

団 体 活 動

香南市高齢者クラブ連合会 カラオケお楽しみコーナーのお知らせ

9月より、香南市高齢者クラブ連合会の会員の方が誰でも自由に歌える時間を設けました。
会員のみなさまのご参加をお待ちしています。

- ◇日 時 毎週火曜10:00～16:00
- ◇場 所 のいちふれあいセンター 3階 音楽室
(事業等により変更する場合があります)
- ◇会 費 月1,000円
- ◇申込み 事前申込みは必要ありませんが、参加の際、受付をします。
- ◇対象者 香南市高齢者クラブ連合会会員
※入会希望者は、香南市高齢者クラブ連合会までご連絡ください。
- ◇問合せ 香南市高齢者クラブ連合会 (香南市社会福祉協議会内) ☎57-7300 小川

ボケ封じ治療の最先端で注目されているのは、なんとカラオケ！

1. 自立神経のバランスが整う
2. 全身の血行とホルモンバランスが改善してアンチエイジングに
3. 活脳作用
4. カロリー制限を助ける などの効果があるそうです



カラオケ教室も開催しています。興味のある方は、香南市高齢者クラブ連合会 (☎57-7300) までご連絡ください。



【香我美地区】



氏 名 三浦 幸造

担当地区 岸本12区～18区
岸本22区

住 所 香我美町岸本848

電話番号 090-1002-2731

【夜須地区】



氏 名 濱口 浩一郎

担当地区 町の東

住 所 夜須町坪井289-1

電話番号 54-3585



氏 名 河野 厚子

担当地区 手結北埋

住 所 夜須町手結

電話番号 54-5266

ボランティア視察記録 ～ボランティア団体のご紹介 第7弾～

香南市ボランティアセンターに登録している団体を紹介するコーナーです☆
今回は、岸本はたち会とオレンジポリス ヤ・シィポリス、香南市高齢者クラブ芸能部をご紹介します。

今年で
15年目

岸本はたち会 ●設立年月日：1999年 ●会員数：17名

「昔遊びがすたれゆう、これはいかん」、と昔遊びの伝承を目的に結成。「はたちの頃を忘れずに、年寄りくそうせんで」と、『岸本はたち会』と名付けました。

●活動内容

- ①幼稚・保育園、小中学校、学童などでの昔遊び体験・伝承（めんこ、竹馬、竹ぼっくり、ブンヤ、水鉄砲、しゃぼん玉など）
- ②夏祭りなどでの出店（かき氷、ポン菓子、綿菓子など）



メンバー募集中！！

昔遊びに夢中になる子どもたち、
笑顔で遊ぶ子どもたちと一緒に自分
たちも楽しみましょう♪

オレンジポリス ヤ・シィポリス

青少年育成香南市民会議の取組の一つとして、民生委員、市職員、学校PTA、消防団などの各団体の会員がボランティアで夜間パトロールをし、地域の安全について啓発活動をおこなっています。

今回は香我美町「オレンジポリス」、夜須町「ヤ・シィポリス」をご紹介します。

●活動内容

夏休み中、4人～5人が1組になり、車で、小中学校周辺や公民館、香我美町はAコープ、市民館・図書館周辺、夜須町はヤ・シィパーク周辺などを巡回しています。

●地域・ボランティアの声

「活動を継続することで、指導が必要な人も少なくなっているように思う」「活動を続けてほしい」という声もあり、地域住民が賛同、応援する活動になっています。

個人・団体で関心のある方は、香南市生涯学習課（57-7523）久家さんまでご連絡ください。

※吉川町「レインボーポリス」、野市町「のいちタウンポリス」もあります。



香

南 市

ボランティアセンター

便り

香南市高齢者クラブ芸能部

●会員数：約260名

●活動内容

『人生100年、積極的に！！』をモットーに、施設訪問やお祭りへの出演などボランティア活動をしています。また、芸能大会や高知県老人クラブ連合会主催の元気ハツラツ交流会等へも積極的に参加し、会員同士の交流を図り、会員も増えています。

(内容)

カラオケや民謡、詩吟、日本舞踊など

皆さんと一緒に楽しくわきあいあいと過ごしています♪



ボランティアをしたい、ボランティアしてほしいという方は、香南市ボランティアセンター前田（57-7300）までご連絡をお願いします☆



使用済み切手を集めています☆

使用済み切手をはっている封筒を集め、更生保護サポートセンター香南に切手の切り抜き作業をお願いしています。

集めた切手は、高知県社会福祉協議会に送り、「ボランティア活動支援積立金」として、災害発生時に災害ボランティアセンター等を支援するために役立てられます。ご協力よろしくお願いします。

香南市社会福祉協議会のキャラクターを募集しています!!

募集期間：平成26年9月1日（月）～12月26日（金）

応募方法：キャラクターの簡単な説明、住所、氏名、電話番号をご記入の上、はがき、電子メール、FAXでお申込みください。

審査結果：入賞者の方のみに、電話等でご連絡し、社協情報で発表します。

※頂いたデータは、お返しできません。ご了承ください。

また、個人情報については、この目的以外には使用いたしません。

[申込み先]

〒781-5241 高知県香南市吉川町吉原 95 吉川庁舎 2 階

社会福祉法人香南市社会福祉協議会

E・Mail：vc-genki@mxi.netwave.or.jp

担当：前田





あげます!
ください!

第85号 平成26年9月1日発行

香南市社会福祉協議会

電話(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。

ー登録カード及びポスト設置場所ー

(平日のみ) 香我美支所・吉川庁舎 (土・日・祝も可) 赤岡市民館
(土・日・祝も可) のいちふれあいセンター・夜須福祉センター
(土・祝も可) みかんの里

※9月10日午後1時まで各ポストにて受け付けています。
※掲載情報への申込みが多数の場合は抽選となります。
※当選された方のみ11日前後に電話連絡をさせていただきます。
※玄関から玄関までのお届けです。大きい物、重い物は取り扱いが
できない場合があります。

平成26年8月11日現在

あげます登録リスト


情報No.	物 品 名	状 態 (型式・サイズ・色・使用年数等)
A-599	おまる	・購入時期:不明
A-601	陶器	・茶碗蒸し専用陶器 ・個数:10個
A-610	電動ベット	・マットレス(電動無圧式) ・使用年数:10年位
A-634	メロディオン2台	・16音と19音・小学校で使用したもの・袋有り・1台でも可
A-645	男児用スーツ	・130サイズ長袖長ズボン千鳥格子(白黒)・2014年購入・2回使用・クリーニングには出していません
A-646	男児用靴	・白系・20cm・21cm・各一足づつ・半年ほど使用
A-647	女児用靴	・ピンク系・16cm・2種類・半年ほど使用
A-649	車椅子	・10年以上使用
A-654	座卓	・黒 ・74×104×33 ・とても軽いが古い
A-655	食卓テーブル	・77×120×62 ・62の足は取り外し可能 ・天板プラスチック ・古い
A-658	ガス釜	・1升炊き ・10年使用
A-660	パイプベッド	・折りたたみ式 ・シングルサイズ ・黒 ・2年使用
A-662	ブリタニカ国際大科事典	・26巻 ・総索引、分野別手引き、参考文献ブリタニカ国際年鑑1983,84,85付き
A-664	インクジェットプリンタ	・ヒューレットパッカード製 ・デザインジェット110プラス 据台付き ・1部ノズル詰まり有 ・2006年購入
A-665	アンパンマン乳幼児玩具2つ	・Sing and Discover(ボタンを押すと曲や声が出ます) ・おもちゃ鉄琴(8音)
A-667	低反発マットレス	・198×96×13 ・三つ折り時(65×96×38) ・3年使用 ・カバー多少汚れ有
A-668	筆箱(ペンケース)	・白(ブーマ、半年くらい使用)・黒(convers、1年くらい使用)
A-669	アルトリコーダー	・半年くらい使用 ・きれいです
A-670	卓球用ユニフォーム	・Sサイズ ・上下セット ・黒 ・赤 ・未使用
A-671	柔道着	・2サイズ(M寸くらい) ・2年間使用 ・襟に少々汚れあるもきれい
A-672	ローボード(TV台)	・61×151×奥行43 ・10年くらい使用 ・中央観音開き、左右3段引出

こんな物ください登録リスト

物 品 名	具 体 的 に (型式・サイズ・色・使用目的等)
電化製品	○ゴパン(ホームベーカリー) ○ミシン・ロックミシン ○パソコン(古くても可) ○冷凍庫 ○電子ピアノ ○ブルーレイレコーダー ○電子レンジ ○オーブントースター ○デジタルテレビチューナー ○デジタルテレビアンテナ ○ビデオデッキ(録画・地デジチューナー付) ○デジタルテレビ(小型・中型) ○扇風機 ○CDラジカセ ○2ドア小型冷蔵庫(130L) ○小型掃除機 ○ハンディクリーナー ○テープレコーダ(小)
運動器具	○ルームウォーカー ○ぶら下がり健康機
楽器・文具	○色鉛筆・クレヨン(出来るだけ新しい物) ○ギター(6弦の物) ○キーボード(88鍵盤) ○アコースティックギター(壊れていても可) ○本(「パッチワーク倶楽部」、「キルトジャパン」) ○トレース台 ○漫画道具(ペン先Gペン、ペン、トーン、ケント紙等)
棚	○本棚(90×150)位の物 ○スチール棚(90×150)位の物 ○三段ボックス(古くても可)
リクルート男女	○スーツ、シャツ、スカート、ズボン、ジャケット、靴、カバン等(各サイズ、就職支援に使用)
生活用品	○睡蓮鉢 ○スチール製かまど(野外で利用できる物) ○イス(背もたれ付き) ○抹茶茶碗 ○折りたたみ式テーブル(小さめ希望) ○ホットカーペット(3畳用) ○補聴器 ○ケーキケース ○フライパン(ガス用、深め) ○下駄箱
農作業用品	○一輪車 ○クワ(又鍬、ジョレン鍬) ○カマ等 ○草刈り機
自転車	○三輪自転車 ○自転車 ○一輪車(12~14インチ) ○大人用ヘルメット ○原付バイク
ベビー・子ども用品	○チャイルドシート(0~2歳用) ○ジュニアシート(背もたれ付き) ○滑り台 ○ブランコ ○幼児用自転車 ○幼児用車 ○双子用ベビーカー ○男ベビー服 ○布おむつ、カバー ○ベビーベッド(古くても可) ○女児用服150cm~ ○男児用服130cm~
学生服・体操服 等	○山田高校女子スカート(W75) ○野市中女子制服各種…160cm ○香我美中女子制服各種…150cm ○県立安芸高校校章入りカッターシャツ…サイズ185cm/体操服…サイズLL~3L ○小学校体操服…サイズ150位 ○岡豊高校男子制服…170~180cm ○土佐中・高等学校男子制服…160~170cm夏・冬一式(一部でも可) ○男子学生服・ズボン…185A体・W82

- 前回7月16日を中心とした配送では19品、14件の市民の皆様のお宅に伺いました。ご協力ありがとうございました。
- 情報有効期間は6カ月です。延長される場合は再度登録をお願いします。
- 原則手渡しですが、ご不在の場合は臨機応変に対応させていただきます。
- 各ポスト設置場所に登録カードを用意しておりますのでご利用ください。移動手段がない場合は柔軟に対応させていただきます。
- 生もの・生き物・危険物・大型物品等取扱できないものがあります。
- お届けした物品が意に添わない場合でもお受け取り願います。新たに「あげます」登録をすることもできます。

今年も秋祭りを開催します




秋

祭

り

踊りや演奏もあるよ～♪




秋

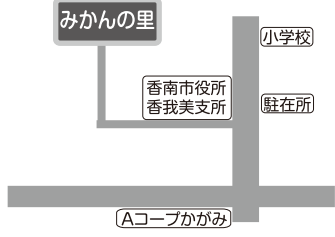
祭

り

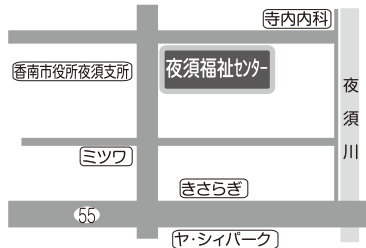
お誘いあわせのうえ、ご参加くださ～い!!



日時:平成26年10月5日(日)
午前11時半～午後2時
場所:香我美高齢者福祉センター
みかんの里
出店:焼きそば・ちらし寿司・うどん・
アイスクリン・ジュース・かき氷・
ヨーヨーつり・駄菓子屋・ゲームなど



日時:平成26年9月28日(日)
午前11時半～午後2時
場所:夜須福祉センター内
出店:焼きそば・ちらし寿司・うどん・
アイスクリン・ジュース・かき氷・
ヨーヨーつり・駄菓子屋・ゲームなど



キリトリ

今月号の内容はいかがでしたか	
・興味があった ・関心がない	[どの内容ですか]
文字の大きさ	
・丁度 ・ 小さい ・ 大きい	
ページ数について	
・このくらいでよい ・ 多い ・ 少ない	
今までの社協情報に載っているお知らせなど 利用したことがありますか	
・ある ・ない	[何をご利用しましたか]
社協情報の記事でご参考になったことはありますか	
・ある ・ない	[どのような内容ですか]
今後、載せてほしい記事がありますか	
ご意見、ご感想をお聞かせ下さい	

キリトリ

食料品寄附のお願い



香南市社会福祉協議会では、皆さまからご寄附いただいた食料品を生活にお困りの方にお分けしています。

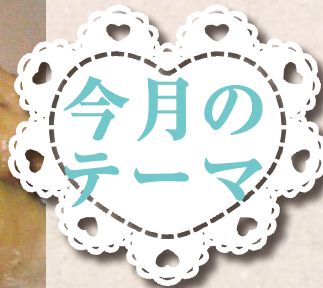
お米や缶詰、麺類など長期保存ができ、ご寄附いただけるものがありましたらご連絡ください。取りにお伺いします。よろしくお願いします。

※野菜などの生ものはお受けすることができません。お気持ちだけいただきます。

《問い合わせ》

生活サポートセンターこうなん
 TEL: 0887-50-6666 担当: 山下
 香南市ボランティアセンター
 TEL: 0887-57-7300 担当: 前田





季節の野菜を さっぱり味で

かぼちゃと鶏肉の甘酢和え

かぼちゃには、老化予防に欠かせない抗酸化物質であるβカロテン、ビタミンC、Eが豊富に含まれています。煮物ばかりでなく、炒めたり、揚げたり、油を使った料理でカロテンの吸収率を高めましょう。

1人分：282Kcal

栄養士 足達 真奈美

材 料 (5人分)

かぼちゃ 350g
玉ネギ 120g
鶏モモ肉 300g
生姜汁 1かけ分
片栗粉 適宜
塩こしょう 適宜
A さとう 大さじ2
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ2

作 り 方

- ① かぼちゃはひと口大に切る。玉ネギはうすくスライスし、Aの調味料につけておく。
- ② 鶏肉は、ひと口大にそぎ切りし、塩こしょうと生姜汁で下味をつける。
- ③ 揚げ油を160℃に熱し、かぼちゃを4～5分素揚げにし、①の調味料につけておく。
- ④ ②の鶏肉に片栗粉をうすくはたき、③につけ、味をなじませてから器に盛る。

9月 10月 11月



の法律相談日

予約が必要です
電話 0887-57-7300

吉川総合センターのみ相談時間は、
午後1時30分から4時30分です。

9月 12日 吉川総合センター
26日 赤岡市民館
10月 10日 吉川総合センター
24日 香我美保健福祉センター
11月 14日 吉川総合センター
28日 夜須福祉センター

皆様のご意見ご感想を

お聞かせ下さい

- ※この紙面のハガキを切り取り、郵送していただくか、FAXで送信して下さい。
- ※個人情報、この事業に関する事のみ使用し、他に使用することはありません。
- ※問合せ先：香南市社会福祉協議会
T E L : 0887-57-7300
F A X : 0887-57-7305

キリトリ

郵便はがき

7 8 1 5 2 9 0

料金受取人払郵便

高知東支店
承認

2063

差出有効期間
平成27年9月
30日まで
(切手を貼らずに
ご投函下さい。)

香南市吉川町吉原95番地
(香南市吉川庁舎2階)

社会福祉法人
香南市社会福祉協議会
行

キリトリ



■お差し支えなければ、下記と表面のアンケートにご協力お願いします。

性 別	男 ・ 女
年 代	20～30代 ・ 30～40代 ・ 40～50代 50～60代 ・ 60～70代 ・ 70代以上
社協情報をご観覧頂く 頻度	毎回 ・ ときどき ・ 今月初めて