



SHIMANTO しまんと

令和 7 年
1 月号

JANUARY

四万十市社協



旧年中は、四万十市社会福祉協議会に
対しましてご支援とご協力をいただき心
より感謝申し上げます。

さて、四万十市においては、高齢化率
が37%を超える中、困窮等複合的な課題
を抱える世帯が増加しており、一つ一つの
課題に丁寧な対応が求められています。

これらの課題解決については、地域共生
社会の実現に向け、住民同士の支えあいの
構築と関係機関の協力を得ながら目指す
必要があります。

引き続き、行政や関係機関と一体にな
り、安心して暮らし続けられるよう取り組
んでいきますので今年もよろしく願いま
す。

四万十市社会福祉協議会
会長 大林 郁男 他役職員一同



わなげ大会で
パーフェクトを出した
7人の精鋭たち

大会記録更新!

地域福祉
活動ひろば

- ①わなげ大会 / ②幡外地区芸能大会 ————— 2 ページ
- ③福祉健康講座 / ④後川地域交流祭 ————— 3 ページ
- ⑤赤十字救急法救急員養成講習 / ⑥地域づくり講座 ————— 4 ページ

【連載】
地域のいきいき活動

Vol.100(三ツ又カフェ) ————— 5 ページ

お知らせコーナー
ありがとうコーナー

災害ボランティア事前登録のお願い / 法律相談 / 寄付の御礼 — 6 ページ





第7回四万十市健康福祉委員会 輪投げ交流大会

11月9日(土) 四万十市民スポーツセンターにて第7回四万十市健康福祉委員会わなげ交流大会が開催され、今年も44チーム総勢265名の参加があり、大盛況のうちに幕を閉じました。

今年も複数の企業に協賛頂いたほか、ボランティアとして高校生15名の参加もあり、皆様のご理解・ご協力のおかげで無事に大会を終えることができました。

今年パーフェクトが7名も出て各コート盛り上がりを見せました。大会の様子は「天晴れ！けんふく」第7号にてご紹介しますので、お楽しみに！

また、来年も皆様のご参加を楽しみにお待ちしております。



大会結果

〔団体の部〕

W1 優勝 森沢地区健康福祉委員会A

準優勝 水戸地区健康福祉委員会

第3位 右山南サークル会A

W2 優勝 自由ヶ丘地区健康福祉委員会A

準優勝 井沢団地健康福祉委員会A

第3位 横瀬地区健康福祉委員会

大塚製菓賞 自由ヶ丘地区健康福祉委員会B

第一生命賞 山地地区健康福祉委員会A

明治安田賞 佐岡地区健康福祉委員会

〔個人の部〕

パーフェクト賞 7名

最高齢賞 2名

情報ひろば



第44回 高知県老人芸能大会 幡多地区大会

11月12日(火)、今年開設された『四万十市総合文化センター』し
まんとびあにて、高知県老人芸能大会幡多地区大会が開催され、幡多地
区6市町村より、本選17組・アトラクション5組、計78名の方が
歌謡や舞踊、ダンスやギターなど、日頃の成果を発表しました。観覧の方
も合わせて約250名の方が参加、笑いあり、手拍子あり、声援ありと大い
に盛り上がりました。

今回、四万十市西土佐から出演した「なみ&とし」は2年連続出演、今
年度優秀賞を受賞いたしました！また歌謡を披露した中川さん、三味線
披露の伊与田さんも会場を盛り上げていただきました。

来年度は宿毛市での開催予定となっておりますので、ぜひ老人クラブ
会員の方をはじめたくさんの方のご応募をお待ちしております。



三味線披露
伊与田さん

歌謡披露
中川さん

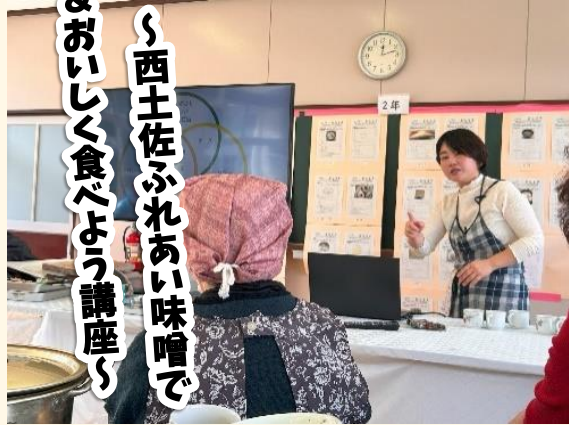
優秀賞受賞
「なみ&とし」さん





福祉健康講座

発酵食品を学ぼう&おいしく食べよう講座



西土佐ふれあい味噌で

12月8日(日)、西土佐住民
座談会とのコラボ企画で、管理栄
養士の生駒さん講師のもと、発酵
食品の大切さを学びながら、西土
佐ふれあい味噌を使った味噌料理
をみんなでワイワイ楽しく作って
食べて福祉健康講座を行いました。
西土佐住民座談会では、コロナ
等による地域交流の減少に立ち向
かうべく、西土佐ふれあい味噌を
作りました。今回、地域が楽しく交
流活動が行え、西土佐ふれあい味
噌が大活躍となりました。
西土佐中学校調理室を特別にお
借りし、楽しく終えることができ
ました。ありがとうございました。
引き続き、地域の困りごと(課
題)解決のため、住民座談会を開催
していきます。地域のためになに
かできることをしたいという方は
ぜひ社協までご連絡ください。

令和6年もたのしく笑った!



地域福祉

後川地域交流祭2024



ただき、利岡小学校の児童はスタッフとして大活躍、利岡保育所園児
は小学生のお兄さんお姉さんと一緒に踊りでの参加もあり、みんな
楽しく過ごすことができました。また、走らない運動会だけでなく防
災士による講話や炊き出しカレーをみんなで食べ、久しぶりに顔を合
わせた方や子どもたちの参加に笑顔があふれるなど賑やかな交流祭に
なりました。



11月17日(日)、利岡小学校で後川地
域交流祭2024が総勢180名参加のも
と、走らない運動会を開催しました。この
イベントは、後川地域の住民座談会から生
まれたもので、地域交流の減少など地域課
題の解決に向けて実行委員会が立ち上が
り昨年度に引き続き実現しました。後川地
区区長会をはじめ企業13社から協賛い



赤十字救急法基礎講習・ 赤十字救急法救急員養成講習 開催

11月16・17・23日の3日間にわたり四万十市防災センターにおいて赤十字救急法基礎講習及び赤十字救急法救急員養成講習会を開催しました。

この講習は、病气やけが災害など、いざという時に自分自身を守り、ひとりでも多くの命が救われるよう、迅速かつ適切に手当を行い、けが人や急病人を正しく救助し、医師または救急隊に引き継ぐまでの、一次救命措置と応急手当を学ぶ講習となっています。今回の講習会は、地域の自主防災組織をはじめ防災士の方々等、13名の方にご参加頂き心肺蘇生やAEDの使用法、三角巾を用いた止血方法や骨折固定方法など、知識や技術を体験的に学ぶことができました。



これからもできるだけ多くの方に修了いただき、自分自身の事故防止はもとより、急病人やけが人に対する適切な対応をして大規模災害等の場面で役立てていただければと考えております。



健康づくり講座 第2弾 第3弾 開催

第2弾は、11月8日『ゴールはピンピンコロリ』と題して、えつころネット様に講座を行っていただきました。

介護予防に関して笑いを踏まえながら話をいただき、「ながら」でできる体操などを教わりました。講座の中では人生百年時代を生きる秘訣は「四万十市から出る」と、外出・遠出・社会参加の重要性などに関して分かりやすく説明をしていただきました。

受講者からは、「地区で行っている健康福祉委員会に活かしたい」「参加して良かった」などの声が聞かれました。



第3弾は、12月2日『スマートフォンで健康』の講座で「ドコモ四万十西店の方にマイナポータルについてと緊急受診アプリ「Q助」の使い方を教えていただきました。

受講者は「Q助」のアプリを試し、分からないところを質問する姿が見られました。

講座の後半には質疑応答の時間も設けていただき、スマートフォンに関する日頃の疑問点なども丁寧に教えていただきました。

講師を引き受けてくださった皆さま、本当にありがとうございました。

来年度も複数の健康づくり講座を計画予定です。多くの方の健康づくり・介護予防の一助になればと思います。お気軽にご参加ください。



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.100

三ツ又カフェ（三ツ又地区健康福祉委員会）

三ツ又地区の憩いの場

記念すべき第100回「地域のいきいき活動」は三ツ又地区健康福祉委員会の三ツ又カフェについて紹介します。

三ツ又地区は四万十市中村地域の北部に位置し、自然豊かで閑静な地区です。小さな集落ですが、地域住民の繋がりが厚く、多くの催し物・イベントを住民主催で行っています。

三ツ又カフェに関しては、約8年前に第1回目の「地域のいきいき活動」で取材させていただきました。コロナ禍も乗り越え、カフェ開始から10年目の現在も、地域の人に愛されている活動です。コロナ前は地区外の方もよく来てくれていましたが、現在は地区外への呼び込みはしていないとのことでした。

「地区の人に楽しんでもらいたい」という思いからカフェ開始時より、値段を変えることなく、運営しているそうです。

当番のお母さんたちは朝8時頃から準備を行っていました。メニューは三ツ又産の新米おにぎりや豚汁などの栄養満点ご飯でした。10時になると続々と地域の方が集まり、学生から地区の最高齢者まで、幅広い年代の交流の場において、「コミュニケーションを取りながら、食事を囲っていました。

とてもやさしい味付けで美味しい料理と、笑顔溢れる空間での食事は、実家に戻ったような過ごしやすいさがありました。「これからも可能な限り、元気にカフェを続けていきたい」と話してくれました。地域の繋がり・憩いの場が続くことを願っています。

ここがわたしたちの憩いの場！



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

災害ボランティアの事前登録を募集しています

もしもの時に
力をお貸し
ください



近年、地震や風水害等の大規模災害が全国各地で発生しています。大規模な災害時には、被災者の自助努力や行政機関だけでは対応することができない多種多様なニーズが発生します。こうしたニーズに対応するため、また、可能な限り早期の復興につなげるために被災地では様々なかたちでボランティアが活動しています。

四万十市(災害)ボランティアセンターでは、大規模災害が発生した際に迅速に対応ができるよう、災害に関する研修や訓練を行うとともに、災害ボランティアの事前登録を募集しています。



募集対象

(個人)四万十市在住者(原則15歳以上)
(団体)四万十市に拠点を置く企業や法人
※事前登録は来所いただきますようお願いいたします。

活動内容

発災時における市内の被災者支援活動
(例)住宅復旧作業・避難所の手伝い・物資の仕分けや配付・高齢者や障害者の話し相手等

※登録していただいたからといって必ずしも活動をお願いするものではありません。



カ仕事だけ
ではありません

問合せ・登録先

四万十市(災害)ボランティアセンター(社会福祉協議会内) ☎ 35-3011



弁護士による無料法律相談(※予約制)

日時 令和7年 1/6(月)・1/20(月)・2/3(月)・2/17(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

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。

相談無料
秘密厳守



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 フジグラン四万十 マルナカ四万十店 脇 忠義 白石 延弘

古切手・プルタブ等のお礼 敬称略

(個人)

山本 悦子	有友 大	渡辺ヒサエ	遠山 正穂	松岡 和代	中内 温子	吉田美代子
田辺江知子	小野 洋子	小野 峯代	富尾 和方	田村 笑	中岡まなみ	今城千代春
山本ケイコ	井口 加洋	川村 淳子	野元 道子	広瀬 泰子	遠近 ここ	山本江利子

<他匿名>

(企業・団体)

大英環境機構(株)・JA エナジーこうち(西土佐)・一条通南京会・福見鳳世維・四万十珈琲・ジブラルタ生命保険・磯ノ川地区健康福祉委員会・水戸地区なかよし会・不破八幡宮・フクヤスポーツ・たこ焼 EIGHTHOUSE・吾妻・江戸ッ子美容室・大屋敷部落・平野健康福祉委員会・幡多土木事務所・森沢健康福祉委員会・Café リノ・(株)田辺豊建設・横瀬地区健康福祉委員会・すまいる不動産・喫茶オーレ・植田興業(株)・田野川甲健康福祉委員会・豚座建設(株)・(株)西部グリーン・朗読の会虹・サイバラ建設(株)

<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。(11/1~11/30 受付分)

しまんと

四万十市社協だより

令和7年1月 237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

