

私たち民生委員です

一緒に広げよう民生委員の輪



香我美町 岡本 八重子さん と 野市町 永幡 隆志さん にインタビュー！



岡本 八重子さん

何かあったら駆け付け、その人に合った接し方を継続できる民生委員を目指しています！

民生委員は学歴関係ありません！
地域の昔からのつながり、介護や子育てなど過去の経験や苦勞を活かし、地域の見守りやサロンなどの交流を無理のない範囲で先導に立って行っています。人と関わる事ができるのでとても楽しいです！！
小さい子どもが大人と話せる環境を作り、大人とのかかわり方を経験から学んでほしいと思っています。
交流を通して地域の方々と顔見知りになり、なんでも言い合える関係をつくることができます！また、行政とのパイプ役、壁を作らない関係づくりを心がけています。
一日でも長く、住み慣れた地域で生活していきましょう！！

以前は県外に住んでいたため、地域のことについてよくわかりませんでした。早く地域に馴染むため町内会など参加できることは積極的に参加し、地域のことを知っていました。

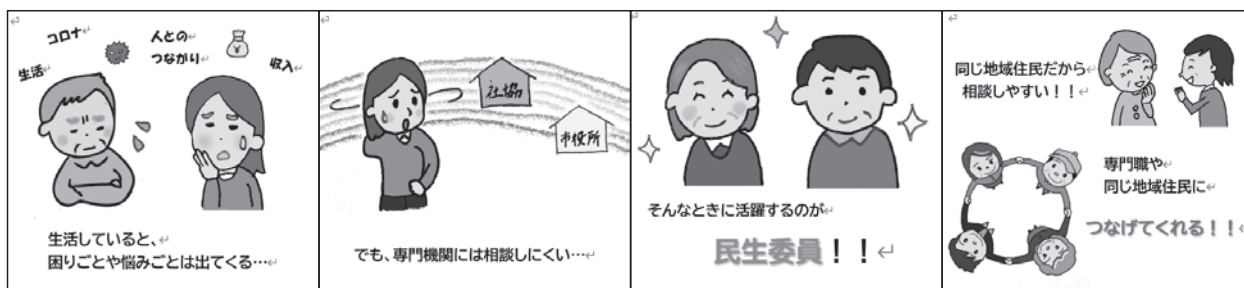
小学校などと連携して運動会、ラジオ体操など様々な活動を無理のない範囲で行い、それらを通して子どもや地域の方々と交流しています。とても楽しく、私の生きがいとなっています！また、ひとり暮らしで困っている高齢者の方を気にかけるように意識しています。弁当配りなどを通して関わり続けることで、お互いに会うことが楽しみにになりました！民生委員は相談役、つなぎ役だと思っています。



永幡 隆志さん

民生委員の活動に生きがいを感じています！
いつでも声をかけてください！！

民生委員の活躍がひと目でわかる 4コマ漫画！！



インタビュアー

高知県立大学 社会福祉学部 3 回生

川上遼子・山川葵

全国障害者スポーツ大会 “いちご一会とちぎ大会” 出場!!



『夢を感動へ。感動を未来へ。』がスローガンの、第22回全国障害者スポーツ大会。

2019～2021年の3大会は台風やコロナ感染拡大のため中止となりました。

2022年10月29～31日、野市町在住の坂本勝輝さん(高校3年生)が、陸上競技1500メートル、800メートル、リレーに出場します。自己ベスト更新にむけて、みなぎるパワーを発揮して頑張ってください!!結果は次号にて報告いたします。



『明日葉会』って知っちゃう??



明日葉会は『香南市の認知症高齢者を考える会』として実際に介護する家族や認知症に関心のある方々が集まり、介護の方法を学んだり、悩みを共有する場『家族会』として活動しています。

平成9年に、旧野市町に『認知症高齢者を考える会』として発足。香南市に合併後も会員の方より「認知症の家族に優しくできるようになった」「みんなと話をすることで不安がやわらいだ」などの声も聞かれました。「ぜひともこの会を続けてほしい」との要望もあり、香南市全体で取り組んでいます。



音楽療法で
ココロもカラダも
リフレッシュ!



講師を招いて
研修会



開催日時	場 所	内 容	対象者
令和4年11月11日(金) 13:30～15:00	ふれあいセンター 2階第1、2研修室	講義 『認知症家族の対応と課題 ～診療体験より』 医療法人南江会 一陽病院 諸隈 陽子氏	一般

問い合わせ先 明日葉会 担当:谷脇 ☎57-7300

介護予防事業・お達者教室

ある日の、お達者教室。笑い声に誘われ、のぞいてみると・・・。

「さあ、手あそびゲームをはじめま〜す♪♪」

「きつね！」手を頭の上で耳の形。「たぬき！」手を丸めて目に。「ぞう！」両手を大きく広げる。

「いくで〜」「せ〜の！」きつね！ぞう！たぬき！と、大きな声が飛びかい、脳トレにもなったし、カラダも動かして楽しかったあ〜(^ー^)



問い合わせ先 担当:谷脇 ☎57-7300

“みかんの会（香我美町）”東京進出！

みかんの会
香南市の2層協議体です

地域の話をしている中で、「孤独死」という課題から「見守り見守られるための9ヶ条」を作ろう！という話になり「見守り見守られるための啓発かるた」を香我美中学校・城山高校・すみちゃんの絵手紙教室の皆さんに協力してもらい作りました。

「せっかくだから」「さわやかサミット今年で最後だし」ということで、同じ取り組み（協議体活動）をしている全国の皆さんにも知ってもらおうと、9/1・2に開催された「いきがい・助け合いサミットin東京」のポスターセッションへ応募しました。

現在香我美中学校と城山高校で掲示してもらっています

みかんの会

※香我美町の関係者等が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、定期的に集まり取り組んでいる会

みかんの会についての問い合わせ先
☎57-7300 担当 横山

あげます⇔ください

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・食品・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

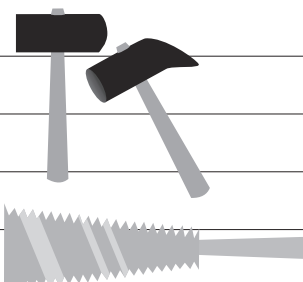
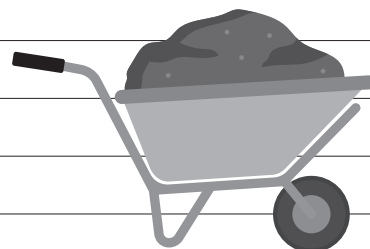
情報No.	物 品 名	状 態 (型式・サイズ {横、奥行、高さcm}・色・使用年数 等)
A-003	女児長袖ジャージ上下	150cm 黒×ミントグリーン×白 ポイントでミッキーの刺繍入り
A-007	柔道着(帯なし)	女子(160cm)が高校の体育で使用していたもの
A-009	女児スクール水着	サイズ150 セパレート 紺色
A-011	ペアマグカップ	NARUMI(ナルミ)マグカップ 白・ブルー 未使用
A-013	幼児服用ハンガー	赤色 約50本
A-020	野市小学校黄帽子	サイズ55 女児用 新品
A-021	野市小学校体操服 半袖	140センチ 新品
A-031	火鉢	底に1cm程度の穴が3カ所あり 30cm×22cm 1個 植木鉢用
A-032	飼育箱	①37×22×22→1個 ②36×22×22→1個 ①②とも数年使用。鈴虫を飼育していた物。
A-033	物干し竿カバー	特大 8 使用できる竹さお→直径4.3～4.7cm長さ4.5m 大 2 使用できる竹さお→直径3.8～4.2cm長さ4m 10年位前のもの 未使用
A-037	果実酒ガラス瓶	4本 直径20cm×高さ32cm 15～20年程使用しているがキズと汚れは無し
A-038	天体望遠鏡	反射式 f=550mm 接眼レンズ 20mm 地上用アダプター付 高さ56cm 20年前の物
A-040	アイリスオーヤマ「上から猫トイレ」	固まる砂用・スコップ有り・41cm×53cm×37cm(普通サイズ) オレンジ色 2年くらい使用。
A-043	幼児用おもちゃ	アンパンマンくみたてDIY とびだせノーズパンチ! ねじねじアンパンマンごう
A-044	女の子用おもちゃ	リカちゃん ゆめみるリカちゃんのおへや等一式
A-045	婦人服	主にM～L キャミソール、ブラウス、チュニック、フォーマル黒ワンピース(11号等) 着用回数少ない ホームクリーニング済み
A-046	キッズかばん	女の子 ピンク色 ボアの手提げカバン 新品未使用
A-047	おもちゃ キッチン	Just like home 一式 2年使用
A-048	ストック社 トリップトラップチェア	ベビーガード・説明書あり 17年程前に購入し10年程使用(シールはがし痕あり)
A-049	リズム時計社 電波掛け時計	デイリーMY18 305×44mm 少し文字盤が浮いています。秒針がたまに止まります。
A-050	スキナベーフ 沐浴剤	500ml 1本 未使用

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。

物 品 名	具 体 的 に (型式・サイズ・色・使用目的等)
家電製品	ミシン・ポータブルミシン・電子レンジ・オープンレンジ・洗濯機(4.5kg位の物)・小型冷蔵庫(二層式)・扇風機・炊飯器(3～6合用位の物)
本棚	3段BOXの高さまでの物
折りたたみベッド	普通サイズの物と高さ(マット含む)25cmの物希望
かまどとかまど鍋	もち米を蒸したり、大鍋で炊けるかまど台
石うす	昔ながらの粉に挽くための物
フェイスタオル	未使用品希望
電動自転車	
鉢・ラティス	
テーブル	大きくなくて良いが、670mm～720mmくらいの高さがある物
電気毛布	
火鉢	中くらいの物 メダカ飼育できる物
ハンガーラック	ビニールケースの有・無どちらでもOK ワンルームマンションで使用する為小さめ～普通サイズまで
ハンドクリーナー	できれば状態の良い物をお願いします。
野市中学校体操服	・ジャージ上下Mサイズ ・半ズボンMサイズ
野市中学校男子制服	170サイズ以上の物 夏・冬用両方 160cm カッターシャツ・学ラン
香我美中体操服	LL以上 夏・冬用両方
香我美中学校制服	170サイズ以上の物 夏・冬用両方 男子用希望
一輪車	小学生用で程度の良い物
一輪車	農業用 運搬用
DIY木工道具一式	のこぎり・丸のこ・クギ等、DIYで使用する道具
キャンプ道具	キャンプで使用する道具、まき、枝等
脚立	
ベビーベッド	
パーチェア(カウンターチェア)	2～4脚くらいほしいです
噴霧器	草等を消毒する為に欲しいです。
衣装ケース	大きいもの
ベビーカー	安全性の観点から、新規購入より5年内の物をお願いします
足付 1人膳	箱型をした1人用の古いお膳 できれば多く欲しいです
佐古小学校体操服・ズボン	体操服・ズボンともに120～150cm希望
男子スーツ	1200cm～1300cmのものの希望
ベース・ギター	
えびら	古くても可 3枚～5枚ほど欲しいです
こたつ布団	正方形の物が欲しいです



前回10月17日の集配では15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。

里芋のから揚げ

栄養士 足達真奈美



材料 4人分 (1人分104kcal)

里芋 …………… 250g (皮つきなら 400g)
 しょうゆ …………… 大さじ 2
 みりん …………… 大さじ 1
 おろしにんにく …………… 小さじ 1
 おろし生姜 …………… 小さじ 2
 片栗粉 …………… 適量
 揚げ油 …………… 適量



作り方

- ① 里芋は食べやすい大きさに切り、600Wのレンジに5分かけておく。
- ② ボウルに、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろし生姜をあわせ、その中に①を入れて下味をつける。
- ③ ②の汁をきり、片栗粉をまぶして180℃の油で色がつくまで揚げる。

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 11日 香我美保健福祉センター
 25日 吉川防災コミュニティセンター
 12月 9日 香我美保健福祉センター
 23日 夜須福祉センター
 1月 13日 香我美保健福祉センター
 27日 のいちふれあいセンター

香南くろしお園より有償ボランティアの募集

「ハウス水かけ
ボランティアの募集」

内 容: ビニールハウス内にある花苗等の水かけ、ハウスの開閉
 時 間: 午前1回(おおよそ9時～11時の間にお願いします) } 1日2回
 午後1回(おおよそ16時～17時の間にお願いします)

活 動 日: 土・日曜日、祝日、年末年始等

活動場所: 香南市香我美中学校より北へ300m所在

問合せ先

香南くろしお園

住所: 香南市香我美町下分960-1

電話: 0887-55-3130