

# 団体活動

## ◆ 香南市高齢者クラブ連合会

### ◇ 運動会を開催しました

11月8日（土）、野市総合体育館で運動会を開催し、香南市高齢者クラブ会員120名が競技を競い合いながら、交流しました。最終競技の玉入れまで接戦でしたが、4年連続優勝の香我美町チームを破っての優勝は、野市町西野チームとなりました。

優勝 野市町西野チーム  
準優勝 香我美町チーム  
3位 野市町佐古チーム



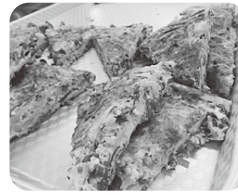
### ◇ 芸能大会を開催しました

11月30日（日）、弁天座で芸能大会を開催し、民謡やフラダンス、カラオケ等日頃の練習の成果を披露しました。



## 団体活動

### ◇ 香南市高齢者クラブ赤岡地区 料理教室



10月9日(木)、赤岡市民館で料理教室を開催しました。20名以上の参加者が役割ごとに分かれ、あれやこれやと教え合いながら調理し、にぎやかな時間を過ごしました。最後は、みんなで一緒に昼食。おいしくて楽しい一時でした。

### ◇ 香南・香美戦没者遺族会連合会 秋季研修

10月14日(火)、香我美町上分の陸上自衛隊高知駐屯地へ行きました。今年度は、安芸市遺族会との合同研修で総勢56名の大所帯。敷地内をバスで回り、射撃場の見学や隊員の方と一緒に昼食(火曜日なのでカレーでした)をいただきました。

当日は施設見学者数5,000人目ということで、感謝状や自衛隊カレー等をいただくという驚きのある研修となりました。



### ◇ 香南市身体障害者連盟



勉強になった!!

何年かぶりにお参りができてよかった。

### 研修に行きました☆

12月3日(水)に、四国霊場第37番札所開創1200年の岩本寺、ダバダ火振酒造の(株)無手無冠(むてむか)、(株)けんかまに見学に行ってきました。





# ボランティアセンター便り

## ◆ 香南市災害ボランティアセンター運営模擬訓練を実施しました

11月27日(木)のいちふれあいセンターで、香南市災害ボランティアセンター運営模擬訓練をおこないました。

奈半利町社会福祉協議会の森大樹さんをお招きし、東日本大震災後の約3年間のボランティア活動について、また、高知県ボランティア・NPOセンター仙頭正輝さんより災害ボランティアセンターについてお話をいただきました。その後、大規模震災発災後、被災者のニーズとボランティアの調整をおこなう災害ボランティアセンターの運営を「スタッフ役」、「ボランティア役」に分かれて実施しました。



被災地での取り組みにより人の輪が広がったことがとても良いと思いました。



実際に体験されているので、とても参考になりました。

## ◆ 日常生活自立支援事業 生活支援員を募集しています

日常生活自立支援事業とは、高齢者や知的障害、精神障害の方などが安心して日常生活を送ることができるよう福祉サービスの利用や金銭管理等をお手伝いする事業です。

そこで、「地域で安心して生活をしたい」という思いを一緒に応援してくださる生活支援員の方を募集しています。

説明会・研修会を行いますので、関心のある方はぜひご連絡ください。会に参加するだけでも構いません、お気軽にどうぞ☆

### (説明会)

日時：平成27年2月上旬 午後

場所：未定（香南市内予定）

※詳細はお電話でご連絡させていただきます。

### (問合先)

香南市社会福祉協議会日常生活自立支援事業 担当：前田・加藤

Tel：57-7300

### Q 生活支援員って？

見守り・預金の出し入れ・生活費の受け渡しなどをお手伝いします。





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。

一登録カード及びポスト設置場所ー  
(平日のみ) 香我美支所・吉川庁舎 (土・日・祝も可) 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・日・祝も可) みかんの里

※1月13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14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。

第88号  
平成27年1月1日発行

1月情報

あげます ⇄ ください

## あげます登録リスト

平成26年12月11日現在

情報No.	物 品 名	状 態 (型式・サイズ・色・使用年数等)
A-646	男児用靴	・白系 ・20cm ・21cm ・各一足づつ ・半年ほど使用
A-699	瀬戸内寂聴法話集	・カセット ・全12本(ユーキャン全巻) ・1本のみ開封
A-700	インクカートリッジ	・キャノン7e BCI-7eBK ・黒 ・未開封
A-702	綾竹台	・組みひも用 ・丸型 ・おもり有
A-703	学習機一式	・木製 ・ダークブラウン ・10年以上使用 ・汚れはありませんが、シールを張っています
A-705	ベビー用品	・哺乳瓶、離乳食作りセット他
A-708	碁板櫃	・櫃正規格 ・厚さ16cm ・保存及び使用60年 ・若干の汚れ有
A-709	LP盤レコード盤	・日本民謡百選「ふる里の民謡をたずねて」新品同様9枚 ・歌謡曲4枚(ピンクレディ、アグネスチャン、ノーランズ他)
A-710	フレンド幼稚園	・120cm 男児 ・制服、体操服、バッグ等
A-711	健康器具 自転車	・ほぼ未使用 ・10年位前購入
A-712	健康器具 エアウォーカー	・ほぼ未使用 ・10年位前購入
A-713	健康器具 ルームウォーカー	・パイプ白(91×51、周り8)、ベルト黒(76×27) ・1年前購入(使用1時間未満)・電動ではありません
A-714	ファンヒーターガード	・73×74×71 ・10年位前購入
A-715	セミダブルベッド	・219×122×84 ・茶色の木製 ・宮付き ・ベッド下収納有り ・20年位使用 ・状態良好
A-716	学習机	・60×103×73 ・濃茶 ・引き出し5 ・約20年使用 ・大きな傷、汚れなし
A-717	本棚	・奥行30×横80×高さ200 ・濃茶 ・下部引き出し2

## こんな物ください登録リスト

ください登録リストに対してご協力いただける方は  
Tel【080-6397-6884】もご利用ください。

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 ○ミシン・ロックミシン ○電子ピアノ ○エレクトーン ○ブルーレイレコーダー ○冷凍庫 ○電子レンジ ○オーブントースター ○トースター ○デジタルテレビチューナー ○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) ○デジタルテレビアンテナ ○室内アンテナ ○扇風機 ○掃除機(小型、他) ○電気ストーブ ○ハンディクリーナー ○2ドア小型冷蔵庫(130L) ○全自動洗濯機(製造6年以内、他) ○炊飯器 ○CDコンボ(外部入力付き) ○CDラジカセ ○テープレコーダ(小) ○加湿器
運動器具	○ぶら下がり健康機 ○腹筋トレーニング器具
楽器・文具	○ギター(6弦の物) ○キーボード(88鍵盤) ○本(「パッチワーク倶楽部」、「キルトジャパン」) ○漫画道具(ペン先、Gペン、丸ペン、トーン、ケント紙等) ○トレス台 ○ナイロン弦ギター ○譜面台(壊れてなければ可)
棚	○スチール棚(90×150、45～150×～150)
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	○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 ○補聴器 ○ケーキケース ○下駄箱(幅60cm程度) ○綾竹台(組みひも用:あれば附属品も) ○タオル ○夏蒲団(少々の汚れ可) ○ベッド(SW・Sサイズ) ○ホットカーペット(3畳) ○3段ボックス ○食卓用イス(2～5脚) ○食卓テーブル ○カップ(未使用5人分) ○薪用材木(庭の広葉樹)
農作業用品	○クワ(又鋤、ジョレン鋤) ○草刈り機 ○リヤカー(町内会で使用)
自転車	○三輪自転車 ○自転車 ○輪車(12～14インチ) ○原付バイク ○シルバーカー(すわれるタイプ)
ベビー・子ども用品	○チャイルドシート(0歳用・他) ○幼児用自転車(16インチ、他) ○幼児用車 ○ベビーカー ○滑り台 ○ブランコ ○男ベビー服 ○女児服(110冬服・パジャマ、100～120cm、160cm～) ○男児用服(90cm～・140cm～)
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 ○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・高等学校男子制服…160～170cm夏・冬一式(一部でも可) ○香我美幼稚園体操服上下(120～130位)

●前回12月17日・18日の配送では18物品、28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。

○電気製品に関しましては、動作の確認をお願いします。

○各ポスト設置場所に登録カードを用意しておりますのでご利用ください。移動手段がない場合は柔軟に対応させていただきます。

○生もの・生き物・危険物・大型物品等取扱できないものがあります。

# 赤い羽根 共同募金 街頭募金

11月19日（水）、城山高校の生徒会ふくしデザイン部のみなさんにご協力いただき、サンシャインフレッシュパワー香南店とマルナカ赤岡店で街頭募金運動をおこないました。学生の元気な呼びかけに買物に来られたたくさんの方がご協力くださりました。ご協力ありがとうございました。



キリトリ

今月号の内容はいかがでしたか	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・興味があった</li> <li>・関心がない</li> </ul>	<div>どの内容ですか</div> <div></div>
文字の大きさ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・丁度</li> <li>・小さい</li> <li>・大きい</li> </ul>	
ページ数について	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・このくらいでよい</li> <li>・多い</li> <li>・少ない</li> </ul>	
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	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ある</li> <li>・ない</li> </ul>	<div>何をご利用しましたか</div> <div></div>
社協情報の記事でご参考になったことはありますか	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ある</li> <li>・ない</li> </ul>	<div>どのような内容ですか</div> <div></div>
今後、載せてほしい記事がありますか	
<div></div>	
ご意見、ご感想をお聞かせ下さい	
<div></div>	

キリトリ

## ご寄附の御礼

三谷眞智様より、身体障害者福祉のために役立ててくださいとご寄附をいただきました。

有効に使わせていただきます。  
本当にありがとうございました。

夜須町文化協会所属サークル“吟剣詩舞道愛好会”会長の末延喜美子様より、第6回チャリティ吟剣詩舞の集いの収益金の一部として、車椅子のご寄附をいただきました。日頃は県内の福祉施設でボランティア活動をされており、当デイサービス事業でも優雅な舞いを御披露してくださいます。

福祉事業のため、有効に使わせていただきます。

本当にありがとうございました。





あたたかいスープで  
素材の味をじっくり  
味わいましょう

土壌中にある野菜を総称して根菜といいます。根菜には、体のむくみをすっきりさせるカルシウムが豊富、ビタミンCを含むものが多い、体を温める作用がある、食物繊維が豊富、などの特徴があります。胃腸にやさしい根菜類で、体調不良になりやすい年末年始を乗りきりましょう。

## 根菜のとろける簡単ポトフ



1人分：187Kcal

栄養士 足達 真奈美

### 材 料(5人分)

ベーコン ..... 100g  
じゃがいも ..... 300g  
玉ネギ ..... 200g  
にんじん ..... 100g  
カブ ..... 200g  
キャベツ ..... 150g  
パセリ ..... 少々  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
コンソメ ..... 15g  
塩・こしょう ..... 少々  
水 ..... 600cc

### 作 り 方

- ① ベーコンは1.5cm幅の短冊切りにする。
- ② じゃが芋は皮をむき一口大、玉ネギ、カブはくし形、にんじんは乱切り、キャベツはざく切りに切っておく。
- ③ なべにオリーブオイルをひき、ベーコン、野菜を炒める。
- ④ 野菜が軽く炒まったら水600ccとコンソメを加え、煮込む。
- ⑤ 塩こしょうで味を整え、器に盛って、きざんだパセリを飾る。

1月

2月

3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。

1月 9日 吉川総合センター  
23日 赤岡市民館  
2月 13日 吉川総合センター  
27日 香我美保健福祉センター  
3月 13日 吉川総合センター  
27日 夜須福祉センター

### 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、この事業に関するのみ使用し、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

7 8 1 5 2 9 0

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。)

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