

# 通所介護事業所みかんの里

## 秋祭り



10月2日(日)に、秋祭りを開催しました。たくさんの方々に歌や踊り、手品等を披露していただき、利用者の皆さんも、大変喜ばれました。



踊りが上手!



手品に驚いたよ。



介護事業所をご検討中の方は、みかんの里・ほっとやすをぜひご利用ください。



## お達者教室

### 運動の秋

だんだんと秋らしくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

今年の秋は暑くなったり涼しくなったり、いつもと違うようです。

体調を崩すことがないようによく食べ、よく寝、よく笑って過ごしましょう。

栗。新高梨。芋。さんま。野菜。美味しいものが出始めました。沢山食べて元気で過ごしましょう。



運動の秋。体力テストに参加。

### 敬老会 香我美

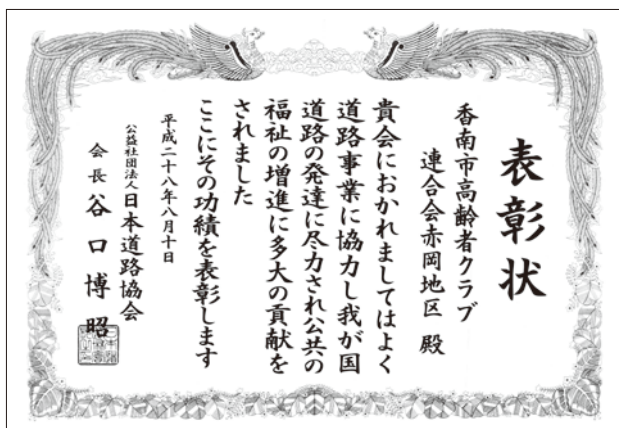
伸竹先生一門の踊りや歌で、楽しませてもらったり  
香我美幼稚園児と利用者さんが作ったプレゼントの交換。

職員によるぶっつけ本番の「水戸黄門」の寸劇！！

水戸黄門はデイのご利用者さんの  
熱演で見事、悪代官を懲らしめましたとさ。めでたしめでたし。



## 赤岡地区高齢者クラブが表彰されました！



赤岡地区高齢者クラブでは、赤岡町南町の花壇を整備し、花の植え替え等を実施することで環境美化活動をおこなっています。この度、永年の活動に対し、日本道路協会から表彰を受けました。

## 芸能大会を開催します

香南市高齢者クラブ主催の芸能大会を開催します。日本舞踊や詩吟、カラオケなど日頃の成果を披露します。お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください

日時 平成28年11月20日(日) 開場9:30 開会10:00

場所 弁天座

※飲食自由です。お寿司、お弁当、おでん等の販売をします。

## 吉川町敬老会

9月25日(日)、75才以上の敬老対象者の方々を地域でお祝いしようと、吉川町敬老会実行委員会主催で、敬老会が開催されました。

会場で会った旧友たちとの話や、アトラクションで今年も楽しみました。





※11月10日午後1時まで各ポストにて受け付けています。  
※申込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみ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ません。

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。

ー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2F (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・祝も可) みかんの里

## あげます登録リスト

平成28年10月10日現在

情報No.	物 品 名	状 態 (型式・サイズ・色・使用年数等)
A-861	車椅子1台	・全体的に古いです ・2台の内1台はタイヤの修理が必要です
A-877	女性用ブーツ2	・赤系チェック、高さ30cm ・黒に赤青白の模様、高さ20cm ・サイズ各23cm
A-916	灯油缶	・3缶
A-953	スタットレスタイヤ	・日産マーチ用 ・2～3シーズン使用(山は十分有) ・タイヤのみ
A-960	ハムスター飼育セット	・床材(木)、トイレ砂(開封済み)、餌(開封済み&未開封)、食器用洗剤(ゲージ洗浄に使用)
A-966	中芸高校男子制服	・ジャケット・ズボン(夏・冬W80)・ベスト(M)・長袖シャツ2(M)・夏ポロシャツ2(M)・半袖シャツ(M)・ネクタイ
A-967	5月人形・破魔弓	・43cm×34cm×80cm ・20年位前に購入 ・未使用 ・ガラスケース入り
A-973	書架(展示架) 2台	・180cm×40cm×115cm ・3段(表紙が見えるように本が並びます)
A-981	履物②④	②運動靴23.5、桃に薄茶地、汚れ有 ④パンプス黒、ビロード調中毛、23.5
A-999	ハンガーラックカバー	・2個
A-009	表彰状入れ②③④	②縦37横50 縁:こげ茶、黒のななめ柄 2個 ③縦32横42 縁:黒1個 ④縦32横42 縁:黒の縁金 1個
A-010	梅漬け用ビン①②③	①1升 2個 ②1升5合 2個 ③2升5合 2個(のり、空き瓶)
A-019	サンヨー 洗濯機用糸くずフィルター	適合機種 ASW-70B 70BP 705VP 70A 70AP 70PE2 70PV6 A70V A-70VP A7L B701 B70V B70VP DE70VP KB700 KB800P MB700 MB800P S80DP T700 TB70 TK70P TP7
A-020	スリングキャリア	ラッキー工業製 セフティーベットの付 生後10日ごろ～体重13.5kg用 ベージュ色 ほぼ未使用
A-031	車椅子1台	前輪タイヤに修復が必要。
A-044	女児用靴下	6足 サイズ14位
A-045	抱っこひも	2個 黒色
A-048	女性用冬用上着2着	ピンク1着 グレー1
A-049	下防寒着 1着	グレーのチェック柄
A-050	授乳用上着 1着	ボーダー柄
A-055	鏡台	一面鏡 165cm 20年くらいたっているが、あまり使用していない
A-059	広辞苑1冊	岩波書房 昭和56年10月発行 高さ26cm 横19cm 厚さ10cm
A-060	果実酒用ビン①②③	①4ℓ×3本 ③1ℓ×5本
A-063	子供用自転車1台	パープル色 タイヤ48cm 少々サビ有り
A-064	自転車	①18インチ ピンク ②18インチ ブルー
A-065	習字セット	3年前まで使用
A-066	絵具セット	3年前まで使用
A-067	キッズコミュニケーションピコ本体	テレビにつなげて遊ぶおもちゃ ソフトなし
A-068	靴下 (女児用)	白:24cmくらい 少し長め 柄物:22cmくらい 少し長め
A-069	はちまき	青、黄、白 少しながめ
A-075	笠立	木製、色:茶色 26cm×24.5cm 高さ:52cm 古い
A-077	鏡台	高さ:157cm 幅:64cm 奥行:35cm 色:茶 古い
A-086	パソコン台	ロータイプ 高さ:102cm 幅:60cm 奥行:46cm 明るい木製
A-090	電子ケトル(ティファール)	0.8ℓ 色:ホワイト 6年程度使用のため、多少汚れあり
A-091	プリンター	EPSON PM-D770 白 説明書なし
A-092	健康ぶらさがりき	色:黒
A-093	ショートスキー	100cm 白地に模様 2年前購入して1回使用 収納袋あり
A-094	スキー靴	23.5cm 10年前位に手に入れ、使用回数は10回位 収納袋あり
A-095	腹筋を鍛える健康器具	足を引っ掛けて、頭を起こすタイプ 2個あり
A-096	バイクフェルメット	未使用 色:白
A-097	組立式自転車	未使用 色:シルバーに一部、青
A-098	手作りガラス製キャンドルライト	LED7色発光式 USB端子付 AC100Vでも可動
A-099	CDラジカセ	SANYO 色:黒
A-100	シルバニア ファミリー	家、小物、家具、人形(少し)、病院 箱なし
A-101	山田高校男子制服	サイズ:L(6年使用) 冬ズボン:160～165cm Lサイズ×2枚 夏ズボン:160～165cm Lサイズ×1枚
A-102	ノートパソコン	TOSHIBA 画面が変わらない
A-103	海外旅行用強固キャリングケース	キャリー付き、色:黒、鍵付き、幅60cm×高さ90cm×35cm カーボン製 5、6回使用
A-104	ヘルメット	対人保障責任保険付製品安全協会 SPIRITAKTION 色:黒 サイズ:57～59 2年位使用
A-105	姿見(パイプ形)	色:赤 鏡部:高さ118cm×幅24cm 台部パイプ寸法:高さ147cm×幅34cm
A-106	大人服	女性用 サイズ:M～L(ダンボールであり)
A-107	子供服	男子:120cm～130cm
A-108	シルバニア ファミリー	家、マロン犬ファミリー、ベッド、ソファ等小物

# ください

## 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	○簡易ポータブルミシン・卓上電動ミシン ○ビデオデッキ(録画・地デジチューナー付) ○薄型テレビ(小型・中型、) ○掃除機 ○CDラジカセ○冷風機 ○ノートパソコン(印刷機付) ○パソコン(故障可) ○乾燥器 ○DVDデ ッキ ○タブレット ○マイク ○電子辞書 ○ブルーレイレコーダー(故障可) ○ワープロ用リボンカセット(シャ ープ書院純正 TY-130-BKK 黒又は青) ○アイロン(故障可) ○MD付ラジオカセット(ビクター製希望) ○ポケットラジオ ○扇風機 ○ワープロ(故障可) ○血圧計 ○大内行灯(廻転行灯を希望)
運動具	○エアウォーカー(小) ○アセチノメガシェイプ ○バトミントン(競技用ラケット・シャトル)
楽器・文具	○キーボード(88鍵盤) ○電子ピアノ(軽) ○曲入りカセットテープ(童謡等) ○譜面台 ○エレキギター ○アンプ ○アップライトピアノ(音がでなくても可) ○書道用落款用印材 ○アコーデオン ○色鉛筆(6セット)
生活用品	○イス(背付、屋外で使用) ○ケーケース ○下駄箱(幅60位) ○物干台・物干竿 ○ショーケース ○目ざまし時 計 ○傘大(ゴルフビーチ用可) ○譜面台 ○洗濯機棚 ○オバル手押し車(サビ等がないもの) ○こいのぼり(大小) ○囲碁セット ○二・三段ボックス(押入れの中に入れて整理できるもの) ○簡易折りたたみテーブル(キャンプ用) ○犬の ゲージ(大きくて新しい物希望) ○天水おけ(畑で天水をためておくタル) ○婦人服(L又はLL) ○コンテナ(みかん用 に使用していたものが希望) ○井戸のポンプ(鉄の古い物) ○世界地図(ポスターサイズ) ○日本地図(幼稚園、小学 低学年の子どもが使用。ポスターサイズも可) ○女の子七五三(3歳)着物セット ○女性用着物、帯等(振袖でない物。 着物・帯・草履・小物等) ○製氷機 ○冷蔵庫(小さいもの) ○タオル ○火ばち(暖用) ○折りたたみ式ベット
自転車等	○三輪自転車(大小) ○幼児車 ○手押し棒三輪車 ○農業用一輪車 ○管理機 ○幼児イス ○26型自転車 ○一輪車(身長135cm以上対 応。美品。男の子が乗ります) ○マウンテンバイク(小学生用) ○シルバーカー(荷物が入れて座れるタイプ) ○自転車(なるべく新しい物)
ベビー・子ども用品	○屋内プランコ・鉄棒 ○男児服(80~100、100~110、130~、150~) ○竹馬、一輪車、けん玉、コマ ○ジュニアシート ○男児おもちゃ(木製他、スコップ) ○女児服(120~170) ○乗用玩具 ○対面式ベビーカー(購入3年以内くらいもの) ○ベビーサークル ○女の子のおもちゃ(1歳~小学生くらいまで) ○絵本(赤ちゃん~小学生くらいまで) ○パジャマ(80、 100、120) ○秋、冬の服(80、100、120) ○ベビーカー(双子用) ○女児服(90~110) ○ベビー服(~110)
学生服・体操服 等	○山田高校女子制服(約160) ○山田高校男子制服(夏ズボン・長袖シャツ) ○城山高校男子制服(夏ズボン160 ~170、半袖シャツ170) ○小津高校男子制服(夏・冬、170位・W80位) ○香我美中学校女子制服…170cm ○香 我美中学校女子制服上下、夏スカート(165cm、W67cm) ○香我美中学校男子制服、体操服、ウインドブレーカー(165 ~70) ○野市中女子制服・体操服(160) ○野市中学ラン(165) ○野市中冬ズボン(W80) ○赤岡中男女制服・ 合服・体操服(170) ○夜須中学校男子制服(145位) ○野市東小学校体操服、赤白帽 ○野市幼稚園制服等関連品 ○高知中学・高校男子制服(学ラン170、スラックスW70~73、長/半カッターシャツ) ○東工業高校男子制服(夏・間・冬)身長176、W70 ○東工業高校男子体操服 ○野市中学校男子制服(約160cm) ○野市中学校体操服上下 ○土佐塾中学校男子制服(冬服上着 サイズ:S)

前回9月15日の集配では23品30件の市民の皆様のお宅に訪問させていただきました。ご協力ありがとうございました。

キトリ

### 今月号の内容はいかがでしたか

- ・興味があった [ どの内容ですか ]  
・関心がない

### 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 [ 何をご利用しましたか ]  
・ない

### 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 [ どのような内容ですか ]  
・ない

### 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



明日葉(あしたば)会

香南市の認知症高齢者を考える会

認知症について分かり  
やすく教えていただき  
ます☆はじめての方も  
是非どうぞ!

明日葉会では、認知症に関する勉強会を開催しています。  
どなたでも参加できますので、ぜひお越しください!

日 時:平成28年11月11日(金) 13:30~15:00

場 所:のいちふれあいセンター 3階第1・2学習室

内 容:講義『認知症の第一歩』

講師 医療法人みずほ会 介護部長 荻谷 貢氏

## 第21回 ふれあいくろしお祭りのご案内

日 時 平成28年11月5日(土)

10:30~14:30 ※小雨決行

場 所 香南くろしお園(香我美町岸本328-12)

内 容 香我美中学校吹奏楽部、岸本小学校生による  
紙芝居、高知工科大学ジャグリング、BBLダン  
ススタジオ、マジックショーなど

11:00~フリーマーケット

14:00~大ビンゴ大会

出 店 焼き鳥、焼きそば、うどん、炊き込みご飯、お  
寿司、からあげ、フランクフルト、たこやき、ク  
ッキーなど多数出店あり

駐車場 香南くろしお園南側、一寿司会館第2駐車場

問合先 香南くろしお園 ☎55-3130

キトリ



## 鯖とごぼうのカレー煮

ごぼうの旬は11～2月です。食物繊維が豊富に含まれ、便秘解消や、腸内の有害物質を排出する働き、利尿作用、滋養強壮などさまざまな作用があるといわれています。カリウムやカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。

今月のテーマ



旬の野菜をおいしく健康的に  
いただきましょう



### 材 料 (4人分)

### 作 り 方

1人分：238Kcal 栄養士 足達 真奈美

鯖 …………… 4切れ(1切れ70g程度)  
ごぼう …………… 100g(1/2本)  
にんじん …………… 100g(小1本)  
サラダ油 …………… 大さじ1 1/2  
だし汁 …………… 1 1/2カップ  
A { 酒 …………… 大さじ2  
みりん …………… 大さじ1  
しょうゆ …………… 大さじ1  
カレー粉 …………… 小さじ2/3  
塩 …………… 小さじ1/2

- ① 鯖は酒(分量外)をふって臭みを除いておく。
- ② ごぼうは、3cmのさがきにし、水にさらして水気を切る。にんじんは3cmのせん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①の鯖の表面を中火で焼き、②の野菜をのせ、だし汁を加えてひと煮たちさせ、あくをとる。
- ④ ③にAを加えて4～5分煮て、カレー粉を煮汁少々で溶いて加えとろみが出るくらい煮て、塩で味を整え、器に盛る。

11月 12月 1月

## の法律相談日

予約が必要です  
電話 0887-57-7300



- 【相談時間】 ① 吉川総合センター  
午後1時30分から4時30分  
② その他の地区  
午後2時から4時

11月 11日 吉川庁舎(2階会議室)  
※今回のみ場所が異なります。ご注意ください。  
25日 夜須福祉センター  
12月 9日 吉川総合センター  
1月 13日 吉川総合センター  
27日 のいちふれあいセンター

### 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、この事業に関する事のみ使用し、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  
TEL：0887-57-7300  
FAX：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

2272

差出有効期間  
平成29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をお願いします。

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