




SHIMANTO  
しまんと

令和 5 年  
9 月号  
SEPTEMBER

四万十市社協 



PICK UP !

四万十市老人クラブ連合会体力測定 関連記事 3 ページ

<b>特集</b> 中筋地域交流館友の会の活動	2	ページ
地域福祉情報ひろば（四万十市老人クラブ連合会体力測定）	3	ページ
連載「地域のいきいき活動」Vol.84	4	ページ
ゆずります・ゆずってください（9月情報）／社協相談コーナー	5	ページ
相続登記の義務化／福祉機器等貸出事業のご案内／法律相談／寄付の御礼	6	ページ



中筋中学校に次の機能を  
**中筋地域交流館友の会**の活動

特集



INTERVIEW  
 中筋地域交流館友の会  
 会長 橋田まやさん

——中筋地域交流館友の会（以下、友の会）設立の経過を教えてください。

**橋田会長** 中筋中学校の休校を前に、当時の中筋中学校の生徒の皆さんや地域の住民の皆さんから、「校舎を地域のために有効に活用できないものか。」という意見が聞かれていました。そこで、中筋地域の有志のメンバーで役員を構成し「友の会」を設立しました。現在、地域で主体的に校舎の維持管理を担うとともに月1回の交流企画を実施しています。



——これまで、どのような交流企画を実施されましたか？

**橋田会長** 原則、毎月第2日曜日を「交流館の日」と設定しています。企画内容としては、中筋地域の住民の得意分野を活かした活動をはじめ、講師をお招きした体験教室や生活に役立つ学習会等を実施しています。

「交流館の日」内容(予定含む)

- 3月 フラワーアレンジメント教室
- 4月 モルック体験会
- 5月 中筋を探ろう！
- 6月 災害に対する家庭・地域での備え
- 7月 ゴキブリ団子づくり
- 8月 愛校作業
- 9月 お菓子作り
- 10月 ミニコンサート
- 11月 こんにゃく作り
- 12月 フラワーアレンジメント教室

——「交流館の日」の参加された方の反応はどうですか？

**橋田会長** 毎回、参加された方に無記名のアンケートに協力してもらっていますが、「すごく楽しかった。」「地域の方と久しぶりに会話できた。」など反応は上々です。アンケートでは、今後、取り入れてほしい内容等も書き込めるようにしていますので、地域の声も参考にしながら内容を検討していきたいと考えています。

——今後の展望をお聞かせください。

**橋田会長** 最近では、中筋中学校卓球部OBが優しく指導する卓球の活動も始まっています。中筋地域には、貴重な人材がたくさんおられますので、地域全体で活動を盛り上げていきたいです。

また、現状、地域の若者や子どもたちの参加が少ないので、内容や広報の仕方を工夫していきたいと考えています。

地域の皆さんが笑顔で交流する姿が活動の源になっています。今後も、役員で力を合わせて地域交流を推進していきます。



四万十市老人クラブ連合会（以下、市老連）  
体力測定「今の生活を続けられるように…」

市老連が主催する体力測定を西土佐地域と中村地域の2会場で開催しました。

この体力測定は、今の自分の状態を確認する機会でもあり、来年どうなりたいかという目標を設定し、次の年に達成できたか、去年の自分と比べてどうかを確認する機会でもあります。

目標は様々ありますが、「今の生活を続けたい」「元気に畑仕事を続けたい」といった目標が多く、目標達成のために日々の生活で運動を取り入れる等、生活習慣を見直すきっかけにもなっているようです。

来年度も体力測定に参加いただき、目標が達成できているかを確認してもらいたいと思います。

## 01 歩行能力の測定

コーンの外側をジグザグに歩き、7m先のコーンをまわったら帰りはまっすぐに戻ってくるまでの歩行時間を測定します。



## 02 身体調整能力の測定

トレーニングチューブを3回連続で回し終わる時の、身体調整にかかった時間を測定します。



## 03 手作業能力の測定

2列のペグを両手で左右外側の穴に移動し、次に片側の手ずつ元に戻すまでの手作業にかかった時間を計測します。

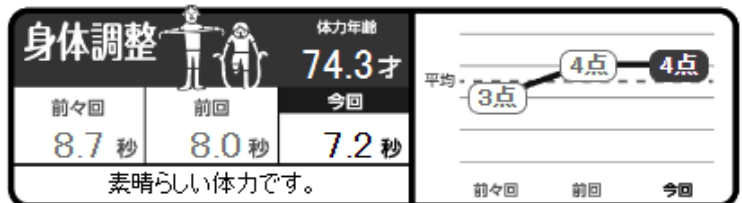
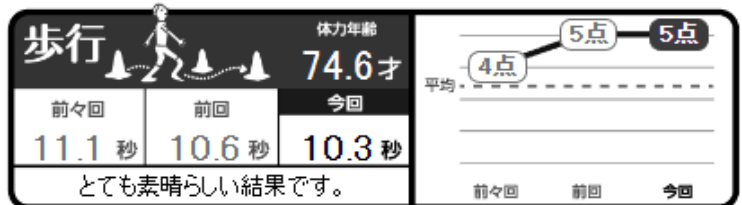


## 04 姿勢変換能力の測定

仰向きで寝た姿勢から立上がり、イスに座る・イスから立上がる動作を2回行います。最後にリングをひろい、頭の上にあげるまでの姿勢変換にかかった時間を測定します。



実年齢と比較できる体力年齢が評価され、グラフで体力年齢の変化が表示されます。



地域の支えあい活動や介護予防活動を発信

# 地域のいきいき活動



## お家のような温かい居場所 お昼ご飯も一緒にね♪



### まったりとアットホームな居場所

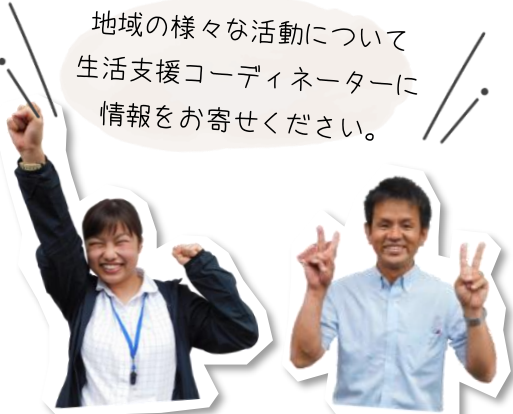
今回は、「内川地区健康福祉委員会」の活動を紹介します。内川地区は、毎週火曜日にはラジオ体操・ゲームやパズル等の活動を通して介護予防と健康推進に取り組みられています。パズルは一条の里で教えてもらったものを取り入れているそうで、様々な形のピースを組み合わせて形を作る「シルエットパズル」はなかなかの難しさでした。

内川地区健康福祉委員会は高齢化が進み、参加者が5名と少人数になることが多いようですが、10時頃に続々と集会所に集まり、昼食と一緒に食べ、15時くらいまでまったりと過ごされる温かな雰囲気の特徴の健康福祉委員会です。参加者の多くが90歳を超えており、「集まって話すことが大切」とフレイル予防にはピッタリでした。

取材に行かせていただいた日は、モルック・棒体操・熱中症対策の情報を共有。初めて体験されたモルックは、大変盛り上がりました。



地域の様々な活動について  
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

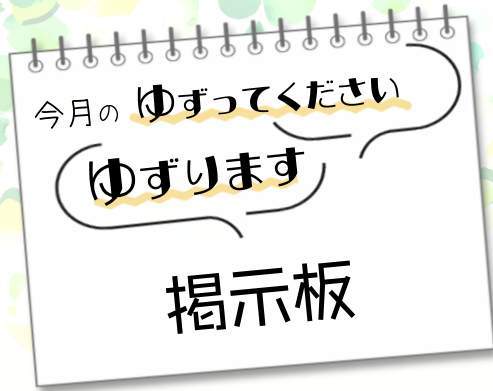


内川地区は健康福祉委員会の代表者が自主防災組織の代表を兼ねており、月に1回、「防災便り+健康福祉便り」を発行し、全戸に回覧しています。継続して、介護予防・防災についての重要性を発信しています。

いいね！



## “もったいない”を再活用する市民の掲示板です。



- ・9月11日(月)までポストにて受付しています。
- ・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。
- ・物品の状態によっては、取り扱ができない場合があります。
- ・申し込みが多数の場合は抽選となり、当選された方のみご連絡します。



社協(本所・西土佐支所・一条の里)に設置しています。



### ゆずります登録一覧

No.	物品名	物品状態(型式・サイズ・色・使用年数など)
1-32	額縁	20 個程
2-157	小動物用ゲージ (うさぎ等)	プラスチック製 木のすのこ付 色: きみどり 使用回が数少ないので新品に近い 高57 幅75 奥50
2-158	小動物用ゲージ (うさぎ等)	プラスチック製 鍵付 下敷きプラスチック 色: オレンジ 使用長く、劣化はあるが使用できる 高65 幅68 奥45
2-159	学習机 (本立て・キャビネットスタンド)	使用期間: 3年程 ※イスなし
2-160	子供のための世界文学森	全20冊 5年程前に購入。未使用の本もある
2-162	プリンターインク EPSON 用	IC6CL32 (6色) ジットリサイクルインク IC6CL32 (6色)

### ゆずってください登録一覧

No.	物品名	物品状態(型式・サイズ・色・使用年数など)
181・182	中村中学校(体操服・ジャージ)	身長150cm位
186	かき氷機(業務用)	手動でも可。子ども食堂で使いたい
188	猫砂・キャットフード	
196	かき氷機(業務用)	
197	中村高校セーラー服(夏冬用)	Mサイズ
198	タープテントワンタッチ	3m×3m サッカーの子ども達の日除けとして(複数可)
201	ポータブルDVDプレイヤー	小さい子どもに見せたいため

### 社協相談コーナー

来所が難しい場合、  
訪問することもできます。



#### 1 福祉総合相談

福祉に関するあらゆる相談

#### 2 権利擁護相談

日常生活自立支援事業など判断能力が低下した方の福祉サービス利用手続き、金銭管理の相談

#### 3 せいかつ相談

生活福祉資金貸付、家計相談、フードバンクの提供など生活再建に向けた相談

#### 4 ボランティア相談(ボランティアセンター)

ボランティア活動の紹介、ボランティア活動保険などの相談

時 月～金曜日(土日祝祭除) 9時～17時  
場 (中村) 社会福祉センター  
(西土佐) 総合福祉センター

問 本 所 ☎35-3011  
西土佐支所 ☎31-6111

#### 5 福祉のお仕事相談(幡多福祉人材バンク)

福祉関係の求人紹介、職場(職業)体験のマッチングなどの相談

時 月～金曜日(土日祝祭除) 9時～17時  
場 社会福祉センター  
幡多福祉人材バンク ☎35-5514

#### 6 障害者生活相談(障害者支援センター)

障害福祉サービスの利用など地域で生活していくための様々な相談

時 月～金曜日(土日祝祭除) 9時～17時  
場 デイケアセンター一条の里  
問 障害者支援センター ☎34-3636

# お知らせコーナー

令和6年4月1日から

## 相続登記の申請が義務化されます！



相続登記はお早めに！



不動産登記推進イメージキャラクター「トウキツネ」

相続（遺言も含まれます。）によって不動産を取得した相続人は、相続により不動産を取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければならぬこととされました。令和6年4月1日より前の相続も対象です！！

→正当な理由なく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります。

あなたと家族をつなぐ相続登記



【お問合せ】

高知地方法務局四万十支局 ☎0880-34-1603

〒787-0012 四万十市右山五月町3-12

## 福祉機器等貸出事業

在宅の高齢者や身体障害者の方等の日常生活の便宜を図ることを目的に、車椅子や歩行器を一時的に貸出しています。

- 貸出期間は2か月以内です。
- 福祉機器の搬入・搬出は、借用人の方で行ってください。



問 四万十市社会福祉協議会 ☎35-3011

## 弁護士による無料法律相談(※予約制)

時 9/4 (月)・9/19 (火)・10/2 (月)・10/16 (月) 13:30~15:30  
(相談時間は、1人あたり30分になります)

場 社会福祉センター

対 原則、四万十市在住の方が対象になります。

他 予約受付時に相談内容の簡単な聞き取りを行います。

申問 四万十市社会福祉協議会 ☎35-3011

相談無料  
秘密厳守



## お詫びと訂正

8月号の社協だより「しまんと」の中で、精神保健を考える家族の会「虹の会」の定例会(おしゃべり会)の開催日に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。正しくは下記のとおりです。

時 偶数月 第3水曜日 13:30~ 場 社会福祉センター

## ありがとうコーナー 7/1~7/31 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

食料品等(個人)敬称略

浦田 正博

古切手・プルタブ等(個人)敬称略

西川満壽代 川村 博 有友 大 小野 峯代 川上けい子 小野 洋子 岡本 万智  
山沖 幸子 遠山 正穂 今城千代春 下村 順子 和田久美子 中内 温子 藤本 和久  
松岡 和代 平野 和男 平野 絹子 宮村 禎介 宮崎 好美 砂川 琉生 <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)・中村地区建設協同組合・四万十わかば更生保護女性会・高知建労中村支部・茶の間福祉タクシー・大屋敷部落・文芸はた・遠山建具店・たこ焼 EIGHT HOUSE・喫茶オーレ・すまいる不動産・Café りの・一条通南京会・人権啓発センター・高知県立中村特別支援学校・日本生命・伊藤建築・水戸地区なかよし会・サイバラ建設(株)・植村精米店・磯ノ川健康福祉委員会・横瀬地区健康福祉委員会・豚座建設(株)・四万十市生涯学習課・NPO 法人ぴーす<他匿名>

古切手等は高知県社会福祉協議会を通じて各収集体へ送り、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。

しまんと

SHIMANTO

四万十市社協だより  
令和5年9月

221号

四万十市社会福祉協議会  
本所 787-0012 四万十市右山五月町8番3号  
西土佐支所 787-1603 四万十市西土佐用井1110-31  
一条の里 787-0023 四万十市中村東町2丁目4番13号

TEL35-3011  
TEL31-6111  
TEL34-3636

FAK35-5241  
FAK31-6112  
FAK34-3859

Follow us

Facebook



youtube



LINE

