

# のいち座談会×アクトランド

11月13日(火)にのいち座談会を実施しました。

今回は、アクトランドのイベント企画の担当者、土佐市役所、土佐市社協、中央西福祉保健所の方々が来られました。

土佐市の関係者の方々は協議体の活動を見せたいという事で…。

アクトランドさんは、4月に実施したイベントを「またやろうぜ!」という事で、いろいろと情報共有と意見交換で来ていただきました。

日程調整や内容についてはアクトランドさんの企画とのコラボレーションを考えていて、前回と少し違う内容になる予定ですが、今回も「ECO」「地域交流」「世代間交流」をテーマに実施する予定です。近日中にご報告できると思います。



## 民生委員・児童委員の紹介

平成30年12月1日より野市地区の民生委員・児童委員の一部改選がありましたので、ご紹介します。



氏名	嶋村 見佐子 (しまむら みさこ)
担当地区	本村
住所	野市町本村 1262
電話	54-5563

## 第11回フレンドCup高知

12月7日(金)に高知市東部総合運動場くろしおアリーナにて、第11回フレンドCup高知が開催されました。この大会は、ボッチャというスポーツを楽しむものです。この日、社協職員も審判員としてお手伝いをしました。



ボッチャは、ヨーロッパで考案された脳性麻痺者もしくは四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツです。

子どもから高齢者まで障がいの有無にかかわらず誰でもが楽しめるスポーツとして多くの方に親しまれています。

香南市でも普及が進んでいます。



# お達者教室

11月8日(木)・12日(月)・13日(火)  
・14日(水)・16日(金)、「まほろばク  
リーンセンター」に野外研修に行っ

てきました。南国市、香美市、香南市の3市のゴミを処理している施  
設です。毎日、家庭から出たゴミを焼却し廃熱を利用してエネルギー  
の有効活用しています。安全性や、環境の保全にも努めています。  
高性能の排ガス処理もできるようになっています。朝早い時や、寒  
い時に白い煙が見える時がありますが、それは有害物質を含んだ煙  
ではなく水蒸気だそうです。私たちの身近なゴミがどんなふうを集  
められて、ゴミ処理センターで安全に処理されているのかを考える  
いい機会になりました。これからは、水分をよく切り、ゴミの分別  
をすることで少しでもゴミを減らすようにと思ったことでした。



↑自分で自転車をこいで  
電気を作ってみました。  
(しんど〜〜い)

## こども食堂「やすまるちょっこりくん」より 初始動 こどもボランティア隊 “ちょっこりくんの部”

10月から活動を始めて12月で3回目を迎えました。寄附をいただいた皆さま、ボランティア  
として手伝ってくれている皆さまのおかげで毎回大盛況です！

また12月からはなんと、こどもたちもボランティアとして初参加☆以前から、こどもとも一緒  
に調理をし、こども参加型の居場所作りができたらしいなと思っており、ついに始動開始！集まっ  
たこどもは、野市や香我美からも来てくれ、総勢10名！みんなで“たこ焼き”を作りました。ボ  
ランティアに来てくれたこどものきょうだいも「参加したい」と言ってくれ、たこ焼き作り以外に  
もお皿洗いなどしてくれました。

初めて顔を合わすこどももいる中で、みんな積極的に頑張って  
作業をしてくれました。  
次回からも楽しみです♪

一生懸命、  
ネギを切ってます！



### 「やすまるちょっこりくん」の名前の由来

～3つの〇と気軽な気持ちで～

☆夜須はえいとこやね～

☆夜須にもっともっと笑顔の輪が広がったらえいね～

☆夜須のみんなあが休まる場所になったらえいね～

### ちょっこりくんが目指すもの☆

夜須町のこどもたちの安心できる居場所に！

こどもたちだけでも気軽に来れる雰囲気をも！

～ボランティアさんの想い～  
夜須町のお子さんが、こども  
一人で、またお友達同士で  
来てくれる居場所になったら  
いいなあ





## 香我美小学校 6年生との交流

## 通所介護事業所 みかんの里

『香我美小学校の6年生』  
がみかんの里に来て下さり、利用者との交流の機会をもちました。

素敵な音色です!!



A組 22名の児童は、「YOSA KOI ソーラン」を踊ってくれました。圧巻の踊りで迫力満点!! 楽しませてもらいました。



「ドッコイショー  
ドッコイショ!!」

B組 23名の児童は、リコーダー演奏と歌を披露してくれました。リコーダー演奏は美しい音色で、歌は「ふるさと」を唄っていただき、利用者の皆さんは熱心に聞き拍手を送っていました。



「上手に唄いゆうね〜♪」

はい、ポーズ!!



「ナイスボール!」

また、学生と利用者が2人1組となりボウリングに参加され「がんばれー!」「ファイト!」と大きな声での応援の声も飛び出し大盛り上がり!!

素敵な時間をありがとうございました。



## 通所介護事業所 ほっとやす



岡村 民 先生



☆ほっとやすでは月に一度、講師：岡村民先生に來所していただき音楽療法を行っています (\*^^)v 音楽やリズムに合わせ歌ったり身体を動かすことは意外と難しいですが、先生の楽しい指導のもと笑顔がたえない時間を過ごしています。

☆おやつ作りでは、**玉子焼き**と**たこ焼き**作りをしました (\*^^)v たこ焼きでは、**ネギ**を利用者様と一緒に育て(ほぼっ!! 利用者様がやってくれました!) 収穫した**ネギ**をたこ焼きに沢山入れて、おいしく頂きました。



育てる

→

収穫する

→

作る

→

食べる

## あげます⇔ください

1月情報

【登録前にお読みください。】

- ※1月29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・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。

香南市社会福祉協議会（代）57-7300  
 （携帯）080-6397-6884

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）香我美支所・吉川庁舎2F・夜須福祉センター  
 （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

12月3日現在

あげます登録リスト ※有効期間2ヶ月となります。	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-315	ランドセル	色：黒 2007年より6年間使用
	A-373	写真入れ	22cm×31.5cm 黒色 5個
	A-379	柔道着	大人用上下 帯付き
	A-390	男児服	100～110 夏服
	A-392	梅漬け用ビン	4升 - 2個(他に海苔用ビン 1升 - 3個あり)
	A-395	犬用ケージ	W900×D600×H600 キャスター付 5～6年使用
	A-396	ひらがなつみき	KUMON NEWひらがなつみき 2才～(少し汚れあり) つみきにカタカナ、ローマ字、10までの数字、英単語あり
	A-397	矢車及び吹き流し	こいのぼり用矢車・吹き流し 10年前購入、3回程使用
	A-398	五月人形(かぶと飾り)	ガラスケース入り 10年前購入(状態良し)
	A-399	素焼鉢	直径20cm - 10個 10cm - 10個
	A-400	7段雛人形	状態良 29年前購入 3回使用



ください登録リスト ※有効期間6ヶ月となります。	物 品 名	具 体 的 に（型式・サイズ・色・使用目的等）
	掃除機	
	冷蔵庫	小型2ドア
	CDラジカセ	
	ガスコンロ	家庭用据え置きタイプ
	ノートパソコン	
	高枝切りばさみ	伸ばした祭に3m程度、折りたたみまたは伸縮できるもの
	自転車	27インチ以上
		24インチ(男児使用)あまり古くない物を希望
		小学校低学年用
		幼児用
	体操服	野市中学校 ジャージMサイズ
	男児服	120cm位



※イラストはイメージです。実際の品物とは異なります。





# 今月の料理

## 今月のテーマ

## 「冬野菜で風邪予防」

栄養士 足達 真奈美

☆ブロッコリーの旬は11月～3月で、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、カリウム、食物繊維を多く含みます。風邪の予防にこの季節にとりたい野菜です。

サバの水煮缶には、良質な脂であるDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が多く含まれ、ビタミンB群、カルシウムも多く含まれています。

### ブロッコリーのマヨネーズ炒め



材料（4人分） 1人分 150kcal

ブロッコリー …………… 200g（約1/2株）  
 さばの水煮缶 …………… 190g（1缶）  
 玉ねぎ …………… 200g  
 塩こしょう …………… 少々  
 マヨネーズ …………… 大さじ2  
 しょうゆ …………… 小さじ2  
 オリーブオイル …………… 適宜



### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、固めにゆがいておく。
- ② 玉ねぎはスライスし、フライパンにオリーブオイルをひいて炒め、塩こしょうで下味をつける。
- ③ ②にさば缶（汁ごと）、ブロッコリーを加え、マヨネーズ、しょうゆで味付けする。

1月

2月

3月

の法律相談日

予約が必要です  
 電話 0887-57-7300

- 【相談時間】
- ① 吉川庁舎 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

1月 11日 吉川庁舎  
 25日 夜須福祉センター  
 2月 8日 吉川庁舎  
 22日 のいちふれあいセンター  
 3月 8日 吉川庁舎  
 22日 赤岡市民館

### 皆様のご意見ご感想を お聞かせ下さい



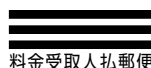
※この紙面のハガキを切り取り、郵送していただくか、FAXで送信して下さい。  
 ※個人情報、この事業に関するもののみ使用し、他に使用することはありません。  
 ※問合せ先：香南市社会福祉協議会

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

2484

差出有効期間  
 2019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