

ふ だんの く らしを し あわせに

社協だより 土佐



ムックン

(土佐市社協公式マスコット)



撮影者：中平 明 氏

- 1・・・地域活動紹介
四ツ葉のクローバー / ラージ卓球 / 北原サテライト
- 2・・・あったか通信！
- 3・・・特集】あったか通信！ 番外編
あったかふれあいセンターとさ・さくら貝の2センターとのコラボ企画
- 5・・・お困りごと相談
- 6・・・土佐市社会福祉大会の開催

2021
第 77 号
winter

平成 27 年 4 月の介護保険法の改正により、高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備やサービスの提供体制の構築を目的に地域資源の把握・ネットワーク化やボランティア等の生活支援の担い手の養成、新たな地域資源の発掘・サービス開発等をおこなっています。このページでは、皆さまに知っていただきたいと思った地域資源を紹介し、地域活動の促進につなげていきたいと考えています。

四ツ葉のクローバー

四ツ葉のクローバーの皆さんは、毎週火曜日に 13 時 30 分から 1 時間半程度、土佐市保健福祉センターの 2 階で百歳体操やほっとステーション、学習会など様々な活動を行われています。3 人から始まった集いは、今では約 30 名の方が登録をされる居場所にまで発展し、毎回 20 人ほどの方が参加をされています。参加者の皆さんの元気のよさや笑顔で取り組まれている姿、新しい方を暖かく受け入れてくださる空気感に、集いに人が集まる理由や皆さんが健康な秘訣を感じました。参加者の方は、「身体を動かすことと会話をするのが、認知症予防や介護予防につながる」「百歳体操をやらんと身体の動きが悪くなる」と、楽しく集まり、心と身体健康維持ができる居場所の大切さを話してくださいました。どなたでも参加できるそうなので、興味のある方は是非一度、見学に来てください!

お問い合わせ先

代表者：西原

T E L : 088 - 852 - 1434



ラージ卓球

もともと土佐市民体育館で卓球をされていた皆さんが中心となって、毎週木曜日と金曜日の 14 時から 2 時間程度、新居コミュニティセンターで活動をされています。ラージ卓球は、普通の卓球よりも大きくて軽いボールを使うことから、初心者でも高齢者でもラリーが続き、認知症予防にも効果が期待されている、年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめるスポーツです。メンバーの中には、脳梗塞を患った方が参加されており、ボールが落ちた時などは取りづらいため、皆さんが「私が拾うきえいで」と声を掛け合って支え合っている姿は、とても心温まる光景でした。

練習の間には、茶話会などで会話を楽しんでいるようで、身体と心の健康を保てる素敵な場です。ラージ卓球に興味のある方は是非一度、連絡をしてみてください。見学でも大丈夫だそうです!

お問い合わせ先

代表者：松岡

T E L : 090 - 1004 - 7126



北原サテライト (あったかふれあいセンターとさ)

高知県が創設した「あったかふれあいセンター事業」では、年齢や障害の有無にかかわらず、誰もが 1 か所で必要なサービスを受けられる集い機能と地域ニーズに即した居場所づくりを地域住民との協働で行うサテライトがあります。

今回ご紹介する北原サテライトは、(有) 四国総合介護サービスが運営をしている「あったかふれあいセンターとさ」の皆さんが地域のボランティアさんと一緒に防災講座やイベント開催など、さまざまな集いを開催されています。先日、参加させていただいたときは、「雑貨展示会」を開催されておられ、地域の皆さんの力作がたくさん展示されており、作品の販売やハーバリウムボールペンのワークショップなど、地域の皆さんの笑顔が飛び交う、素敵なイベントでした。

まだまだ、ご存知のない方もいらっしゃるかと思いますのでお気軽にご参加ください! お手伝いいただけるボランティアさんも同時に募集しています。



子どもから高齢者まで、年齢や障害の有無にかかわらず誰もが気軽に集い、必要なサービスをうけることができる地域福祉の拠点として、支え合いの仕組みづくりや提供を行っています。(介護保険サービスではありません。)

開所日時 月曜日～金曜日(祝日除く)
9時00分～16時00分

場 所 土佐市高岡町甲 1771 (旧 土佐市老人憩いの家)

電話番号 ☎ 088 - 881 - 5472 ☎ 090 - 7783 - 7814

利用料無料!

(飲食代や創作活動にかかる材料費等は自己負担となります)

つどい

年齢や障害の有無にかかわらず気軽に誰でも集える居場所。

訪問

独居高齢者や障害のある方への見守り訪問を行います。

生活支援

普段の生活のなかでの困りごとなどのサポートを行います。

サテライト

船越サテライト『船越おしゃべり家』	毎月第2水曜日(祝日除く)	10:00～11:30	船越公園やすらぎの家
塚地サテライト『塚地みんなこいこい会』	毎月第4木曜日(祝日除く)	9:30～13:00	塚地集会所
蓮池サテライト	毎月第2・4月曜日(祝日除く)	10:00～13:00	蓮池コミュニティセンター

➔ 次回の社協だより土佐第78号(3月発行予定)では、サテライトの活動をご紹介します!

令和元年10月より、土佐市民病院南に移転し毎日15～20名程度の方が利用されています。拠点では、利用者の皆様が「脳トレ」や「お友達とのお喋り」、「折り紙」、「塗り絵」などそれぞれの時間を過ごされています。男性の方は「読書」や「数字パズル」、「囲碁」、「健康麻雀」などを楽しまれています。時には、利用者さんのハーモニカに合わせてみんなで懐かしい歌を合唱したり...

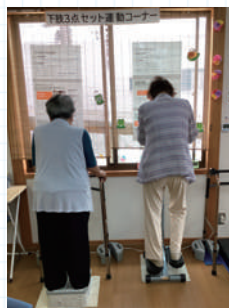


トランプ「ババ抜き」

男性は「囲碁」「健康麻雀」



ハーモニカに合わせてみんなで合唱♪



下肢の運動器具もあります!



市民展へ出展
七転八起だるまづくり



認知症カフェ「あったかつながりカフェ」

令和3年度より偶数月の第1木曜日に、土佐市複合文化施設つな一にて開催!
毎回、多方面から講師をお招きし、さまざまな情報を提供します。



認知症の方やそのご家族の方しか参加できない場ではありません。

認知症について理解を深め、たとえ認知症になっても、お住まいの地域でいつまでも暮らしていくことができるよう、「情報提供」、「交流」、「集い」の場を目指しています。



さまざまな情報コーナーもあります!

特集】 あったかふれあいセンター事業

「あったか通信! 番外編」

あったか高岡 (高石・高岡・蓮池)
×
あったかとさ (波介・北原・戸波)
×
あったかさくら貝 (宇佐・新居)

■多様な機関が関わり、運営を行っています。

あったかふれあいセンター事業は、地域福祉の拠点として誰もが集える居場所作りを行っています。土佐市では、土佐市社会福祉協議会が運営を行う「あったかふれあいセンター高岡」の他に、有限会社四国総合介護システムが運営を行う「あったかふれあいセンターとさ」、株式会社いこいの里が運営を行う「あったかふれあいセンターさくら貝」の計3センターがそれぞれ活動しております。

■デイサービスではありません。

あったかふれあいセンターは、子どもから高齢者、障害の有無にかかわらず誰もが参加することができる居場所づくりを行っており、独居高齢者や障害のある方への見守り訪問や生活課題に対応した生活支援サービス、地域福祉活動のバックアップや充実に向けた取り組みを高知県や土佐市と連携しながら取り組んでいます。

多様なサービス提供や身体や心の健康維持活動、生きがいづくりを促進していく、心温まる居場所の提供を行っています！利用は無料ですのでお気軽にご参加いただけます！

あったかふれあいセンター 3拠点のコーディネーターさんに それぞれのセンターについて お話をお聞きしました！



池田さん 野村さん 和泉さん
(高岡) (とさ) (さくら貝)

Q 拠点ではどのようなことをされていますか？

池田 高岡では、利用者さん同士でおしゃべりをしながら、脳トレや健康麻雀、囲碁、将棋など好きなことをして自由に過ごされています。男性の利用者さんも多くおられます。

野村 とさでも、集まった方同士で楽しくおしゃべりをしながら過ごされたり、運動ルームを開設しているので、そこで健康維持に取り組まれています。

和泉 さくら貝でも、おしゃべりをして過ごされている方や手芸をされている方、脳トレ、体操などをして皆さんご自由に過ごされています。

Q 拠点の特徴は何ですか？

池田 高岡の中心部にあるので、来所したついでに市民病院への受診や市役所へいくことが可能です。他にも生活支援として、「ちょっとそこまで」の買い物支援等も行っています。

野村 専門機関と連携した健康チェックや講座の開催、ボランティアの講師によるクラフト手芸やカフェの開催などを行っています。

和泉 併設された庭があるので散歩や運動などを行うことができます。他にも、土佐警察署や薬剤師の方を招いた講習会を開催しています。

Q 力を入れている事業は何ですか？

池田 フレイル予防として、専門機関と連携しながら、食に目を向け、食への関心を持ってもらえるように「講話+共食のすすめ」として、食イベント「まなび茶屋」や豚汁やカレー

などをボランティアさんと一緒につくる調理の日を毎月開催しています。



野村 地域の独居高齢者の生活状況を見守っていくために、地域住民やボランティア、民生委員、関係機関などを交えて年に1回、地域の情報マップの更新を行っています。また、そこで得た情報に基づき訪問活動などを行うことで、孤立を防ぐ取り組みをしています。



和泉 毎月1回、土佐警察署の方を招いて、特殊詐欺講習を行っています。土佐市でも、詐欺被害に遭われた方やハガキが家に届いたという方が地域におられたので、利用者さんが詐欺に遭わないように行っています。

あったかふれあいセンターとさ

(波介・北原・戸波)

月～金曜日(拠点のみ祝日開設) 10時～16時

TEL: 088-855-1385

場所: 土佐市家俊 1081-1

※デイサービスセンター純信の里 併設

・いづみサテライト

毎週月曜日と木曜日 10時～15時
土佐市市野々 34-1 (いづみふれあいセンター)

・北原サテライト 『集いの名前を募集中!』

毎月第2金曜日 13時～15時
土佐市北地 695 (北原公民館)

・末光サテライト 『あったかキラキラ星』

毎月第4金曜日 13時～15時
土佐市北地 (末光ふれあいの家)

・波介サテライト 『気まま』

毎月第2水曜日 10時～13時
土佐市波介 (真鍋昭朗さん自宅倉庫)

(受託事業者: 有限会社 四国総合介護システム)

集い支援

「輪」

(波介コミュニティセンター)

あったかふれあいセンターさくら貝

(宇佐・新居)

月～金曜日(拠点のみ祝日開設) 10時～16時

TEL: 088-856-0322

場所: 土佐市宇佐町宇佐 2841

※いこいの里さくら貝 併設

・新居サテライト

毎週金曜日 10時～15時
土佐市新居 894-1 (新居コミュニティセンター)

(受託事業者: 株式会社 いこいの里)



あったかとさ



あったかさくら貝



Q 活動のなかで思い出に残っていることはなんですか？

池田 セブタイイベントで行った職員による寸劇を利用者さんが楽しんでくれて大笑いしてくれたことです。「久しぶりにこんなに笑った」「ありがとう」と言ってくれたことが嬉しかったです。



野村 地域住民の皆さんや民生委員さんと協力しあって、北原地区や波介地区にサテライトを開設できたことです。



和泉 コロナ以前に行っていた、地域の介護施設や他のあったかふれあいセンターとの交流事業は、参加者も多かったことから、皆さんとても楽しんでおられたので、思い出に残っています。



Q 今後の展望や目標は何ですか？

池田 地域住民の皆さんと一緒に、あったか事業の周知活動を行い、あったかの知名度を上げ、専門職やボランティアさん、子ども、学生など色々な方と一緒に地域ぐるみのあったかを目指し活動していきたいです。

野村 地域の皆さんに必要とされるあったかづくりを目指しています。誰もが自由に出入りでき、気軽に相談もできる所でありたいです。デイサービスというイメージの払拭をし、誰もが集える場にしていきたいです。

和泉 地域の方に、あったか事業のことをより理解していただき、気軽に出入りができるような集いをしていきたいです。

Q 最後に、あったかの利用を悩んでいる方に一言お願いします！

池田 デイサービスではないので高齢者から障害のある方、子どもまで、利用することができます。

一度、お気軽に遊びに来てください！

野村 あったかとさは、拠点が介護事業所に併設しており、入りづらいかもしれませんが、そういう方は、まずはサテライトからご参加いただきたいです。是非、よろしくお願いします！

運営のお手伝いや趣味・特技を活かしたいボランティアさんも大歓迎です！

和泉 見学だけでも大丈夫ですので、まずはあったかふれあいセンターでどのようなことをしているかを見てもらえたらと思っています！

ありがとうございました！

生活の不安や心配...

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください

こんなことでお困りではありませんか？

お金に関すること

- ・収入が低くて生活が苦しい
- ・病気やケガで働けなくなった
- ・借金があって困っている

暮らしに関すること

- ・家賃、公共料金が払えない
- ・食べ物が無い
- ・家族が長い間仕事に就かず不安

仕事に関すること

- ・失業して、就職先が見つからない
- ・仕事が續かない
- ・働きたいが何から始めて良いかわからない

その他

- ・大学進学時の費用が払えない
- ・福祉サービスを利用したいが分からない
- ・周囲に頼れる人がいない

あなたの暮らしが安心した毎日になるまで、ひとりひとりにあった制度や事業を活用し、想いに寄り添った支援を行います。

自立相談支援事業 多様な課題によって生活に困っている方と一緒に、自立に向けた支援を考えることで、生活再建に向けて寄り添いながら支援を行います。	就労準備支援事業 社会との関わりに不安がある方など、直ちに就労が困難な方に、一般就労に向けたサポートや就労体験、ボランティア活動を通じて支援を行います。	家計相談支援事業 お金の管理に課題を抱える方に対して、相談者自身の家計状況の見える化を図り、相談者が自ら家計を管理できるように支援を行います。
ひきこもり防止促進事業 おおむね6ヶ月以上、外に出れず家におられ、他者との交流がほとんどない方が、地域社会に一步踏み出す支援をあなたのペースに寄り添い行います。	生活福祉資金貸付事業 低所得者、障害者または高齢者の世帯に対し、必要な貸付と援助指導を行うことにより、経済的自立や生活意欲の向上に向けた支援を行います。	日常生活自立支援事業 高齢、障害などにより、日常生活に必要なことを1人で判断することが難しい方に、安心して生活が送れるように支援を行います。
フードバンク / フードドライブ まだ食べられるのに様々な理由で処分されてしまう食品を、一時的に生活に困窮し食べるに困っている方へ、希望を届ける活動を行います。	ふれあい相談 人権問題や相続問題、家族に関することなどで不安やお悩みを抱えている方に、相談員や弁護士が寄り添い、あなたに必要な支援を行います。	生活支援体制整備事業 制度やサービスでは解決が難しい地域課題に対し、地域の皆さまとの協働で解決に挑戦していく、誰もが安心して暮らせるまちづくりを行います。

第44回 土佐市

大会テーマ

安心して暮らせる
町づくりを目指して
助けてと言い合える地域づくり

社会福祉大会

令和4年2月26日(土) 10時～

入場無料

土佐市複合文化施設「つな一で」

〔要約筆記あり
手話通訳あり〕

内容

福祉活動功労者への表彰状・感謝状の贈呈

福祉活動発表

土佐市立土佐南中学校 / 土佐市立波介小学校

記念講演

講師：NPO法人 抱樸(ほうぼく) 理事長 奥田 知志 氏

「ひとりにしない」という支援 -地域共生社会と伴走型支援-

奥田知志 Tomoshi Okuda

NPO法人抱樸理事長、東八幡キリスト教会牧師

1963年生まれ。関西学院神学部修士課程、西南学院大学神学部専攻科をそれぞれ卒業。九州大学大学院博士課程後期単位取得。1990年、東八幡キリスト教会牧師として赴任。同時に、学生時代から始めた「ホームレス支援」に北九州でも参加。事務局長等を経て、北九州ホームレス支援機構(現 抱樸)の理事長に就任。これまでに3500人(2020年3月現在)以上のホームレスの人々の自立を支援。



問い合わせ

社会福祉法人土佐市社会福祉協議会
TEL：088 - 852 - 2145 (担当:小松)

主催 土佐市社会福祉協議会,土佐市共同募金委員会
共催 土佐市,各地区社会福祉協議会
後援 土佐市教育委員会



この広報誌は赤い羽根共同募金の助成金により発行されています。

相談 1月以降の相談対応

■ 総合相談

日常生活に関するさまざまな不安やお悩み、課題、問題について相談されたい方はこちら。

事前にご連絡いただければ、待ち時間なく対応できます。

■ ふれあい相談

人権や相続、家族に関することで不安やお悩みを抱えている方はこちら。

事前にご連絡いただければ、待ち時間なく対応できます。

毎週月・水・金曜日 10:00~12:00 / 13:00~15:00

※コロナ対策として電話での対応となることがあります。

■ 無料法律相談(弁護士相談)

奇数月の第3水曜日に弁護士に来ていただいております。

ふれあい相談での面談後の予約受付となります。

相談日：1月19日(水) / 3月16日(水) / 5月18日(水)

会員 社協会員の募集

土佐市社会福祉協議会では、誰もが安心して暮らしていけるように、地域福祉の推進を行っております。

制度の狭間で取り残されてしまっている方々を救うため、ボランティア活動の促進を図るため、災害時に備えた災害ボランティアセンターの設置運営訓練やその準備のために、皆様からいただいた社協会費を活用させていただいております。

社協会員とは、**地域福祉の応援団**です。

是非、皆様のご理解、ご協力をいただきまして、土佐市社会福祉協議会を支えてください！

会費へのご協力を
よろしくお願
いいたします。

自治会会員	： 300円 × 世帯数
特別会員(個人)	： 1,000円～
法人会員(団体)	： 2,000円～

依頼 子ども食堂からのお願い！

土佐市内で運営されている4カ所の子ども食堂では、一緒に活動してくれるボランティアさん(調理や設営、運営など)、子ども食堂で使用する食材、運営していくための寄付金を募集しております。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■ 土佐市内で実施している子ども食堂

※名称(地区,会場)

- ・ムックン食堂(高岡地区、土佐市複合文化施設つな一で)
- ・まんぷく食堂(戸波地区、戸波総合市民センター)
- ・ぱるこ蓮池(蓮池地区、蓮池コミュニティセンター)
- ・ぬますぎ食堂(高石地区、土佐市立高石小学校)

■ 問い合わせ先

社会福祉法人 土佐市社会福祉協議会

TEL：088-852-2145

感謝 ご支援ありがとうございます

■ 令和3年度会費実績(令和3年10月末時点)

自治会会員	1,658,400円
特別会員(個人)	9,000円
特別会員(団体)	131,000円
合計	1,798,400円

常日頃から、皆様には土佐市社協へご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。皆様からいただいた会費や寄付金は土佐市の地域福祉の発展のために、大切に使用させていただきます。

■ 高岡中学校赤い羽根共同募金街頭・学校募金のご報告

48,779円 (街頭募金:35,511円、学校募金:13,268円)

■ 高岡高等学校赤い羽根共同募金学校募金のご報告

14,907円

皆様のご理解ご協力、心より感謝申し上げます。

【編集・発行】 社会福祉法人 土佐市社会福祉協議会

本所(総務課 / 相談支援課 / 地域福祉課)

開所時間「月～金曜日 8:30 - 17:15」 休日「土日・祝日 / 年末年始」

〒781-1102 土佐市高岡町乙 3451-1 土佐市複合文化施設つな一で 3F

TEL.(088) 852 - 2145 FAX.(088) 852 - 3194

あったかふれあいセンター高岡

開所時間「月～金曜日 9:00 - 16:00」 休日「土日・祝日 / 年末年始」

〒781-1101 土佐市高岡町甲 1771 (旧 土佐市老人憩いの家)

TEL / FAX.(088) 881 - 5472 携帯 .090 - 7783 - 7814

【お詫び】

高知県共同募金会が発行している、「赤い羽根共同募金令和2年度共同募金大口寄付者御芳名」における土佐市の報告の区分で、「松岡内科」様の御名前が誤って「松岡歯科」と記載されておりました。誠に申し訳ありませんでした。

今後このようなことがないように、細心の注意を払って取り組んでまいります。