

# 2023 しあわせ 11月号



令和5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55回 土佐清水市社会福祉大会

令和5年11月21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

## ● 社会福祉活動推進校発表

下ノ加江小学校 足摺岬小学校

## ● 動画上映「土佐清水市 ダーツの旅2023」 元気な地域の活動紹介

## ● 講演「古希を過ぎても笑顔の青春」 講師 間 六口 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5年5月30日~9月11日受付分)

足摺環境衛生(株)	NPO法人 スポーツクラブスクラム	(株)ショッピングセンター プラザパル
土佐清水市立市民文化会館	(有)宿毛印刷	(株)西水道
土佐清水市連合婦人会	(株)高知県観光開発公社	(有)たけだ石油店
きらら清水保育園	医療法人次田会 足摺病院	(有)清水車検整備
清水中学校	社会福祉法人あしずり会	あけぼの自動車
下川口小学校	久松石油店	珉宝
土佐清水商工会議所	(有)亀乃子	(株)文化堂印刷所
一般社団法人 土佐清水市観光協会	百日紅の家	(株)ラクール
土佐清水金融団	社会福祉法人清和会 あんきな家	(有)清水クリーンサービス
(有)コジマ洋品店	宅配クック123 土佐清水店	幾田自動車
しみずみらい合同会社	医療法人たんぼ清悠会 松谷病院	(株)マサキ・ウェルフェア西南事業所
久保文具店	医療法人聖真会 渭南病院	

# 第44回土佐清水市高齢者体育大会 開催!

10月7日(土)土佐清水市立市民体育館にて4年ぶりに第44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200名の参加者とボランティアにより、盛大に行われ、下ノ加江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。

ひさびさの開催でしたが、たくさんの方が参加されました!



熱い応援合戦!



競技も白熱!

優勝は下ノ加江チーム  
おめでとうございます!



笑って、叫んで、童心にかえって  
楽しい時間を過ごしました。

## 令和5年度 赤十字救急法基礎講習並びに赤十字救急法救急員養成講習会を開催します

南海トラフ地震や万が一の事故やケガから命を守り、医師または救急隊に引き継ぐまでの正しい知識と応急手当の実技を習得する事を目的に、標題の講習会を5年振りに開催します。

ひとりでも多くの方に、救急法救急員の知識・技術を習得していただき、何かあったときに冷静に対応ができるよう、皆さまの受講をお待ちしております。

**日時** 【計3日間】

1日目	令和6年2月4日(日)	9時~13時30分
2日目	令和6年2月10日(土)	9時~17時30分
3日目	令和6年2月11日(日)	9時~17時30分

**講師** 赤十字救急法指導員

**受講資格** 15歳以上の健康な男女

**受講料** 無料

**会場** 土佐清水市立中央公民館 3階(多目的ホール)

**定員** 40名(定員になり次第締め切ります)

**内容** 学科、実技(一次救命処置、きず・骨折の手当、搬送等)全日程を受講し最終日の試験(学科・実技)に合格した方に、赤十字救急法救急員認定証(有効期限5年)を交付いたします。

受講申込・  
お問合せ先

土佐清水市社会福祉協議会

〒787-0323 土佐清水市寿町11番9号  
社会福祉センター内 TEL:0880-82-3500

※ 受講希望の方には、開催要綱、日程表、受講申込書をお送りいたします

# 貝ノ川浦見守り隊

貝ノ川浦地区では、区長、民生委員、地域福祉協力員、その他有志の方が協力し、地域内の高齢者宅を月に1回訪問しています。「見守り隊で一す! 変わりはないですかー?」と訪ねると、「ご苦労さまー、ありがとう」との声が訪問先から聞かれます。地区の中でも取り組みが浸透している様子が窺えます。

分かれて訪問した後は、再度合流し、訪問先の様子を共有する時間を作ることも行っています。みなさん、地域内の見守りのため、これからもよろしくお願ひいたします!!



## 土佐清水市生活支援・介護予防サービス推進協議会研修会

少子高齢化が進む土佐清水市において、地域で安心し、暮らすためには地域でおたがいさまの関係、助け合い・支え合いの力が一層必要となってきました。地域内で見守り活動を行っている3地区(戎町・以布利・貝ノ川浦)の活動を共有します。また、聖カタリナ大学の雑賀正彦助教より、取り組みのアドバイスや地域支え合いのお話もあります。

**日時** 令和5年11月10日(金)10:00~11:30

**場所** 土佐清水市社会福祉センター 3階 大会議室

**内容** 地域の取り組み紹介(戎町・以布利・貝ノ川浦)  
「地域支え合いについて」

聖カタリナ大学人間健康福祉学部社会福祉学科

助教 雑賀 正彦 氏



\*参加を希望される方は下記事務局までご連絡をお願いします。

お問合せ先 土佐清水市社会福祉協議会 〒787-0323土佐清水市寿町11-9  
社会福祉センター内 TEL0880-82-3500

## 土佐清水市生活支援・介護予防サービス推進協議会

9月25日(月)市街地地区第2層推進協議会を社会福祉センターで行いました。

市街地地区では若い世代を中心に高台地区への転居が進み、結果として地域の高齢化が進んでいるとの意見が出されました。地区の行事や生活支援等の助け合いが行われている反面、支援者自身の高齢化という課題もあり、それでも自分たちでできることはやっぴいこうという前向きな声も聞かれました。

今後も話し合いを重ねながら、出された意見を基に、実際の取り組みにつなげていけるよう取り組んでいきます。

9/25 市街地地区



第2層推進協議会

～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

～ 10/2(月)街頭募金へのご協力ありがとうございました～



今年も「じぶん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2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、清水高校ボランティア部、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5年度街頭募金実績  
84,006円**



## 社会福祉活動推進校の活動紹介

### 三崎小学校

地域の80歳以上の高齢世帯を対象に、敬老の日に合わせて手作りのハガキを作成し郵送しています。

1枚1枚高齢者への思いを込めて作成しました。それぞれ個性豊かな手作りのハガキが、地域の高齢者のもとに届いたことでしょう。



# フードドライブキャンペーン

フードドライブとは？

キャンペーン期間2023年10月1日(日)～11月30日(木)

家庭や企業等から余っている未使用の食品を寄付いただき、生活に困窮し食品を必要とされている方等に提供する活動です。困っている方々に食品を提供することで

**「人間らしく生きる」**ための生活基盤を支える活動の一つです。

これまでに提供いただいた食品は必要な方の手に渡りましたが、今後も恒常的に取り組んでいくには、地域の皆さまのご協力が必要不可欠です。

**「もったいない」から「ありがとう」へ。**

本キャンペーンへのご理解とご協力をお願いします。



## 保存可能な食品の寄付をお願いします

- ・お米
- ・缶詰
- ・乾物(ふりかけ、お茶漬、のり等)
- ・備蓄食品 等
- ・レトルト食品
- ・インスタント食品



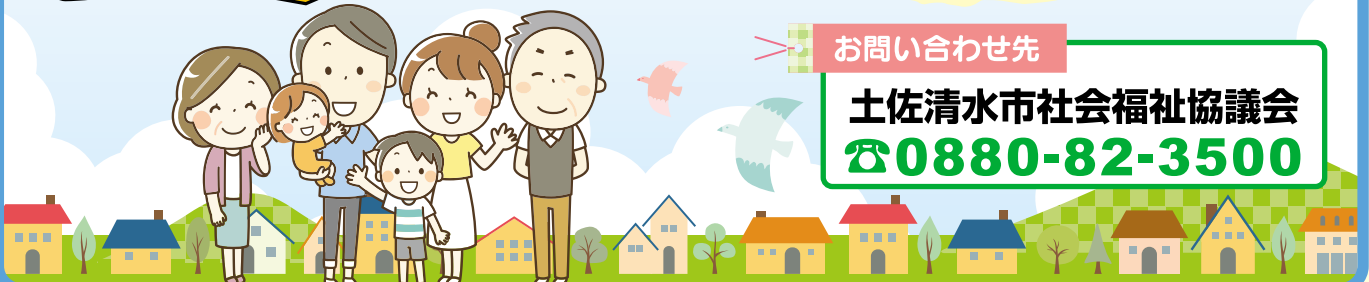
寄付いただく食品については、以下の点をご確認ください。

1. 賞味期限が1か月以上あること
2. 未開封であること
3. 破損し中身が出ていないこと



お問い合わせ先

土佐清水市社会福祉協議会  
☎0880-82-3500



## 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

### 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？
- **散歩同行ボランティア**を募集しています。  
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。

# ～いきいきサロンの風景～

天神町



宗呂下



## お知らせ

予約制となっておりますので、お電話等でご予約ください。

内 容	日 時	場 所	担 当
トレーニング ジム説明会	11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	沖

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:0880-82-3500 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 水	貝ノ川郷集会所 (貝ノ川郷菜の花クラブ)	15日 水	浜益野公会堂 (白浜会)
// //	鳥淵集会所 (鳥淵わらびの里クラブ)	// //	大津公民館 (大津叶崎クラブ)
6日 月	布福祉センター (れいわスマイルサロン)	16日 木	下浦青年会館 (下浦とびうお会)
// //	越連合区長場 (越さくら会)	// //	平ノ段区長場 (平ノ段いきいきサロン)
// //	貝ノ川浦区長場 (はまゆうサロン)	// //	下益野区長場 (下益野せせらぎ会)
7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)	20日 月	市野々公会堂 (市野々コスモス会)
8日 水	権現地区集会所 (権現日の出会)	// //	鍵掛公会堂 (オレンジクラブ)
9日 木	以布利旧保育園 (以布利じんべいサロン)	// //	社会福祉センター (本町いきいきサロン)
// //	窪津区長場 (窪津ツバキ会)	21日 火	津呂旧保育所 (津呂いきいきクラブ)
// //	社会福祉センター (幸町しあわせサロン)	// //	旭町 芝岡さん宅 (元町みなとサロン)
// //	下ノ段区長場 (下ノ段いきいきサロン)	// //	爪白区長場 (爪白つわぶき会)
// //	宗呂上コミュニティーセンター (宗呂上さくらんぼ会)	22日 水	三崎浦区長場 (三崎浦さくら会)
// //	旧浦尻保育園 (浦尻すみれ会)	23日 木	布旧保育所 (布若葉サロン)
10日 金	戎町漁協2F (えび天戎町)	24日 金	船場集会所 (船場あじさいサロン)
// //	大浜コミュニティーセンター (大浜ぼうず石クラブ)	// //	中浜会館 (中浜万次郎クラブ)
14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)
// //	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)
// //	市街地地区区長会事務所 (天神町ほのぼのサロン)	28日 火	市野瀬集会所 (市野瀬いきいきサロン)
15日 水	立石集会所 (立石いきいきサロン)	毎週 火・水	旧旭保育園 (旭町いきいきサロン)
// //	小方青年会館 (小方清流クラブ)	毎週 水・金	緑ヶ丘集会所 (丘の上サロン)
// //	加久見区長場 (加久見いきいきクラブ)	未定	珉宝 (栄町華街いきいきサロン)

※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

## ～本町いきいきサロン～



本町のみなさん、  
サロンでお待ちしています

みんなで食べると  
美味しいね



よ〜く狙って!

本町いきいきサロンは、昨年11月にできたばかりの市内で一番新しいサロンです。毎月1回第3月曜日の12:00から社会福祉センター3階で、体操や輪投げ・ポッチャなどをして楽しく過ごしています。サロンでは机の移動や片付け等、お手伝いをお願いすると快く引き受け動いてくれる姿も見られ、参加者の介護予防にも役立っています。サロンにも少しずつ慣れて「ご近所同士、楽しい時間を過ごし親睦を深めてもらいたい」とのボランティアさんの思いどおり、和気あいあいとおしゃべりを楽しんでいます。ボランティアのみなさん、これからも笑顔いっぱいの楽しいサロンが続いていくよう、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



アマチュア無線で  
全国各地の人と  
つながっています!



栄町 **中平 保昌** (やすまさ) さん

昭和8年10月2日生まれ90歳です!



毎日の洗濯も  
丁寧に!



季節の野菜も  
手作りしています♪

元町で5人きょうだいの4番目として生まれ、小学6年時に空襲体験し家族で避難した子ども時代、食事に苦労した事を今でも鮮明に覚えていると話して下さいました。

19歳で小型船に乗りその後、カツオ船に乗っていた頃に奥様と出会い結婚され2人の娘さんを儲けられました。船乗りを終えたのち約9年間、市役所の夜間警備の仕事をして奥様と過ごす時間も出来たそうです。奥様が他界され独り暮らしも長いそうですが、ご自宅に何うと掃除洗濯もこなされて整理された部屋に保昌さんの几帳面な人柄が感じられました!

毎朝4時に起床し食事の準備をして、アマチュア無線を楽しむのが日課だそうです!元々は認知症予防のため約10年前に始め、全国各地の方々と無線で繋がり会話を楽しみながら、パソコンに日記のように記録を打ち込んでいるそうです!

社協のジムにも毎日通い、黙々とトレーニングに励まれています。日常生活を楽しみながら過ごされている保昌さん、これからも元気にお過ごし下さいね!



社協のジムで  
毎日がんばってます~☆

### 元気の秘訣は★

- 1.日頃から認知症予防を心掛け楽しみを持つこと
- 2.野菜作り(季節の野菜を食べる)
- 3.毎晩、近所に住む子どもが迎えに来てくれ、顔を合わせて夕食を食べるのがの楽しみ!(家族の支え)

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。