




SHIMANTO  
しまんと

令和 5 年  
4 月号  
APRIL

四万十市社協 



PICK UP !

深木ふれあい食堂 関連記事 4 ページ

四万十市社会福祉大会開催 \_\_\_\_\_ 2 ページ

地域のいきいき活動 Vol.79 \_\_\_\_\_ 3 ページ

深木ふれあい食堂始動 / JA こだま会 30 周年記念大会 \_\_\_\_\_ 4 ページ

筋力アップ教室 JA 具同 / ゆずります・ゆずってください (4 月情報) \_\_\_\_\_ 5 ページ

フジ移動スーパーおまかせくん出発 / 無料法律相談 / 寄付の御礼 \_\_\_\_\_ 6 ページ





# 四万十市社会福祉大会開催

2月11日(土)、令和4年度四万十市社会福祉大会を開催し、地域福祉に関心のある地域住民や福祉事業所などの関係者を含め、117名の方にご参加いただきました。

実践報告では、中村博保さん(民生児童委員)が具同地域座談会の取り組みとして、NPO法人スマイルはたっこやトンボ公園の協力のもと実施した「具同こどもひろば」の取り組みを紹介。これまでの教員経験をもとに、子どもの居場所づくりの魅力や子どもたちとの関わりの中で、工夫した点などを報告いただきました。

その後、多機能事業所アオの上岡敬さん(施設長)からは、事業所の紹介に加え、地域で生活する障がい者の生活支援などについて、報告いただき四万十市内の障がい者支援の取り組みを共有することができました。

## 地参・地笑で福祉のまちづくり

講演では、美作大学特任教授の小坂田稔氏を講師に迎え、『これからの地域支援活動のあり



上岡 敬さん



中村 博保さん

方「地参・地笑の暮らしづくりに向けて」と

題して、国の動向から四万十市の現状についてまで、資料やデータを基に解説をしていただき現在の地域生活課題について考え、そういった課題について、地域でどのように取り組んでいくべきか、今、よく耳にする地域共生社会の実現に必要なことは何なのかを、実際の地域福祉活動の実践経験を通じて得た知見を元に、今の地域福祉のあり方について、時間いっぱい伝えていただきました。参加者からは、地域の活動に前向きに取り組んでいこうと思ったなど、大変参考になったとの意見を多数いただきました。

会場では、四万十市内の福祉事業所『共同作業所きつと・森の家』『あゆみ共同作業所』『共同作業所ほっとハート』の皆様による、お菓子などの販売もあり、会場前の販売ブースは大盛況でした。

また、講演の前に行った『えっころネット』による介護予防の指体操は、大好評で参加者の皆が笑顔になり、今後地域で取り組んでみたいといった声をたくさんいただきました。



美作大学  
生活科学部社会福祉学科長  
小坂田 稔 先生

# 地域のいきいき活動



## 目指せ、ホールインワン！ 気が付けば3000歩

### グラウンドゴルフで 健康づくり

### 健康づくり

今回は、「右山南区健康福祉委員会」の活動について紹介します。右山南区は、毎週火曜日にわなげ・土曜日にグラウンドゴルフと決まった活動を継続的に取組んでいます。

グラウンドゴルフは、ただ打つだけではなく公園のコースや力加減を考えて競技するので頭の体操になる等、競技中に3000歩ほど歩いているそう、健康づくりにもってこいのスポーツです。

参加者の中には、90代の方や杖を使用している方の姿も。「腰が痛い」と言いながらも、プレーをする姿は真剣そのもの。ホールインワンが出ても、5打で入らなくても、公園は笑いであふれていました。

年に1度、ペアになって大会形式で試合をしているので、誰が優勝するのか分からないからこそ一層盛り上がるそうです。



### 右山南区健康福祉委員会



近隣にも届くほどの笑顔と笑いで包まれている、右山南区の活動。活動人数は14名程で、茶話会も実施していないというシンプルな活動内容には、負担が少なく活動が続けられる秘訣がありました。

生活支援コーディネーターに  
情報をお寄せください。



山口 由貴



小倉 孝雄

四万十市社協 ☎35-3011

# 地域福祉情報ひろば



キーワード:アフターコロナ・地域共生社会

## 深木地区健康福祉委員会 深木ふれあい食堂始動

深木地区健康福祉委員会では、「深木ふれあい食堂」を開始しています。みんなの笑顔がこころの栄養をコンセプトに大人も子ども、みんなが自由に集うことのできる交流の場を目指しているそうです。



「深木ふれあい食堂」は毎月、最終日曜日に実施。その他、介護予防教室「複会」・「深木健康ウォーク」など様々な活動を展開中です。

気負わず、手伝える人が手伝うという自然体なスタイルの食堂。この日は、地区で咲いていた花が飾られており、訪れた地区住民へのおもてなしの心が感じられました。

今後は、子どもが店員を務める「子どもマーケット」やクリスマス会なども予定されているそうです。

新型コロナウイルス感染症によって、地域の交流が減少していますが、地域のつながりは切らさないよう、アフターコロナを意識した活動となっています。



## JA西土佐こだま会

JA西土佐こだま会（西土佐地域婦人部）は、地域の福祉充実を目的に立ち上げた会で、集いの場づくり・ホームヘルパー養成等研修の開催・ボランティア団体への支援などさまざまな活動に取り組んでいます。

各地区での食事会等から始まったサロン活動によって地区ごとでのつながりができ、全体ではボランティア講座・介護予防研修等を実施、地区に貢献することだけでなく、地区を超えた仲間づくりができています。

この度、30周年記念大会が開催され、今後も西土佐地域の将来を見据え「地域のために」活動を継続していくことを会員で共有されました。

昨今、地域共生社会（地域でお互いに助け合う関係づくり）が必要と言われている中、30年も前から、集いの場づくり・助け合いの関係づくりを行っています。

誰でも参加できます♪  
一緒に介護予防に取り組みましょう♪



実施日：毎週（火・金）13：30～15：00  
場 所：JAふれあいの店（具同店）2階  
参加費：無料

具同地域の住民が自主的に運営する筋力アップ教室が継続して盛り上がっています。いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操に取り組み、身体機能や口腔機能、認知機能の維持・向上に努められています。体操が終わると1階JAでの買い物も皆さん楽しんでいらっしゃいます。



コロナに負けず継続中  
筋力アップ教室 JA具同



## ゆずります・ゆずってください掲示板

- ※4月10日（月）午後5時まで、ポストにて受け付けています。
- ※大きい物、重い物、生き物、植物、食べ物、危険物は取り扱いしていません。
- ※原則、玄関から玄関までのお届けです。
- ※物品の状態によっては、一覧表に掲載できない場合や、取り扱いができない場合がありますのでご了承ください。
- ※申し込みが多数の場合は抽選となります。当選された方のみ連絡をさせていただきます。



### ゆずります登録一覧表(3月9日時点)

No.	物品名	物品状態(型式・サイズ・色・使用年数など)
2-140	エレクトーン	メーカー：YAMAHA スイッチを入れると少し雑音が入りますが練習用には充分。
2-142	プリンターインク (純正品)	メーカー：キヤノン 型番：BCI-19 4色カラー 個数4
2-143	プリンターインク (純正品)	メーカー：キヤノン 型番：BCI-19 ブラック 個数4
2-150	マッサージ機 (全身用)	座る椅子タイプ(足付) 布製(青)カバー 使用品だが状態は良い。

### ゆずってください登録一覧表

No.	物品名	物品状態(型式・サイズ・色・使用年数など)
158	猫用ゲージ	2～3段の一体型になったもの。
159	猫砂	
160	キャットフード	
164	中村中学校制服	男子。身長 150 cm位。
165	中学英語教科書	中学 1～3年生の復習をしたいので年度はいつの物でもかまいません。
166	卓球用	ネット・ラケット・ピン球
173	ミシン	ロックミシンか、ジグザグ縫いの出来るミシン。
174	大方高校 制服	男子。身長 165 cm位。
175	大方高校 ジャージ上下セット	男子。身長 165 cm位。



## お知らせコーナー

### フジ移動スーパーおまかせくん出発!

2月28日(火)、フジグラン四万十で移動スーパーの出発式が行われました。高齢化やスーパーの減少によって買い物環境が変化している中、高知県内では宿毛市に続いて2台目の移動スーパーおまかせくんが四万十市で走ることが決まりました。買い物に困っている方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる役割を担っていただけることに期待しています。



### 弁護士による無料法律相談(予約制)

相談無料  
秘密厳守

- |            |          |                         |
|------------|----------|-------------------------|
| 4 / 3 (月)  | } 13:30~ | ・相談時間は、1人あたり30分になります。   |
| 4 / 17 (月) |          | ・原則、四万十市在住の方を対象としています。  |
| 5 / 8 (月)  |          | ・予約時に相談内容の簡単な聞き取りを行います。 |
| 5 / 15 (月) |          | ・日程は都合により変更になる場合があります。  |

問合せ・申込み先 | 四万十市社会福祉協議会 ☎35-3011



## ありがとうコーナー 【2/1~2/28 受付分】

#### 食料品等(団体)敬称略

フジグラン四万十店 フジ中村店 大用地区健康福祉委員会 他匿名

#### 古切手・プルタブ等(個人)敬称略

中内 温子	吉田美代子	大橋 豊	川上けい子	小野 峯代	竹村 美砂
有友 大	入川小百合	下村 順子	中脇 幸夫	尾崎久美子	西川満壽代
小野 史枝	柳谷 悦子	遠山 正穂	松岡 和代	江口 佳代	山崎 節子
江口 裕明	今城千代春	山本 悦子	平野 和男	平野 絹子	中脇 知省
伊与田文彦	井森 唯正	関本佐知子	中川 勝海	岡山 樹	岡崎 恵司
樋渡 和一	磐隈 重人	<他匿名>			

#### 古切手・プルタブ等(企業・団体)敬称略

大英環境機構(有)・四万十市高齢者支援課・山路地区健康福祉委員会・高知県建設労働組合・豚座建設(株)・鈴ハイヤー(有)・(株)福田工務店・中村桜町地区・Café リノ・すまいる不動産・不破八幡宮・大屋敷部落・サイバラ建設(株)・横瀬地区健康福祉委員会・磯ノ川健康福祉委員会・日本生命四万十営業部・右山コスモス会・大用地区健康福祉委員会・グループホーム小夏・植村精米店 NPO 法人ぴーす (有)竹村総合建設 西土佐総合支所 <他匿名>

古切手等は高知県社会福祉協議会を通じて各取集団体へ送り、活動資金等に充てられています。又、食料品等は四万十市内等の方で食料を必要としている方に提供させていただきます。皆さまの温かい善意が社会福祉に役立てられています。ご協力ありがとうございました。

#### (編集後記)

今号より、本紙のデザインを一新しました。引き続き、市民の皆様に役立つタイムリーな情報や魅力的な地域福祉活動を発信していきますので、よろしくお願いいたします。