

しあわせ

2025
9月号

爪白



越



下浦



幸町



緑ヶ丘



権現



令和7年9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

<https://tosashimizu-shakyou.com/> E-mail shakyou-s@viola.ocn.ne.jp





地域リハビリテーション推進事業

地域リハビリテーション推進事業では、専門職（理学療法士・作業療法士）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講話などを行っています。

アンケートからは「大変良いお話でした」「気になることが聞けて教えてもらえて良かった」「活用できる話が聞けたことが良かったです」など、大変好評です。今後の予定を載せていますので、皆さん是非ご参加下さい。



足摺岬地区 5月13日

内容 「からだも ころも すこやかに 過ごすために」
講師 足摺病院 作業療法士 恵美 靖氏



下川口浦地区 8月19日



緑ヶ丘地区 6月13日

内容 「自宅で出来る運動」 **講師** 渭南病院 理学療法士 西尾 暢宏氏



三崎浦地区 7月24日



今後の予定

地区	日時	場所	講師	時間
東谷	9月1日(月)	布福祉センター	渭南病院	10:00~
本町	10月20日(月)	社会福祉センター	渭南病院	12:45~
爪白	11月12日(水)	爪白区長場	渭南病院	10:00~
立石	12月17日(水)	立石集会所	足摺病院	12:30~
中浜	1月23日(金)	中浜会館	足摺病院	10:30~
宗呂上	2月5日(木)	宗呂上コミュニティセンター	渭南病院	9:30~

～生活支援・介護予防サービス基盤整備事業～

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域で高齢者の在宅生活を支えるため、ボランティア、行政、社協、民間事業者、社会福祉法人等が連携しながら、重層的な生活支援・介護予防サービスの提供体制を構築し、高齢者への多様な生活支援や介護予防の取り組みを充実・強化することを目的とします。

協議体とは…自分たちが住む地域のことを地域の皆さんで話し合う場

第1層協議体では、「こんなサービスがあったらいい」「住みやすいまちにするには何が必要だろう」など、暮らしやすいまちになるよう話し合いを行っています。

市内を5地区に分けて、それぞれの地区の状況や課題に合わせて話し合う場が、第2層協議体です。そこで話し合われた内容は、第1層協議体に報告し、住民で解決できない課題については、新たなサービスを検討するなど、高齢者の多様な生活支援や介護予防の取り組みを充実していきます。

第2層協議体会議

地域課題について解決に向けた取り組みが把握でき、今後の取り組みについて前向きな意見交換ができるなど有意義な会議となりました。



半島地区 [7月18日]

- 男性の協力を呼びかける
- ゴミステーションまでは住民の支え合いで行う
- ボランティアの日をつかってイベントを行いつながりづくりのきっかけにする
- 企業等にも地域活動への参加協力を求める

…などの意見が出されました

下川口地区 [7月24日]

- 地域で困りごと相談員をつくる
- 集まりに来ない方を誘うため、魅力ある集まりを考える
- 見守り隊をつくる
- 地区経営の店を考える

…などの意見が出されました



赤い羽根共同募金は みなさんの身近なところに使われています



皆様から集められた募金は、地域の様々な活動に使われています。
その一部をご紹介します。

土佐清水市高齢者体育大会

当日は市内各地域から老人クラブ会員が集まり、健康増進と会員同士の交流を深める為、共同募金を活用して、盛大に高齢者体育大会を開催しました。

一年に一回のこの大会を楽しみに、日々の健康づくりにも取り組んでいます。



第56回土佐清水市社会福祉大会

「みんな家族 地域の絆で支えあう とさしみず」をテーマに、福祉の大切さ、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりの大切さについて、参加者と考えることができました。また、多くの地域住民や学校関係者、ボランティア等の参加があり、会場全体が笑いや感動に包まれた大会になりました。



令和7年度「日本赤十字社会員増強運動」 ご協力ありがとうございます!

日本赤十字社高知県支部では、毎年5月を「赤十字運動月間」とし、広く県民の皆様には赤十字活動へのご理解・ご協力をお願いしております。

今年も皆様のご協力をいただき、土佐清水市地区では、令和7年8月8日現在で
1,107,206円の活動資金が寄せられました。

皆様からご寄付いただいた資金は、地震や風水害等の災害時の救護活動や救急法等講習普及など、「人間のいのちと健康、尊厳を守る」ための人道的活動に充てられます。

赤十字活動資金の使い道



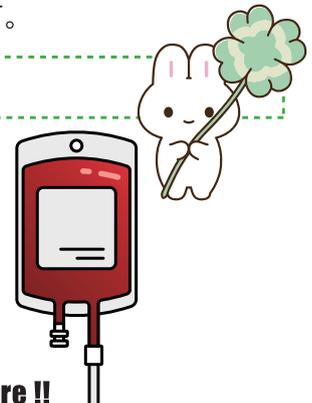
平時の備え

災害救護訓練
救援物資の備蓄
ボランティア育成

被災地での活動

医療救護
こころのケア
血液製剤の供給

and more !!



引き続き、皆様からの温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

土佐清水市老人クラブ行事予定

第46回土佐清水市高齢者体育大会

日 時：令和7年10月4日(土) 午前9時30分～
開催場所：土佐清水市立市民体育館

令和7年度第1回老人大学

日 時：令和7年11月5日(水) 午前10時～
開催場所：土佐清水市立市民文化会館

令和7年度高知県老人芸能大会幡多地区大会

日 時：令和7年11月5日(水) 午後1時～
開催場所：土佐清水市立市民文化会館
※今年度は土佐清水市での開催となります。

令和7年度第2回老人大学（土佐清水市社会福祉大会）

日 時：令和7年11月26日(水) 午後1時～
開催場所：土佐清水市立市民文化会館

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。

詳しいお問い合わせは、
下記連絡先までお気軽
にどうぞ。

内容	日時	場所
トレーニングジム説明会	9月17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

〒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 FAX:0880-82-4047

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7年5月8日～7月31日受付分)

あけぼの自動車	珉宝	スポーツクラブスクラム
しみずみらい合同会社	有限会社コジマ洋品店	さんご福祉会
土佐清水市婦人会	清水高校	三崎小学校
清水中学校	清水小学校	市民文化会館
あんきな家	亀の子ヘルパーステーション	株式会社マサキ・ウェルフェア
株式会社ショッピングセンタープラザ・パル		



津呂

ちいき食堂

8月13日に『津呂ちいき食堂』が開かれました。食育も兼ねて、提供されるおにぎり等は参加者自身で握ってもらっているとか。この日は大津の平林さんがパンを提供してくれ、参加者がハムやチーズ、レタスを自由に挟んで、おいしく頂きました。



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い合わせください。



加久見



いきいきサロンの風景



こぐま座の人形劇を鑑賞しました



加久見いきいきサロンでは、地元で採れた新鮮な食材をふんだんに使った、栄養満点のお食事が提供されています。

～ 9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 月	布福祉センター(れいわスマイルサロン)	17日 水	浜益野公会堂(白浜会)
// //	越連合区長場(越さくら会)	18日 木	下益野区長場(下益野せせらぎ会)
3日 水	貝ノ川郷集会所(貝ノ川郷菜の花クラブ)	// //	平ノ段区長場(平ノ段いきいきサロン)
// //	鳥淵集会所(鳥淵わらびの里クラブ)	20日 土	鍵掛公会堂(オレンジクラブ)
4日 木	下ノ段区長場(下ノ段いきいきサロン)	25日 木	布旧保育所(布若葉サロン)
// //	旧浦尻保育園(浦尻すみれ会)	// //	下浦青年会館(下浦とびうお会)
5日 金	貝ノ川浦区長場(はまゆうサロン)	// //	三崎浦区長場(三崎浦さくら会)
8日 月	社会福祉センター(本町いきいきサロン)	26日 金	船場集会所(船場あじさいサロン)
9日 火	足摺岬区長場(足摺ふれあいサロン)	// //	中浜会館(中浜万次郎クラブ)
// //	三崎地区防災コミュニティセンター(斧積いきいきクラブ)	// //	横峯集会所(横峯たちばな会)
// //	宗呂下区長場(宗呂下コスモス会)	29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)
// //	下川口浦憩いの家(下川口いきいきクラブ)	30日 火	爪白区長場(爪白つわぶき会)
10日 水	加久見区長場(加久見いきいきクラブ)	// //	市野瀬集会所(市野瀬いきいきサロン)
11日 木	窪津区長場(窪津ツバキ会)	// //	上野区長場(上野いきいきサロン)
// //	社会福祉センター(幸町しあわせサロン)	10(水)・24(水)	権現地区集会所(権現日の出会)
12日 金	漁協2階(えび天戎町)	2(火)・16(火)	津呂旧保育所(津呂いきいきクラブ)
15日 月	大津公民館(大津叶崎クラブ)	毎週火・水	旧旭町保育園(旭町いきいきサロン)
16日 火	市野々公会堂(市野々コスモス会)	毎週水・金	緑ヶ丘集会所(丘の上サロン)
// //	旭町 芝岡さん宅(元町みなとサロン)	未定	みんぼう(栄町華街サロン)
17日 水	立石集会所(立石いきいきサロン)		久百々集会所(久百々いきいきクラブ)
// //	小方青年会館(小方清流クラブ)		

ご存じですか？

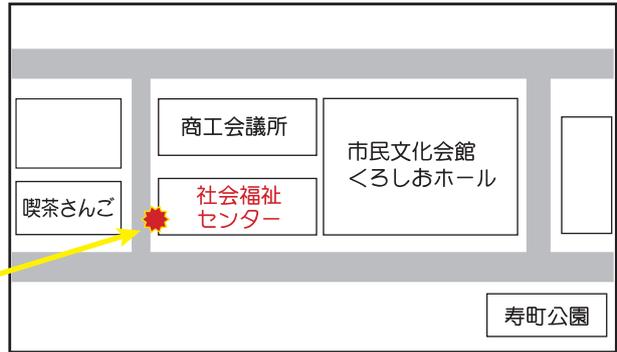
～知ってて安心～

社会福祉センターは津波避難ビルに指定されています

震度5以上の地震を感知すると、防災ボックスが開き、入り口と屋上に出るための鍵を取り出して社会福祉センターに避難することができます。

津波避難ビルとは、

南海トラフ地震等による津波から命を守るための緊急避難場所のうち、近くに高台がない地域での一時的な津波避難場所として指定される建物です。津波警報が解除されるなど安全が確認でき次第、自宅や指定避難場所への移動をお願いします。



土佐清水市社会福祉センター
土佐清水市寿町11番9号 ☎82-3500



こじゃんと達者な じいちゃんばあやん



凛とした立ち姿。ご立派です★

中浜

山本 佐恵子

(さえこ)さん

昭和6年6月20日生まれ 94歳



生まれも育ちも中浜一筋の佐恵子さん。学校を出てからは中浜郵便局に、NTTの交換手として勤めていました。そんな時、同じく仕事に来ていた旦那さんと出会い20歳頃に結婚、1男1女に恵まれました。子供ができてからは仕事を辞め育児に専念されたとか。

テレビで韓国ドラマ、野球やバレーボールを見るのが楽しみ。またお食事はグリーンハイツの長女さん宅でいただくこともあると嬉しそうに話してくれました。

元気の秘訣は「普通に過ごしているだけ。食べたい物を食べよる」と元気いっぱいの佐恵子さん。これからもお元気でいてくださいね。

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。