香南市ボランティアセンター便り

運営模擬訓練のご案内
市民力を活かせ!!つながる わ

『香南市災害ボランティアセンター運営模擬訓練』を今年も開催します！！

今年は、東日本大震災で災害ボランティア活動をされてきた森大樹さんをお招きし、活動の報告、災害ボランティアセンターの実際、また日ごろからの【つながり】の大切さ、ボランティア活動をしてできた新しい【つながり】についてお話していただきます。

お話の後は、いつ起こるかわからない災害に備え、地域の力で「災害ボランティアセンター」を立ち上げ・運営をすることができるように運営模擬訓練を行います。

日　時：平成２６年１１月２７日（木）　１３：３０～１６：００
　　講　　義（１３：３０～）：３階　第１・２学習室
　　模擬訓練（１５：００～）：２階　第１・２・３研修室
場　所：のいちふれあいセンター
日　程：　１３：００～　　開会・挨拶
　　１３：４０～　　講義　『市民力を活かせ！！つながる　わ』
　　奈半利町社会福祉協議会　　森（もり）　大樹（だいき）さん
　　１４：４０～　　質疑応答
　　１４：５０～　　休憩
　　１５：００～　　訓練説明・デモンストレーション
　　１５：２０～　　模擬訓練
　　１６：００　　閉会

ぜひ、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

【 申込方法・問合せ先 】

１１月１９日（水）までに電話または FAX、Email にてお申し込みください。

香南市ボランティアセンター（香南市社会福祉協議会内）
〒781－5241 香南市吉川町吉原９５
TEL：0887-57－7300　　FAX：0887－57－7305
Email：vc-genki@mxi.netwave.or.jp　　担当：前田・吉本

お達者教室

敬老会

10月16～19日、敬老会をおこないました。コーラスの美しい歌声にうっとり。一緒に歌ったり、詩吟や詩舞、懐メロ等、楽しい時間を過ごすことができました。出演者の皆様、本当にありがとうございました。

ご利用者の皆様　いつまでもお元気で笑ってお過ごしくださいますように願っております。

音楽療法

リゾートヒルやわらぎの宮城先生にお越しいただき、音楽療法をおこないました。

音楽に合わせて体を動かしたり、皆さんノリノリで楽器を演奏したりと楽しい時間を過ごすことができました。

お達者教室香我美　ボランティア募集

香我美教室では、ボランティアさんを募集しています。

ボランティアをしてみたいけど難しそうだと思っている方、できるかなと不安に思っている方、一度遊びに来てみませんか。

☆**送迎ボランティア**　8:30～10:00または15:00～17:00（1回500円）

☆**利用者と楽しむボランティア**（レクリエーションや食事の配膳等）
10:00～15:00　（昼食とおやつ付）

月に1回でもいいんです。利用者さんと一緒に楽しみましょう。

詳しくは、香南市社会福祉協議会　電話57−7300　担当　上田

高知県歯科医師会在宅歯科連携室をご存知ですか?

●在宅歯科連携室では、日頃、高齢や障害などの理由で歯科診療所に通院できない方々がいつまでも口から食べ続けられるよう、在宅で歯科診療が受けられるように、相談窓口を開設しています。

●申込みから診療までの流れ

①まずはお電話を
まずは、在宅歯科連携室（088-875-8020）にお電話ください。

②電話でご相談の内容についてうかがいます
受付時間:月～金　9時～17時　※祝祭日、年末年始（12/29～1/3）をのぞく

③歯科治療依頼票をお送りします
また依頼票をダウンロードすることもできます。
高知県歯科医師会ホームページhttp://www.kochi8020.com/

④必要事項を記入後ご返送ください
歯科治療依頼票に記入して、在宅歯科連携室宛にお送りいただきます。

⑤在宅歯科連携室からお電話します
歯科医師（かかりつけ歯科医、訪問担当の協力歯科医）もしくは歯科衛生士から申込みの患者様へ、依頼内容や訪問の日時など、打ち合わせのお電話をさせていただきます。

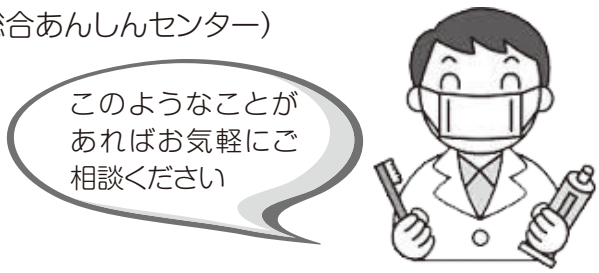
⑥在宅訪問歯科診療
ご依頼の方やご家族の意向、ご都合をお聞きして治療計画を立てます。治療計画に沿って治療や口腔ケアを始めます。

⑦在宅歯科訪問診療終了後
健康な生活の保持・増進のために、定期的な検診で誤嚥性肺炎や歯周病の予防をお勧めします。

●このようなことでお悩みではありませんか?

□歯肉が腫れる　□入れ歯が合わない　□歯石がついている　□歯が抜けたまま
□口臭がある　□入れ歯を作りたい　□むし歯がある　□痛む歯がある
□むせる、食べこぼしがある

歯のことでお悩みなら、まずお電話を!
高知県歯科医師会　在宅歯科連携室　088-875-8020
（高知市丸ノ内1丁目7番45号　総合あんしんセンター）
※お電話での相談は無料です。



11月情報 あげます！ ください！

第86号 平成26年11月1日発行

香南市社会福祉協議会
電話（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。

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

※11月10日午後1時まで各ポストにて受け付けています。
※掲載情報への申込みが多数の場合は抽選となります。
※当選された方のみ11日前後に電話連絡をさせていただきます。
※玄関から玄関までのお届けです。大きい物、重い物は取り扱いができない場合があります。

あげます登録リスト

平成26年10月6日現在

情報No.	物　品　名	状　　態　（型式・サイズ・色・使用年数等）
A-599	おまる	・購入時期：不明
A-601	陶器	・茶碗蒸し専用陶器　・個数：10個
A-610	電動ベッド	・マットレス（電動無圧式）　・使用年数：10年位
A-646	男児用靴	・白系・20㎝・21㎝　・各一足づつ　・半年ほど使用
A-658	ガス釜	・1升炊き　・10年使用
A-668	筆箱（ペンケース）2	・白（プーマ、半年くらい使用）　・黒（ｃｏｎｖｅｒｓ、1年くらい使用）
A-683	ジグソーパズルパネル	・50×75　・白に金の縁取り
A-684	幼児用イス	・ズレ防止のベルト無し
A-685	紙パンツBIGｻｲｽﾞ	・TOP VALU　・男女兼用　・開封済み（残り28枚）
A-686	電子レンジ台	・86×60×46　・白　・少しサビ有り　・米びつ付き
A-687	整理ダンス	・176×101×58　・木目
A-688	食卓テーブル	・106×79×70　・白系　・イス4ケ付き
A-689	テレビ台	・45×65×46　・黒（色落ち箇所有り）
A-690	食器棚	・170×120×40　・木目
A-691	食器棚	・134×60×30　・うぐいす色
A-692	5段カラーBOX	・180×46×30　・オレンジ
A-693	一人用コタツ	・ふとん無し
A-694	木目テーブル	・120×80×32
A-695	ガラステーブル	・94×48×39
A-696	男性服	・上着　・Lサイズ　・あまり使用していない
A-697	インクカートリッジ	・EPSONインクカートリッジ46　・黒、マゼンダ、イエロー、シアン　・新品

こんな物ください登録リスト

物　品　名	具　体　的　に　（型式・サイズ・色・使用目的等）
電化製品	○ゴパン（ホームベーカリー）　○ミシン・ロックミシン　○パソコン（古、故障可）　○冷凍庫 ○電子ピアノ　○ブルーレイレコーダー　○電子レンジ　○オーブントースター　○扇風機 ○ハンディクリーナー　○小型掃除機　○デジタルテレビチューナー　○デジタルテレビアンテナ ○ビデオデッキ（録画・地デジチューナー付）　○デジタルテレビ（小型・中型、何でも故障可） ○2ドア小型冷蔵庫（130L）　○テープレコーダ(小)　○全自動洗濯機　○炊飯器 ○CDコンポ（外部入力付き）
運動器具	○ルームウォーカー　○ぶら下がり健康機
楽器・文具	○ギター（6弦の物）　○キーボード（88鍵盤）　○アコースティックギター（壊れていても可） ○本（「パッチワーク倶楽部」、「キルトジャパン」）　○ナイロン弦ギター ○漫画道具（ペン先Gペン丸ペン、トーン、ケント紙等）　○トレース台
棚	○本棚（90×150）位の物　○スチール棚（90×150）位の物
リクルート男女	○スーツ、シャツ、スカート、ズボン、ジャケット、靴、カバン等（各サイズ、就職支援に使用）
生活用品	○睡蓮鉢　○スチール製かまど（野外で利用できる物）　○イス（背もたれ付き）　○抹茶茶碗 ○折りたたみ式テーブル（小さめ希望）　○補聴器　○ケーキケース　○下駄箱 ○綾竹台（組みひも用：あれば附属品も）　○座布団、夏蒲団、毛布、シーツ(少々の汚れ可) ○ベッド（SW・Sｻｲｽﾞ）　○ホットカーペット（3畳）
農作業用品	○一輪車　○クワ（又鍬、ジョレン鍬）　○カマ等　○草刈り機
自転車	○三輪自転車　○自転車　○一輪車（12～14インチ）　○大人用ヘルメット　○原付バイク
ベビー・子ども用品	○チャイルドシート（0歳用・他）○ジュニアシート（背もたれ付き）　○滑り台　○ブランコ ○幼児用自転車　○幼児用車　○ベビーカー　○男ベビー服　○布おむつ ○女児用服160㎝～　○男児用服90㎝～・140㎝～　○トレーニング用補助便座（おまる）
学生服・体操服　等	○山田高校女子スカート夏・冬（W75） ○野市中女子制服各種…160　○香我美中女子ブラウス各種…150 ○県立安芸高校校章入りカッターシャツ…サイズ185／体操服…サイズＬＬ～3L ○小学校体操服…サイズ150位　○香我美小学校体操服　○岡豊高校男子制服…170～180 ○土佐中・高学校男子制服…160～170cm夏・冬一式（一部でも可） ○男子学生服・ズボン…185A体・W82　○香我美幼稚園体操服上下（120～130位）

●前回10月16日を中心とした配送では23物品、16件の市民の皆様のお宅に伺いました。ご協力ありがとうございました。
◎情報有効期間は6カ月です。延長される場合は再度登録をお願いします。

ひとり暮らし高齢者遠足のご案内

ひとり暮らし高齢者の心の健康と寝たきり予防やひきこもり防止の一環として、交流を通じて心身のリフレッシュを図るため、ひとり暮らし高齢者遠足を開催します。

○ 開催日　平成26年11月20日（木）（野市・夜須地区）
　　平成26年11月21日（金）（香我美・赤岡・吉川地区）

○ 行き先　紅葉の吾北・道の駅めぐりと開創1200年四国八十八ヶ所　第61番・香園寺

○ 参加費　2,000円（申込書と一緒に参加費を集金します）

○ 日程　香南市（8:30）→ 南国IC（9:00）→ ★道の駅・633美の里（10:10～10:30）→ ★道の駅・木の香（11:00～11:30）→ 新寒風山トンネル → ★西条市内（昼食）（12:30～13:20）→ ★四国霊場第61番札所・香園寺（大聖堂内の大日如来を参拝）（13:30～14:00）→ いよ小松IC → 石鎚山SA（休憩）（14:15～14:45）→ 南国IC（16:00）→ 香南市（16:30）

○ 参加資格　４月１日現在で70歳以上のひとり暮らしの方、その他特に必要と認める高齢者

【問合せ・申込み】
香南市社会福祉協議会　担当：小川　☎57-7300

キリトリ

今月号の内容はいかがでしたか
・興味があった　・関心がない　［どの内容ですか　　］
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　・ない　［何をご利用しましたか　　］
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　・ない　［どのような内容ですか　　］
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

ご寄附の御礼

西村哲哉様よりお米約20kgとその他にたくさんの方々から食料品のご寄附をいただきました。

ありがとうございました。生活困窮者支援のため有効に使わせていただきます。

食料品寄附のお願い

香南市社会福祉協議会では、皆さまからご寄附いただいた食料品を生活にお困りの方にお分けしています。

お米や缶詰、麺類など長期保存ができ、ご寄附いただけるものがありましたらご連絡ください。よろしくお願いします。

《問い合わせ》
生活サポートセンターこうなん
TEL：0887-50-6666　担当：山下
香南市ボランティアセンター
TEL：0887-57-7300　担当：前田

今月のテーマ

季節の食材を使った
簡単おやつ

りんごとさつま芋の春巻

りんごにはカリウムが含まれ、ナトリウムの排出を促進し、血圧の上昇をおさえます。
さつま芋にはビタミン、ミネラルが豊富に含まれます。さつま芋のビタミンC（抗酸化作用がある）は熱に強いという特徴があります。また、りんごにもさつま芋にも食物繊維が豊富に含まれ、便秘解消に役立ちます。

1人分：185Kcal　　栄養士　足達　真奈美

材　料（5人分）

	りんご	1ヶ(350g)
	さつま芋	中1本(200g)
	レーズン	30g
	春巻の皮	5枚
A	さとう	大さじ4
A	バター	大さじ1
A	塩	少々
A	レモン汁	大さじ1
	シナモンパウダー	適宜
	揚げ油	適宜
	水溶き片栗粉	適宜

作　り　方

① りんごは皮をむき、いちょう切りにし、塩水につける。
② さつま芋はよく洗い、皮ごと5mmの輪切りにし、水にさらす。
③ 鍋にさつま芋を入れ、ひたひたより少なめの水と、りんご、レーズン、Aを加え、やわらかくなるまで煮含める。
④ ③にシナモンパウダーを加え、5等分し、春巻きの皮で巻き、水溶き片栗粉で巻き終わりを留め、油で揚げる。

※訂正
前号９月号（NO45）、かぼちゃと鶏肉の甘酢和えの作り方で④、②の鶏肉に片栗粉をうすくはたき、の次に「170℃の油で揚げる」を付け加えて下さい。お詫びして訂正します。

11月　12月　1月

の法律相談日

予約が必要です
電話 0887-57-7300

吉川総合センターのみ相談時間は、午後1時30分から4時30分です。

11月	14日	吉川総合センター
	28日	夜須福祉センター
12月	12日	吉川総合センター
	26日	のいちふれあいセンター
1月	9日	吉川総合センター
	23日	赤岡市民館

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
2063
差出有効期間
平成27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