

# 2024 しあわせ 11月号

上野



布



宗呂上



天神町



つながるつながる



令和6年11月1日（毎月1回発行）

■編集発行：社会福祉法人 土佐清水市社会福祉協議会

住所 土佐清水市寿町11-9 電話 (0880) 82-3500 FAX (0880) 82-4047  
<http://www.tosashimizu-fukushi.or.jp/> E-mail:shakyou-s@viola.ocn.ne.jp

# 第56回 土佐清水市社会福祉大会

令和6年11月26日(火) 13:00~16:00  
土佐清水市立市民文化会館 くろしおホール

● **動画上映「土佐清水市 ダーツの旅2024」**  
元気な地域の活動紹介

● **社会福祉活動推進校発表**  
下川口小学校 清水高等学校

講 演

## 「笑いヨガ」

講師 よさこいらフタークラブ 藤崎 栄子 氏

● **こども標語** ● **絵画コンクール表彰**  
こじゃんと達者なじいやんばあやん紹介 など

※いきいきサロン等による展示・販売は12:00から開催します!!

## 土佐清水市社会福祉協議会団体会員のご紹介

みなさまのご支援とご協力ありがとうございました。(順不同・敬称略)  
(令和6年5月11日~10月10日受付分)

さんごはうす共同作業所  
土佐清水市婦人会  
NPO法人 アジア文化交流会  
下川口小学校  
スポーツクラブ スクラム  
土佐清水金融団  
テクノショップフクドメ  
(有)宿毛印刷

土佐清水市立市民文化会館  
おくたに文具店  
高知県立清水高等学校  
(有)たけだ石油店  
(有)亀乃子  
珉宝  
(有)清水クリーンサービス  
(株)文化堂印刷所

足摺環境衛生(株)  
医療法人次田会  
久保文具店  
土佐清水商工会議所  
土佐清水市身体障害者連盟  
ショッピングセンター プラザ・パル  
(有)清水車検整備  
(株)ラクール

# 令和6年度土佐清水市老人大学開催!

9月20日(金)土佐清水市立市民文化会館(くろしおホール)において土佐清水市老人大学が行われました。講師に高知県医療ソーシャルワーカー協会 会長 中本雅彦氏を迎え、「人生会議」のススメ～最後まで自分らしく生きるために～と題し、もしもの時に備えること、「人生会議」の必要性についてお話しいただきました。

**人生会議**とは、人生の最終段階で受ける医療やケアなどについて本人と家族や医療従事者などが事前に繰り返し話し合う取り組みのことです。



令和6年度

# 土佐清水市高齢者芸能大会開催!

老人大学に引き続き、土佐清水市高齢者芸能大会が開催されました。歌謡、詩吟、舞踊、歌謡体操など様々なプログラムで参加いただいた12組の皆様の熱演に、約200名の方々が見入ったり、聞き入ったりされ、老人クラブ会員相互の楽しい一時を過ごされました。



# 第45回土佐清水市高齢者体育大会 開催!

10月5日(土)土佐清水市立市民体育館で第45回土佐清水市高齢者体育大会が開催されました。久しぶりの開催ということで今年度は午前中だけの開催となりましたが、当日は約250名の参加者とボランティアにより、盛大に行われ、下川口チームが優勝の栄冠を勝ち取りました。

参加されたみなさん、ボランティアのみなさん、おつかれさまでした。



競技も白熱!



熱い応援合戦!

清水中学校生徒会のみなさんがボランティアとして参加してくれました!



笑って、叫んで楽しい時間を過ごしました。

優勝は下川口チーム  
おめでとうございます!

～じぶんの町を良くするしくみ。～ 10月1日～12月31日

# 赤い羽根共同募金

～ 10/1(月)街頭募金へのご協力ありがとうございました～



今年も「自分の町を良くするしくみ。」赤い羽根共同募金が10月1日から全国一斉に始まりました。

10月1日は市内4か所で街頭募金を行い、行政関係者、福祉団体関係者、清水中学校生徒会、共同募金助成団体等、たくさんの方々のご協力をいただきました。皆さんの熱心な呼びかけと、皆さんの温かい善意でたくさんの募金が集まりました。

**令和6年度街頭募金実績  
60,043円**



## 認知症サポーター研修会を開催しました。

令和6年9月17日(火)竜串子ども会に参加してくれた三崎小学校児童を対象に、竜串ふれあいセンターで認知症サポーター研修会を開催しました。

みんな熱心に認知症の説明を聞いたり、動画を見たりしてくれました。認知症で困っている人にどんな支援ができるか?といった問いに対しても、相手の立場になって考えてくれ、活発に色々な意見を出してくれました。そういった思いを持った竜串子ども会の児童は、将来地域のやさしい担い手になってくれることでしょう。



# 生活支援・介護予防サービス基盤整備事業

## サロン以外の地区の集いの場

サロン以外での地区の集まりをすでにしている、または始めた地区があります。人と会うことによって、生活にハリが出ますよね？介護予防・認知症予防にもなります。今回は半島地区から2地区をご紹介します。「うちの地区もしよるで!!」という方、社協の地区担当職員にぜひ教えていただきたいです。



### 以布利

第3木曜日にお茶会をしています。  
この日は災害を想定し、アルファ米を使ってカレーを食べました。



### 権現

第4水曜日に集会所を開放し、自分たちがしたいことを自由に行っています。  
この日は卓球をしたあとにお茶会をしました。

## ボランティアセンターコーナー 土佐清水市ボランティアセンター 寿町11-9 TEL82-3500

### ゴミ出しなどボランティア依頼したい方の相談を受け付けています。

筋力の低下や関節疾患がある高齢者にとって、大きなゴミ袋を集積所まで運ぶのは大変な作業です。また、認知症などにより認知機能が低下すると、ゴミ出しの曜日や時間、分別のルールを覚えることも難しくなります。ゴミ出し以外にも、「こんなことに困っちゃう」「こんなボランティアはない？」等、ボランティアをお願いしたいと思ったら、お気軽にボランティアセンターまでご相談ください。

### ボランティアをしたい方も大募集しています。

## みんな集まれボランティア

- **ゴミ出しボランティア**を募集しています。  
「ついでにゴミ出しできるよ」という方は、是非ご協力ください。
- **傾聴ボランティア**を募集しています。  
話大好き、話し相手になっていただける方はいませんか？
- **お祭りボランティア**を募集しています。  
地域の方と一緒にお神輿を担いでみませんか？
- **散歩同行ボランティア**を募集しています。  
自分の介護予防も兼ねて、地域の方と一緒に散歩してみませんか？

誰かの役に  
立ってみませんか！



詳しくは  
ボランティアセンター  
までお問合せ下さい。

# ～いきいきサロンの風景～



元町みなとサロン

～消しゴムはんこで手ぬぐいづくり～

## お知らせ

参加を希望される方は、電話等での事前予約をお願いします。

内 容	日 時	場 所
トレーニング ジム説明会	11月20日(水) 午後 1時30分から	社会福祉センター 地下トレーニングジム

詳しいお問い合わせは、下記連絡先までお気軽にどうぞ。

〒787-0323 土佐清水市寿町11-9 社会福祉法人 土佐清水市社会福祉協議会 TEL:088082-3500 FAX:0880-82-4047

## ～11月のいきいきサロン日程表～

日 時	会 場 (グループ名)	日 時	会 場 (グループ名)
1日 金	貝ノ川浦区長場 (はまゆうサロン)	18日 月	市野々公会堂 (市野々コスモス会)
2日 土	大浜コミュニティーセンター (大浜ぼうず石クラブ)	// //	社会福祉センター (本町いきいきサロン)
5日 火	越連合区長場 (越さくら会)	19日 火	旭町 芝岡さん宅 (元町みなとサロン)
6日 水	貝ノ川郷集会所 (貝ノ川郷菜の花クラブ)	20日 水	立石集会所 (立石いきいきサロン)
// //	鳥淵集会所 (鳥淵わらびの里クラブ)	// //	小方青年会館 (小方清流クラブ)
7日 木	旧浦尻保育園 (浦尻すみれ会)	// //	鍵掛公会堂 (オレンジクラブ)
// //	下ノ段区長場 (下ノ段いきいきサロン)	// //	浜益野公会堂 (浜益野)
// //	宗呂上コミュニティーセンター (宗呂上さくらんぼ会)	21日 木	平ノ段区長場 (平ノ段いきいきサロン)
8日 金	漁協2階 (えび天戎町)	// //	下益野区長場 (下益野せせらぎ会)
10日 日	爪白区長場 (爪白つわぶき会)	22日 金	船場集会所 (船場あじさいサロン)
11日 月	布福祉センター (れいわスマイルサロン)	// //	中浜会館 (中浜万次郎クラブ)
12日 火	足摺岬区長場 (足摺ふれあいサロン)	// //	横峯集会所 (横峯たちばな会)
// //	三崎地区防災コミュニティーセンター (斧積いきいきクラブ)	25日 月	グリーンハイツ区長場 (グリーンハイツいきいきサロンさわやか)
// //	宗呂下区長場 (宗呂下コスモス会)	26日 火	市野瀬集会所 (市野瀬いきいきサロン)
13日 水	権現地区集会所 (権現日の出会)	28日 木	布旧保育所 (布若葉サロン)
// //	加久見区長場 (加久見いきいきクラブ)	// //	下浦青年会館 (下浦とびうお会)
// //	養老区長場 (養老いきいきクラブ)	// //	三崎浦区長場 (三崎浦さくら会)
14日 木	以布利旧保育園 (以布利じんべいサロン)	毎週 火・水・木	旧旭保育園 (旭町いきいきサロン)
// //	窪津区長場 (窪津ツバキ会)	毎週 水・金	緑ヶ丘集会所 (丘の上サロン)
// //	社会福祉センター (幸町しあわせサロン)	未定	みんぼう (栄町華街サロン)
15日 金	大津公民館 (大津叶崎クラブ)		久百々集会所 (久百々いきいきクラブ)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、状況によっては日程が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

## いきいきサロンボランティア紹介

～加久見いきいきクラブ～

こちらは魚飯バージョン!!  
このボリュームで200円!!

### ボランティアの皆さん♪



加久見のいきいきサロンは、2カ月に1度奇数月の水曜日に開催しており、バザーやあしずり太鼓、講師を呼ぶなどして自主的な運営がされています。また、地域住民やボランティアさんが地域で採れた野菜を持ち寄り、毎回もぶり寿司をメインに昼食を作っており参加者からとても好評です。

ボランティアさんに心掛けていることについて尋ねると、「参加者がいろんな情報を共有できる場所になればいいな」と話してくれました。これからもいきいきサロンが地域の情報共有の場となるようにボランティアさんの皆さんよろしくお願いします!!



## こじやんと達者な じいやん はあやん



小江町

横山 ユリ子 (ゆりこ) さん

昭和9年9月13日生まれ 90歳です!

3食しっかり食べます、魚よりお肉が好きです!



9月の高齢者芸能大会

突然の取材依頼の訪問にもかかわらず、快く迎えてくれたユリ子さん。きれいに片付いた玄関やお部屋からも丁寧な暮らしぶりがかがえました。

中央町で生まれたユリ子さんは漁師のご主人に見初められ28歳で結婚、その夜から7人家族の大所帯を切り盛りしてきました。3人の娘さんを育てながらご主人の仕事を手伝い、漁の合間には洋裁や和裁の仕事で家計を助けてました。娘さんが小さな頃は、洋服もユリ子さんが手作りしていたそうです。

食事は冷蔵庫の中を見て献立を考え、毎食手作りして3食しっかり食べます。「献立を考えたり料理を作ることが面倒ではない」とのこと、今年末には家でお餅をつきお寿司を作り振る舞っていると話してくれました。

元気の秘訣は「外に出て人と集うこと」と。現在も週に1回は詩吟、週に2回のポッチャ、月に2回の歌謡体操や他にもサロンや畑と楽しく過ごされています。友人の誘いで始めた詩吟は37年になり、9月の高齢者芸能大会にも出場されました。「人との繋がり」を大切にしているユリ子さん、これからもお元気でいてくださいね。



詩吟の楽譜を見せてくれました

奇数月の広報発行には、社会福祉協議会 会員会費が使われています。