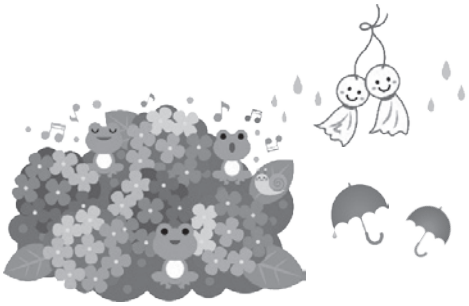
お達者教室

池添先生の運動教室で体を動かし、ゆったりした時間と先生の気持ちいい声に居眠りしている利用者さんもちらほらでした。



お達者教室の新しい職員

紹介が遅くなりましたがよろしくお願いします。

お達者教室担当
永野　美和

野市教室支援員
村上　夏恵

運転手
近森　敏彰

お達者教室では、ボランティア及び送迎介助員を募集しています。おしゃべりがお好きな方、利用者さんと一緒にレクリエーションをしながら楽しみませんか？送迎介助は見守りや声かけをお願いします。難しいことはありませんので、ちょっとした時間を利用してボランティアしてみませんか？ご連絡お待ちしています♪

★教室ボランティア★

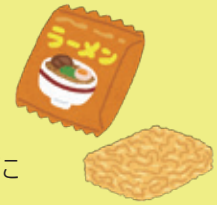
日　時：月～金
　　午前 10 時～午後 3 時
場　所：みかんの里、のいちふれあいセンター、夜須福祉センター
内　容：お茶や昼食準備、買物補助など
その他：昼食が出ます☆
　　希望場所など詳細については問い合わせ時にご相談ください。

★送迎介助員★

日　時：月～金
　　午前 8 時半～午前 10 時
　　午後 3 時～午後 4 時半頃
場　所：みかんの里、のいちふれあいセンター、夜須福祉センター
内　容：送迎時の見守り、声かけ
その他：謝礼あり（1 回 500 円）
　　午前のみ、午後のみでも可。

● 問合せ先：香南市社会福祉協議会（57－7300）　● 担当：永野

食料品の寄附のお願い



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。

これまでにも皆さまからたくさんの食料品をいただきました。本当にありがとうございます。

今後もお米や缶詰、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ぜひご連絡ください。

※野菜などの生ものはお受けすることができません。

お気持ちだけいただきます。

（問合せ）生活サポートセンターこうなん　TEL：0887-50-6666　担当：土居・小松

令和元年度 県民いきいき講座　高齢期知っとく講座 のご案内

一人ひとりが知っていることで、得られる安心。自分のため、家族のため、そして、みんなのために学びませんか？

健康や介護、相続・遺言など、身の回りに起こりうる出来事に関心を持ち、高齢期に役立つ基礎知識を提供することを目的に開催します。

香南市会場

7月23日（火）13：30～15：00
笑いヨガ～「こころ」と「からだ」を健康に～

8月26日（月）13：30～15：00
今から考える葬儀・お墓の話

会場：のいちふれあいセンター２階　第１・２研修室

どなたでも無料！
どなたでも学べる！

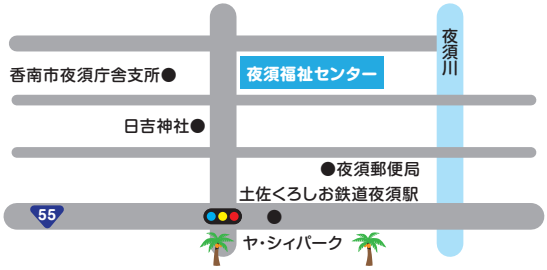
申込先：香南市社会福祉協議会（57－7300）担当：前田

祭祭 今年も秋まつりを開催します

日時 令和元年9月7日（土）
午前11時30分～午後1時30分

場所 通所介護事業所ほっとやす（サテライト事業所）
（夜須町坪井 16-1）

出店 焼きそば、フランクフルト、アイスクリン、うどん、ジュース、ヨーヨーつり、駄菓子、ゲームなど



日時 令和元年9月8日（日）
午前11時30分～午後1時30分

場所 香我美高齢者福祉センターみかんの里（本体事業所）
（香我美町下分 2645-1）

出店 焼きそば、フランクフルト、アイスクリン、うどん、ジュース、ヨーヨーつり、駄菓子、ゲームなど

通所介護事業所 みかんの里（本体事業所）

令和元年を迎えました！

5月1日（水）、令和元年を迎えました。

大正・昭和・平成・令和と、4 つの元号を過ごしている利用者様も大勢いらっしゃいます。

おやつ作り

フルーチェを作り、好きな果物をトッピングしました。

おいしくな～れ(’▽’)♡

通所介護事業所 ほっとやす（サテライト事業所）

新しい時代“令和”を迎えて

「平成」の時代が終わり、新しく「令和」が始まりました！

利用者の中には、大正→昭和→平成の時代を生き抜いてきた方も数名おられ、新しい時代を迎えました。

さっそく、書き初めをしてみました！

こいのぼり運動会

毎年恒例のこいのぼり運動会を開催しました！紅組、白組に分かれて、みんな一生懸命になっていました。いくつになっても勝負には燃えるものですね！

第140号

あげます⇔ください 7月情報

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

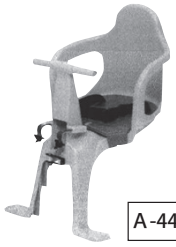
【登録前にお読みください。】
※7月29日午後1時までに、各ポストにて受け付けています。
※申込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみ連絡させて頂きます。
※玄関から玄関までのお届けです。
※大きい物・重い物・生き物・植物は取り扱いができません。
※物品の状態によっては、リストに掲載できない場合がありますのでご了承ください。

6月4日現在

あげます登録リスト ※有効期間2ヶ月程度となります。

情報No.	物品名	状態（型式・サイズ｛横、奥行、高さ㎝｝・色・使用年数 等）
A-436	車載用ｻｲｸﾙﾛｯｸ	イノ―サイクルアタッチメント INA382
A-438	ズック	サイズ:19㎝　色:グレー　数回使用　底が黒くなっている
A-439	つっかけ(子供用)	サイズ:17㎝　色:ピンク（黒いねずみが風船を持ったデザイン）底が黒くなっている
A-440	V型ゲルマスリムローラー	軽量、小型のコロコロローラー　持ち手部分約10㎝　V字部分直径約6㎝
A-444	プルタブ	たくさんあり
A-448	フロントチャイルドシート	自転車用まえ子供のせシート（適用年齢1才以上〜4才未満）h28年に購入 数回使用 適合自転車 24〜27型シティ車（婦人車、軽快車）※ハンドルポスト径:Φ22.2㎜
A-449	イングリッシーナファスト（テーブルチェアー）	腰が座ってから15kgまで（目安:5、6ヵ月〜36ヵ月頃まで）h28年に購入 数回使用
A-455	ハンディ型ゲーム機（低学年用）	バンダイ社製造液晶ゲーム機（約15㎝×10㎝×3㎝）単3型4本使用　修理再生品
A-456	ベビーシート	色:オレンジ　使用年数:3年
A-457	チャイルドシート	色:ブルー　使用年数:1年　9〜18kgプレジュニア用　説明書あり
A-458	ユーキャンTOEICテスト730点制覇講座	平成26年に購入　ほとんど未使用
A-459	ぬいぐるみ	ゲームで取ったもの　大小20個位
A-460	子供用洋服本	１年中使えるかわいいキッズの定番パンツ 日本ヴォーグ社　90〜130（一部140・150）サイズの実物大型紙付
A-461	女の子用洋服型紙	ヘチマカラーのボレロ＆ワンピース型紙　サイズ90〜130
A-462	洋服ダンス	6段引出しタイプ　木目調　高さ:132㎝　幅:60㎝　奥行:43㎝
A-463	ベビーベッド	色:茶色
A-464	バウンサー	
A-465	木製本棚	色:オーク　幅:約85㎝　奥行:30㎝　高さ:178㎝
A-466	7段雛人形	
A-467	セミダブルベット	色:黒 約2年使用 幅120㎝ 長さ195㎝（マットの厚さ20㎝）全面フラットタイプ（枕元・足元なし）
A-468	五月人形(かぶと)	サイズ:65×40×70　ガラスケース入り
A-469	五月人形（甲冑）	サイズ:55×40×50　木製の箱付き
A-470	衣装ケース	クリーム色 プラスチック製　① 44×74×h25㎝ 1個（引出しタイプ） ② 41×75×h31㎝ 3個（引出しタイプ）　③ 40×74×h34㎝ 1個（フタ付き）
A-471	掃除機	日立サイクロン掃除機　色:緑　使用年数:4年
A-472	テーブル	サイズ:130㎝×80㎝　木製（テーブルのみ）
A-473	電子レンジ	900W　白色　修理済みの製品です
A-474	ジャングルジム	滑り台付きジャングルジム　サイズ:約1m×1m　色:赤＆緑

A-440


A-448

A-458

A-459

A-461

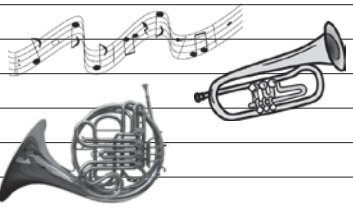
A-462

ください登録リスト ※有効期間2ヶ月程度となります。

物品名	具体的に（型式・サイズ・色・使用目的等）
掃除機	業務用
自転車	27インチ以上古くても可（サビあり可）すぐ乗れる状態のもの 26インチ　スポーツタイプでないもの 幼児用
体操服	野市中学校 ジャージMサイズ
ロックミシン	
ブリキュアグッズ	ふたりはプリキュア から HUGっと！プリキュア までどんなグッズでも可
スニーカー靴	27㎝

※イラストはイメージです。実際の品物とは異なります。

ください登録リスト ※有効期間6ヶ月程度となります。	物　品　名	具　体　的　に　（型式・サイズ・色・使用目的等）
	屋外用ステンレス流し台	幅 約60㎝　奥行 約55㎝　高さ 約70㎝
	体操服	香我美中学校 160ｻｲｽﾞ 夏用体操服(半袖Tシャツ・半パン)・ジャージ上下
	野市中学校制服	男子制服上着　165㎝以上　シャツだけでも可
	男子用フォーマルスーツ	男子用　卒業式に着られるようなフォーマルスーツ。165～170サイズ
	小型冷蔵庫	
	茶道具	茶道で使う用具
	MDラジカセ	
	MDウォークマン	
	金管楽器	トランペット・コルネット・トロンボーン・アルトホルン等
	トースター	できればオーブンレンジ希望
	バスケットゴール	外用
	野市小体操服	サイズ140～150
	野市小水着（紺）	サイズ140～150　（女の子用）
	ミディプライス人形	目線をダイヤルで動かせ、首をかしげることができる人形
	将棋盤・コマ	一式
	囲碁盤・コマ	一式
	薄型テレビ	2台（小さくても可）
	LPガスコンロ	なるだけ使用していない物
	体重計	
	物干し台	ステンレス製
	ジュニアシート	3才頃から使える車用のジュニアシート
	CD・DVDケース	1枚のみ入れるケース
	パソコン	ワープロでも可
	DVDデッキ	録画用



前回 6 月 20 日の集配では 12 品 23 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。

キリトリ

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

キリトリ

ご寄附のお礼

○香我美町　小松　光廣さまよりお米と卵を、特別養護老人ホーム洋寿荘さまより、防災用のアルファ米をいただきました。地域福祉のために大切に使わせていただきます。ありがとうございました。

今月の料理

今月のテーマ　「おつまみの枝豆をおかずに！」

栄養士　足達 真奈美

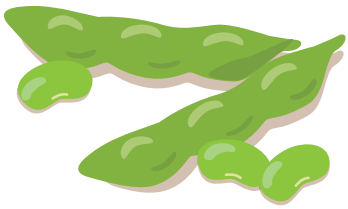
枝豆のかき揚げ

☆枝豆は未成熟の大豆を収穫し、食用とするもので、完熟すると大豆になります。枝豆としておいしく食べられるように、品種改良されたものが多く出回っています。

　枝豆にはタンパク質、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB1等が多く含まれています。

材料（4人分）　1人分　251kcal

（茹）枝豆（むき身）	200 g
むきエビ	150 g
薄力粉	50 g
卵	1/2 個
水	適宜
塩	少々
揚げ油	適宜



作り方

① ボウルに薄力粉、溶き卵、水、塩を入れて混ぜ、衣を作る。
② ①に枝豆のむき身とむきエビを入れて混ぜ、 180℃に熱した油に、大さじ1杯ぐらいずつすくって入れ、揚げる。
※ 天ぷら粉を使用すると、もっと簡単に作ることができます。

7月 8月 9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

7月12日	吉川庁舎
25日	赤岡市民館
8月 9日	吉川庁舎
23日	香我美保健福祉センター
9月13日	吉川庁舎
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
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。）

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