

社協だより

# あくしゅ

2018年(平成30年)12月

No.166



## お役に立てたら・・・ちょっとボランティア♡

あったかふれあいセンター「いらすのさと」では、さくらんぼ園で使ってもらおうと雑巾づくりをしました。針に穴をすっと通し、軽妙に布を動かす、なかなかの腕前です！

「せんだん」では、ふれあい配食のお手紙につけるために、折り紙で紅葉づくり。秋の彩が添えられた素敵なお便りになりましたよ。ありがとう！



# 津野町社会福祉協議会

# ますます元気！老人クラブ！

## 学ぼう！輝こう！ 老人大学 開校

十月二十五日、第十四回津野町老人大学が開校され、五十八人が参加しました。まず、須崎警察署から交通安全と振り込め詐欺への注意を学びました。繰り返し学ぶことが大事だと感じました。

社会人落語家で笑いヨガの講師としても活動している花の家こなつさんの「笑って元気！落語と笑いヨガ」と題しての

実演付きの講演は、終始笑いの絶えない楽しい時間となりました。

孫世代の若い講師の巧みな話口にとりこになった参加者も多く、「また、来年も来てよ」の声があがっていました。



## セラピーロードを歩く

### 健康ウォーキング



絶好の秋晴れに恵まれた十一月二日、紅葉に囲まれた天狗高原セラピーロードの往復2キロメートルのコースを仲間と共に散策しました。

いつもは、早めに歩ける人も美しい紅葉に目を奪われながら、少しゆっくり歩きたかった、とか。

天狗高原までの行き帰りのバスの中から秋の装いが整ってきた津野町の美しい景色を楽しむことができました。

## 芸のために練習を重ね：

### 老人クラブ 芸能大会

高幡地区の老人クラブ会員による演芸の祭典”老人芸能大会”が十一月九日、四万十町で行われました。

津野町からは、3B体操、歌唱、舞踊、詩吟の演目で6組二十一名の会員が出演しました。みなさんは、緊張した表情ながらも日頃の成果を発揮して拍手喝さいを浴びていました。

応援や見学のために参加した人たちにとっても待ちに待った楽しみの一日で、舞台の上に目と耳、心を傾けていました。





## 龍馬に思いを馳せて

### 障がい者連合会でバスハイク

十一月八日、津野町障がい（児）者連合会では、会員、家族、ボランティア、スタッフ二十六人で高知市方面へ出かけました。

坂本龍馬記念館では、龍馬直筆の手紙や拳銃、海援隊の旗など、多くの品々に龍馬が生きた時代を感じて見入ってしまった人も多くいました。

わんぱくこっちは、ぽかぽか陽気の中をオウムやインコに話しかけたり、ライオンやシマウマを観察したりしながらのんびり楽しみました。

バスハイクで会員同士の絆を深め、有意義な一日を過ごすことができました。



## 不思議な体験——トリックアート——

### わきあいあい広場が見学

十一月十九日、障がいをもつ人たちの集い「わきあいあい広場」の仲間たちがボランティア、スタッフと一緒に高知市内へ出かけてきました。

JR高知駅に隣接の「こうち旅広場」で開催中の錯覚美術展へ。まず入口で吉村虎太郎さんがお出迎えと施設案内をしてくれ、参加者は大喜び。

展示のオブジェは、現物と鏡の中のものが違っていたり、静止画のはずが動いて見えたりと、不思議なものがたくさんありました。

昼食後は、桂浜の坂本龍馬に大接近して、太平洋などの景色も楽しむことができました。



## 高幡の“呑まない”おきやく

### 「楽しく学ぶ地域活動交流会」

十一月十八日（日）、高幡広域社協連絡協議会が主催するボランティア活動団体等の交流会が梶原町のゆすはら・夢・未来館で開催されました。四十町、中土佐町、須崎市、梶原町、津野町の5市町と四十万十市の地域活動をされているボランティアのみなさん四十八名が集い、楽しく学び合うことができました。

「つながり・楽しむボランティア地域活動のコツ」と題した講演を聴いた後は、情報交換。ボランティア歴何十年という人から、関心があるこれから活動してみたい、という人まで「土佐のおきやく」のように参加者は、すぐに心は通じ合い、普段の活動ややってみたい活動など、情報交換しながら話に花が咲いていました。

最後は、人間ビンゴゲームで交流し、笑いの絶えない楽しいひと時となりました。



## あったかの兄弟・姉妹



▲重谷と船戸～今橋兄弟

兄弟姉妹が肩を寄せ合って、助け合って同じ屋根の下で暮らしよりました・・・。  
あれから〇十年・・・。別々の地域で暮らしているけど、今橋さんの計らいで、この日、あったかふれあいセンターで同じ楽しい時を過ごすことができました。  
「兄やん!」「姉やん!」・・・いいなあ(\*^-^\*)

似いちゃうろうか?

うんと似ちよります!



▲岩土・桂・桑ノ川～元は今橋の3姉妹

### ご寄付のお礼

匿名の方より、ふれあい配食に役立ててほしいとご寄付をいただきました。大切にに使わせていただきます。誠にありがとうございます。



社協会員ご加入  
ありがとうございました  
赤木 17,000 円

### 受賞おめでとうございます

ボランティア功労

★厚生労働大臣表彰〈感謝状団体〉  
ボランティア清流 様

高知県老人クラブ大会

★高知県老人クラブ連合会会長表彰

坂本 健一 様 (桂月会)

高橋 幸雄 様 (宮木老人クラブ)



## 一足早いお正月を・・・12月27日♥おせち料理の日

75歳以上のひとり暮らしの方、80歳以上の高齢世帯の方、ふれあい配食サービスを利用されている方のうちご希望があった方に、手作りおせち料理をお届けします。

材料の提供や当日の調理・配達ボランティアさん、よろしくお願いします。



# みんなのひろば

ありがとうございました！

## ～ ふれあい弁当の材料提供 ～

- \*栗……………片岡 直温 様（新田）      \*しいたけ……………市川 悦子 様（永林）
- \*春菊・水菜……………吉門 豊子 様（下野）      \*米・ずいき・梨……川西 順子 様（下野）
- \*ほうれん草・大根・白菜……………佐竹豊恵 様（三間川）
- \*チャーテ・ゆず・水菜・芋……………匿名（4名）様



## ～ 古切手・書き損じはがき～

川西順子 様（下野）、森光仲男 様（新田）、西森文夫 様（西黒川）、三本美鈴 様（三間川）、  
大崎佐代美 様（札幌）、市川糸志 様（大西）、西森袈裟千代 様（西黒川）、  
高橋建設 様（新田）、いのや 様（新田）、匿名（3名）様

## 12月ふれあい配食 お品書き

東地区

十二月六日（木）

- ・豚肉とごぼうのごま味噌炒め  
（豚肉・ごぼう・人参・ごま）
- ・高野豆腐の煮物  
（高野豆腐・人参・昆布）
- ・ひじきサラダ  
（ひじき・キャベツ・人参）

十二月十三日（木）

- ・魚のフライ  
（鯖）
- ・ほうれん草としめじの炒め物  
（ほうれん草・しめじ・人参・ごま）
- ・大根なます  
（大根・人参・すまき）

十二月二十日（木）

- ・豚肉ともやしのごま焼き  
（鶏肉・もやし・人参・生姜）
- ・かぼちゃの煮物  
（かぼちゃ）
- ・春菊のごま和え  
（春菊・人参・ごま）

西地区

十二月七日（金）

- ・大根の生姜焼き  
（豚肉、大根）
- ・マカロニサラダ  
（マカロニ・卵）
- ・白菜のごま和え  
（白菜・人参・ごま）

十二月十四日（金）

- ・魚の煮付け  
（赤魚・里芋・厚揚げ）
- ・ポテトサラダ  
（じゃがいも・きゅうり）
- ・春雨の酢の物  
（緑豆春雨・卵）

十二月二十一日（金）

- ・鶏の唐揚げ  
（鶏肉、レタス）
- ・ソーメンチャンプル  
（ソーメン・にら）
- ・青菜の白和え  
（青菜・豆腐）

十二月二十七日（木）おせち料理

東地区は、お昼前後、  
西地区は、午後のお届けとなります。







# ふれあいカレンダー

| 日  | 曜 | 行事・会議                         | ふれあい<br>配食サービス |
|----|---|-------------------------------|----------------|
| 1  | 土 |                               |                |
| 2  | 日 |                               |                |
| 3  | 月 | *わきあいミニ（里楽）                   |                |
| 4  | 火 | *津野町民生児童委員協議会総会（里楽）           |                |
| 5  | 水 |                               |                |
| 6  | 木 | *障がい連クリスマス会（里楽）               | ★東地区★          |
| 7  | 金 | *シルバー介護士会「ひだまりの集い」（里楽）        | ☆西地区☆          |
| 8  | 土 |                               |                |
| 9  | 日 |                               |                |
| 10 | 月 | *わきあいミニ（老人福祉センター）             |                |
| 11 | 火 |                               |                |
| 12 | 水 | *わきあいあい広場（里楽）                 |                |
| 13 | 木 |                               | ★東地区★          |
| 14 | 金 |                               | ☆西地区☆          |
| 15 | 土 |                               |                |
| 16 | 日 |                               |                |
| 17 | 月 |                               |                |
| 18 | 火 | *理事会（里楽）                      |                |
| 19 | 水 |                               |                |
| 20 | 木 | *老人クラブ3B体操（里楽）                | ★東地区★          |
| 21 | 金 |                               | ☆西地区☆          |
| 22 | 土 |                               |                |
| 23 | 日 | <天皇誕生日>                       |                |
| 24 | 月 | <振替休日>                        |                |
| 25 | 火 | *評議員会（里楽）                     |                |
| 26 | 水 | *わくわくふれあいデー                   |                |
| 27 | 木 | *おせち料理の配達                     | ★全町★           |
| 28 | 金 | *仕事納め                         |                |
| 29 | 土 |                               |                |
| 30 | 日 | 12月29日～1月3日の間、社協事務所はお休みとなります。 |                |
| 31 | 月 |                               |                |



## ～きてね！あったかふれあいセンター～

- \*いちちょうの郷（奥四万十の郷）→ [月] 3日・10日・17日
- \*鶴松の風（しらいしの里 憩）→ [火] 4日・11日・18日・25日
- \*新田くつろぎ家（老人福祉センター）→ [水] 5日・12日・19日・26日
- \*いらずのさと（ふれあいの家）→ [木] 6日・13日・20日
- \*せんだん（かわうそ館）→ [金] 7日・14日・21日

発行：社会福祉法人津野町社会福祉協議会

〒785-0202 高岡郡津野町姫野々431番地1

TEL 55-2115 FAX 55-2119

e-mail [tsuno-shakyo@herb.ocn.ne.jp](mailto:tsuno-shakyo@herb.ocn.ne.jp)

ホームページ 津野町社会福祉協議会 検索

千両は葉の上に、万両は葉の下  
に赤い実をつけます。  
お金にまつわる縁起木です。