地域での活動

いやしの里 サツマイモ収穫祭

11 月 9 日（土）いやしの里農園にて、6 月に苗植えをしたサツマイモ掘りをおこないました。お天気も良く気持ちの良い芋ほり日和でした。

子供 91 名、大人 89 名（保護者、ボランティア等含む）と、200 名近い皆さんに参加いただき、大収穫祭となりました。

地域活動支援センター「あけぼの」のみなさんが草むしりなど畑のお世話をしてくれて、大きなお芋がたくさんできていました。

作業後は、収穫したばかりのサツマイモを使って、「芋天・豚汁・おにぎり」をＪＡ高知県「かがやき」の皆さんに作っていただき、みんなで美味しくいただきました。

当日参加していただいたボランティアの皆さん、お手伝いありがとうございました。

～西町北まちづくり自治会にて～

井戸端会議でライトづくりがありました。
皆さん楽しく話しながら
オリジナルのライトが完成☆
楽しい時間となりました。
また、おじゃましま～す。

赤岡･吉川町地域
福祉支援員
松井小夜の出前講座
～第１弾～

団体活動

香南市高齢者クラブ連合会

11 月 15 日に「第 59 回高知県老人クラブ大会～のばそう！健康寿命、担おう！地域づくり～」が開催されました。式典では、香南市からも市高齢者クラブ理事 3 名、1 単位老人クラブが表彰されました。

またアトラクションの部では、今年結成した「混声合唱・令和」の皆さんが初デビューをし、素晴らしい歌声を披露！！とても美声でした♪会場からもたくさんの拍手をいただきました。

通所介護事業所 みかんの里

松ぼっくりのクリスマスツリー作り

秋晴れの日に職員がせっせと拾い集めた巨大な松ぼっくり。スプレーで色をつけ、利用者さん一人ひとりがバランスを考えながら飾り付けをし、たくさんのクリスマスツリーが完成！！

皆さん、自宅に持ち帰っていただきクリスマスを楽しんだようです (*^▽^*)

貼り絵の壁画作り

私は、
みかんの里で唯一の、
ねずみ年です♡

私が作りました☆

利用者さんが取り組んでいる貼り絵は、物語に関連したものや季節ものもあり、毎回、超大作が仕上がります。今回は今年の干支“ねずみ年”を作成しました。

通所介護事業所 ほっとやす（サテライト事業所）

今月のおやつ作りは
「お好み焼き」を作りました。

11月11日~15日 おやつ作り

皆で楽しく、お好み焼きを焼いて美味しくいただきました。

また、食べたいとの声も聞かれました。

11月25日 ミカン狩り

職員の寄付により
みかんを提供して
いただきました。

利用者の皆さんには自分で好きなみかんを採ってもらい美味しくいただきました。

第146号

あげます⇔ください

1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。】
※1月29日午後1時まで、各ポストにて受け付けしています。
※お申込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみご連絡させて頂きます。
※玄関から玄関までのお届けとなり、集配は月の中頃を予定しています。
※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。

12月2日現在

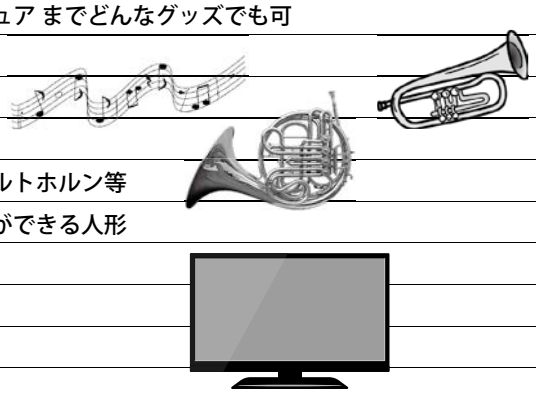
あげます登録リスト ※有効期間2ヶ月程度となります。

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-466	7段雛人形	
A-494	ピアニカ	ヤマハ　手作り収納バッグ付 A-494
A-497	ソプラノリコーダー	
A-505	調乳ポット	使用年数２年位
A-506	コンビおしりふきウォーマー	
A-510	ベビーかご	持ち運び用　使用年数2年
A-512	ベビー抱っこひも	バナナ型　色:クリーム色　使用年数1ヵ月
A-516	五月節句飾り	・弓太刀飾り　・兜　昭和45年頃使用
A-517	五段雛飾り	スチール棚　昭和40～50年頃まで使用
A-526	藤の鉢カバー	18cm　38cm　30cm　各1個
A-527	パソコンインク	キャノン　BCI - 371XL　GY　新品
A-528	勉強机	本立て付き　幅100cm　奥行70cm　木製茶色　9年使用
A-532	お宮参り用男児服	A-532
A-534	ジョーバ	メーカー名:ALINCO(品番AF7100)　カウボーイリトル　7～8年前に購入
A-538	せいろ	大型　2個
A-539	運動器具ストック	手足を交互に動かす器具　幅約1m
A-540	衣装ケース	ブリキ製　2個　80×45×25
A-544	男性用ヘルメット自動二輪車用	KC−350 色:グレー　サイズ:フリー（57～60cm）　1年位使用（2010年製）
A-547	学習用チェア	キャスター付　イトーキ クレビオ　小学生用　4段階に調整できます
A-549	ドライヤー	パナソニック製　色:エンジ
A-551	食器	小皿・大皿 9枚 A-551
A-552	食器棚	巾約100㎝　高さ約180㎝（超） A-552
A-554	腰回りダイエット器具ピアフィットスイングコア	PF6000
A-555	おもちゃ片付け用三段カゴ	赤・黄・青色　使用3年
A-556	パソコンコネクト用扇風機(ミニ)	DC5V
A-557	ケース引出式	①引出し2個 無印良品 37×26×8.8㎝　②引出し5個 無印良品 10×30㎝
A-558	銀粘土・七宝電気炉	
A-559	オイルヒーター	デロンギ製 96年製
A-560	花びん（陶器）	①高さ27㎝ 口巾7㎝　②高さ12㎝ 口巾3.5㎝（紺色） ③高さ28㎝ 口巾6㎝（紺色）　④高さ22㎝ 口巾8㎝（紺地 鶴の模様）　全て未使用
A-561	花びん（ガラス）	高さ18㎝ 口巾10㎝（ピンク） 未使用
A-562	お花器	20㎝　茶色　未使用
A-563	菓子盆	木製　16㎝−2個　19㎝−1個
A-564	木製小物ケース	縦・横30㎝ 奥行22㎝　未使用
A-565	木製救急箱	20×30㎝　未使用
A-566	テーブルクロス	白レース
A-564	ふくさ	新品

※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）
掃除機	・業務用　・コードレス
自転車	・三輪車（大人用） ・小学校低学年男子用
小中体操服　水着	・香我美中160サイズ ジャージ上下　・夏用体操服(半袖Tシャツ・半パン) ・野市小体操服140～150サイズ　・野市小女子水着（紺）140～150サイズ
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
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
小型冷蔵庫	
洗濯機	
茶道具	茶道で使う用具
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
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
薄型テレビ	数台（小さくても可）
フルーレイデッキ	録画用
クラシックギター	程度良のもの（弦が切れていても可）
尺八	古くても可
ベビーカーa型	生後1カ月から使用でき、なるべく軽い物希望
扇風機	
電子レンジ	
ダイニングテーブル	１人がけ用（あまり大きくないもの　60～70㎝程度）
パイプハンガー	衣類ハンガーラック
ガスコンロ	ひと口ガスコンロ（カセットボンベでないタイプ）　朝顔型　自動点火でなくても良い
MDラジカセ	
色えんぴつ	
竹馬	子ども用
ジャージ・体操服	城山高校指定のもの　男子用
学ラン上下	黒　170サイズ～（ボタンなしでも可）
パソコン	ウィンドウズXP、10
ロックミシン	古くても可
毛布	ダブル
CDラジカセ	
ダイニングテーブル	6人がけで170㎝前後くらいのもの
金庫	鍵の開閉が可能でA4サイズの書類を入れられるくらいのもの
こちつ布団	程度の良いもの上下
英字新聞	
電動工具	



前回 12 月 20 日の集配では 17 品 27 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。

1月2月3月の法律相談日

【相談時間】
①吉川庁舎 1F
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

予約が必要です
電話
0887-57-7300

1月10日　吉川庁舎
24日　夜須福祉センター
2月14日　吉川庁舎
28日　のいちふれあいセンター
3月13日　吉川庁舎
27日　赤岡市民館

今月の料理

今月のテーマ　「お正月に残ったおもちでおやつを作ろう」

栄養士　足達 真奈美

簡単いも餅

☆さつま芋には、食物繊維、カリウム、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEが多く含まれ、便秘改善、むくみの防止効果、免疫力のUP等が期待されます。

材料（８個分）１人分　121kcal

さつま芋	300ｇ
餅	100ｇ
きな粉	15ｇ
こしあん	120ｇ

作り方

① さつま芋は皮をむき、0.5ｃｍの厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
② 耐熱容器にさつま芋を入れ、レンジ（600W）で５分加熱する。
③ ②のやわらかくなったさつま芋の上に餅をのせ、レンジ（600W）で2分加熱し、マッシャーで、さつま芋をつぶしながら餅とよく混ぜる。
④ ③を8等分し、手に水をつけて丸め、8等分したこしあんを中に入れて丸めて形を整え、きな粉をまぶす。
※こしあんを入れない場合は、きな粉に砂糖を加えてまぶすとよい。

明日葉会より　純喫茶“あしたば”を開催！

中村さんを講師にお招きし、東町東中筋地区まちづくり交流館山崎屋にてアロマストレッチを行いました！！皆で、素敵なハーブの香りを楽しみ、身体をのび～っと動かしました。「気持ちがいいね」、「普段、動かさんところものびて、えいね」と、皆さん楽しいひと時を過ごしました。

新年もこんなに、
気持ちのいい年にしたいね～！！

次回、明日葉会の活動

- **日時**　１月10日　13:30～15:50
- **場所**　のいちふれあいセンター第１・２研修室
- **講義**　「認知症の薬　～中核症状と心理・行動症状」
  講師：高知大学医学部付属病院
  薬剤部　薬剤師　川添 哲嗣 氏