



# SHIMANTO しまんと

令和 6 年  
12 月号  
DECEMBER

四万十市社協 🔍



**PICK UP!**

一条の里(多目的デイケアセンター)の取組み紹介 (関連記事 2 ページ)



## Contents (主な内容)



一条の里(多目的デイケアセンター)の取組み紹介	2 ページ
介護保険サービスってどうやって使うの?	3 ページ
<b>地域福祉活動ひろば</b>	4 ページ
(中村西中学校生徒による赤い羽根共同募金街頭募金活動)	
(大宮地区・大宮上老人クラブ×シルバー人材センターによるボランティア活動)	
<b>連載 地域のいきいき活動</b>	5 ページ
Vol.99 (大用・大屋敷地区健康福祉委員会×大用小学校生徒の交流)	
フードバンクのお願い/声の広報紹介/法律相談/寄付の御礼	6 ページ



## 01 は 高齢者はたらっデイサービス



### 介護サービスとのはざまに対応！

- 場 所： 四万十市多目的デイ・ケアセンター「一条の里」1階  
(中村東町2-4-13)
- 連絡先： ☎ 34-3636
- 実施日： 火・水・木(祝日と重なった場合はお休みです)
- 時 間： 10時～15時
- 対象者： 65歳以上で、要介護認定が非該当の方
- 利用料： 800円
- 内 容： ①送迎サービス ②健康チェック ③口腔体操  
④昼食サービス ⑤筋力体操 ⑥創作・ゲーム  
⑦買物(年3回)。



65歳以上で、要介護認定が非該当の方に対して、送迎による通所の方法で、各種のサービスを提供する事により、日頃の生活から離れて楽しく、くつろいだひとときを過ごしてもらい、交流や生きがいづくりの場となるよう支援させていただきます。

## 「一条の里(多目的デイケアセンター)の取り組み紹介

- 場 所： 四万十市多目的デイ・ケアセンター「一条の里」2階  
(中村東町2-4-13)
- 連絡先： ☎ 34-3636
- 実施日： 月・火・木・金(祝日と重なった場合はお休みです)
- 時 間： 9時～16時
- 対象者： 誰でもOK
- 利用料： 100円(飲み物・保険代等)
- 内 容： 介護予防体操、趣味・創作活動、カラオケ、卓球、  
わなげ、囲碁、将棋、学習会など、  
自分でしたいことを持ち込んでもOKです！

みんなの集いの場



## 02 ま まちなかサロン

「まちなかサロン」は、地域の皆様の自主的な介護予防、生きがいづくりを目的に、いつでも気軽に誰もが自由に入力できる場所です！興味のある方は、見学も可能ですので是非お越しください。

まちなかサロンでは、毎月第2木曜日には、ボランティアの西村洋子さんをお招きして「うたごえサロン」を開催しています。ピアノ演奏を聴いたり、音楽クイズ、シルバークリッチなど楽しく過ごされています。

一条の里(多目的デイケアセンター)では、見守りサービス(配食)でのボランティア活動、障がい者支援に関することなどにも取り組んでいます。ぜひ、お気軽に立ち寄ってくださいねー♪



### 注目! 介護保険で受けられるサービスって？

#### 訪問サービス



訪問リハビリ



訪問看護

#### 通所サービス



通所リハビリ  
デイサービス など

#### 施設サービス



ショートステイ  
施設入所 など



訪問介護



訪問入浴

#### 住宅改修



#### 福祉用具レンタル



介護保険サービスを利用するには、利用計画(ケアプラン)の作成が必要です。ケアマネジャーに相談すると、必要なサービスを一緒に考え、ケアプランを作成します。



### 注目! よくある事例「歩行やふだんの動きが悪くなってきた四万十花子さんの場合」



少しずつ歩きぶりが悪くなってきて、転倒しないか心配です。本人も自信が無くなってきたみたいで、ひとりで不安なく動けるようになってもらいたいです。



ひとりで安全に動けるように環境を整えて、転倒予防のためにバランス能力も強化していきたいですね。

動きやすい環境になったおかげで、自分で出来ることも増えました♪  
運動(リハビリ)もがんばっている  
ので、体も動きやすくなりました。



- ① 住宅改修
- ② 福祉用具レンタル
- ③ 訪問リハビリ



歩きも良くなって、ふだんの動きもスムーズになりました。

以前より表情も明るくなって、安心しています♪



専門的な  
アドバイスを



身体機能の低下には体操・リハビリや福祉用具などを、生活の困りごとにはヘルパーなどを、健康や清潔面での困りごとには訪問看護や訪問介護などをご提案させていただきます。  
生活全体をみながら配食サービスや訪問診療などのご相談もお伺いいたします。

介護に関わるお悩みの際は、  
**地域包括支援センター(☎ 34-0170)、または  
四万十市社会福祉協議会(☎ 34-9330) までご相談ください!**

地域福祉活動

ひろば



赤い羽根共同募金では、毎年市内の小・中学校の児童・生徒の皆さんに学校募金にご協力いただいておりますが、その取り組みとして、中村西中学校では昨年度から朝の登校時に生徒会役員が玄関前に立ち、募金を呼びかける方法で学校募金に取り組んでいただいております。今年も生徒の皆さんや先生からご協力をいただき、たくさんのかい募金が集まりました。中村西中学校の皆さんありがとうございました。

NEWS 01

中村西 中学校生徒会が街頭募金に取り組んでくれました



NEWS 02

大宮地区・大宮上 老人クラブ × シルバー人材センター × ボランティア活動

シルバー人材センターでは、毎年、ボランティア活動日として、社会福祉センター・一条の里・総合福祉センター・西土佐診療所周辺の草刈りや樹木の剪定作業をしていただいております。今年は10月29日に、手際の良い作業で大変きれいにさせていただきました。



地域の担い手が活躍中



シルバー人材センターのみなさん ありがとうございます

また、大宮地域では大宮地区老人クラブ・大宮上老人クラブ・シルバー人材センターが連携して、大宮診療所・旧大宮小学校の草刈り・樹木の剪定等、景観の整備をボランティアで行っています。自分たちでできることをする！自分たちで地域を守る活動を継続して行っています。



シルバー人材センターって？

屋内外の掃除や草刈り、また庭木の剪定といった軽作業など様々な生活の困りごとに対応しています。多くの方が活躍されています。会員になりませんか？ 会員希望やご依頼ごとは、【中村地域】☎35-3117 【西土佐地域】☎31-6113



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



～地域と小学生のあたたかな交流～

Vol.99

大用・大屋敷地区健康福祉委員会×大用小学校

## 別世代との繋がりを

今回は、大用・大屋敷地区の地域児童との合同イベントについて紹介します。

10月21日に大用・大屋敷地区の健康福祉委員会20名程度と大用小学校1・2年生5名がモルックでふれあい交流を行いました。

地域の方も、児童たちもモルック初挑戦の人が多く、熱心に競技説明を聞いてくれました。

イベントでは児童達に投げ方のアドバイスを、応援を送るなどチームで協力して取り組む姿が見られました。最初は緊張していた小学生たちも、少しずつ緊張もほぐれ、獲得点数を計算したり、地域の人たちと話をするなど交流がみられました。

大用小学校は各学期2回程度は地域の方々との関りがあるようです。

日ごろから地域の関りが築かれています。同世代の横の繋がりでだけでなく、別世代との縦の繋がりを強めていくことで、地域全体の繋がりを強固にし、よりみんなが生活しやすい地区になっていくのですね。



若い世代との交流で  
元気をチャージ!!



地域のお宝（地域の取り組み）の  
情報を教えてください。

問合せ先

生活支援コーディネーター

四万十市社会福祉協議会 地域福祉係  
遠山・高橋・村尾

でんわ 35-3011



# おしらせコーナー

## フードバンク ～食料品のご寄付をお願いします～

「フードバンク」とは、品質に問題はないが、何らかの理由で捨てられてしまう食品を、地域の皆さまや企業から分けいただき、生活に困っている方たちに無償で提供する運動です。

物価高騰の中ではありますが、ご寄付いただける食品はありませんか？少量でもかまいません。ぜひ、ご協力をお願いします。

寄付受付場所

四万十市社会福祉協議会 ☎35-3011  
四万十市右山五月町 8-3



「おもいやり」の作物を持って帰りがら、お困りがあれば相談できる場所です。こちらもご活用ください。



## 『声の広報』を利用してみませんか？

耳から市の情報がわかる



ボランティアグループ「朗読の会・虹」では、『広報四万十』と『社協だより』を音読・CDに録音し、視覚障害のある方や字が読みづらい高齢者に届けています。読みづらいとお感じの方はぜひご利用ください。また、お近くにその方がいましたら、お知らせください。無料です。

申し込み・問合せ

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)

**日時** 12/2(月)・12/16(月)・令和7年 1/6(月)・1/20(月)13:30~15:30  
(相談時間は、1人あたり30分になります)

**場所** 四万十市社会福祉センター

**対象** 原則、四万十市在住の方が対象になります。

**その他** 予約受付時に相談内容の簡単な聞き取りを行います。

申し込み・問合せ

四万十市社会福祉協議会 ☎35-3011

相談無料  
秘密厳守



当日受付は行っていません。必ず事前に申し込みのご連絡をおねがいします。

## ありがとうコーナー

### 食料品(フードバンク・おもいやり市)のお礼 敬称略

フジ中村店 フジグラー四万十店 マカカ四万十店 NPO法人若者就労支援センターつながるねっと  
佐竹 久司 古川 福枝 白石 延弘 脇 忠義 国見健康福祉委員会

### 古切手・プルタブ等のお礼 敬称略

(個人)

有友 大	徳廣由喜子	亀井雉子男	岡崎 孝幸	金子 淑子	坂本 好	東 房子
小野 峯代	小野 洋子	吉田美代子	谷 静	北川 永子	松岡 和代	川村 淳子
遠山 正穂	篠原 俊子	村上 美子	松野 君恵	野元 道子	橋田きし子	朝比奈里美
山本ケイコ	広井 純一	岡本 万智	今城千代春	遠地るり子	下村 順子	平野 和男
平野 絹子	佐田美穂子	関本佐知子				<他匿名>

(企業・団体)

大英環境機構(有)・JA エナジーこうち(西土佐)・一条通南京会・厨房わかまつ・ベル化粧品店・四国日当E-ス(株)・大屋敷部落・盛丸・たご焼き EIGHT HOUSE・こくみん共済 COOP・四国ろうきん・幡多ライカポ・ト・大用小学校・不破八幡宮・喫茶オーレ・すまいる不動産・Café リノ・鈴ハイヤー(有)・朝日生命中村営業所・大方高校通信制・田野川甲健康福祉委員会・横瀬地区健康福祉委員会・大用健康福祉委員会・田野川甲営農組合・碧の会・平野健康福祉委員会・(有)西南リース・サイバラ建設(株)・豚屋建設(株)・珈琲ふおーれすと・四万十わかば更生保護女性会・日本生命 <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。

(10/1~10/31 受付分)

しまんと

四万十市社協だより  
令和6年12月

236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 FAX35-5241  
TEL31-6111 FAX31-6112  
TEL34-3636 FAX34-3859

Follow us

Facebook



youtube



LINE

