



令和 8 年
3 月号
MARCH

編集・発行



社会福祉法人 四万十市社会福祉協議会
〒787-0012 四万十市右山五月町 8-3
☎ 0880(35)3011
☎ 0880(35)5241
🌐 <https://shimanto-s.or.jp>



四万十市社協



PICK UP!

社協が取り組む地域福祉活動報告
『第 4 期地域福祉計画 住民座談会進捗状況』(関連記事 2 ページ)



Contents (主な内容)

2 ページ	特集	【社協が取り組む地域福祉活動報告】 第 4 期地域福祉計画 住民座談会進捗状況
3 ページ	//	福祉教育の重要性・活動報告
4 ページ	//	令和 7 年度 社会福祉大会開催報告
5 ページ	//	傾聴ボランティア養成講座実施報告 赤い羽根共同募金特別募金お礼 赤い羽根共同募金令和 9 年度助成募集
6 ページ	地域活動紹介	地域活動ひろば 井沢団地老人クラブ竹馬会 活動紹介 退任民生委員 感謝状伝達式 具同小地域交流活動紹介
7 ページ	//	地域のいきいき活動【間地区健康福祉委員会 外出・運動・談笑で介護予防】
8 ページ	お知らせ& ありがとうコーナー	無料法律相談の案内 / 社会福祉センター利用料金値上げのお知らせ 四万十市暮らし助け愛隊事業終了のお知らせ / 寄付のお礼



THE 座談会通信



“地域の未来のために自分たちにできることを考え、実行する”



写真：東富山地域座談会

地域福祉計画と座談会

第4期四万十市地域福祉計画（計画期間は令和7年度から令和11年度）は、地域でも暮らす人々が、お互いに支え合い、助け合いながら、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるような地域社会を市全体で推進していくための計画です。

地域福祉計画を着実に推進していくため、地域住民の皆様と一緒に地域の課題を考え、その解決に向けた取り組みを推進していくため各圏域で座談会を開催しています。

目指すべき地域像の共有

近年の少子高齢化の急速な進展に伴い家族規模が縮小し、家族で支え合う機能が弱体化しています。加えて、地域における人と人とのつながりが希薄化しており、それぞれの地域が直面している課題も多様化しています。

このような状況もあり、座談会では、各圏域が抱える課題に即した中長期的な方向性の設定に努めています。今後も地域が目指すべき地域像を描き、地域住民の皆さんと社協等の関係機関が目線を合わせ、継続性のある活動の創出に努めます。

座談会の活動に興味がありましたら四万十市社協までご連絡ください。



大川筋地域で作成を進めるアクションプラン

Pickup

東中筋

01

支え合いマップづくりで
地域課題を可視化

東中筋 & 西富山・蕨岡

東中筋地域では個々が持っている情報を地図に落とし込み、可視化することで、課題把握・解決につなげるため、各地区で「支えあいマップ」づくりを行いました。5年後・10年後も暮らしやすい東中筋地域であるように地域全体で課題解決に向かって動いています。

マップ作りを経て、見えてきた課題について今後話し合いを行っていきます。



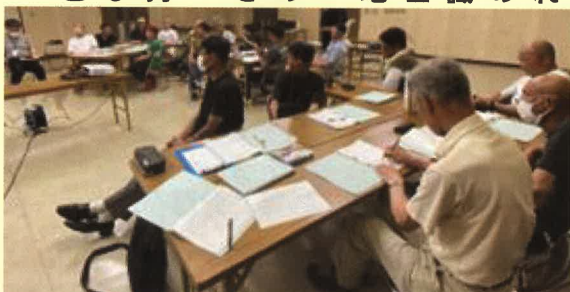
西富山・蕨岡

02

次年度休所の蕨岡保育所に
地域の交流拠点として次の機能を

蕨岡保育所の休所を受け、これまで以上に地元子どもたちとの交流機会の減少、地元の愛着意識の低下が懸念されており、「若い世代や移住者との関係性を強め、地域のつながりを深めていきたい」という想いのもと「蕨岡保育所の利活用を考える会準備委員会」を立ち上げました。

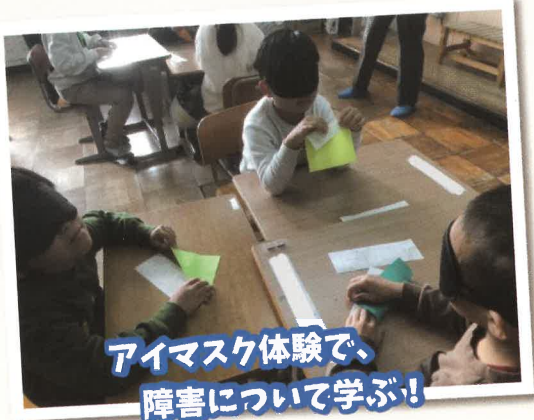
準備委員会では、休所舎の維持管理や交流会などの開催を検討しています。来年度からの活動に乞うご期待ください。



自ら気づき、考え、行動できる力を育てる

福祉教育をすすめています！

社会福祉協議会では、ひとりひとりが幸せに生き、ともによりよく暮らすため、地域のさまざまな「ひと・もの・こと」とのつながりを育むことを目的に『福祉教育』に取り組んでいます。高齢者疑似体験・アイマスク体験などを実践してもらうことで、当事者の気持ちを知ること、自ら気づき、考え、行動できる力を育てる機会づくりを行っています。



アイマスク体験で、障害について学ぶ！



高齢者疑似体験で、気持ちや思いに気付く！



車いす体験で、住みやすい街を考える！

認知症の方へ
できることを考える！



保育所でも防災の学びができます！



地域でできることを実践する！

福祉教育の推進は、小・中学校、高校ではもちろんのこと、地域のつどいの場や企業の取り組みでも実施しています。興味関心のある方はご連絡をお待ちしています。

四万十市社会福祉協議会(☎35-3011)までお気軽に！

令和7年度活動実績

学校名	取り組み内容
市立中村中学校	高齢者疑似体験
県立中村中学校	高齢者疑似体験、車いす体験 障がい者の生活について 災害ボランティアセンターについて クロスロードゲーム
具同小学校	高齢者疑似体験、少子高齢化について 認知症サポーター養成講座 地域交流(高齢者)
中筋小学校	手話学習 視覚障がいについて(アイマスク)
東山小学校	手話学習
川崎保育所	ぼうさいまちがいがし(日赤)
西土佐小学校	高齢者疑似体験、車いす体験
中村小学校	高齢者疑似体験、車いす体験 視覚障がいについて(アイマスク)
8校	計16回 参加延べ人数773名

大会テーマ

人口減少時代の地域づくりを考える

12月7日(日)、公立大学法人 新見公立大学健康科学部地域福祉学科雑賀正彦先生を講師にお迎えし、四万十市社会福祉大会を開催しました。
今大会は、参加者の変化に伴い活動内容を変えている長生地区健康福祉委員会の谷脇洋子さんによる少子高齢化・人口減少、地域コミュニティ機能の低下等により、顕在化している人材不足や後継者不足の課題と対策について考え、目指すべき地域づくりの方向性やイメージについてみんなで共有しました。

◆健康で暮らしやすい地域づくり

雑賀先生から「地域福祉活動を通じた健康づくり」と題して講演いただきました。
「健康に生活するためには何が必要か?」という問いかけから始まり、平均寿命と健康寿命の違いについて数値等を基にわかりやすく説明いただき、健康寿命を延ばすにはどうしたらよいか、参加者の皆さんでじっくり考えました。

高齢者の現状と課題として、社会的孤立のリスクを減らすことが重要であり、「社会参加がある人は認知症の発症リスクが半減」「笑わないひとは1.5倍不健康」「食事でうつつは少ない」といった研究データの紹介や、具体的な地域福祉活動の紹介もあり、中でも災害時での共助の大切さ、平時からのつながりづくりの重要性についても講演いただき、「人とつながることが健康につながる」ことを学ぶことができました。

参加者からは、「地域づくりは地域のためでもあるけど、自分自身を健康にする場所であることがわかった!」「やっぱり参加せないとけん」と意見いただきました。

◆長生健康福祉委員会の取り組み

長生健康福祉委員会では、「高齢化に伴う参加人数減少」「活動のマンネリ化」と課題整理を行い、令和6年度から重点目標を定め、「食を大切に活動」「組織・人もを活用する」とし、ボランティアグループ J A こだま会やいちいの郷との連携、西土佐地域住民座談会で作成した『西土佐ふれあい味噌』を使った食事会や発酵食品の重要性を学ぶ勉強会の実施など敏感に新しいものを取り込み、様々な人・機関を巻き込むことで活動の幅を広げ、参加者増加につながった実践報告をしていただきました。名実ともに「健康」と「福祉」の長生き地域活動が続けていきたいと話されていました。

◆みんなでしっかり体操も!

休憩時間には、高知医療生活協同組合 中村東支部の方による体操指導があり、会場の皆さんと一緒に笑いながら楽しく介護予防体操を実施し、地域づくりには一人一人が元気でいることが重要と再認識することができました。

— 実践報告 —

谷脇 洋子さん(長生地区)



— 体操指導 —

高知医療生協のみなさん



傾聴ボランティア増員!

傾聴ボランティア養成講座開催

1月31日(土)、海辺の杜ホスピタルの榎本宏子保健師を講師に傾聴ボランティア養成講座を開催しました。

傾聴の大切さとその基本と題して、「真剣に話を聴く」、「言葉の真意を聴く」、「出来る限りの傾聴をする」など、聴くことが大切であることを柔らかい物腰で心地よい雰囲気の中教えていただきました。うなずきやあいづち、くり返しの必要性、沈黙があつた場合でも相手の態度から察してあげることなど、多くの基本的な傾聴の技法と聴く姿勢を学び、地域や職場、ボランティア活動に活かせる内容に参加者からは喜びの声が聞かれました。

また、グループワークでは事例に応じて積極的な意見が出される中、発言している方をしっかりと傾聴している姿が見られたのも印象的でした。



“言葉以外の心のメッセージを聴く、その人のありよう、感情、思考、態度全てを含むその人の存在に耳を傾ける”この言葉を大切に、これからもボランティア活動につながるよう養成講座を開催していきます。



赤い羽根共同募金 特別募金 ご協力ありがとうございました!

一條神社・牛若丸・エディオンイヌイデンキ・(株)愛媛銀行中村支店・岡島海運(株)・(株)楓商店・(株)柿谷プロパン・(株)菓子工房福寿・(有)加用物産・刈谷建設(株)・川崎運送(有)・(有)川田海運・こいちご飯・高知県介護の会・高知県教育委員会西部教育事務所・高知県西部自動車整備協業組合・高知県幡多福祉保健所・高知県幡多林業事務所・サイバラ建設(株)・さつき美容室・(株)四国銀行中村支店・四万十カントリークラブ・(株)しまんと企画ホテル星羅四万十・(株)四万十牛本舗・四万十市管理職互助会・(公財)四万十市スポーツ協会・下田漁業協同組合・下田造船所・新ロイヤルホテル四万十・(有)杉原建設・太平寺・竹村銃砲火薬店・田中屋・(株)田辺豊建設・(有)谷口自動車・(有)中央清掃社・土佐くろしお鉄道(株)・(有)富山建設・土森塗料店・中村ゴルフクラブ・中村市森林組合・中村商工会議所・中村生コンクリート(株)・(株)中村プリンスホテル・にいや歯科・(株)西土佐四万十観光社・幡多県税事務所親和会・幡多砕石協同組合・(有)パンのピノキオ・福井石油店・(株)福田工務店・福原建設(株)・(株)福原砕石・藤原商店・(株)文誠堂・部府商店・ホワイトキャッスル・町田歯科診療所・松倉建設工業(株)・マルバン醤油(株)・明星建設(有)・ミロク商事(株)中村支店・山崎ガレージ(有)・(有)山崎鮮魚問屋・ローソン中村東町店・他匿名 (73 団体・敬称略)

赤い羽根共同募金

令和9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い合わせください。

受付期間

令和8年3月1日～3月31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

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と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)

☎35-3011



地域福祉活動

ひろば



井沢団地 老人クラブ竹馬会

『二年の幸福を願って...』

井沢団地では(約25年前から)毎年老人クラブ「竹馬会」によって門松作りが行われており、昨年も12月23日(火)に門松作りを行いました。

井沢団地の門松の特徴は何といつてもその高さ。よく見かける門松は1m程度かと思いますが、竹馬会の作る門松は2mを超えるものだそうです。屋根の高さほどもある門松はとても大きな存在感を放っていました。

毎年、皆で山から竹を切り出し、そぎ切りを行い、松や南天などを飾り付けているそうです。今年もみんなで一年の幸福を願い、地域活動を継続していきます。



門松にまつわる縁起の良い意味

松…長寿・邪気払い
竹…まっすぐ成長する力強さ・繁栄
南天…「難を転じる」に通じる縁起物

勇退された民生委員さん

『おつかれさまでした!』

2月3日(火)に市役所にて、令和7年11月末で退任された民生委員・児童委員、主任児童委員38名(中村地区30名、西土佐地区8名)へ感謝状の伝達式が行われました。

超少子高齢社会や社会構造の変化により人と人との繋がりの希薄化が進む中、住民の立場で相談に乗り、各関係機関へ繋ぐなど地道な活動を続けて来られました。

当日は、12名が参加され、これまで地域の実情に応じた地域福祉活動へ大きな貢献をいただいた、本当にありがとうございました。



具同小学校6年生企画!

地域住民との交流会!

具同小学校6年生は総合学習として、児童自身が「四万十市の課題」を見つけ、できることに取組んでいく授業を実施しています。少子高齢化の課題に注目し、3年前から地域住民との交流会を企画し、「自分たちのパワーで、地域住民を元気にしよう!」と今年も1月29日(木)に開催しました。

児童が手作りしたおはじきゲームやわなげでは、子どもたちの「おーすこいー!」「今の惜しかったです」といった、参加された方を盛り上げ、喜んでもらうという姿勢に、地域の方も楽しそうな表情を浮かべていました。



地域のいきいき活動

間地区健康福祉委員会 Vol.108 外出・運動・談笑で介護予防

人と関わるのが1番の介護予防

間地区健康福祉委員会は月2回、集会所で介護予防の活動を行っています。昔JA婦人部が年2回ホウ酸団子づくりを行っていた集いが間地区健康福祉委員会の先駆けです。

10年程前から健康福祉委員会として毎月1回集まり体操をするようになり、月2回に変化してきました。

年度初めに1年間のスケジュールを立て、月1回は地区で決めた活動を行い、もう1回はあったかふれあいセンターや保健師・社協などの講師を呼んで活動を行います。

また、地区全戸を対象に広報等配布時に見守り活動も行っており、健康福祉委員会に参加していない人へは定期的に誘い出しも行っていきます。日常的に顔を合わせておく、情報交換を行うことで高齢になってもひとり暮らしになっても安心して過ごすことができますね。

取材の日は地区で行う活動の日。「四万十市健康寿命のびのびするゴム体操」のDVDを流し、じんわり汗をかく程度に体操を行いました。

体操終了後は心ゆくまで談笑会。長い時には2時間以上談笑しています。日頃ひとり暮らしでも、月に2回は集会所に出てくれば他者とかかわりが持てる、生活に良い刺激になりますね。



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
 地域福祉係 **でんわ** 35-3011
 生活支援コーディネーター 遠山・村尾

間地区健康福祉委員会 令和7年度年間スケジュール表 (一部抜粋)

月	日	曜日	活動内容	指導者	集団検診予定
4	1	火	ビデオいきいき体操他、輪投げ、ウォーキング等	地区単独	5月27日(火)集団検診日8:30~ 東中筋中学校
	15	火	認知症・介護予防体操、ゲーム等	社会福祉協議会	
5	6	火	ビデオいきいき体操他、輪投げ、ウォーキング等	地区単独	
	20	火	血圧測定、健康相談、認知症・介護予防体操等	健康推進課	
6	3	火	ビデオいきいき体操他、輪投げ、ウォーキング等	地区単独	
	17	火	認知症・介護予防体操、ゲーム等	愛ハビジネス	

おしらせコーナー

弁護士による無料法律相談(※予約制)

相談無料
秘密厳守

- 日時** 3/2(月)・3/16(月)・4/6(月)・4/20(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

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願いします。

社会福祉センター利用料金の値上げについて

11月号でもお知らせしましたが、近年の価格高騰等に伴いまして、4月1日利用分より社会福祉センターの利用料金を値上げすることになりました。

利用する部屋や時間によって料金が変わってきますので、詳しくは申込みの際に確認していただきますようお願いいたします。皆様に負担いただくこととなりますがよろしくお願ひします。

問合せ 四万十市社会福祉協議会 ☎35-3011

くらし助け愛隊事業の終了について

『ちょっとした困りごと』に対して助け合いの思いをマッチングする有償ボランティア活動として令和3年6月に始めましたが、諸事情によりまして3月末日をもって終了することとなりました。

これまでゴミ出しや草引き、窓拭きなど延183名の方に活動していただきました。ボランティアの皆さんありがとうございました。

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 フジグラン四万十店 マルナカ四万十店 いなかパイプ
中村 茂喜 尾崎 由美 江口 裕明 <他匿名>

古切手・プルタブ等のお礼 敬称略

(個人)

有友 大	平野 和男	平野 絹子	野元 道子	北川 永子	下村 順子	中岡まなみ
小野 峯代	小野 洋子	吉田美代子	今城千代春	篠原 俊子	平尾富美代	安部 安代
橋田きし子	井口 加洋	江口 裕明	江口 佳代	山崎 節子	小野 史枝	弘畑 克己
松岡 和代	遠山 正穂	広井 純一	安岡ひとみ	市村由美子	猿田 大輔	野並 耕志
澤田 五月	藤本 憲子	威能 美紀	西岡 宣良	中川 勝海	谷本小百合	<他匿名>

(企業・団体)

一条通南京会・大英環境機構(有)・横瀬地区健康福祉委員会・(有)中村くらしを見直す会・Café リノ・すまいる不動産・(株)川添工務店・伊才原健康福祉委員会・文芸はた編集委員会・さんじゅうまる・豚座建設(株)・サイバラ建設(株)・福祉工場「中村」・たご焼 EIGHT HOUSE・伊与田石油店・藤健康福祉委員会・大屋敷部落・四万十俳句会・特別養護老人ホーム夢の丘・鈴ハイヤー・明治安田土佐中村営業所・こくみん共済 COOP・四国ろうきん・幡多ライフサポートセンター・人権啓発センター・喫茶オーレ・不破八幡宮・磯ノ川健康福祉委員会・(有)フジデン・国際ソロプチミスト幡多・田野川甲健康福祉委員会・朗読の会「虹」・JA エナジーこうち西土佐・岩間健康福祉委員会 <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团体へ送り、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。(12/1~1/31 受付分)

しまと

四万十市社協だより

令和8年3月

245号

四万十市社会福祉協議会
本所 787-0012 四万十市石山五月町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

