



SHIMANTO
しまんと

令和 6 年
3 月号
MARCH

四万十市社協 



PICK UP!
⑧ ふれあい味噌おひろめ会 関連記事 3 ページ



特集 食 de ふれあい 中筋地域交流館友の会	—	2	ページ
西土佐地域座談会	—	3	ページ
連載「地域のいきいき活動」Vol.90 フレイルサポーター	—	4	ページ
赤い羽根共同募金助成要望受付開始/ゆずります・ゆずってください (3月情報)	—	5	ページ
法律相談/日赤資金・共同募金お礼と報告/寄付の御礼	—	6	ページ



特集

食 de ふれあい

旧校舎を交流拠点に

交流館の日



Key Person

—うどんづくりの先生—
岡田さん

趣味で手打ちうどんを始めて15年...。培った知識と経験をもとに優しく教えてくださいました。

中筋地域交流館友の会は、旧校舎（旧中筋中学校）の維持管理を担うとともに毎月第2日曜日を「交流館の日」と設定して様々な交流会や体験教室等を開催されています。
2月11日（日）、この日は、趣味でうどんづくりをされている横瀬地区の岡田剛さんを講師にお招きして、「手打ちうどんを作ろう!」という企画が開催されました。

家庭でも作ってみたい
手打ちうどん!

この日、家庭科室に集まった参加者の皆さんは、岡田さんのアドバイスのもと粉まみれになりながら生地づくりに取り組みました。

日頃から料理をされている方々ですが、うどん特有の強い弾力に苦労されたようで、参加者同士で励まし合い、手を取り合い立派な手打ちうどんが完成しました。

試食会では、「打ちたてのうどんの美味しさに感動し、「家でも作ってみる」という声や粉の種類や調味料を確認してメモを取る姿も見られました。

生地づくりから食べるまでを地域の皆と楽しめた体験会となったようです。



絶品!



打うどん
かき揚げうどん

Check !



うどんづくりの様子は
こちらからご覧いただけます。



地域交流の起爆剤 味噌づくり!

西土佐地域住民座談会では、「西土佐郷土料理を残していきたい」「コロナによって地域交流が減った」という地域課題から『味噌をつくってみよう、味噌なら色々な企画ができる』という事で味噌づくりを行うことになりました。

8月の暑い中、大宮中地区の竹葉イワ子さん指導のもと、座談会メンバーが集まって、味噌づくりを行いました。暑かったですが、みんなワイワイと楽しく交流しながら活動できました。あとは無事にできるよう祈りながら寝かしました。



Key Person

—味噌づくりの先生—
竹葉さん・岡村さん



伝統の味噌づくりを優しく
ていねいに教えてくれました。

Check!



味噌づくりの様子は
こちらからご覧いただけます。



完成!
命名!

西ふれあい味噌

／ 駅伝大会で初おひろめ

2月4日(日)、西土佐地域で駅伝大会があり、出来上がった『西土佐ふれあい味噌』を使った豚汁を振る舞いました。大会前日の下準備は、あつたかふれあいセンターいちいの郷さんにご協力いただき、大会当日を迎えました。心配していた雨も上がり、無事に大会が開催されることになり、西土佐小学校家庭科室をお借りして豚汁を調理。ランナーや応援の方々に提供させていただきました。

「美味しい♪」と言っていたいたり、「また来年もやってほしい♪」などの声があり、身も心も温まる、地域が繋がったイベントになりました。

西ふれあい味噌とは

西土佐地域座談会で地域の困りごと解決を模索する中、コロナ等により地域交流が減った!ということに対して、地域活性化の起爆剤として、有志が作成したお味噌です。残りの味噌は、**西土佐地域の健康福祉委員会等の食事会など交流行事で使っていただけるよう配布予定です!**



おひろめ会の様子はこちらから
ご覧いただけます。



Check!



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

Vol.
90

フレイル
サポーター

自分が元気に！地域の元気に！！ 楽しくフレイル予防

ひろがる！ フレイルサポーターの活躍

皆さんは、地域で活躍されている「1）フレイルサポーター（以下、サポーター）」をご存じですか？サポーターは、健康福祉委員会やイベント等の集まりの場でフレイルチェックや講話を行うなど、フレイル予防の啓発活動を行うボランティアです。今年度には、サポーター第3期生も加わり、総勢 34名のパワフルなメンバーで活動されています。

現在、そんなサポーターが試験的に挑戦しているのが「ハツラツツ」の取組みです。この取組みは、通常、リハビリ専門職が実施する「2）短期集中C型リハビリ」をサポーターが主体的に実施することで、地域における介護予防の活動を強化するとともに効果的・効率的にフレイルを予防していく狙いがあります。

サポーターの皆さんはトレーニングメニューの進め方や効果を体感しながら「何より自分たちが楽しんでいるのよ」と素敵な笑顔を浮かべて取り組んでいました。

サポーターする側も利用する側も元気になれる「ハツラツツ」の挑戦から、今後とも目が離せません！



フレイルサポーターと一緒に 地域でフレイル予防

フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防につながるほか、健康寿命を延ばすためにも大変効果的です。

フレイルの兆候に気づく一つの方法として、四万十市ではサポーターによるフレイルチェックを実施しています。チェックシートや測定機などで評価し、自身でつける結果表は大変見やすいと好評です。また、サポーターの皆さんが親身になって対応してくれるので、安心感も抜群。自身を知るための第一歩に、あなたの地区にもフレイルサポーターをお呼びしてみませんか？

詳細は高齢者支援課までお問合せください。
(☎34-8066)



キーワード解説

- 1) フレイル
加齢や疾患によって心身が老い、衰えた状態。日頃の食事や運動習慣を見直すことで改善が見込める。
- 2) 短期集中C型リハビリ
生活機能を改善するためのプログラムを実施する市町村独自の短期集中予防サービス。

赤い羽根共同募金

令和7年度事業への助成要望 受付開始

四万十市共同募金委員会は、四万十市で地域福祉の推進を図る活動を行う団体に対して助成を行います。助成に関する詳しい内容や申請書等は左記までお気軽にお問合せください。



受付期間

令和6年3月1日～3月29日まで

助成対象事業

社会福祉を目的として、市内で活動する組織・団体の活動に必要な経費（活動費・施設整備・機器備品等購入費）
 (例) 在宅高齢者見守り活動・子育て支援活動・障がい者の社会参加活動・福祉教育



助成対象団体

*法人格は問いませんが、団体の規約等を備えていること
 *先駆的、開拓的な地域福祉活動を行う民間団体・ボランティア団体
 *その他、社会福祉のために必要を認められる事業を行う団体

受付・問合せ

四万十市共同募金委員会（四万十市社会福祉協議会内）

TEL 035-13011 FAX 035-15241

“もったいない”を再活用する市民の掲示板です。

今月の **ゆずってください**
ゆずります
掲示板

- ・R6年3月4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、取り扱い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、当選された方のみ連絡します。

通称：ゆずゆずポスト



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)
2-190	インクカートリッジ (EPSON) 各1個	ICY50A1 (イエロー) ICC50A1 (シアン) ICLC50 (ライトシアン)
2-191	中村中学校女子制服	セーラー服 (上) 165A・スカート (ウエスト 69 丈 57) 2年使用
2-192	インクカートリッジ(RICOH)各1個	C1500 (ブラック・シアン・マゼンタ)

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)
214	バスケットボール	小学5年生以上用のボール
227	セキセイインコの暖房器具	
228	中村南小学校 体操服上下	サイズ 130 cm
240	中村中学校男子体操服・制服	体操服 (上下) M~L 制服 (ブレザー・ズボン) M~L
243	紙管 (直径 5.5 cm)	防草シートなどを巻いている芯。たくさん希望。

ご注意ください



物品については、“ゆずります”と“ゆずってください”が一致したときに初めてお渡しすることになっています。一致しない場合もたくさんありますが、それまでは 必ず自宅での保管をお願いしていますので、持ち込みはご遠慮ください。
 「ゆずります登録カード」に書いていただいた物品の状態と、現物を確認した際に状態が大きく違うことがありますので、できるだけ具体的な記入をお願いします。

お知らせコーナー

弁護士による無料法律相談(※予約制)

時 3/4 (月)・3/18 (月)・4/1 (月)・4/15 (月) 13:30~15:30
(相談時間は、1人あたり30分になります)

場 四万十市社会福祉センター

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



ありがとうコーナー

日本赤十字社活動資金お礼と報告

令和5年度資金額 2,973,494円

(内訳)
一般活動資金(各地区より) 2,607,494円
法人活動資金(奉仕団活動分) 100,000円
法人活動資金(振込み等) 266,000円

市民の皆さまの温かいご支援をいただきましたこと
をお礼申し上げます。いただいた資金は災害時の
救護活動や防災活動をはじめ、防災・減災につ
なげるための各種講習会の実施等、地域のために
活用させていただきます。

日本赤十字社高知県支部四万十市地区
(事務局：四万十市社会福祉協議会)

赤い羽根共同募金お礼と報告

令和5年度募金額 3,553,577円

(内訳)
戸別募金 2,476,733円
特別募金(法人・企業) 693,500円
学校募金 138,647円
街頭募金 123,210円
その他募金 121,487円

市民の皆さまからたくさんのご支援・ご協力をい
ただき誠にありがとうございます。お寄せいた
だきました大切な募金は、四万十市内における地
域福祉活動等、有効に活用させていただきます。

四万十市共同募金委員会
(事務局：四万十市社会福祉協議会)

社協会員(自治会・団体)のお礼 敬称略

社協の活動にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。

●自治会会員 深木地区・間崎地区

ありがとう



食料品等(団体)敬称略

フジ中村店 フジグラン四万十店

古切手・プルタブ等(個人)敬称略

吉田美代子	遠山 正穂	朝比奈里美	山本ケイコ	有友 大	竹村こずえ	小野 峯代
松岡 和代	小野 洋子	川村 しほ	岡本 万智	下村 順子	和田 友美	弘畑 克己
今城千代春	瀨田 勝子	とおちかこ	田辺 結莉	平野 和男	平野 絹子	宮村 禎介
磐隈 重人	西岡 宣良	山中タエ子	<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)・一条通南京会・平野健康福祉委員会・すまいる不動産・Café リノ・喫茶オーレ・
介護老人保健施設いろは館・水戸地区なかよし会・(株)ダイシン保険事務所・東山小学校・不破八幡宮・
(有)フクヤスポーツ・大屋敷部落・植村精米店・虹の会・大用中学校・横瀬地区健康福祉委員会・
サイバラ建設(株)・西部グリーン・幡多手をつなぐ育成会 <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。

(1/4~1/31 受付分)

