

# ふれあい

編集発行  
社会福祉法人 宿毛市社会福祉協議会  
〒788-0012 宿毛市高砂4番56号  
電話 65-7665 FAX 65-7663  
URL <http://sukumo-shakyo.or.jp/>

## あったかふれあいセンターからのお知らせ

### ・「すくも」「おきのしま」合同イベント～みかん狩りバスツアー～

今年で4回目となるみかん狩りです。みかん畑は広々としていて、高齢者の方でも歩きやすくなっています。みかんを食べたり、お弁当を食べたり、おしゃべりしたり… 秋の行楽を楽しみませんか？昼食等の都合上、事前申込み制とさせていただきます。

11月13日（金）までにお電話または直接お申込み下さい。



※雨天の場合は福祉センター内にてゲームなどをして過ごす予定です。ご了承ください。

【日時】平成27年11月19日（木）

【定員】20名

9:15 宿毛市総合社会福祉センター 集合

【費用】500円 お弁当代（お茶込み）

9:25 定期船乗り場にて合流・出発

※みかんの持ち帰りや発送は個人負担となります。

10:00 コーラルフルーツ大月農場 到着

各自 みかん狩り・昼食など

【申込】平成27年11月13日（金）

12:30 コーラルフルーツ大月農場出発

17時締切

13:00 宿毛市総合社会福祉センター 着・解散

電話 65-7665

## 《第38回 ラジヨガ体操》

【開催日】平成27年11月20日（金）

【時間】11:00～

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室



※事前申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装でお越しください！

### ・「はたのあったかふれあいセンター合同作品展」

年齢や障害の有無にかかわらず、誰もが気軽に集える場所として幡多管内には11ヶ所のあったかふれあいセンターがあります。この度、センターを利用している方々の作品を一堂に展示します。是非、ご覧ください。

【展示内容】編み物・クラフト・パッチワーク・折り紙・俳句・川柳・ちぎり絵など

【開催期間】平成27年12月7日(月)～12月11日(金) 10時～17時(最終日のみ12時終了)

【会場】ヨンデンプラザ中村 1階ギャラリー（四万十市中村大橋通6丁目9-21）

【お問合せ】幡多福祉保健所 地域支援室 電話 0880-35-5973 ※入場無料

# 長期保存可能な食料品の募集

～あなたの食品で救われる方がいます～

宿毛市社会福祉協議会では、何らかの事情により一時的な生活困窮に陥った方のために、長期保存可能な食料品の備蓄を行っています。

皆様のご家庭で余っている、レトルトやインスタント・缶詰等の食品がございましたら、宿毛市社会福祉協議会までご連絡ください。

企業・商店・学校なども募集しています。

## 寄付していただきたい食品

- 穀類（お米、麺類、小麦等）
- 保存食品（缶詰、瓶詰等）
- インスタント食品、レトルト食品
- 調味料各種、食料油
- 飲料（ジュース、コーヒー、お茶等）
- ふりかけ、お茶漬け、のり
- ギフトパック（お中元、お歳暮）



## 注意事項



1. 賞味期限が1ヶ月以上あるもの
2. 未開封のもの
3. 破損で中身が出ていないもの

※野菜・くだものなどは事前にご相談ください。

### 【お問い合わせ】

宿毛市社会福祉協議会

電話 65・7665

FAX 65・7663

## 無料法律相談

11月の無料法律相談は次のとおりです。混雑を避けるため、予約制となっておりますので、ご了承ください。

### 【日時】

平成27年11月20日（金）  
午後1時から3時

### 【場所】

宿毛市高砂4番56号  
宿毛市総合社会福祉センター

### 【相談員】

青山法律事務所  
青山 高一 弁護士

### 【定員】

先着6名までとします。

### 【ご予約・お問合せ】

「ふれあい相談センター」  
宿毛市社会福祉協議会

電話 65・7665

FAX 65・7663

※ご予約はお早めをお願いします。



# 認知症の人と家族の会（幡多家族の会）からのご案内

## 【1. 研修会】

認知症を理解し、認知症の人やその家族を温かく見守ることを地域に広めていくため、研修会及び交流会を開催します。ぜひご参加ください。（入場無料）

【日時】平成27年11月26日（木）

13:00～15:30（受付12:00～）

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階小会議室

【申込み】高知県幡多保健福祉保健所地域支援室

TEL: 0880-35-5973 11月18日（水）締切

【内容】

第1部 講演『認知症について』

講師：渡川病院

院長 吉本 啓一郎 氏

第2部 交流会

希望者にて講師を囲んで交流会（家族の集い）を開催します。

## 【2. 交流会】

幡多家族の会は、認知症の方を介護している家族や関係者が集まり、日々の介護の戸惑い、悩みや喜び等、互いの思いを分かち合い、学びあう会です。今年度は、幡多の各市町村で交流会を開催しており、12月は黒潮町です。みなさんお気軽にご参加ください。

【日時】平成27年12月9日（水）午後1時30分から3時

【場所】黒潮町保健福祉センター 健康研修室（黒潮町入野2017-1）

【連絡先】○認知症の人と家族の会 世話人代表 小島正子 TEL 66-0208

○宿毛市社会福祉協議会 TEL 65-7665

## 認知症高齢者等介護者の集いを開催します！

【日時】平成27年11月17日（火）午後1時30分～3時まで

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 1F 老人憩の室

【内容】参加者全体での交流・制度や資源の紹介・情報交換

【対象】高齢者等のご家族を介護している方

【主催・申込先】宿毛市地域包括支援センター TEL: 65-7665

※この集いは「認知症の人と家族の会すくも」の役員の方々の協力により行います。

※個別相談にも対応致します。



### ご寄付ありがとうございました

「西町さつき会女性部」より、寄付をいただきました。  
福祉活動のために活用させていただきます。

# シルバー芸能大会

10月2日(金)に、宿毛市シルバー芸能大会が開催されました。出場者の皆さんは、この日のために練習を積み重ね、歌謡や舞踊などを披露しました。年に一度の大舞台に緊張しながらも、日頃の練習の成果を発揮し、生き生きとしたステージを見せていました。

また、この大会は11月19日(木)に行われる、「高知県老人芸能大会幡多地区大会」の予選会を兼ねており、宿毛市より10組が選ばれました。

会場は宿毛市総合社会福祉センターです。是非、ご来場ください。



| 部門 | 題目          | 出演者   | 部門    | 題目            | 出演者        |
|----|-------------|-------|-------|---------------|------------|
| 太鼓 | ドンパン超百歳元気太鼓 | 創年太鼓  | ハンドベル | 浜辺の歌、よさこい鳴子体操 | 西町さつき会     |
| 歌謡 | 金沢待宵月       | 山本 繁子 | 歌謡体操  | 峠越え           | リフレッシュ歌謡体操 |
| 詩吟 | 金州城下の作      | 中野 初子 | 民踊    | 吉田よいとこ音頭      | 栄喜仲良し会     |
| 民踊 | 柏島の扇子おどり    | 片島寿会  | 歌謡    | 望郷よされ節        | 坂本 るり子     |
| 歌謡 | 会津の小鉄       | 西森 春壽 | 舞踊    | 男の情話          | 馬場 タマエ     |

11月19日幡多地区大会出場者(敬称略)

## 満喫！芸術の秋・スポーツの秋

### ～宿毛市老人クラブ連合会～ 宿毛市シルバー芸能大会・宿毛市老人体育大会

#### 老人体育大会

平成27年10月23日(金)、宿毛市総合運動公園陸上競技場で、第41回宿毛市老人体育大会が行われました。

今年の老人体育大会は、暑いくらいのすっきりとした秋晴れの天気に恵まれました。

参加者のみなさんはやる気いっぱい！各競技・応援ともに大盛り上がりでした。

運動能力を競う個人競技や、運で勝敗が決まる団体競技など、様々な競技が行われ、スポーツの秋を満喫しました。

結果は黄チームの優勝！なんと黄チームは四連覇となりました。残念ながら優勝できなかったチームも来年のリベンジを誓い終了しました。



| 順位 | チーム | 地区                       | 得点  |
|----|-----|--------------------------|-----|
| 1  | 黄   | 橋上・山北・二ノ宮・長野<br>和田・押ノ川   | 245 |
| 2  | 赤   | 小筑紫                      | 236 |
| 3  | 白   | 平田・山奈                    | 197 |
| 4  | 青   | 片島・大島・高砂・沖新田・<br>西地区・沖の島 | 170 |
| 5  | 桃   | 街区・四須賀・坂ノ下・貝塚            | 157 |