

# 団体活動

夜須地区高齢者クラブでは、地域を花でいっぱいにとしようと保育所・幼稚園・公民館・福祉センターでプランターに花を植えました。久しぶりに元気いっぱいの園児たちと一緒に活動しました。終わりのあいさつでマスクをはずすと、園児たちは知っている顔が現れたのでプランターの花に負けないくらいの笑顔になりました。



## ご存知ですか？明日葉会



認知症について  
一緒に考えてみませんか？

会員募集中！！

『明日葉』という植物をご存じですか？身体にとってもよいと言われているところから、会員の方が命名し、会の通称名となりました。

明日葉会は、平成9年に、旧野市町に「認知症高齢者を考える会」として発足しました。香南市に合併後も、会員の方より、「認知症の姑に優しくできるようになった」「みんなと話をすることで不安がやわらいだ」と、ぜひこの会を続けてほしいとの希望があり、香南市全体で取り組んでおり、会員同士の意見交換や交流、講師を招いての研修会等を実施しています。

現在、高齢化とともに認知症の方が増加しています。地域の認知症の高齢者に対する理解と関心は高まってきてはいますがまだまだ十分とは言えず、介護されているご家族の精神的負担は計り知れないものがあります。

関心のある方は、事務局（香南市社会福祉協議会 ☎57-7300）へご連絡ください。

◇今後の一般講座◇ ※会員の方以外にもご参加いただけます。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、中止になる場合がありますのでご了承ください。

講義：『アルコール・薬物等と認知症の関係』

日時：令和3年1月8日（金）  
13:30～15:00

場所：のいちふれあいセンター  
2階第1,2研修室

講師：いずみの病院理事長 楠木司氏

講義：『口腔衛生について』

日時：令和3年2月12日（金）  
13:30～15:00

場所：のいちふれあいセンター  
2階第1,2研修室

講師：香南市高齢者介護課  
保健師：古谷知佐子氏

問合先



社会福祉法人 香南市社会福祉協議会 担当：前田  
〒781-5241 香南市吉川町吉原 95 TEL 57-7300 FAX 57-7305

## 寄附のお礼



香我美町 小松邦宏さまよりお米を、香我美中学校よりもち米を、香我美町中邑彰彦さまより地域福祉のためにお役立て下さいとご寄附をいただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



## 通所介護事業所 みかんの里

### 香我美小学校 との交流☆続編

～香我美小学校6年生より～

だんだんと寒さも厳しくなって来る季節ですが、心温まる作品が届きました(^\_-)☆

大きな樹の下で、元気に遊ぶ子供達のパワーが伝わってきます。



### クリスマス・スワッグ作り

### アクティビティ



頑張って作ってます  
(^\_-)☆



クリスマスツリーの前  
で撮影会パシャ☆

## 通所介護事業所 ほっとやす

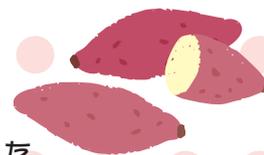
今年の運動会は春に実施することができずにいましたが、冬の運動会として実施することができました。

肌寒い時期ではありますが、利用者の皆様は元気いっぱい競技に取り組むことが出来き、心も体もぽかぽか暖かくなったようです。

冬の寒さに負けずに心身共に頑張りましょー!!



# お達者教室



## 芋ほり

みかんの里にある、いやしの里農園で芋ほりをしました。  
皆さん、エプロンや手袋持参で準備万端！たくさんの立派なお芋が収穫できました。



## お茶会

ボランティアさんのご厚意で、お茶会をして頂いています。ゆったりと素敵な時間を過ごす事ができました。普段、味わうことができないので皆さんとても喜んでいました。



社会福祉法人高知県社会福祉協議会 主催

# パークゴルフ体験教室



高知家健康パスポートポイント  
付与対象イベント

★ 目的 パークゴルフを楽しむことで、新しい趣味や健康づくりのきっかけとなり、仲間づくりの場となることを目的に開催します。

★ 講師 高知県パークゴルフ協会 指導員

★ 日時 令和3年2月6日(土)10:00～12:00

雨天の場合は令和3年2月13日(土)10:00～12:00

★ 会場 香南市野市パークゴルフ場(香南市野市町深淵910)

★ 対象者 50歳以上の方(中学生以上のお子さんも一緒にどうぞ♪)

★ 参加費 無料(道具はお貸しします)

★ 服装等 動きやすい服装,タオル,水分補給の飲み物等

★ 定員 40名

★ 申込締 令和3年2月1日(月)17時まで

参加者全員に  
黒潮温泉入浴 100円割引  
チケットプレゼント!



### 問合せ・申込み先

①氏名・年齢 ②住所・電話番号を下記まで電話・FAX・メール等でお申し込みください

高知県立ふくし交流プラザ1階いきいきライフ推進課(担当:町田)

〒780-8567 高知市朝倉戊 375-1

TEL: 088-844-9054 FAX: 088-844-9411

Eメール: ikigai@pippikochi.or.jp

この事業は会費事業で行っています。

第158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、集配は翌月の中旬を予定しています。
- ※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。

12月1日現在

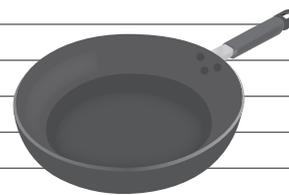
情報No.	物品名	状態 (型式・サイズ {横、奥行、高さcm}・色・使用年数等)
A-510	ベビーかご	状態の良い製品
A-556	パソコン用扇風機(ミニ)	DC5V
A-560	花びん(陶器)	高さ12cm口巾3.5cm(紺色)
A-570	鏡台	82cm×40cm×170cm(うち上部の鏡面は70cm×96cm)
A-584	ランドセル	①色:赤 使用年数6年 ②色:紺 BeBe 使用年数6年(傷ほぼナシ)
A-596	卓上灰皿セット	
A-607	インクカートリッジ	エプソン用1C4CL46互換 イエロー・シアン・マゼンタ・ブラック
A-613	ハムスターゲージ	箱型 26cm×32cm×高さ34cm
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 その他複数あり
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47cm×30cm×20cm
A-625	おひな様	五段飾り 横幅1m 2年使用
A-628	タイニープリンセス	ベビー用品
A-631	高知農業高校男子制服	170cm・175cm 一式あり
A-633	座椅子(クッション)	色:黄緑に黒の両縁
A-640	こたつ布団	ピンク色 猫柄 サイズ190cm×240cm 未使用新品
A-644	ベビーシート	9kg~18kg用 (株)日本育児
A-645	女性服	Mサイズ 10代~20代くらいの人向け
A-650	かんてん流し器	かんてん流しの型
A-652	水槽(小)	熱帯魚用水槽 25cm×25cm×25cmキューブ型ガラス製 2004年~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-659	片手鍋	
A-663	温玉ごっこ	温泉タマゴ作り器
A-666	シャワーチェア	ひじ掛けなし、背もたれあり、ベルトあり
A-672	七五三セット	花柄の入った赤色 化粧箱あり 6点セット
A-676	杯	
A-678	食器	小さな食器
A-679	茶碗	有田焼の茶碗
A-680	スプーンセット	スプーン・フォーク・ナイフ等
A-689	ハムスター回し箱・えさ箱	回し車(ピンク色)・えさ箱(木製)2年程使用
A-690	ウサギ・えさ皿	えさ皿(ピンク)陶器 数年前購入 ほとんど使用していない製品
A-691	リラックマグズ	キーホルダー等・小物類・文具類
A-693	トヨタオイルフィルター	形名T-28 未使用
A-696	犬小屋	横85cm×縦55cm×高さ57cm 屋根なし・柵あり 鉄製で底面プラスチック白色
A-698	線香・お香	線香70g×9 他多数あり
A-700	電子レンジ	シャープ製 形名RE-V5W6 白色 1996年製
A-702	電気ポット	象印製 形名CH-CE10-WG ホワイトグレー色 容量1ℓ 2017年頃購入
A-703	子供用スキーウェア	男児用130cm 上(赤色)ズボン(黒色)3回使用
A-704	ベビーゲート	4年程度利用
A-705	ブランケット毛布	柄もの
A-708	ズボン	LLサイズ5本
A-711	液晶TV(40インチ)	ソニー製・形名KDL-40F1 2009年製 転倒防止ベルトなし
A-712	液晶TV(32インチ)	シャープ製 LC-32GH5 2009年製
A-715	チャイルドシート	黒色 3年程度使用 2席 取説なし

あげます登録リスト

※有効期間2ヶ月程度となります。



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。

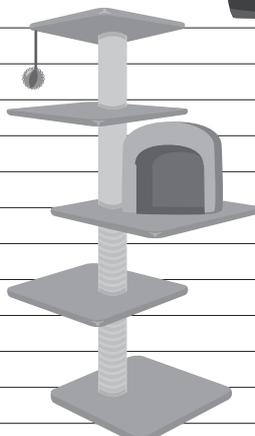
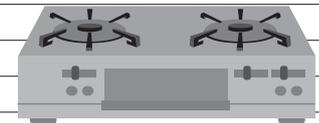
情報No.	物品名	状態 (型式・サイズ {横、奥行、高さcm}・色・使用年数等)
A-716	電熱ヒーター	ナショナル製 30年以上前の製品だが良品 動作確認済み
A-717	女性物スリッパ	女性大人用
A-718	CDラジカセ	
A-719	タオル	30枚程度 袋入り 粗品タオル等多数あり。
A-720	菓子盆	20cm 1個 26cm1個 新品
A-721	お盆	黒色 金色の松葉模様 大きさ20cm×30cm 新品
A-722	硯セット	丸ケース入り1個 四角ケース入り1個 いずれもケース内に硯・墨・小筆有り
A-723	机	一枚板 茶色 高さ72cm 幅 105cm 奥行60cm
A-724	藤イス	高さ90cm 幅62cm 奥行75cm
A-725	藤台	高さ60cm 幅54cm 奥行30cm
A-726	小物台	高さ50cm 幅54cm 奥行30cm
A-727	ボート漕ぎ器	10年以上前の製品 黒色
A-728	慶事用・弔辞用金封	未使用
A-729	デジタルカメラ	
A-730	CD	LISA 紅蓮華 未使用
A-731	晴雨予報グラス	ガラス製 未使用
A-732	学習机	10年ほど前の製品
A-733	男性用スニーカー	25cm・25.5cm・26cm・26.5cm各種あり スポーツメーカー品
A-734	女児用スニーカー	22.0cm 22.5cm 2足あり メーカー品
A-735	こいのぼり用ポール	軽合金製 8号2組 3~4回使用
A-736	子供用そり	プラスチック製 赤色 2回程度使用
A-737	彫刻刀	5本入り 2セット



あげます登録リスト

※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)
自転車	・26インチ 購入10年以内で丈夫なものを希望 (防犯登録抹消済のもの) ・24インチ以上の大人用自転車。比較的新しいものを希望。
野市東幼稚園服	・体操服上下 ・夏冬スモック120cm
野市幼稚園学園制服・体操服	・120サイズ全般
女児服	・50cm~90cm・90cm~100cm ・120cm~130cm 130cm~150cm
茶道具	茶道で使う用具
扇風機	
ラジカセ	MDラジカセ
シャワーチェア	移動式でひじかけ・背もたれがあるもの
カセットコンロ	
色えんぴつ	たくさんほしいです
洗濯機	出来れば小型(4.5kgまで)
ギター	程度の良い物
掃除機	よく吸う製品・ハンドクリーナーNG
キャットタワー	猫が遊べるきれいなもの
猫用品	トイレ、ゲージ、おもちゃなど
コピー用紙	
ミシン	
藤カウチ	150cm前後でも可
五段ボックス	扉付き
鳥用おもちゃ	どのようなものでも可能 状態の良いもの
物置	一坪くらいのサイズの物置
鉄棒	付属品付きでも可能
山田高校制服	女子 9号サイズ
カーテン	
アイリッシュハーブ	
FAX用紙	
野市中学校制服	165cm以上 女性用
女児用スーツ	卒業式用スーツ 165cm以上



ください登録リスト

※有効期間6ヶ月程度となります。

前回12月17日の集配では23品30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。

# 今日の料理

## カリフラワーとエビのサラダ



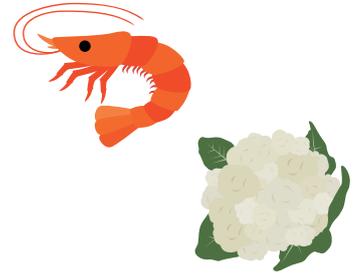
☆カリフラワーには、体内の余分な塩分と水分を排出する効果を持つカリウム、皮膚や粘膜の健康維持を保つビタミンB6、免疫力を高め、風邪予防等に効果のあるビタミンC等が多く含まれています。

最近ではオレンジ、紫、緑等、カラフルなカリフラワーも流通しています。彩を楽しんでみてはいかがでしょうか？

栄養士 足達 真奈美

材料 (4人分 1人分199kcal)

- カリフラワー …………… 300 g
- アボカド…………… 1 個
- むきエビ…………… 150 g
- 卵…………… 2 個
- マヨネーズ…………… 大さじ 4
- 塩こしょう…………… 少々
- パセリ …………… 少々



### 作り方

- ① カリフラワーは、小房に分け、鍋に水を入れて沸かし、沸騰したら塩を少々いれ、カリフラワーを固めにゆがいてザルにあげておく。
- ② 卵はゆがいてからむき、刻んでおく。
- ③ むきエビも塩茹でしておく。
- ④ アボカドは皮と種を除き、1cm角に切っておく。
- ⑤ ①～④をマヨネーズ、塩こしょうで和える。
- ⑥ 刻んだパセリをふりかける。

## サツマイモ収穫祭



11月5日(木)秋晴れの中、いやしの里農園にあげほのみなさんがサツマイモ掘りに来てくれました。

地中深くに実っている芋を掘り出すのは大変でしたが、予想以上の収穫があり、マスク越しに笑顔も見られました。

今年は新型コロナウイルスの影響で、例年通りの大規模な芋ほり大会の開催は難しいとの判断となりましたが、来年は開催できることを願っています。



とってもすてきな笑顔をいただきました



丁寧に洗っています



たくさん収穫できました

