

あなたは大丈夫！？交通安全講話

8月20日（水）、宿毛警察署の方による、交通安全と詐欺についての講話を行いました。映像を見ながら、ジェスチャーを入れながら丁寧に指導・助言をしてくださいました。誰でもいつ被害にあうかわかりません。みなさんメモをとりながら、真剣に聞いていました。



他人事ではありません！みなさん真剣に聞き入っていました。

詐欺にはオレオレ詐欺・架空請求などの振り込め詐欺や、名義貸しトラブルや宝くじの当選番号を教えるなどの特殊詐欺の他、最近ではゆうパックやレターパックでお金を送ってと言う詐欺も増えているそうです。こういった詐欺は、一度支払うとまた狙われます。覚えのないものは受け取りを拒否する、受け取ってしまった場合にもクーリングオフ制度を利用するなどの対応をしましょう。電話や手紙などがあり、心配な時や不審に思った時には下記へ問い合わせると相談にのってくれます。

宿毛警察署 63-0110（年中無休）
消費生活センター 088-824-0999

交通事故は、早朝・夜間・薄暮時が一番多いそうです。運転手は目が追い付かず見えにくくなります。この時間に歩道を歩くときは、反射ベルトや白い服を着用する、LEDライトを使用するなど自分の身を守ることが大切です。

また、交差点をななめ横断する高齢者がいますが、ななめ横断は違反だそうです！罰金・罰則があります。絶対にやめましょう！

詐欺や交通事故はいつ誰におこるかわかりません。被害に遭わないよう、積極的に勉強しましょう！あったかでもまた勉強会等を開催していく予定です。



今月の一句



月をみて 指かぞえながら ペンを取る 楠 昭

センターは 私の好きな 憩いの場 浦林 千栄子

第4回出張あったか in 大海

平成26年9月4日（木）、第4回出張あったか in 大海へ行ってきました。当日はあいにくのお天気で午前中は雨も降っていましたが、午後からは曇り空に。「大海の時は毎回天気が怪しいねー」と言いながら大海老人憩の家へ集合しました。

「前回、参加したかったけど、ちょっと病院やってね〜」「市のイベントと重なって残念だった」「カレンダーに次回開催

日を記入して指折り待ってるよ」など毎回嬉しい言葉を頂いています。

今回は、宿毛市社会福祉協議会へ実習にきている学生1名が同行し、みんなでできるレクリエーションをしてくれました。45リットルの袋の中にふくらませた風船を入れビッグ風船を作り、風船バレーをしました。「若かりし頃に戻ったみたいにはしゃい

だわ!」「汗だくだく〜!」「のどカラカラ!!」思った以上にハードな戦いになり、45リットルの袋

がさける程でした。
トランプ遊び（ぶたのしっぽ）でも大盛り上がり！太鼓をたたいて大海の盆踊りをする人、皿を2枚カチカチと音とをたてて皿踊りをしてくれる人…様々な特技を見せてくれました。

参加して下さったみなさん、ありがとうございました！！次回は11月6日（木）に、外でグラウンドゴルフをする予定です。

「うちの地区にも出張あったかにきてほしい！」という方はご連絡ください！



イスから落ちてしまいそう!?風船バレーで大盛り上がり！

平成26年9月8日（月）、久々の晴天になりヒメノボタンを見にバスで三原村へ行きました。

この時期は花が少なめでしたが、池の上に珍しい葉が浮いていました。お皿のような形で、周りにたくさんのトゲがついている葉です。県外から種を取り寄せて咲かせたとのことでした。15kgくらいなら沈まず浮いていられると聞き、「片足だけでも体験してみたい!」という声が聞こえてきましたが・・・気持ちだけ乗せておきました。

この日は夏日でしたが、「ええ汗かいて空気がよかった。おなかへったよ〜。」「小さな旅行に行った気分よ。」などみんな笑顔でセンターへ帰ってきました。



三原村の
ヒメノボタン

あったかふれあいセンター「すくも」イベントのお知らせ

大月コスモス見学バスツアー

最近、大月のコスモス畑やひまわり畑が注目の観光地になっています。あったかのイベントへ参加してくれている方々からも要望をいただき、今回開催することになりました！

大月観光協会の方によると、例年より遅めの時期の開花で、今年の見ごろは10月末～11月末だそうです！何色のコスモスが咲いているのでしょうか？お友達と誘い合わせて一緒にバスに乗って出かけてみませんか？雨天の場合は、福祉センター内にて室内ゲームを行う予定です。

バスの定員の関係上、事前予約制とさせていただきます。参加希望の方は、10月24日（金）17時まで直接またはお電話（65-7665）にてお申込み下さい。



【日時】平成26年10月28日（火）
11:00～14:00
【定員】20名
【費用】お弁当代（お茶込み）500円
【申込】10月24日（金）17時まで
直接またはお電話にてお申込み下さい。

第28回・29回 ラジヨガ体操教室

ラジヨガ体操とは、音楽に合わせて簡単なヨガのポーズをとり、手軽にヨガ効果を体験できる体操です。「ラジヨガ」という名前は、ラジオ体操の「ラジ」と「ヨガ」を組み合わせつけてられました。体操は座って行いますので、初めての方や、体を動かすことに自信のない方でも気軽にすることができます。

事前申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装で直接お越しください。

第28回 【日時】平成26年9月25日（木） 11:00～
【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室
第29回 【日時】平成26年10月23日（木） 11:00～
【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室



問合せ先

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」（宿毛市総合社会福祉センター内2階）
電話：0880-65-7665(代) FAX：0880-65-7663
URL：<http://sukumo-shakyo.or.jp/>

あったかふれあいセンター「すくも」

予定表

送迎地域

- ①街区・四須賀・坂ノ下・貝塚
 - ②片島・大島・高砂・沖新田・西地区
 - ③和田・平田・山奈・橋上・小筑紫
- 車いす：車椅子対応リフト車（2回/月）

月曜～金曜 9：00～16：30

第2・4土曜 9：00～12：30

（祝日を除く）

TEL 0880-65-7665

FAX 0880-65-7663

日付	予定	送迎地域
16	火 機関紙発行日	車いす
17	水 	② ③
18	木	なし
19	金	① ②
20	土	おやすみ
21	日	おやすみ
22	月	① ③
23	火	おやすみ
24	水	② ③
25	木	第28回ラジヨガ体操 全地区
26	金	① ②
27	土	午前開所 9:00～12:30 なし
28	日	おやすみ
29	月	① ③
30	火	車いす

日付		予定	送迎地域
10/1	水		② ③
2	木		なし
3	金		① ②
4	土	おやすみ	
5	日	おやすみ	
6	月		① ③
7	火		車いす
8	水		② ③
9	木		なし
10	金		① ②
11	土	午前開所 9:00～12:30	
12	日	おやすみ	
13	月		① ③
14	火		車いす
15	水	機関紙発行日	② ③
16	木		なし
17	金		① ②
18	土	おやすみ	
19	日	おやすみ	
20	月		① ③
21	火		なし
22	水		② ③
23	木	第29回ラジヨガ体操	全地区
24	金	バスツアー申込×切	① ②
25	土	午前開所 9:00～12:30	
26	日	おやすみ	
27	月		① ③
28	火	コスモス見学バスツアー	全地区
29	水		② ③
30	木		車いす
31	金		① ②