若者コミュニティの広場ご案内

居場所のひとつとして出かけてみませんか？過ごし方は自由です。園芸作業で体を動かしてみたり、調理して、会食をしたり、栽培してみたい花や野菜、会食のメニューを一緒に考えましょう。まずは、お問合わせください。

○開 催 日　毎週水曜日　10：00～15：00

○開催場所　香我美高齢者生活福祉センター
（香我美町下分 2645－1　TEL54－2233）

○活動時間　①園芸の部　10：00～11：00
②昼食作りの部　11：00～13：00
③若者の居場所の活動　13：00～15：00
（10：00～の利用可）
＊使用する物を持参下さい。

◆学習する場合は教員免許（幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校）を有する職員が対応できます。

◆①②③の活動の中からお好きな活動をお選びください。複数の活動もできます。

○問合せ先　香南市社会福祉協議会　（香南市吉川町吉原 95　Tel 57－7300）　担当　山中・永野

地域での活動

第４回高知県東部ボッチャ大会 開催

7 月 19 日に第 4 回高知県東部ボッチャ大会が高知県立室戸体育館にて開催され、香南市からは野市町高齢者クラブみどり野福寿会が参加しました。

わきあいあいとした空気の中試合が始まると皆さん真剣に取り組み、室戸チームさんと共に好成績を残されました（＾＾）V

2020「冬の夏祭り」は中止だけど別のかたちでつながろう！

あかおか JIZO 募集

町並み展示：12 月 1 日（火）～ 6 日（日）

参 加 申 込：8 月 1 日（土）～ 9 月 30 日（水）　※所定の申込書あり
搬 入 期 間：9 月 15 日（火）～ 10 月 31 日（土）　※一人何点でも OK
参　加　費：お一人 500 円　※事務手数料
材　　料：自由
作品提出先：おっこう屋（赤岡町 448－1、0887－55－3468）

お達者教室

栄養教室を実施しました

「食べて元気にフレイル（虚弱）予防」と題して、香南市役所健康対策課の栄養士さんにお話しして頂きました。フレイル予防には栄養管理が欠かせません。主食以外の食材を１０品目に分け、バランスよく摂取できているか表に書き込み確認しました。

缶詰やレトルト食品も上手に活用し、いつもの食事に少しの工夫で理想の食事に近づくことが分かりました。

9月 10月 11月 の法律相談日

※香南市在住の方に限ります。

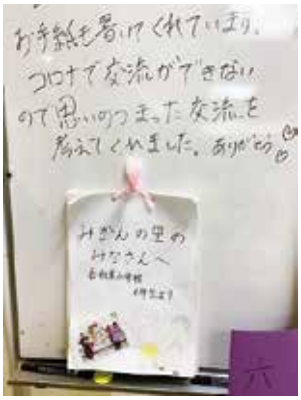
【相談時間】
①吉川庁舎
午後1時30分から4時30分
②その他の地区
午後2時から4時

予約が必要です
電話
0887-57-7300

9月	11日	吉川庁舎
	25日	香我美保健福祉センター
10月	9日	吉川庁舎
	23日	夜須福祉センター
11月	13日	吉川庁舎
	27日	のいちふれあいセンター

通所介護事業所
みかんの里

心温まる交流



香我美小学校6年生との交流が、コロナのためできませんでしたが子供たちが計画した心温まる、お手紙と作品を届けてくれました。職員がお手紙を読むと、自然と拍手されていたり「かわいいねえ」「うれしいねえ」と喜ばれていました。

アクティビティーをしました(^^)♪
多肉植物ブーム!!

通所介護事業所
ほっとやす

令和２年７月に、喜嶋桂子様よりフィットネスバイクをご寄付いただきました。

コロナ禍の中、利用者の皆さんも運動する機会が減っていたので、利用者の運動増進に大いに役立つと思われます。

運動器具等使用しながら、元気に通所介護に通っていただければと考えております。

第154号

あげます⇔ください 9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。

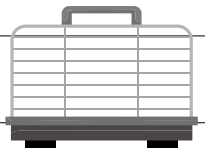
登録カード・ポスト設置場所
（平日のみ）香我美支所・吉川庁舎 2F・夜須福祉センター
（平日・土も可）赤岡市民館
（平日・土・日・祝も可）のいちふれあいセンター

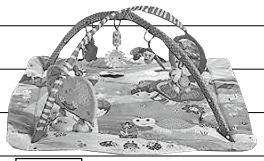
【登録前にお読みください。】
※9月25日午後1時まで、各ポストにて受付しています。
※リストへの掲載は翌々月となりますので、ご了承ください。
※お申込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみご連絡させていただきます。
※玄関から玄関までのお届けとなり、集配は翌月の中頃を予定しています。
※電化製品は、動作の確認をお願いします。
※大きい物・重い物・生き物・植物は取り扱いができません。
※物品の状態によっては、リストに掲載できない場合がありますのでご了承ください。

8月1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cm｝・色・使用年数 等）
A-510	ベビーかご	
A-556	パソコンコネクト用扇風機(ミニ)	DC5V
A-560	花びん（陶器）	高さ12cm 口巾3.5cm（紺色）
A-570	鏡台	82×40×170（うち上部の鏡面は70×96）
A-584	ランドセル	① 色:赤　使用年数6年　② 色:紺　BeBe　使用年数6年（傷ほぼナシ）
A-589	剣道竹刀	袋付
A-591	テーブル	和室用テーブル　横150×縦90×高さ32cm
A-595	食器	小皿5枚　醤油さし　中皿1枚セット　新品2セット有
A-596	卓上灰皿セット	
A-600	第二土佐山田幼稚園制服・体操服一式	・女の子用制服　・ブラウス　・体操服（半袖・長袖・半ズボン・長ズボン） ・制帽　・リュックサック　120cm用（一部115cmあり）
A-607	インクカートリッジ	エプソン用 1C4CL46互換　イエロー・シアン・マゼンタ・ブラック
A-609	エアコンカバー(未使用2個)	ウォッシャブルエアコンカバー　ポリエステル　ベージュのドット柄 適応サイズ　幅83×奥18×高さ38cm
A-610	ラグマット	縦41×横60　色:ブルー　未使用
A-613	ハムスターゲージ	①アーチ型　29×39×高さ45　②箱型　26×32×高さ34　①②とも回し車付き
A-614	ベビーカー	コンビ　15年位前に購入　使用期間1年程度
A-617	クリスマスツリー	高さ73cm
A-618	のりのビン	1升用
A-620	トランクケース	2輪キャスター付　色:赤　豚革　サイズ47×30×20
A-625	おひな様	五段飾り　横幅1m　2年使用
A-627	ストーブの柵	縦53cm　横64cm　高さ71.5cm
A-628	タイニープリンセス	ベビー用品
A-629	シューズボックス	幅75cm　奥行38cm　高さ180cm（26足）ミラー付き　色:ダークブラウン　15年使用
A-630	香我美中学校男子制服	165〜180cm
A-631	高知農業高校男子制服	170cm・175cm　一式あり
A-632	五段ボックス	幅47cm　奥行44cm　高さ170cm　全部の段に扉あり
A-633	座椅子（クッション）	色:黄緑に黒の両縁
A-634	お墓参り用手桶	新品　色:黒
A-635	ホットカーペット	240×240　色:グレー
A-636	テーブル	応接用テーブル　70cm×145cm　楕円形で下に物が置ける用の台あり
A-640	こたつ布団	くまのプーさん柄（全体的に黄色）　こたつサイズ90cm×90cm用　数年使用
A-642	パソコンラック	約70cm×150cm程度　茶色
A-644	ベビーシート	9〜18kg用　（株）日本育児
A-645	女性服	Mサイズ　10〜20代くらいの人向け
A-646	アイシャドーケース	エスティローダー　1cm角のシャドー18色入り　未使用（約2年前購入）
A-647	つぼ(梅又はみそ用)	からつのつぼ　茶色　高さ26cm　口の大きさ20cm　木のふた有り





A-628

※イラストはイメージです。実際の品物とは異なります。

あげます登録リスト

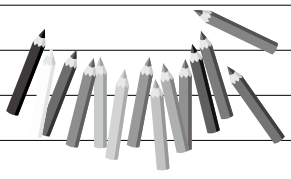
※有効期間2ヶ月程度となります。

情報№	物　品　名	状　　態　（型式・サイズ｛横、奥行、高さ㎝｝・色・使用年数 等）
A-648	短ブーツ黒皮	ｒｉｅｋｅｒ　短ブーツ(内側毛付)　37インチ　新品
A-649	歩行器	薄い黄色　　1か月使用
A-650	かんてん流し器	かんてん流しの型
A-651	EPSONインク	70Ｌ（6色パック）
A-652	水槽（小）	熱帯魚用水槽　25㎝×25㎝×25㎝キューブ型ガラス製　2004～2008年使用 テトラミニライト(ML-13W)付　ヒーター(コンパクトサーモ)付　すくい網付 おそうじらくらくニュープロホース3付　水温計付
A-653	水槽（中）	幅40㎝×奥行27㎝×高さ28㎝　プラスチック製　ぶくぶく付
A-654	ガスコンロ	2口　グリル付き　4年間使用（使用に伴う汚れあるも状態良好・説明書あり）
A-655	ビデオデッキ	パナソニック製
A-656	DVDディスク	録画用DVDディスク　5枚
A-657	一人用サウナ	遠赤外線タイプ。良品
A-658	ミシン	ジャガー製コンピューターミシン
A-659	片手鍋	
A-660	炊飯器(6合炊き)	大栄トレーディング製　形名DT-SH1410

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）
自転車	・26インチ　購入10年以内で丈夫なもの希望　(防犯登録抹消済のもの) ・大人用三輪車（大人用の三輪自転車）
野市東幼稚園服	・体操服上下　・夏冬スモック120㎝
夜須中学校 制服・体操服	・女子制服160サイズ ・体操服上下Sサイズ(トレーニングジャケットのみMサイズ)
野市幼稚学園 制服・体操服	120サイズ全般
女児服	・50～90㎝　・120～130㎝
茶道具	茶道で使う用具
薄型テレビ	16～20インチ位
扇風機	
ラジカセ	・CDラジカセ　・MDラジカセ
コンテナ	みかん等を入れるコンテナで割れがない物
バウンサー	
シャワーチェア	移動式でひじかけ・背もたれがあるもの
日本手ぬぐい ガーゼタオル	未使用
色えんぴつ	たくさんほしいです
洗濯機	小型（4.5kgまで）
小型冷蔵庫	
キーボード	程度の良い物
ギター	程度の良い物
お琴	13弦
バスタオル等	フェイスタオル・バスタオル・マット等（保護犬・猫の支援に使用）
掃除機	
書道用品	特に半切など大きい紙
座布団	1枚～10枚程度
籐カウチ	150㎝前後でも可



前回8月19日の集配では10品16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。

今月の料理

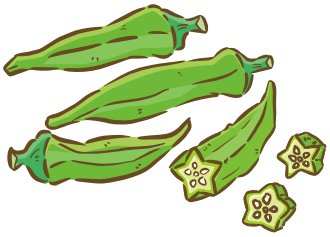
☆オクラのネバネバとした成分は、主にガラクタン、ペクチン等の食物繊維で、整腸作用を促し、便秘予防に効果があるとされています。オクラには他にも免疫賦活作用のあるβカロテン、ビタミンB_1、カルシウム、カリウム等が多く含まれています。

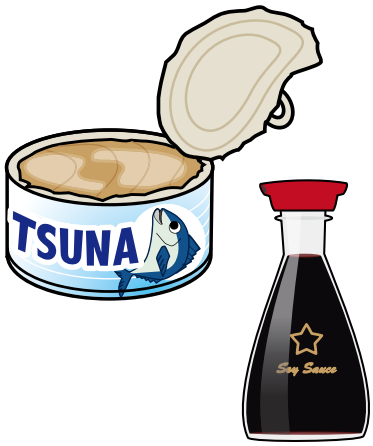
栄養士　足達 真奈美

オクラの塩昆布和え

材料（４人分）１人分　97kcal

オクラ	200ｇ
ツナ缶	100ｇ
塩昆布	12ｇ
しょうゆ	6cc





作り方

① オクラを洗い、さっと塩ゆでする。
② へたを切り、うすくななめに切る。
③ ②のオクラとツナ缶、塩昆布、しょうゆを和える。

KKV隊員活動記録

　ＫＫＶとは「香南市子どもボランティアの集い」で、誰かのために、何ができるかを考える集まり！
　春からの新型コロナウイルス感染拡大防止のため、いろいろな行事が中止となっています。今年９月に予定をしていた「香南市敬老式」の式典も中止…。
　そこで今回ＫＫＶとして、敬老式への参加を楽しみにしていたおじいちゃん、おばあちゃんに日頃の感謝と「エール」を込めて、「敬老作文」を書きました！！

これからも
頑張るぞ!!
KKV隊員!!

香南ケーブルテレビにも取材に来てもらい、活動の様子を撮影してもらいました。