四万十市社協だより　第 248 号

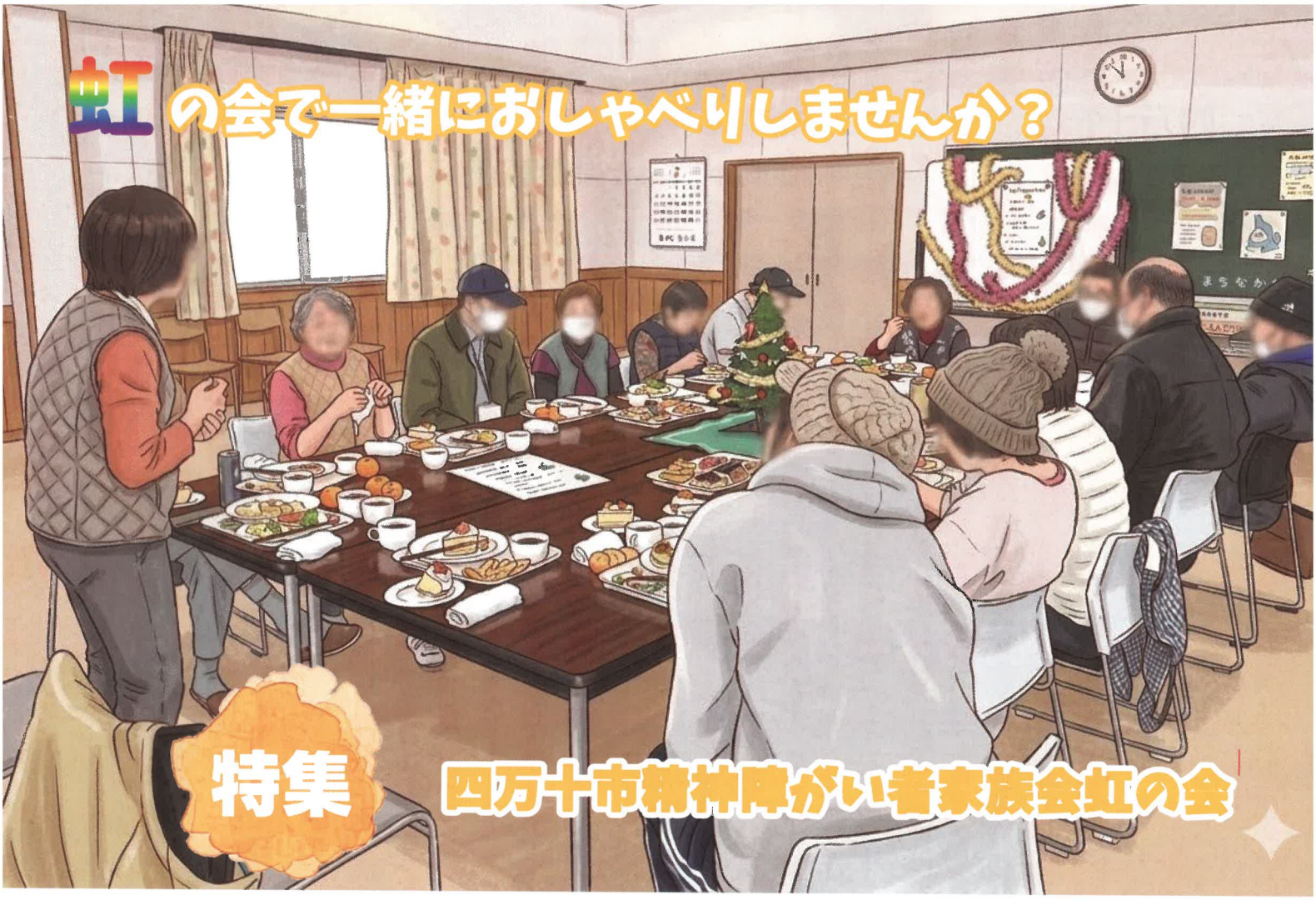
SHIMANTO しまんと

令和８年
９月号
SEPTEMBER

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

Contents（主な内容）

2ページ	特　集	精神障害者家族の会 虹の会
3ページ	〃	〃
4ページ	地域活動紹介	地域活動ひろば　アーケード体操
		ちょっこり体操
5ページ	〃	地域のいきいき活動【音楽ボランティア西村洋子さん】
6ページ	事業紹介ページ	はつらつデイサービス紹介
7ページ	活動報告ページ	令和７年度四万十市社会福祉協議会会費のお礼
8ページ	お知らせ＆	幡多法人会西土佐支部からの寄付　/　介護支援専門員模擬試験の案内　/
	ありがとうコーナー	寄付のお礼



虹の会で一緒におしゃべりしませんか？

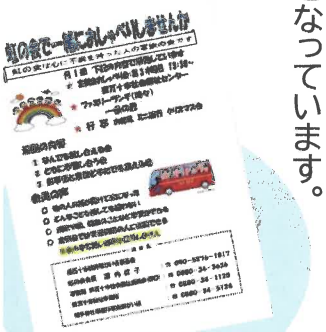
特集

四万十市精神障がい者家族会虹の会

四万十市精神障がい者家族会虹の会は、創設44年を迎える家族会です。当時は精神障がいに関して社会の認識が乏しく、当事者と家族で悩みを抱えてしまう場合が多く、家族が悩みを打ち明けられなかったり、相談できる場がなかったことから、四万十市(旧中村市)で、当事者家族の方が立ち上げ、20組以上の家族が参加して結成されました。当時は月1回の定例会で近況報告を行い、家族同士で分かち合えること、心配事などを話し合われていました。

また、平成14年頃に地域に当事者が働く場所、社会復帰を図る場所がないことから、市や県の行政機関と協力して作業所の立ち上げに関わり、精神障がい者に対しての理解が乏しく、抵抗感があった地域住民に熱心に説明して作業所の設立を認めていただいたこともありました。

こういった家族同士の支え合いや、精神障がい者への支援の拡充に尽力しながら活動を続けられています。現在では、家族同士の交流機会としてだけでなく、当事者も含めた活動を行い、精神疾患を抱える方、その家族にとってかけがえのない場となっています。



会員さん作成のチラシ
市内の病院などに
掲示してあります。

虹の会 活動方針

・家族同士の支えあい

同じ悩みを持つ家族や当事者が集い、心配事や世間話といったなんでも語り合う中で、お互いに共通理解を深め、楽しいひと時も持ちつつ心癒せる時間を大切にします。

・共に学習しあう会

精神疾患に関する正しい知識、接し方を共に学び、家族の負担軽減を図り、生活の実情に合わせた当事者のリカバリーを目指します。

・色々な機関への働きかけ

地域住民に対して病気の理解を促し、精神障がい者のQOL向上だけでなく、ひきこもりや社会的孤立といった状態にある家族にも支援が届くよう、関係機関と連携して、当事者と家族が暮らしやすい地域となるよう活動します。

活動内容

月1回の活動を行っており、主に偶数月に定例会・おしゃべり会を開催して、研修のお知らせや制度、サービスの動向といった連絡事項を確認したり、旅行や農作業などのエピソードで近況を喋ったり、時には心配事の相談、困った時の対応について話し合ったり、自由に話ができる会を開いています。昨年度は、定例会の中で学習会を開催し、当事者との対応方法について DVD をみて意見を出し合いました。

主に奇数月には、ファミリーランチとして家族・当事者で昼食を作り、話をしながら、料理自慢の会員さんプロデュースのランチを皆で美味しくいただいています。年に数回はバス旅行やクリスマス会といったイベント行事も行っています。

また、高知県家族会連合会の主催する研修会に参加したり、他市町村の家族会や関係団体のところに訪問して交流を持つなど、地域を超えたつながりや活動も行っています。

～会員さんの声～

虹の会に入会して話をきいていただき、アドバイスをもらい、当事者との関わり方など教えていただきました。心がとても楽になりました。

家族が統合失調症を発症し、大変な時期もあったが家族会の活動に参加することで、病気のことについて理解することができ、家族としての向き合い方を勉強することができました。

虹の会に来て、皆さんと楽しくお話することが楽しみです。会の活動は、精神障がい者の生活や環境が少しでも良くなればと思い、取り組んでいます。

お問い合わせ先

四万十市精神障がい者家族会
虹の会会長：藏内直子
TEL：090-5276-1817
事務局：四万十市社会福祉協議会
担当：田口TEL：34-3641

家族会とは、統合失調症、うつ病、躁うつ病などの精神疾患をもつ人を身内にかかえる家族が集まり、同じ悩みを語り合い、互いに支え合う会のことです。

参加者募集

アーケード体操

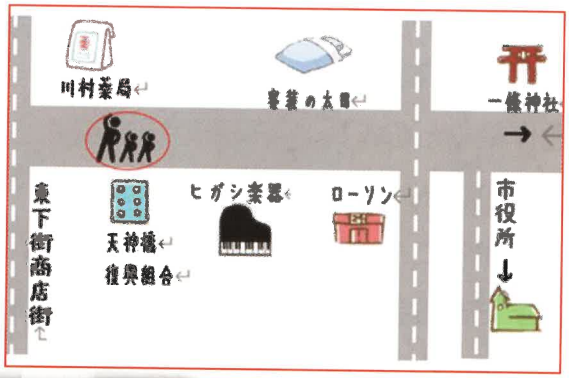
日頃の習慣が元気の源！
お買い物ついでに一緒に体操しませんか？

会場 天神橋商店街（天神橋事務所前）

日時 毎週水曜日 14:00～14:45

内容 参加費 無料

専門職から教わる体操は効果抜群♪



百歳体操やゴム体操、タオル体操など、メニューが盛り沢山！座ったままでも出来る体操です☆

アーケードの場所を借りて、医療生協と社協が実施している、誰もが気軽に参加できる場です。
定期的に、治優園・中村病院に体操指導をして頂いています。
屋外ですが、屋根付きのアーケードなので雨の日でも安心♪お気軽にご参加ください！

問合せは、四万十市社会福祉協議会まで　TEL：35-3011

参加者募集

ちょっこり体操

社会参加でフレイル予防！
みなさんもはじめてみませんか？

会場 あったかふれあいセンターアルメリア（中村弥生町46番地-1）

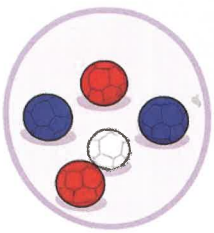
日時 毎月第3水曜日 10:00～11:30

内容 参加費 無料

ラジオ体操

ストレッチ

モルック


ボッチャ

など

アルメリアの場所を借りて、医療生協と社協が実施している、地域交流と介護予防の場です。お気軽にご参加ください！

問合せは、四万十市社会福祉協議会まで　TEL：35-3011

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

音楽ボランティア　西村 洋子さん

Vol.111　音楽×介護予防で心も身体も健康に

響きわたる、懐かしのメロディー

ピアノの先生をされていたという西村洋子さんは関節リウマチを患い、教室を続けることが難しくなりましたが、「世のため人のため、役に立てれば！」とボランティアとして、楽しんで地区に介入しています。大用地区での活動はなんと5年にもなるそうで、2年前に休校となった大用中学校を活用して開催しています。大橋通1地区の活動にも協力しており、「先生に来てもらいたいから！」と電子ピアノも新しく購入したそうです。また、「先生が来てくれるから活動に参加をしているのよ」と、活動の日を心待ちにしている参加者の姿もあります。

活動は、季節に合わせた手書きの歌詞カードを基に合唱をしますが、参加者は「この歌は知らん、聞いたことない」と話されながらも、演奏が始まると「知っとる歌だった、懐かしくていい曲だね」と談笑を交えながら、6曲を歌いあげました。また、歌の合間には音楽クイズやシルバー川柳など、会場が笑いに包まれる瞬間も数多く生まれ、あっという間に活動時間の1時間が過ぎていきました。

「あと2年だけ活動をしようと思っていたけれど85歳になるまでは続けようと思います。」と参加者からの好評の声を受け、継続を決めた西村さん。これからの活躍からも目が離せません！

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・永山

LET'S TRY!

～「折り紙」や「色鉛筆画」などあなたの特技や趣味を地域で活かしてみませんか？？～

四万十市では、介護予防やつながりづくりを実践する「健康福祉委員会」の活動が107地区で実践されています。
あなたの力を地域で発揮することで自身の生きがいづくりにつながります♪
活躍の場をお探しの方、ぜひ一度お気軽にご連絡ください！

元気はつらつデイサービス

NEWS

元気いっぱいになる「はつらつデイサービス」情報をお届けします！

あじさいドライブ

今年は晴れの日が多く、外に出てあじさいをゆっくり楽しむことができました♪

きれいな景色を背景に、にっこり笑顔の素敵な写真を撮ることができました♪

季節の工作

男性も工作に熱心！

手先がとても器用で、色選びもとても素敵でした♪

最後はみんなでお披露目会♪
色とりどりに出来上がりました！

さかな釣りゲーム

簡単そうで、なかなか釣れない…！？
「今夜は大漁やけん、近所に配らないかん！」なんてジョークも飛び出し、終始笑顔いっぱい♪釣った数だけくじを引いて点数を競いますが、最後はまさかのどんでん返し！大爆笑の大盛り上がりでした！！

熱中症予防の勉強

熱中症は、発生場所の約４割が住居といわれています！
みんなで対策や工夫についても意見を出し合いました。

今年の夏も、みんなで声を掛け合いながら元気に乗り越えていきたいと思います！

お誕生日のお祝い

はつらつデイサービス利用者募集中！

元気なうちから楽しく通っていただける場所を目指し、体調確認・脳トレや体操・様々な活動を実施しています。

友達同士でもちろん、気軽にご利用いただければと思います♪

実施場所：多目的デイケアセンター一条の里（中村東町2丁目）
開所日：地区ごとで案内（火・水）
時間：10:00～15:00
料金：800円（昼食代込み）
対象：65歳以上の方（要支援・要介護の認定者を除く）

送迎あり

お問合せは、多目的デイケアセンター「一条の里」までお気軽に　34-3636

四万十市社会福祉協議会
会員加入のお礼（令和７年度）

社会福祉協議会では、多くの方に社協会員として加入していただき、地域福祉事業や各福祉サービスを実施しています。令和７年度も無事に各種事業が終了しました。本当にありがとうございます。

令和８年度につきましても、『誰もが住み慣れた地域で、安心して生活ができるまちづくり』を目指して取り組んでいきますので、引き続き『社協の応援団』としてご協力いただくようお願い申し上げます。

ボランティア活動事業

ボランティア団体が活動しやすいよう支援を行っています！ボランティアの支援を通して、地域住民への福祉教育をつなげています！

朗読サービス事業

視覚に障害のある方・高齢者へ市広報・社協だよりを音読し、CDとして配布しました！

見守りサービス事業(配食)

安否確認を目的に独居高齢者等へ見守りと配食を週に１回行いました！（中村地域）

社会福祉大会 開催

講演会を開催、普段からのつながりづくりの重要性、目指すべき地域づくりの方向性をみんなで共有し、介護予防体操も楽しみました！

西土佐地域福祉健康講座

『かまどベンチ』を活用し、大鍋を使用した豚汁やパッククッキングを体験し、地域交流とともに防災への理解を深める場づくりができました！

ふれあい相談事業費（無料法律相談）

弁護士による無料法律相談を月２回開催し、住民の諸問題解決に関わることをつなげました！

社協だより・HP 運用・地域福祉等事業費

社協だよりやホームページにて、地域福祉活動の発信等を行い、地域福祉の推進につながりました！

ご協力ありがとうございました！

【団体】３９団体（敬称略）

四万十市老人クラブ連合会・四万十市シルバー人材センター・四万十市スポーツ協会・四万十市金融協会・四万十市建設協会・中村バス・㈱アイラ白木支店・㈱文誠堂・ハタジムキ・㈱柏原冷熱設備・勝瀬防災・㈱タナカ・(一財)四国電気保安協会中村事業所・関日野出㈱中村営業所・小西石油㈱・中村塗装・㈱楓商店・㈱西土佐ふるさと市・（医）森下会森下病院・(医)一条会渡川病院・ユニティ四万十・高知県介護の会・介護老人福祉施設四万十の郷・(福)一条協会・(福)黒潮福祉会・(福)西土佐福祉会・(福)幡多手をつなぐ育成会・多機能事業所「アオ」・若草園・めぐみ乳児保育園・ひかりこども園・(福)ゆめのき・西富山健康クラブ・かつら山地区健康福祉委員会・大用地区健康福祉委員会・串江地区健康福祉委員会・水戸地区健康福祉委員会・平野地区健康福祉委員会・自由ヶ丘健康福祉委員会

【自治会】４６地区

中村大橋通６・中村百笑町・中村東町１・中村東町３・角崎・不破・不破上町・井沢・竹島・平野・下田・串江・水戸・古津賀２丁目・あいのさわ団地・森沢・楠島・国見・若藤・佐田・田野川甲・山路・実崎・深木・初崎・有岡・上ノ土居・磯ノ川・生ノ川・有岡団地・大屋敷・大用・玖木・口屋内・橘・津野川・津賀・須崎・大宮下・大宮中・西ヶ方・下方・奈路・用井・長生・押谷

令和８年度もよろしくお願いします！

しまんと SHIMANTO
四万十市社協だより
令和8年9月 248号

四万十市社会福祉協議会
本所 787-0012 四万十市古山五月町8番3号 TEL35-3011 FAX35-5241
西土佐支所 787-1603 四万十市西土佐用井1110-31 TEL31-6111 FAX31-6112
一条の里 787-0023 四万十市中村東町2丁目4番13号 TEL34-3636 FAX34-3859

Follow us
Facebook
youtube
LINE

幡多法人会さまから発電機の寄付をいただきました！

このたび、幡多法人会西土佐支部さまより発電機の寄付をいただきました。社会福祉協議会では有事の際に災害ボランティアセンターを設置して被災者の支援を行うことになります。災害ボランティアセンター運営時にこの発電機をありがたく活用させていただきます。

また、平時から災害ボランティアセンター運営に関する訓練や勉強会を開催しています。この発電機も訓練に使用させていただきます。共助が重要になる災害時の支援、みなさんでレベルアップしていきましょう！ ぜひご参加ください！！

本当にありがとうございました！

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　9/7(月)・9/24(木)・10/5(月)・10/19(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。

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　＜他匿名＞

古切手・プルタブ等のお礼　敬称略

（個人）

井口　加洋	藤原　由恵	小野　洋子	小野　峯代	安光　慶子	中岡まなみ	平野　和男
平野　絹子	松岡　和代	篠原　俊子	安岡ひとみ	広井　純一	森本　和久	是澤　貴子
今城千代春	有友　大	北川　永子	江川　太陽	市村由美子	吉田美代子	西川満壽代
山本ケイコ	宮尾　尚子	岡澤　弘之	竹崎　久子	山中タエ子	竹崎　正美	岡村　恵子
芝　順子	岡村千代美	畦地　亨	＜他匿名＞			

（企業・団体）
一条通南京会・不破八幡宮・大英環境機構㈲・四万十市役所・実崎なかよし会・大用健康福祉委員会・東富山を守る会・こくみん共済 COOP・四国ろうきん・幡多ライフサポートサンター・藤健康福祉委員会・豚座建設㈱・ピノキオパン・㈱川添工務店・サイバラ建設㈱・退職女性校長会（梅の実会）・喫茶オーレ・すまいる不動産・Café リノ・㈱西部グリーン・㈲フクヤスポーツ・伊才原健康福祉委員会・大屋敷部落・水戸地区なかよし会・若藤地区健康福祉委員会・平野地区健康福祉委員会・磯ノ川健康福祉委員会・田野川甲健康福祉委員会・大用小学校・大用地区健康福祉委員会・岩間地区健康福祉委員会　＜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。　（6/1～7/31 受付分）