ　少し傷んでいますがまだまだ使えます
A-868	木製おもちゃ	2002年制　ゾウ（グレー）1個、とら（黄色）1個　縦33cm横40cm高さ22cm
A-870	靴（女性用）	① サイズ：23cm　色：ブルー　②サンダルＬサイズ　色：白に青い飾りビーズ付き 経年劣化によりつま先部分に若干ひび割れあり　①②とも未使用
A-871	電気カーペット本体	3畳相当（240×200）富士通ゼネラル・電磁波低減タイプ 3面切替（7通り）2014年製 3～4年使用
A-872	カーペットカバー	3畳相当（240×200）ブラウン（厚手）　クリーニング済　4隅ゴム止め付
A-873	ふとんクリーナー	サイズ280×260×180（W×D×Hmm）　重量0.91kg
A-874	額（写真）	縦36×横36　色　茶色 1枚　縦40×横30 色　銀色 1枚　縦43.×横33　色　黒 2枚
A-875	写真立て	縦29×横48
A-876	ビールグラス・ワイングラス	型はいろいろ　3ヶ
A-877	スプーン・フォーク	スプーン大（カレー用）16ヶ フォーク大6ヶ　未使用
A-878	えんぴつHB	消しゴム付き 未使用 11本
A-879	籐椅子	横50cm×高さ80cm　２脚
A-880	衣装ケース	横70cm×縦40cm　上ぶた式　透明10個
A-881	焼肉プレート	新しいです
A-882	足湯マッサージジャー	箱は壊れていますが新しいです
A-883	ビールジョッキ・コップ	縦12cm×横6.5cm　飲み口7.5の物6個　縦14cm×横7cmの物1個 縦10.5cm×横6cmの物14個
A-884	CDラジカセ	新品に近い銀色の物
A-885	加湿付室内暖房器	横約45cm×高さ35cmほど　ヒーター2段式　中古だがきれい　薄緑色
A-886	雑貨	ストラップ・バック等　女性向けの物多数
A-887	大正琴	新品同様
A-888	銭太鼓	踊り用　新品
A-889	旅行カバン	白　高さ82cm×幅55cm×厚さ34cm　グレー　高さ78cm×幅55cm×厚さ33cm 両方ともベルト付き
A-890	岡豊高校カッターシャツ	半袖2枚　サイズLL

A-870

※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）
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。・ママチャリ希望
茶道具	茶道で使う用具
扇風機	
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
鉄棒	付属品付きでも可能
歩行器	大人用
シューズボックス	
プレイマット	
ベビージム	
液晶TV	
カーテン	履き出し窓用　レースカーテンと厚手のカーテンが欲しいです。
座椅子	木製でクッションの無いタイプ希望
女児用スーツ	小学校卒業式用スーツ　165cm以上
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
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
ベース	
野市中学校男子制服	
野市中学校体操服	ジャージの長ズボン・半袖シャツ　Ｌサイズ以上のもの
知育おもちゃ	子供が遊べる物
炊飯器（ガス釜）	二升炊き（一升炊きでも可）
ままごとセット	キッチンもあれば欲しいです
湯沸しポット	
電話機	液晶で履歴の見れる物
ヘッドホン	
パソコン	
ランドセル	
ハンモック	スタンド付きで自立できるもの
トランポリン	
ファンヒーター	出来るだけ新しい物が良いが、動けば良い
本棚	3段BOX可
折りたたみベッド	高さ（マット含む）25cmの物希望
はがま	できるだけきれいな物
かまど	ホームかまどがほしいです
LPコンロ	一口でもOK
ベビー柵	階段の所に降りない為に必要
ベビーカー	安全性の観点から、新規購入より５年内の物でお願いします
ブロック	子供のおもちゃで大き目の物
炊飯器	３合以上炊けるもので古くてもかまいません
ズボン	男性用LLサイズが欲しいです
ベビーバス	プラスチック製・ビニール製問いません
哺乳瓶・哺乳瓶消毒	ガラス・プラスチック問いません（乳首無しで大丈夫です）哺乳瓶消毒：レンジ用つけ置きタイプ問いません
植木鉢	直径30cm深さ30～40cmくらいの物が欲しいです
色鉛筆	
一輪車	農業用　運搬用
靴下	男性用　新しい物
働くおもちゃ	パトカー・工事車両・救急車等
冷蔵庫	1人用　140リットル前後　ツードア、霜取りがない物



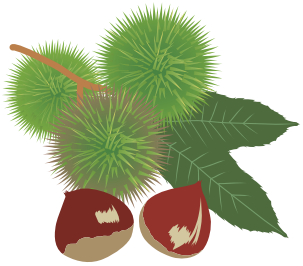
前回10月17日の集配では12品16件のご利用がありました。ご協力ありがとうございました。

今月の料理

★そば粉には、良質なタンパク質、疲労回復に効果のあるビタミンB1、皮膚や粘膜を整えエネルギーに変換する代謝を支えるビタミンB2が多く含まれています。
肝機能を補助するコリン、腸内環境を整える食物繊維も多く含まれています。

栄養士　足達 真奈美

そば粉と小豆と栗の簡単蒸しようかん



材料（１本分　10等分１切れ62kcal）

- ゆであずき（缶・加糖）…… 200ｇ
- そば粉 …… 大さじ４（32ｇ）
- 水 …… 大さじ２
- ゆでた栗（ビン入りの甘露煮でも可）…… 50ｇ

作り方

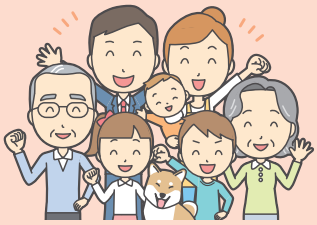
① 缶からゆであずき（加糖）をボウルに出し、そば粉、水、ゆでた栗を混ぜる。
② ラップに①を棒状に広げ、ゆるく包んで電子レンジに800wで3～4分かける。巻きすに包んで形を整え、切り分ける。
（3～4分で蒸しが足りないときは、蒸し具合をみながらレンジにかける）

こもれび日記

ありがとう！カブトムシ

今年の１月、いやしの里で発見したカブトムシたち。
　約 10 か月の月日をいっしょに過ごしてきましたが、夏の終わりとともに旅立っていきました。
　はじめての飼育で、カブトムシにしんどい思いをさせたこともあったかもしれません。ですが、こども食堂などのいろいろな事業でたくさんのひとたちとの出会い、つながりをカブトムシがつくってくれました。
　来年もいやしの里にやってきてくれて、いっしょに過ごすことができたら…と思っています。

今月の表紙



　10月、岸本に「ちいき食堂もぐもぐてい」をオープンしました。表紙の写真は、大量のとりのからあげを揚げるボランティアさん。
　コロナウイルスの影響で予定より1ヵ月遅れのオープンとなりましたが、きょうだいで来てくれた子どもたち、親子や近所のご高齢の方もたくさん来られ、盛況でした。
　こどもたちとおとうさんおかあさん、おじいちゃんおばあちゃん、多世代の交流の場として活用してもらえるとうれしいです。