

## ひとり暮らし高齢者遠足会のご案内



ひとり暮らし高齢者の心の健康と寝たきり予防やひきこもり防止の一環として、交流を通じて心身のリフレッシュを図るため、ひとり暮らし高齢者遠足会を開催します。

この事業は  
赤い羽根  
共同募金の  
配分金事業です。



**開催日** 令和5年6月22日(木)(赤岡地区、夜須地区、吉川地区)  
令和5年6月28日(水)(香我美地区、野市地区)

※各地区集合場所出発時間が異なります。申込の際にお問い合わせください。

**行き先** 牧野植物園、桂浜公園

**参加費** 2,000円(前日からの取消は参加費をいただきますので、ご了承ください。)

**申込締切日** 6月19日(月)

**日程** 香南市(9:00)⇒高知龍馬空港IC⇒高知南IC⇒

★牧野植物園(新施設の植物研究交流センターや牧野富太郎記念館を見学)

⇒9:45～11:45 ○(昼食)12:15～13:15 ⇒★桂浜公園(海のテラス見学)

13:40～14:40⇒かつお船(お買い物)14:50～15:30⇒香南市 16:00頃

**参加資格** 4月1日に70歳になっているひとり暮らしの方

**問合せ・申込み** 香南市社会福祉協議会 担当:永野☎57-7300



## スマートフォン教室を開催します!

スマートフォンの普及やデジタル化が進んでいる、いま!

「どんな機能があるのかちゃんと知りたい!」「もっと便利に使いたい!」そう感じている方も多いのではないのでしょうか。

そろそろスマホに買い替える予定の方、すでにお使いの方、どなたでも大丈夫!ご参加お待ちしております。

**とき** 6月14日(水)、15日(木)

**ところ** のいちふれあいセンター 2階第1・2研修室

<b>日程</b>	6月14日(水)10:00～11:00	基本動作を学ぶ
	6月14日(水)11:15～12:15	インターネットを楽しむ
	6月15日(木)10:00～11:00	アプリを楽しむ
	6月15日(木)11:15～12:15	災害対策と安全安心



※全内容の受講をお願いします。 ※お持ちの携帯電話をご持参ください。

**定員** 7名

**申込み** 参加を希望される方は、5月31日(水)までに香南市社会福祉協議会(☎57-7300担当:永野)へ申込みください。

## 令和5年度 明日葉会



明日葉(あしたば)会

香南市の認知症高齢者を考える会

開催日時	場 所	内 容	対象者
令和5年5月12日(金) 13:30～15:00	ふれあいセンター 2階第1、2研修室	講義 『本人と家族、そして地域が共に認知症を生きる』ために』 NPO法人しいのみ理事長 永野 みどり氏	一般
令和5年6月9日(金) 13:30～15:00	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	一般
令和5年7月14日(金) 13:30～15:00	ふれあいセンター 2階第1、2学習室	講義 『森田療法と認知症～地元の偉人の業績を認知症ケアに活かす～』 高知大学医学部保健管理センター 上村 直人氏	一般

令和  
4年度

# 香南市こどもボランティア (KKV)隊 活動報告



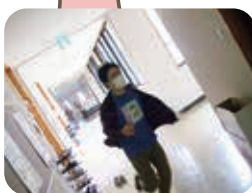
3月25日(土)夜須福祉センターにて、令和4年度の香南市こどもボランティア隊(KKV)の報告会を実施し、全体でした活動や合宿の振り返りを行いました。令和4年度は8小中学校23名が自分のまちをよくするために、それぞれの地域で活動しました。

**【みんなでしたこと】**・ウクライナ支援街頭募金・防災運動会・防災合宿・物部川環境学習(釣りのリーダー)・ちいきこども食堂、よってらっしゃいきてらっしゃい(不登校の友だちへ)

**【自分(たち)でしたこと】**・ゴミ拾い大作戦2・ぼち公園でのゴミ拾い・啓発ポスター作成・環境壁画作成・読み聞かせ・見守り 他

## (感想:一部抜粋)

- ・フジに行ってみみんなで募金してもらった。赤い羽根共同募金もしているから、もっと募金したい。
- ・今日は学校に來れていない友だちにも来てもらって楽しんでもらえたので、うれしいです。
- ・私たちがやったボランティアでちょっとでも周りの人に喜んでもらう活動ができたらいいなと思いました。
- ・小さい子でもきょうみを持って、やりたい!と言ってくれて、ゴミ拾いをやる年れいは関係ないと思った。
- ・不登校の子は用事で來れなかったけど、今日の話をしてKKVにさそいたいなと思います。
- ・少し休むこともあったけれど、地域の人たちにも子ども食堂で受付で案内をすることができた。
- ・合宿に限らず、今年度のKKVで色々な小学生や中学生の友だちができたことがうれしかったです。
- ・野市小学校で自由参加のゴミ拾い活動を行い、同時にゴミ拾いビンゴを開さいした。結果、学校行事化することが決まった。
- ・とうそう中楽しかったです。
- ・特に釣りの時には年下の子まとめたりと大変なこともあったが、隊員として成長できた。
- ・子ども食堂のときは、ダメと思われたカレーを救って普通のものに直したり、遊びにも全力で取り組んだ。





## 生活支援体制 整備事業より

3月13・15日に、「みかんの会」の岡本八重子さんと、香我美町文化協会「ソーイング・ベベ倶楽部」の別役博子さんが香我美小学校5年生3・4時間目の授業に出向き、ナップサックづくりで交流しました。



## 通所介護事業所 みかんの里



4月、みかんの里の桜も満開です。暖かくなってきたので、外の散歩も気分がよくなるようになりました。

今年は、もう桜は終わり、今度はフジの花が咲いてきます。利用者の皆さんもまだまだ、お花見ができ喜ばれています。



## お達者教室

お達者教室の利用者さんが香我美町文化祭に出展するために共同作品として制作した「ハンガーリース」をご自宅用としても作りたいというご要望があり、教室で創作してみました。



## あげます⇔ください

5月情報

香南市社会福祉協議会（代）57-7300

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) 香我美庁舎・吉川市民館・夜須公民館

(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。】

※4月28日午前11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・食品・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。

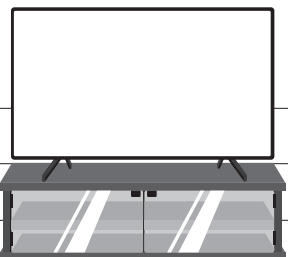
4月1日現在

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-082	野市中学校 体操服の長ズボン	SSサイズ 6年前に購入し1年位使用 名前の刺繍が入ってます。ほつれの様な物が2ヶ所あります。
A-083	女子スクール水着	・150サイズ 紺色 セパレートタイプ 1シーズン使用 ・Sサイズ 紺色 セパレートタイプ(パッド有) 1シーズン使用
A-084	半袖Tシャツ	こーにゃんのプリント 黒色 Sサイズ 1~2年位使用
A-085	バスケットボール	
A-090	素焼鉢	径10cm×高8cm 約10個 多少の汚れ有
A-093	スパッツ	1度使用。婦人用の薄い布のスパッツM~Lサイズ 黒にワンポイント有 洗濯後保管
A-103	パーソナルファックス用 インクフィルム	Panasonic KX-FAN200 A4サイズ用 新品 適応機種⇒KX-PW505シリーズ KX-PW513シリーズ KX-PW603シリーズ KX-PW605シリーズ
A-105	園芸用支柱	高さ70cm×幅150cm トンネル用 14本 何回か使用。
A-106	山田高校女子制服	10年前に3年間使用(状態良)スカート・ジャケット・ベスト・ブラウス・リボン ソックス(新品) 9号サイズで夏服はありません。
A-107	ぬいぐるみ	コニー・プーさん・黒いカラス 3点きれいです 手遊び用ワニ 少し使用感があります
A-108	鑑賞魚用エアポンプ サイレントエア	SA-1500S コトブキ工芸(ホース無し) 適応水槽 45cm以下 50ℓまで対応 吐出口 1つ口
A-109	FIVE PLAN ガラス水槽	約 幅31.5cm×奥18.5cm×高24.4cm 水容量 約12L 水漏れ防止のためシリコン施工してます。
A-110	知育玩具	・くもん出版 たんぐらむ ・カエル天秤 ・ドラえもん かるた(ふろく ひらがなひょうはナシ)
A-112	絵本	幼児用 10冊程
A-113	カスタムブロック カラフルスロープ	対象年齢6歳以上
A-114	山田高校女子制服(冬服)	11号 ジャケットのみ
A-115	テレビ・テレビ台	シャープアクオス 2008年12月頃購入 90cm×60cm 台サイズ100cm×40cm×40cm(黒色) ガラス扉
A-116	おもちゃ メガホン	ボイスチェンジスピーカー 多機能
A-117	ロジカルロードメーカー	KUMON 5才以上
A-118	夜須小学校制服 男子ズボン	140~150cm 3年~4年使用
A-119	夜須中学校女子制服	冬・夏スカート(W69、丈60)3年使用 夏服150cm(2年使用)

あげます登録リスト

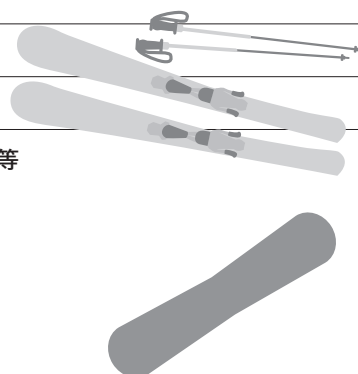
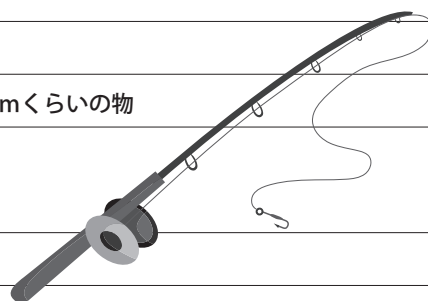
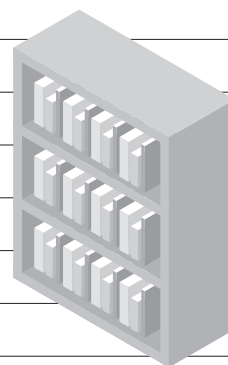
※有効期間2ヶ月程度となります。

A-107



※イラストはイメージです。実際の品物とは異なります。

物 品 名	具 体 的 に (型式・サイズ・色・使用目的等)
家電製品	電子レンジ・扇風機・炊飯器(3～6合用位の物)・電気ケトル・オーブントースター
本棚	3段BOXの高さまでの物
脚立	
まき	消毒をしていない物をお願いします
くわ	農業用
佐古小学校体操服	120cm～150cmのものの希望
男子スーツ	120cm～130cmのものの希望
ベビーカー	安全性の観点から、新規購入より5年内の物をお願いします
チャイルドシート	ISOFIX取付できる物
シルバーカー	手押し車 荷物が入れたらなお良し。
オクラの支柱	長さ180cm 太さ(直径)2cm パイプ素材の物であればなお良し
男性用ズボン	LLくらい ゴムの入ったズボン希望
自転車	大人用の物と4歳児が乗れる大きさの物
座卓	①サイズ1.5m×1mくらいの物 ②サイズ1m×1mくらいの物
夜須小学校制服	
スカート	140cm～150cm
IHコンロ	1口が希望ですが2口でも構わないです。
ラジオ	畑で聞くのに欲しいです
鍋	35cm以上で直火にかけられる物
箱メガネ	
釣道具	海釣り・河釣り(鮎釣)
長靴	男性用26～26.5cm
スキー/ スノーボード用品	スキー板・ストック・スノボ板・スノボ靴・スノーシューズ・手袋等 ①子供用 靴サイズ22～23cm 身長130～140cmくらい ②女性用 靴サイズ23～24cm 身長155～165cm ③男性用 靴サイズ25.5～26.5cm 身長160～170cm スキーウェア①子供140～150cm②男性M～L 160cmくらい
学校制服	標準学生服(黒)大き目サイズ(学ラン170サイズ以上 ズボンウエスト70cm以上)
赤岡中学校女子制服	大き目サイズ(セーラー服170サイズ以上 スカートウエスト70cm以上)
小津高校男子制服	上衣:180～185cm(学ラン・カッターシャツ)ズボン:ウエスト76cm股下80cm
こいのぼり	
本	司馬遼太郎・藤沢周平・山手樹一郎等 時代小説が欲しいです
ギター	
Tシャツ	男性用 LLサイズ
春用ジャンパー	男性用 LLサイズ 色のこだわりはありません。
夏の布団・シーツ	夏布団1枚 シーツ シングル2枚～3枚



前回4月21日の集配では10品8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。



## ご寄附のお礼

3月24日に国際ソロプチミスト南国様よりひとり親家庭の事業に役立ててほしいと寄付金50万円をいただきました。ひとり親家庭交流事業等に活用させていただきます。

ありがとうございました。



## 今月の料理

### アスパラガスとイカのバターしょうゆ炒め



★ アスパラガスの旬は春（4～6月）でハウス栽培のものは早く旬を迎えます。アスパラガスには疲労回復や滋養強壮に効果が期待できるアスパラギン酸、血管を強くする働きがあるポリフェノールの一種のルチン、他にもβ-カロテン、葉酸、サポニン等が含まれています。

栄養士 足達真奈美

材料 4人分

1人分 116cal

アスパラガス（グリーン）…………… 300 g  
イカ（生でも冷凍でも、種類はなんでも可）…… 240 g  
乾燥キクラゲ（千切り）…………… 15 g  
しょうゆ（うす口）…………… 大さじ 1.5  
バター …………… 20 g

### 作り方

- ① アスパラガスは元の固い部分を除き、皮を下の部分のみ除き、3cmの長さに切っておく
- ② イカは1cm幅、3cmの長さの短冊に切っておく
- ③ 乾燥キクラゲはお湯で戻し、3cmの千切に切っておく
- ④ フライパンを火にかけバターを入れ、イカ・アスパラガス・キクラゲを炒め、しょうゆで味付けをする

5月

6月

7月

の法律相談日

※香南市在住の方に限ります。

【相談時間】 第2金曜日 午後1時30分から4時30分まで  
第4金曜日 午後2時から4時まで

予約が必要です

電話  
0887-57-7300

5月 12日 香我美保健福祉センター

26日 のいちふれあいセンター

6月 9日 香我美保健福祉センター

23日 赤岡市民館

7月 14日 香我美保健福祉センター

28日 吉川防災コミュニティセンター