

2023 しあわせ 12月号

立石



貝ノ川浦



窪津



グリーンハイツ



斧積



養老



第14回子ども絵画・標語コンクール受賞作品発表

「希望」をテーマに募集を行い、絵画56点、標語143点、合計199点の作品が届けられました。ご応募いただきましたみなさん、本当にありがとうございました。審査員の先生からも全体的にレベルが例年より高く、細かな表現が素晴らしい作品が多かったとの講評をいただきました。

たくさんのご応募ありがとうございました

市長賞

【第1部絵画】

小高 木綿さん

三崎小学校 3年



将来の「希望」する場面でしょうか。テーマに沿って具体的な内容がしっかり描かれている。

【第2部絵画】

杉本 真優さん

清水中学校 3年

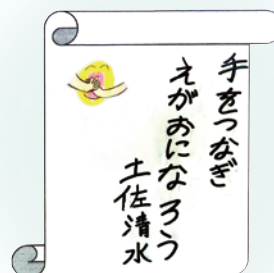


種の描写も細かく、しっかりとヒマワリをとらえて表現している。遠近感など全体のバランスが良い作品です。

【第3部標語】

内原 瑠泉さん

下川口小学校 5年



「とさしみず」全体が笑顔で明るくなれば良いですね。そのためには、助け合い、支え合うことが大事かもしれません。

会長賞

【第1部絵画】

宮崎 梁太郎さん

三崎小学校 2年



遠近感の表現が上手くできている作品。奥のピアノもていねいに描かれており、2年生としては良く描くことができている。

【第2部絵画】

徳岡 美羽さん

清水中学校 3年



テーマに沿って明と暗の表現が上手くできている。細かな部分もていねいに塗られていて、しっかりと描かれている作品。

【第3部標語】

平尾 咲空さん

足摺岬小学校 4年



花を愛でる気持ちは、「しあわせ」や「平和」な気持ちと通じるものがあると思います。そんな温かい作品です。

ろうれんピック2023(西部会場)が開催されました!!

10月27日(金)、宿毛市総合運動公園において、ろうれんピック2023(西部会場)が開催されました。高知県西部の老人クラブから選抜された200人を超える選手が集まり、グラウンドゴルフ、ペタンク、ワナゲ等の競技に分かれて熱戦が繰り広げられました。

多くの老人クラブ会員が集まり、グラウンドと体育館で真剣勝負をしながら交流を深めていました。

参加された選手の皆さんお疲れさまでした。



グラウンドでは、グラウンドゴルフとペタンクを開催!

体育館では、ワナゲを開催!!

グラウンドゴルフでは、田村満代さんが第5位に入賞しました。おめでとうございます!!

総合防災訓練で災害ボランティアセンター体験!

土佐清水市総合防災訓練にて災害ボランティアセンター体験を行いました。

まず、災害ボランティアセンターの概要について説明や動画視聴を行った後、運営側とボランティア側に分かれ、運営側はさらに受付、マッチング、活動報告の3つの班になってのロールプレイを実施しました。

参加してくれたのは、清水中学校1、3年生、清水高校ボランティア部、栄町地区自主防災会の方々と、今回の体験を通じて皆さんが交流する機会にもなりました。体験後には各自が感じた気を付けたい点等を発表してくれ、積極的な姿勢を見せていただきました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



受付班



活動報告班



マッチング班



生活支援・介護予防サービス基盤整備事業

各地区で第2層推進協議会を開催しています！

各地区で第2層推進協議会を開催しております。今回掲載した3地区は2回目の開催で、前回の会の中で出た疑問点も明らかにしながら、話し合いを行いました。

今回はゴミ出し、移動支援、集いの場等の課題が出されていましたが、今回話し合いを進める中では、そんな課題を踏まえた有償ボランティアについての話題が複数地区で出されました。自分たちでできることの部分も意見としていただきました。また、移動支援についても前向きな意見が聞かれた地区もあり、これからさらに各地区の取り組みを具体化し、進めていきたいと思っております。



10/30 三崎地区



10/20 半島地区



10/30 下川口地区

地域の取り組み研修会を行いました。

地域で安心して暮らしていただくために住民活動で出来ることとして、3地区で“見守り隊”の活動が行われています。10年続いている戎町地区の取り組み、戎町地区の見守り隊がきっかけで始まった以布利地区の取り組み。ルーレットで組み合わせを決めて訪問している貝ノ川浦地区の取り組み。各地区の特性を生かした見守り隊の活動を発表して頂きました。高齢者の見守り活動を行うことで、地域の課題に気づくきっかけにもなっています。雑賀先生からは、人とのつながりは地域で健康に暮らすために必要なこと、見守り活動を行うことが見守る側の介護予防にもつながっていることなどの話もあり、参加者からは「地域の人に接することで自分の健康につながる」「自分も楽しんで長続きさせる」「今は民生委員さん1人で訪問されているようなので、今後は見守り隊にしていった方がいいと思った」など、地域の支え合い活動につながる有意義な研修会となりました。見守り隊の活動が各地域に広がっていくと良いですね！

戎町・以布利・貝ノ川浦地区の取り組みの発表



地域の支え合いについて
～つながりが健康につながる～



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

越地区秋祭り

お祭りボランティア



令和5年10月15日(日)に、越地区で秋祭りが開催されました。コロナ禍後、4年ぶりのお神輿の巡行にあたって「お神輿を担ぎに来てくれる人がおったら…」との声がありました。今回、お祭りボランティアとして幡多信用金庫の方に、お神輿を担いでいただきました。ご協力ありがとうございました！



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。
話好き、話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合せ下さい。

第15回いきいきサロン対抗輪投げ・ボッチャ大会開催

11月2日(木)市民体育館にていきいきサロン対抗第15回輪投げ大会・第2回ボッチャ大会が開催されました。

輪投げとボッチャに分かれ、13地区のサロンより多くの方が参加されました。

真剣に輪やボールを投げる参加者に、周りから沢山の声援と歓声が沸きながら、輪投げとボッチャを楽しみ交流を深めていました。参加していただいた皆さん、お疲れ様でした。



輪投げの部優勝

貝ノ川浦サロン



輪投げの部 準優勝

松尾サロン

大会の成績(団体)

輪投げの部

- 優勝：貝ノ川浦サロン
- 準優勝：松尾サロン
- 第3位：以布利サロン

ボッチャの部

- 優勝：浦尻サロン
- 準優勝：下ノ段サロン
- 第3位：貝ノ川浦サロン



ボッチャの部優勝

浦尻サロン



ボッチャの部準優勝

下ノ段サロン



ボッチャの部第3位

貝ノ川浦サロン



大会の成績(個人)

75歳以上の部

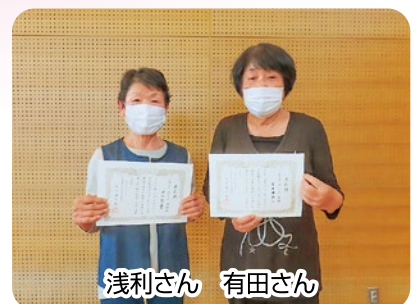
優勝：出口 智恵さん(貝ノ川浦)
準優勝：浅利 みづほさん(松尾)

75歳未満の部

優勝：有田 陽子さん(松尾)
準優勝：岡林 司喜さん(貝ノ川浦)



岡林さん 出口さん



浅利さん 有田さん

～いきいきサロンの風景～

東谷サロン



幸町サロン



お知らせ

12月はトレーニングジムの説明会はお休みとなります。

次回の説明会は令和6年1月です。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひします。

詳しいお問い合わせは、下記連絡先までお気軽にどうぞ。

〒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

～12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)
4日 月	布福祉センター(れいわスマイルサロン)	18日 月	社会福祉センター(本町いきいきサロン)
// //	越連合区長場(越さくら会)	// //	貝ノ川浦区長場(はまゆうサロン)
5日 火	足摺岬区長場(足摺ふれあいサロン)	// //	津呂旧保育所(津呂いきいきクラブ)
// //	鍵掛公会堂(オレンジクラブ)	// //	大津公民館(大津叶崎クラブ)
6日 水	貝ノ川郷集会所(貝ノ川郷菜の花クラブ)	// //	松尾区長場(松尾ふれあいサロン)
// //	鳥淵集会所(鳥淵わらびの里クラブ)	19日 火	旭町 芝岡さん宅(元町みなとサロン)
7日 木	旧浦尻保育園(浦尻すみれ会)	// //	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)
// //	下ノ段区長場(下ノ段いきいきサロン)	20日 水	立石集会所(立石いきいきサロン)
// //	下益野区長場(下益野せせらぎ会)	// //	浜益野公会堂(白浜会)
12日 火	市野瀬集会所(市野瀬いきいきサロン)	21日 木	布旧保育所(布若葉サロン)
// //	下川口浦憩いの家(下川口いきいきクラブ)	// //	三崎浦区長場(三崎浦さくら会)
13日 水	長野公会堂(長野いきいきサロン)	// //	平ノ段区長場(平ノ段いきいきサロン)
// //	権現地区集会所(権現日の出会)	22日 金	船場集会所(船場あじさいサロン)
// //	養老区長場(養老いきいきクラブ)	// //	横峯集会所(横峯たちばな会)
// //	下川口郷区長場(下川口郷いきいきクラブ)	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)
14日 木	窪津区長場(窪津ツバキ会)	毎週 火・水	旧旭保育園(旭町いきいきサロン)
// //	社会福祉センター(幸町しあわせサロン)	毎週 水・金	緑ヶ丘集会所(丘の上サロン)
// //	爪白区長場(爪白つわぶき会)	未定	珉宝(栄町華街いきいきサロン)
18日 月	市野々公会堂(市野々コスモス会)		

※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。

第7回 ニコニコ公園 ☺ ニコニコまつり 三崎浦



じゃんけん王は誰?



防災リレー
消火器で的を狙います



サイコロリレー



おじゃみ入れ



高級魚を釣れるかな?



煙体験ハウスに
住民の方も興味津々。

11月3日(金)に第7回ニコニコ公園ニコニコまつりが開催されました。毎年、文化の日に三崎浦地区で開催しており、地域住民の交流を目的に防災活動なども組み込んだイベントとなっています。

消防団や女性防火クラブを中心とした地域住民により実行委員会の皆さんが、運営、準備の主となり10種目の競技を行いながら、住民同士の交流を深めました。

競技の中に防災リレーとして水消火器の操作があったり、休憩の時間には煙体験ハウスで火災時の煙を体験したりするなど、消防本部の協力のもとで防災に関する取り組みも行われました。

晴天にも恵まれ、11月としては暑いぐらいの日差しの中、こどもからお年寄りまで、賑やかで楽しい時間を過ごしました。

継続は力なり。三崎浦地区では、このようなイベントを通じて地域の絆を深めたり、防災に対する意識を高めたりする効果が期待されます。



こじやんと達者な じいやん はあやん



「人に嫌われない年寄りになりたい!!」

緑ヶ丘 出口 敏雄 (としお) さん

昭和7年11月25日生まれ91歳です!

週に2回緑ヶ丘のサロンで、体操やポッチャを楽しんでいる敏雄さん。背筋はピシッと、声にハリもあり、ふくらはぎの筋肉は90歳以上

ポッチャではリーダーです



上とは思えないほど立派です。10年ほど前に大きな手術を2回も経験されたそうですが、それをまったく感じさせないほどお元気です。

奥さまを早くに亡くされ、市内に住む妹さんに助けをもらいながら、小学生だった娘さんを育てました。現在はその娘さんとお孫さんと暮らしており、身の回りのことは娘さんがしてくれると話されていましたが、今でも週に5日は敏雄さんがご飯を炊き、イカ大根や肉じゃが等の煮物は食べたい時に自分で作るそう。庭先にはお手製の干し柿も、きれいに並べられていました。

日課は朝起きて歯磨きの後150mlの水を飲むことで、もう50年以上続けているそうです。元気の秘訣を聞くと「歩くこと!今でも1日5000歩ほど歩いている。あとは何でも食べる、人と話すと。今の楽しみはサロン!」と話してくれました。敏雄さん、これからもお元気で緑ヶ丘サロンを盛り上げて下さいね。



足もよく上がってま〜す!



美味しそうな
干し柿もお手製です