

2025 しあわせ 1月号

加久見



新年号



貝ノ川浦



鍵掛



我町



つながるつながる

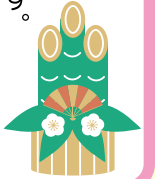


令和7年1月1日（毎月1回発行）

■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

新年の挨拶



謹んで新年のご祝詞を申し上げます。
また、平素より当会の活動にご支援とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症の感染
症法上の位置づけが五類に移行し一年が経過しま
した。各種行事が一昨年に引き続き開催されるな
ど、所謂「コロナ前」の生活様式に戻りつつある
明るい兆しが見えた一年となりました。

一方で、元日には能登半島地震、四月一九日に
は豊後水道を震源とする大きな地震が発生、その
他大雨による水害が頻発し、各地に甚大な被害を
もたらしました。

このような大きな災害が発生した際、人々の暮
らしは打撃を受け変化を余儀なくされます。非日
常の生活を強いられる中で、多種多様な福祉的ニ
ーズも生じ、平時以上に機動的で柔軟な対応が求め
られることは想像に難くありません。

こうした状況に備え、災害時であっても住み慣
れた地域で安心して暮らし続けるためには、日ご
ろの備えは勿論のこと、所属組織や分野、世代、
援助する・されるという関係を越えて繋がり、助
けあえる地域を創りあげていくことが求められま
す。

今後も、社会福祉協議会として歩みを止めるこ
となく、各団体や地域の皆様のご指導ご協力を賜
りながら、役職員一丸となり、福祉のまちづくり・
地域づくりに取り組んで参ります。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。

土佐清水市社会福祉協議会

会長 横山 周次

第15回子ども絵画・標語コンクール受賞作品発表

第56回土佐清水市社会福祉大会に伴い、「宝物」をテーマに募集した第15回子ども絵画・標語コンクールにおいて、絵画の部の**がんばったで賞**に選ばれた方々の作品です。尚、標語部門の**がんばったで賞**に選ばれた方々の作品は、次号より随時紹介させていただきます。

テーマ 宝物



三崎小学校2年
宮添 ひまりさん



三崎小学校1年
兵頭 月さん



清水中学校3年
新谷 今日子さん



下川口小学校2年
濱田 和希さん



三崎小学校3年
宮崎 梁太郎さん



清水中学校1年
植田 ゆなさん



清水中学校3年
宮村 奈々子さん



清水中学校2年
藤川 湖桃さん

地域リハビリテーション推進事業

介護予防フェア開催

(下川口浦地区・布地区)



介護予防についての講話



体力測定(握力・立ち上がり)



地域リハビリテーション推進事業では、リハビリ専門職の方が、各地域のいきいきサロンに出向いて運動指導や介護予防の取り組みを行っています。その中で、集いの場に参加していない方にも、早い時期から介護予防について考える機会を持ってもらうことを目的に各地域で介護予防フェアを開催しています。

リハビリ専門職・保健師等による個別相談、指導、体力測定

もの忘れコーナー



福祉用具の展示・相談



介護予防フェア開催予定地区

浦尻地区 令和7年1月17日(金) 9:30～ 旧浦尻保育園

旭町地区 令和7年1月31日(金) 9:30～ 旧旭保育園

相談窓口・お問い合わせ

土佐清水市寿町11-9 土佐清水市社会福祉センター内
土佐清水市社会福祉協議会 0880-82-3500



第56回 土佐清水市社会福祉大会 開催!!



令和6年11月26日(火)市民文化会館において、土佐清水市社会福祉大会を開催することができました。当日は200人を超える多くの方々にご参加いただきました。

*表彰式 子ども絵画・標語コンクール



市長賞
 第1部 細川 明璃 第2部 林 楓 第3部 中山 未悠
 三崎小2年 清水中1年 清水中1年

会長賞
 第1部 山下 ひかり 第2部 中野 心月 第3部 戸田 汐里
 足摺岬小3年 清水中3年 足摺岬小6年

(敬称略)
 ※受賞作品につきましては、広報しあわせ2024年12月号をご覧ください。

*第15回子ども絵画・ 標語コンクール作品展示

「しあわせ」をテーマに、絵画41点、標語163点、合計204点の力作が寄せられました。



*元気高齢者の展示紹介

広報しあわせ「こじやんと 達人なじいやん ばあやんの コーナー」で元気な高齢者の方を紹介中です。地域で過ごしている元気高齢者の情報をお寄せください。



*社会福祉活動推進校発表(下川口小学校)

下川口小学校は、休校前の最後の発表となりました。前半は、子ども民生委員の活動などを中心に、体験して感じたことなど分かりやすく発表してくれました。後半は、全校児童9人で、歌や楽器の演奏を披露してくれました。子どもたちの堂々とした発表の様子が会場にも伝わり、大きな拍手が湧きおこっていました。



*社会福祉活動推進校発表(清水高等学校)

清水高等学校の音楽部・バンド名「まぎゃく」の2人が、懐かしい歌からオリジナル曲、なじみのある歌まで全5曲を披露してくれました。8月の「軽音楽」で優秀賞を受賞された実力を十分に発揮し、迫力のある歌声とそれを伴奏するギターの音色で、会場を魅了していました。



*講演「笑いヨガで心と体を元気に」 講師 よさこいらフタークラブ 藤崎 栄子 氏

よさこいらフタークラブの藤崎栄子さんを講師に迎え、笑いヨガで「わっはっはっは〜」と大きな声で笑ったり、呼吸法を指導してもらって瞑想したりと心身ともに元気になり、会場全体が和気あいあいとした雰囲気笑顔に包まれていました。ご自身の体験からも「笑う」ことで免疫力が高まると明るく健やかに「笑いヨガ」を指導していただきました。あっという間に時間が過ぎ、参加者は楽しく笑顔で学ぶことができました。



*いきいきサロン・ 各団体による展示・販売

各地域のいきいきサロンから、おいしいものや手芸品が届けられました。また、大方生華園、四万十なかまの会も出店いただき、多くの方で賑わいました。



*動画上映 ダーツの旅2024

動画で、いきいきサロンの中で、活発な活動に取り組んでいる地域の紹介を行いました。



ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました!!

生活で困っていることはありませんか？ひとりで悩まず、お話を聞かせてください。

土佐清水市 生活・相談支援センター

さまざまな悩みを抱えお困りの方は、ひとりで悩まずご相談ください。
 あなたのお話を伺いながら、一緒に問題解決を目指します。
 ご利用・相談は無料、秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

このような悩みはありませんか？

- 収入が不安定で先が見えない
- 引きこもりから抜け出せない
- 誰も頼る人がおらず 孤立している
- 子どものことで 相談したい
- 借金を抱えてしまった
- 住む家も食べる物もない
- 仕事が長続きしない
- 家族関係がうまく いていない など…



自立相談支援事業

困っていることについて、一緒に話し合い問題解決の支援を行います。

家計改善支援事業

月々のお金のやりくりが適切にできるように、方法を一緒に考えます。また、借金や滞納料金などについてどうしたらいいか一緒に考えます。

就労準備支援事業

仕事に就くことに不安を抱える方が、仕事に就くことができるよう支援します。「自分に合った仕事」について一緒に考えます。

お問合せ先 **社会福祉法人 土佐清水市社会福祉協議会**

☎0880-82-3500

受付時間：月～金曜日 午前8時30分から午後5時30分まで（土日祝休み）
 〒787-0323 高知県土佐清水市寿町11-9 土佐清水市社会福祉センター内

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	1月15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

お問い合わせ 〒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:0880-82-3500

～1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)
8日 水	布福祉センター (れいわスマイルサロン)	17日 金	大津公民館 (大津叶崎クラブ)
// //	権現地区集会所 (権現日の出会)	20日 月	市野々公会堂 (市野々コスモス会)
// //	貝ノ川郷集会所 (貝ノ川郷菜の花クラブ)	// //	鍵掛公会堂 (オレンジクラブ)
// //	鳥淵集会所 (鳥淵わらびの里クラブ)	21日 火	旭町 芝岡さん宅 (元町みなとサロン)
9日 木	窪津区長場 (窪津ツバキ会)	22日 水	小方青年会館 (小方清流クラブ)
// //	旧浦尻保育園 (浦尻すみれ会)	// //	加久見区長場 (加久見いきいきクラブ)
// //	社会福祉センター (幸町しあわせサロン)	// //	権現日の出会 (1月は2回あります)
// //	宗呂上コミュニティセンター (宗呂上さくらんぼ会)	23日 木	布旧保育所 (布若葉サロン)
// //	貝ノ川浦区長場 (はまゆうサロン)	// //	下浦青年会館 (下浦とびうお会)
10日 金	漁協2階 (えび天戎町)	// //	三崎浦区長場 (三崎浦さくら会)
// //	久百々集会所 (久百々いきいきクラブ)	24日 金	船場集会所 (船場あじさいサロン)
14日 火	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)	// //	中浜会館 (中浜万次郎クラブ)
// //	宗呂下区長場 (宗呂下コスモス会)	27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)
15日 水	立石集会所 (立石いきいきサロン)	28日 火	市野瀬集会所 (市野瀬いきいきサロン)
// //	養老区長場 (養老いきいきクラブ)	30日 木	上野区長場 (上野いきいきクラブ)
// //	浜益野公会堂 (白浜会)	31日 金	横峯集会所 (横峯たちばな会)
16日 木	津呂旧保育所 (津呂いきいきクラブ)	毎週 火・水	旧旭保育園 (旭町いきいきサロン)
// //	平ノ段区長場 (平ノ段いきいきサロン)	毎週 水・金	緑ヶ丘集会所 (丘の上サロン)
// //	下益野区長場 (下益野せせらぎ会)	未定	みんぼう (栄町華街サロン)

※日程が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

しあわせ 1月号

お詫び

先月号のサロンの風景にて、旭町いきいきサロンを誤って元町みなとサロンと紹介して
おりました。訂正してお詫び申し上げます。

シニアカーをお譲りします!!

当会のシニアカー1台を、先着1名様に無償でお譲りします。

申込期間は令和6年12月26日の午前8時半からです。1台限定のため、ご希望の方は、お早めに当会
事務局までお問い合わせください。

なお、修理なしの現状渡しとなりますので、ご利用前に必要な点検・修理をおこなってください。



機関良好です!



まだまだ走れます!

メーカー：スズキ
型式：ET4D(年式不明)

車両状態

- 性能：走行・充電問題なし
- 車体：走行距離・修理歴不明・経年劣化による錆びや退色、擦過痕、シート破れあり・アームレスト動作不良
- 灯火類：右後ろウインカー球切れ
- タイヤ：ひび割れあり
- 付属品：鍵2本・充電コード(車体備え付け)

事務局

〒787-0323 高知県土佐清水市寿町11-9 社会福祉法人 土佐清水市社会福祉協議会
TEL：0880-82-3500 FAX：0880-82-4047 E-mail：shakyou-s@viola.ocn.ne.jp



こじやんと達者な じいやん はあやん



凛とした
立ち姿!!
背筋も
まっすぐです!!

小江町 **三浦 美千代** (みちよ) さん

昭和7年2月5日生まれ 93歳です!



鶴髪童顔という言葉がぴったりなほど、若々しく元気な美千代さん。中浜で生まれ育ちました。

幼少期から思春期までは戦争の真ただ中ということもあり、学生時代は勤労奉仕の一員として動員され、過酷な時代を生き抜いてきました。

25歳の頃、親戚の紹介で知り合った1歳上のご主人と結婚、小江町に嫁いできました。ご主人との間に1女をもうけましたが、ご主人はカツオ漁師だったため家を留守にすることも多く、メジカの納屋や漁の手伝いをしながら子育てをしました。その後ご主人が75歳で船を下りるまで漁の手伝いを続けたそうです。

かつてマラソンで五輪日本代表だった君原健二選手が当市で行った講演を聞き、「まずは歩きましょう」という言葉に触発され、それ以降43年間散歩を続けているそうです。

これまで大病をしたことがなく、現在も杖なしでスムーズに歩くなど、非常にお元気な美千代さん。これからも元気で素敵な笑顔を見せて下さいね!

元気の秘訣は★

- ・台風の日以外は歩く
- ・友人と話をする
- ・新聞を読む

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。