

芸術・芸能
食欲の秋

あくしゅ

2019年(令和元年)11月・12月号

津野町老人クラブ連合会では、年間を通して様々な行事を開催しています。秋は特に盛りだくさん！おいしいものを食べ、素敵なお皿を作り、興味深い講演を聴く！また、グラウンドゴルフ大会や体育大会など老人クラブの会員になっていればヒマ知らず？他にもたくさんの催し物がありますので、会員の皆さんもまだ会員ではない皆さんも、仲間と一緒に有意義な一日を過ごしてみませんか！

老人クラブ高幡交流会
in 大野見



津野町のアメゴ



多肉植物の寄せ植え



ポッチャ体験



天誅組シンポジウム&老人大学



天誅組シンポジウム in 高知
津野山古式神楽

天誅組シンポジウム in 高知
津野町観光ガイドでっぺん四十の会
会長 熊田 光男

陶芸教室



最近、テレビでも紹介されている 2020 年東京パラリンピックの競技の一つで津野町老人クラブでも流行の兆しがみられる？『ポッチャ』について少し説明します。ポッチャとはジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うゲームです。子どもから高齢者、障がいのある方まで幅広く楽しめるゲームです。社協で貸し出しもしていますので機会があればぜひチャレンジしてみてくださいね。表題の『あくしゅ』の文字は精華小学校6年の窪田一花さんの作品です。



津野町社会福祉協議会

スポーツの秋



津野町老人クラブ連合会はグラウンドゴルフや体育大会で素晴らしい成績を収めました。高幡地区のグラウンドゴルフ大会では**準優勝**！高幡地区の体育大会では**津野町 A チーム**が見事**優勝**！津野町 B チームは 4 位と健闘しました！日頃の運動のおかげと強運？もあり、みなさん仲良く楽しく競技に参加していました。お疲れさまでした。



津野町老連グラウンドゴルフ大会



高幡老連グラウンドゴルフ大会



高幡老連体育大会



狙いを定めて



ご寄付のお礼

四国修道館空手道連盟様より、『第 6 回修道館空手選手権大会』の実施に合わせて、津野町社会福祉協議会にご寄付いただきました。
津野町の福祉に有効活用させていただきます。ありがとうございました。



交流ひろば

交流ひろばでは幼保・小中学生と地域の交流情報などを載せています。
情報がある場合は社協までお願いします。

今回は精華小学校1・2年生が大野・鍵野タサロンで交流をした様子です。
世代を超えてお互いを思いやる気持ちが生まれればいいですね。



地域の情報発信し隊 by 西谷あけほの会

みなさん、『こも』を編む道具を知っていますか？
西谷老人クラブあけほの会では『こも』編み機が復活して、注文が入れば、会員が協力しそれぞれが空いた時間に集まっては笑い話や日頃のたわいもない話をしながら、『こも』作りをしています。
この『こも』は三嶋神社の神祭や花取り踊り等に使われています。
こも編みで得た自主財源をもとにあけほの会では旅行や飲み会など、会員の声を聞きながら、みんなで楽しめる活動を行っています。
編んでみたい！見てみたい！西谷あけほの会に入りたい！という方は社協までお問い合わせください。

これが
“こも 薦”



西支所（老人福祉センター）



西支所に出前図書が設置されました！貸し出しもできますので、ぜひ読みに来てくださいます。月に一度ぐらい入れ替えてくれます！

ろうれんピック
日時 11月22日（金）
時間 8:30 ~ 16:00
場所 春野総合運動公園他
参加費
会員 300円・一般 500円
種目 グラウンドゴルフ、ペタンク、シャフルボード、フロッカー、ダーツ、ワナゲ、スポーツウエルネス吹矢
以上の7種目で競われます。興味のある方は各地区老人クラブ又は社協にてお申し込みください。
※老人クラブ会員以外でも参加できます。（概ね60歳以上が対象です）

日本赤十字社 令和元年台風19号災害義援金受け入れ開始！

未曾有の大災害となった台風19号による被災者への義援金の募集を始めました。

<募金を行う方法>

社会福祉協議会では、共同募金会と日本赤十字社の窓口をしています。

- ①募金箱：社協窓口（里楽・老人福祉センター）に設置しています。
- ②直接送金：社協へ、義援金専用受け入れ口座番号等をお問い合わせください。
- ③送金委任：社協事務所へ直接現金をご持参ください。



津野町社会福祉協議会 本所 電話 55-2115
西支所 電話 62-2224

第66回高知県身体障害者福祉大会 佐川大会開催



障害者に対する防災対策の策定や心のバリアフリー推進、障害者の自立・社会参加・共生社会の実現、団体の組織の強化などをスローガンに表彰や講演が行われました。
また、永年、役員としてご活躍された功績と、障害福祉に尽力をされた功績をたたえて岡田右司さん（桂）が会長表彰を受賞されました。

就労支援事業所のどんぐり農園では色とりどりの花が咲き乱れています！もう行先の決まった花たちもたくさんいますが、津野町の道の駅や高知市の満天の星などでも販売していますので、ぜひお買い求めください。また、ハナニラの販売も行っていますので、よろしくお願いします。

どんぐり農園 花盛り！



11月10日（日）産業祭・健康ふくし展

B&G 海洋センター 9:00~15:00

社会福祉協議会のブースでは作業所里楽の喫茶コーナーやクッキー・パウンドケーキの販売、歳末たすけあい運動の一環としておもちの販売も行います。おもちの売上金は歳末たすけあい義援金として共同募金会が管理して、津野町では『プチおせち料理』の材料代として使わせていただいています。ぜひお立ち寄りください。

※社協が販売するお餅のもち米の寄付をお願いしています！！
社協事務所または社協職員までよろしくお願いします。

12月26日（木） ひと足早い「プチおせち料理」！！

社会福祉協議会では、歳末たすけあい運動の一環として、以下のいずれか該当し**希望があった方**にプチおせち料理をお届けしています。

- ① 75歳以上の一人暮らし
- ② 家族全員が80歳以上の世帯
- ③ ふれあい配食サービスの利用者

お届けするにあたり、材料提供や当日の調理のお手伝い、配達ボランティアの方々お世話になります。よろしくお願いいたします。



ありがとうございました！

～ふれあい弁当の材料提供～

*いゅうきゅう、大葉、イタドリ、なす、きゅうり、白瓜……

…佐竹 豊恵 様(三間川)

*いゅうきゅう、ゴーヤ、じゃがいも…西田 まつ子 様(東林)

*白瓜……………市川 悦子 様(永林)

*ずいき……………福井 幸子 様(宇津ヶ藪)

*大葉……竹崎 静尾 様(北川)

*ズッキーニ、なす、かぼちゃ、ピーマン…

…川西 順子 様(下野)

*なす ……………古味 千鶴 様(船戸町)

*かぼちゃ、砂糖、いゅうきゅう、そうめん、みょうが、うり、きゅうり、米、くり……………匿名希望(9名)様



～古切手、使用済みテレカ、書き損じハガキ～

関係機関に届けられ換金して、災害時などのボランティア活動に活用する基金となります。

長山 和子 様、山崎 洋子 様、三本 美鈴 様、岡林 美貴 様、葉山運送 様、匿名希望 様

ふれあい弁当便り

担当より一言・・・

9月の敬老の日にちなんで五目ずしをボランティアさんに作っていただきました。具材の一部は地域の方から提供いただいたもので、たくさんの方のご協力によりおいしいお弁当をお届けすることができました。

ありがとうございました。

※ふれあい弁当の日程は6ページのカレンダーをご覧ください。

作り方紹介!!



～～レンジで簡単かぼちゃの煮物～～

※ふれあい弁当のお問い合わせは間嶋・谷脇まで

：材料 (4人分)

かぼちゃ 400g、調味料(しょうゆ 大さじ2、酒 大さじ1、みりん 大さじ1、砂糖 小さじ2、水 100ml)

：作り方

- 1) かぼちゃをラップで包み、600Wのレンジで5分加熱する
- 2) 加熱したらレンジから取り出し食べやすい大きさに切り分ける
- 3) 耐熱容器にかぼちゃをいれて混ぜ合わせた調味料を加える
- 4) 耐熱容器にラップをして600Wのレンジで5分加熱するとできあがり



ヒートショックにご注意を!!



朝晩の寒さが日に日に増す季節となりました。
最近よく耳にするようになった『ヒートショック』という言葉をご存知でしょうか？
ヒートショックとは急激な温度変化によって起こる体調トラブルで、寒い脱衣所から急いで浴槽に飛び込むと、温度差によって血圧が急上昇または急降下します。
その結果、脳や心臓にダメージを与えて命に危険が及ぶことがあります。
例えば脳卒中や脳梗塞、心筋梗塞、失神により転倒や溺死などとても危険です。ヒートショックにならないための予防対策として、
1. 湯温は41℃以下
2. 脱衣所の温度は20℃以上
3. 入浴は浴室を温めてから
4. 浴槽につかる前にはかけ湯をして体を慣らす
5. 入浴時間は10分以内で
以上のように体と浴槽の温度の差がなるべく大きくならないような工夫をして入浴をしましょう。
また、入浴の際は出来るだけ家族に一声かけるなどして入浴をしましょう。

切り取り

社協への質問や意見、社協広報へ取り上げてもらいたいことや感想などありましたら、こちらを切り取って社協職員又は社協事務所へお願いします。



12月クイズ!! 12月12日は「いい字一字」のごろ合わせで漢字の日なんだそうです。
そこで、今回は難漢字の問題を出したいと思います。これが解けると漢字検定一級?ぜひ読んでみてください。
1. 御御御付け(飲み物?) 2. 麵麴(朝に?) 3. 菓子麵(名古屋の?) 4. 干瓢(巻き寿司に?) 5. 雪花菜(豆腐?)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 文化の日
4 振替休日	5 鶴松の風 わきあいミニ(老福セ)	6 新田くつろぎ家 中四国障害者福祉大会(愛媛)	7 いらずのさと 東地区配食 3B 体操(西庁)	8 せんだん 西地区配食	9	10 産業祭・健康ふくし展 (B&G)
11 いちようの郷 1 日宅老所「ひだまり」 (里楽)	12 鶴松の風 高幡老連芸能大会 (四万十町)	13 新田くつろぎ家	14 いらずのさと 東地区配食	15 せんだん 西地区配食 西民協定例会(老福セ) 高知県老人クラブ大会(高知市)	16	17
18 いちようの郷	19 鶴松の風	20 新田くつろぎ家 高知県社会福祉大会 (高知市)	21 いらずのさと 東地区配食 わきあいあい広場 (西庁)	22 せんだん 西地区配食 ろうれんピック(高知市)	23 勤労感謝の日	24
25 いちようの郷 わきあいミニ(里楽)	26 鶴松の風 ひまわりの会忘年会 全国老人クラブ大会 (埼玉)	27 新田くつろぎ家	28 いらずのさと 東地区配食 民協東支部定例会 (里楽)	29 せんだん	30	



答え 1. おみおつけ 2. パン 3. きしめん 4. かんぴょう 5. おから
みなさん読めましたか? このような問題はなかなか読むことができないですね?
しかし、考えることがと〜っても大事なので、普段から字を読む、考えることをしてみましょう!

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 いちようの郷 わきあいミニ(老福セ)	3 鶴松の風 県老連元気ハツラツ & はちきん大会(高知市)	4 新田くつろぎ家 民生委員嘱託式・ 民協総会(本庁)	5 いらずのさと 東地区配食	6 せんだん わきあいあい広場 (里楽)	7	8
9 いちようの郷	10 鶴松の風	11 新田くつろぎ家	12 いらずのさと 東地区配食	13 せんだん 西地区配食 管内民協運営委員会 (須崎市)	14	15
16 いちようの郷 社協理事会(老福セ)	17 鶴松の風 わきあいミニ(里楽)	18 新田くつろぎ家	19 いらずのさと 東地区配食	20 せんだん 西地区配食	21	22
23 いちようの郷	24 鶴松の風 社協評議員会(老福セ)	25 新田くつろぎ家	26 いらずのさと おせちの日	27 仕事納め	28	29
30	31			社協事務所は 12/28~1/5 までお休みとなります		

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
ホームページ 津野町社会福祉協議会で検索