

# みかんの会

## 「助け合い・支え合いかるた」完成

「地域での隣近所の見守り活動が進んだらいいね」、「なにかきっかけが作れたらいいね」と約3年前から取り組み始めた「助け合い・支え合いかるた」が完成しました。

みかんの会のメンバーを中心に、香我美中学校や文化協会のサークル、城山高校の生徒の皆さんに手伝ってもらいました。そんなたくさんの人の思いが詰めこまれたかるた、地域のイベントや教育現場、体操などの自主グループなどに活用してもらえればと、貸出ができるように3セット作成しました。

貸出希望の方は、下記連絡先までご連絡ください!

完成間近!  
みかんの会メンバーで  
必死に作業



お達者教室にて  
いざ実践!



香南市社会福祉協議会 横山(57-7300)

### 生活支援体制整備事業とは

高齢者が在宅生活を継続していくために必要となる生活支援サービスの提供体制の構築を目的とし、生活支援コーディネーターを中心に協議体メンバーや多様な事業主体と連携をとりながら、生活支援体制の充実と強化をおこなう事業です。みかんの会は定期的な情報共有や連携強化の場です。

# 藁焼きかつおのたたき 実演

通所介護事業所 **みかんの里**

6月15日(木)

高知県日本調理技能士会 会長 渡邊晋一様、副会長 坂上淳一様、理事 小松博士様、高知中央市場鮮魚買受人協同組合 青年部副部長 中田佳伸様、が慰問に来てくれました。

今日のカツオは1匹3キログラムくらいの大きさを宇佐で獲れたそうです。16本を利用者の方と一緒に焼いていただきました。



男性利用者からは  
「藁焼き久しぶりに見た、すごく嬉しい!(^^)!!」  
「昔は、自分の家で焼きよった!!」  
と懐かしまれていました。  
体験もできました。



実演のあとは、実食!!  
たっぷりの薬味をのせたかつ  
おのたたきとウナギのつた  
ちらし寿司の昼食。



「おいしいねえ。たたきがまだぬくい」😊

当日、108歳の誕生日の今西艶さんと  
記念写真パシャリ!

□元気の秘訣はなんですか?

艶さん: 特になんにもないねえ。笑



# お達者教室



今回は講師の先生をお招きして楽しく「脳」を活性化させて、認知機能を向上させる『シナプソロジー』をみなさんに体験してもらいました！

2つのことを同時におこなったり、左右で違う動きをしたり、普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、先生から「今、脳が喜んでます！」と言われて笑顔でコミュニケーションがとれて楽しく脳の機能をアップしました！



コロナ禍で外出する機会が少なくなってしまう方や意欲低下で家に閉じこもっていると方など、介護予防のために「お達者教室」に来てみませんか？

以下の場所で、開催していますので興味のある方は香南市高齢者介護課（☎57-8510）もしくは香南市社会福祉協議会（☎57-7300）へお問合せください！



野市教室(のいちふれあいセンター):火~金 10:00~15:00

香我美教室(香我美高齢者生活福祉センターみかんの里内):月~金 10:00~15:00

## 烏川のこいのぼり / 野市町高齢者クラブ連合会



令和5年4月、今年も野市町高齢者クラブのメンバーが集まり、こいのぼりの川渡し作業を行いました。4月18日~5月9日までの期間中は雨風の強い日もあり、飛ばされて道に落ちてしまったこいのぼりを拾って届けてくれたりと、地域の方の温かさに触れられた期間中でしたが、5月9日に無事撤収作業を終えました。

撤収作業のあとも、降ろす時に川に浸かって濡れてしまったこいのぼりを天日できれいに乾かしてから収納して作業が完了です。



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

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。】

※7月31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、集配は翌月の中下旬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。

6月7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-125 | カスタムブロック<br>カラフルスロープ | ビー玉の大冒険!コロりんブロックコースター128ピース 3ヵ月使用                                |
| A-126 | おもちゃ収納<br>本棚付き絵本棚    | 本棚3列おもちゃ収納ラック6コ付 6ヵ月使用   |
| A-127 | 女儿用スカート<br>Tシャツ      | サイズ110cm 10着位 半袖 使用済<br>Tシャツ→ピンク、うす紫、白 スカート→水玉(水色)、ジーンズの生地等      |
| A-128 | 女儿用スカート<br>Tシャツ      | サイズ130cmと140cm 10着位 半袖 使用済<br>Tシャツ→白、ピンク等 スカート→ジーンズ生地等           |
| A-129 | 紺の上着                 | 120cmくらい 使用済   |
| A-130 | 床の間等に物(花瓶等)<br>を置く台  | 茶色 奥行30cm×幅62cm こい茶 奥行30cm×幅38cm<br>足が4つついていて、全部の高さは8cm。表面に光沢あり。 |
| A-131 | フロアシート               | 86cm×61cm厚さ2cm スカイブルー 樹脂製 4枚                                     |
| A-132 | 魔法瓶                  | 容量1.25L 色 ホワイト(花柄) 7~8年前の物 ほとんど未使用                               |
| A-133 | 座椅子(回転式)             | 半分に畳めます。色 グレー 1年程使用  |
| A-134 | 低めのパイプ椅子             | 折り畳み 色 ベージュ 半年位使用  |
| A-135 | テレビ                  | VIerA Hi-vision 40型 黒 14年使用 BDドライブ使用不可                           |
| A-136 | 衣類乾燥機                | 快速ドーム45 ステンレスドラム 白 17年使用 付属品 台(大/小)                              |
| A-137 | 蛍光灯<br>パルックプレミア20000 | 32形 クール色 2年位前に購入したが、サイズ違いで未使用                                    |
| A-138 | 女子水着                 | セパレードタイプ(紺色)Tシャツ付(水色)パット無し 160サイズ 2回位使用                          |
| A-139 | コンバース裏ボア<br>パーカー(冬物) | 女性用 Mサイズ 表 灰色 裏 白 数回着用   |
| A-140 | 裏ボアパーカー(冬物)          | 女性用 Mサイズ 表 灰色 裏 白 数回着用   |
| A-141 | 男女麦わら帽子              | 男性用4つ 女性用3つ 10年くらい前の物だが未使用。リボンの色褪せがあります。                         |
| A-142 | スプーン・フォーク            | カレー用スプーン5本 長さ13cmのフォーク11本 長さ12cmのスプーン4本                          |

あげます登録リスト

※有効期間2ヶ月程度となります。



A-138



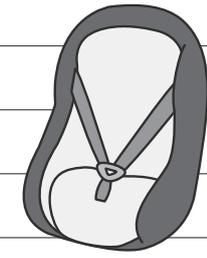
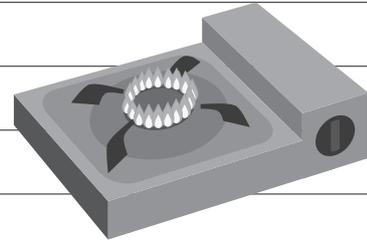
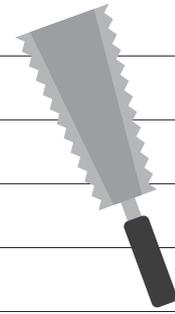
A-141



※イラストはイメージです。実際の品物とは異なります。

|          |       |     |  |
|----------|-------|-----|--|
| おげき登録リスト | 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-143 | やかん | ステンレス製 10年くらい前の物 未使用<br>0.7ℓ 材質 アルミニウム 未使用 |

| 物品名              | 具体的に (型式・サイズ・色・使用目的等)   |
|------------------|---|
| 家電製品             | 扇風機・冷蔵庫(小型の物)・炊飯器・体重計・掃除機   |
| 本棚               | 3段BOXの高さまでの物  |
| まき               | 消毒をしていない物でお願いします  |
| 木工道具             | のこぎり等   |
| 佐古小学校体操服         | 120cm～150cmのものを希望   |
| 男子スーツ            | 120cm～130cmのものを希望   |
| ギター              |   |
| LPガス用コンロ         |   |
| カセットコンロ          |   |
| 鍋                | 35cm以上で直火にかけられる物  |
| 箱メガネ             |   |
| 釣り道具             | 海釣り・河釣り(鮎用)   |
| 長靴               | 男性用26～26.5cm  |
| スキー/<br>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<br>①子供用 靴サイズ22～23cm 身長130～140cmくらい<br>②女性用 靴サイズ23～24cm 身長155～165cm<br>③男性用 靴サイズ25.5～26.5cm 身長160～170cm<br>スキーウェア 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   |
| 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   |
| チャイルドシート         | 0カ月～11才用  |
| はさみ              | 剪定ばさみ・高枝切りばさみ   |
| 家庭用鉄棒            |   |



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6月22日の集配では19品33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。

# 令和5年度 明日葉会



| 開催日時                        | 場 所                   | 内 容  | 対象者 |
|-----------------------------|-----------------------|--|-----|
| 令和5年7月14日(金)<br>13:30~15:00 | ふれあいセンター<br>2階第1、2研修室 | 講義<br>『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～』<br>高知大学医学部保健管理センター 上村 直人氏 | 一般  |
| 令和5年8月18日(金)<br>13:30~15:00 | ふれあいセンター<br>2階第1、2学習室 | 講義<br>『認知症家族のための施設の選び方』<br>香南市地域包括支援センター                       | 一般  |

## 今月の料理

### なすとハムの春巻き



★ なすは余分な塩分や水分を体外に、排出する作用があるカリウム、おなかの調子を整える食物繊維、抗酸化作用があるアントシアニン等が含まれています。(アントシアニンは皮に多く含まれているので皮はむかないで使うと良いでしょう。)

栄養士 足達真奈美

材料 4人分 1人分204kcal (2本分)

|             |        |           |
|-------------|--------|-----------|
| なす          | 450g   |           |
| ロースハム(うす切り) | 100    |           |
| 塩こしょう       | 小さじ2/3 |           |
| 炒め用油        | 適量     |           |
| 春巻の皮        | 8枚     |           |
| 薄力粉         | 適量     | 春巻をとめるのり用 |
| 水           | 適量     |           |
| 揚げ油         | 適量     |           |

### 作 り 方

- ① なすは洗ってへたを除き、たて半分に切り、うすくスライスし、水にさらしてからザルにあげておく。
- ② ロースハムは幅1cm長さ2cmの短冊に切っておく。
- ③ フライパンを火にかけ油をひき、①のなす②のロースハムを炒めしんなりしたら塩こしょうで味付けし8等分する。
- ④ 春巻きの皮に③の8等分したなすとハムをのせて巻き、水溶きした薄力粉をのりにしてとめる。
- ⑤ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。

7月

8月

9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

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  
8月 25日 夜須福祉センター  
9月 8日 香我美保健福祉センター  
22日 のいちふれあいセンター