



津野町  
社協だより  
No.192

# あくしゅ

2022 年  
(令和 4 年)  
11 月・12 月



## みつば 三葉サロン（三間川地区）再開！！

地区の元気な女性陣が「最近集会所にみんなが集まれないき、集まりたいね」と地区の方々に声をかけて4月からサロンを再開しました。

七夕には子どもから高齢者のみんなから短冊に願いを書いてもらい集会所に飾りました。敬老の日には、おじゃまを作り、お弁当といっしょにプレゼントをしました。

世話人をしてきている川村時子さん「堅田せつ子さんは、地区で「ときちゃん」「せつちゃん」コンビでみんなの人気者。「サロンでみんなに喜んでもらえてうれしい。これからみんなあと楽しくいろんなことをしたい」と笑顔で語ってくれました。



## 今月号の記事

- 表題・・・東津野中学校3年 おかださき 岡田彩希さん
- 表紙・・・三葉サロン
- P2・・・社協個人会員の加入状況
- P3・・・24TV 募金額報告、こんにちは民協です、交流ひろば
- P4・・・あったかふれあいセンター
- P5・・・いきいき講座、地活 ROOM
- P6・・・ふれあい配食、歳末特別配食のお知らせ
- P7・・・フードバンク、法律相談  
介護用品・福祉用具案内
- P8・・・ささえあい広場、行事予定表



津野町社会福祉協議会

# 令和4年度津野町社協個人会員の加入状況

個人会費 771,800円 (会員数: 1,476名)

本年度も7月から募集をさせていただいております、津野町社協個人会員へのご加入、誠にありがとうございます。

皆さまからお預かりしました会費は津野町の地域福祉推進のために大切に活用させていただきます。

今後ともご協力よろしくお願いします。

※10月13日現在の加入状況

東 部	5,500 円	桑の川中	10,000 円	大 西	14,000 円
勝 登 呂	9,500 円	船 野	1,500 円	下桑ヶ市	3,500 円
永 林	27,500 円	梶 足	11,000 円	上桑ヶ市	5,000 円
宇津ヶ藪	15,000 円	舞 の 川	10,000 円	桂	7,500 円
三 間 川	17,500 円	栗 の 木	16,000 円	船 戸 町	31,500 円
樺 の 川	13,000 円	東 倉 川	3,500 円	船戸奈路	8,000 円
西 谷	19,500 円	藤 の 川	3,000 円	西 の 川	6,500 円
山 崎	9,000 円	大 野	19,000 円	烏 出 川	6,500 円
下元模谷	13,500 円	鍵 野 々	10,000 円	力 石	13,500 円
ステップ Monte 家	2,500 円	東 黒 川	6,500 円	新 田	9,500 円
橋本新町	1,000 円	西 黒 川	11,000 円	下 野	7,500 円
中 町	26,500 円	白 河 瀬	10,000 円	芳生野奈路	9,300 円
東 林	12,000 円	石 指	3,000 円	古 味 口	12,000 円
姫 上	16,500 円	楠 木 山	7,000 円	旧 宮	6,000 円
上 井 田	11,000 円	本 成	4,500 円	郷 内	5,500 円
久 保 川	19,000 円	日 浦	10,000 円	口目ヶ市	12,000 円
日 比 原	10,000 円	大 谷	20,000 円	日曾の川	1,500 円
久 保	7,000 円	大 川	9,500 円	北 川	41,000 円
札 場	8,000 円	仲 野	7,000 円	大 古 味	3,500 円
王 子	11,500 円	中 谷	6,000 円	宮 谷	16,000 円
石 神 成	7,500 円	駄 場	12,000 円	木 桑	7,500 円
貝 の 川	13,000 円	桃 の 木	5,500 円	高 野	25,000 円
川 の 内	1,000 円	竹 の 谷	1,500 円		
床 鍋	15,000 円	二 ツ 家	10,000 円	その他の個人会員	6,500 円
赤 木	500 円	重 谷	13,500 円		

## 特別会員のご紹介

「あくしゅ9月・10月号」で8月16日時点でのご紹介をしておりましたが、新たに特別会員にご加入いただきました企業、団体をご紹介します。

**建設・建築・土木業**

有限会社 西起組  
大野55  
☎56-3030

**団体**

JA 高知県 東津野支所  
力石2884-1  
☎62-2211

津野町民生児童委員協議会



24 時間テレビへのご協力ありがとうございました！

募金総額：98,754円

今年も昨年と同様に新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年行っている集客イベントは実施せず、社会福祉協議会の窓口へ募金箱を設置し、募金の受付のみ行いました。

皆様からお預かりした大切な募金は、全額 24 時間テレビチャリティー委員会へ送金させていただきました。

津野町 24 時間テレビ実行委員会



こんにちは、民協です！

民生児童委員  
担当：田上



家族や警察にご相談  
ください。



注意

民生委員を名乗る

不審電話が

津野町でも！！

民生委員をかたる不審な電話が  
全国で発生しており、津野町でも

確認されています！この電話の多くが、氏  
名ではなく「高知県の民生委員」とだけ名  
乗り、「ひとり暮らしをしている高齢者のお  
宅へ電話しています」などと話し、家族構  
成や個人情報聞き出そうとします。

民生委員が電話調査を行う際には、必ず  
名前を名乗り、また、直接訪問する際には  
身分証明証を携帯しています。自分の氏名  
を名乗らないなど、不審な電話や訪問には  
十分ご注意ください。また、不審な電話や  
訪問があった際には、

中央小5年生の児童の皆さんが、地域の方と稲刈りをして  
いるところにお邪魔しました。

子どもたちは、地域の方に稲の刈り方、束ね方、いなきへの  
かけ方を教わりながら、楽しそうに作業をしていました。

地域の方が、子どもたちに学校の様子を聞いたり、田植えの  
時の話をしたりと仲良く作業をしている姿を見ていると良い  
体験だなと感じたことでした。

交流ひろば  
～稲刈り体験～



## あったかふれあいセンター 「スポーツの日」

あったかふれあいセンター「鶴松の風」と「せん  
だん」では10月に運動会を開催しました。

高齢者も楽しめる3種目を紅白に分かれて競い  
ました。長短を競う「富くじ」では苦手な動作を助  
け合う姿も見られチームワークも発揮！鳴子、タン  
バリンを手に応援にも熱が入り、つい前のめりにな  
る人が続出でした。

閉会式では参加賞のメダルを首にかけ笑顔で集  
合写真を撮りました。久しぶりの運動会で



「ようけ笑うたね」  
「元気が出た」「ま  
たやりたい！」と帰  
りの車でも大盛り  
上がりでした。



あったかふれあいセンター  
担当：間嶋



## あったかふれあいセンター 「芸術の秋」

あったかサテライトでは、レクの時間に絵手紙や塗り絵、時には体を動かすゲームを行っ  
ています。

今回は、皆さんからリクエストがあった絵手紙と塗り絵を行いました。

絵手紙を書いている最中「大好きなひ孫にお手紙を書くよ！なんて書こうかね」と楽しそ  
うにモチーフの花をながめていました。塗り絵をやってみたいとの声もあり「ここどうやっ  
て塗ろうかね～」「どんな色がえいろうか？」と皆で楽しく塗っている様子も見られました。  
あったかサテライトでは体操はもちろん、季節に合わせた楽しい行事も計画していますの  
で気軽に遊びに来てくださいね。



あったかふれあいセンター 担当：中川



# 「高齢者のための整理収納術」

～困らないために今すべきこと～

あったかふれあいセンター  
担当…間嶋



10月4日、整理収納アドバイザーの西野ナミ先生をお招きし上記講座を開催しました。よく聞く断捨離とは少し違い、捨てるにとらわれない片付けを先生の実体験を交えながらわかりやすくお話をしてくれました。これから人生をどう過ごしていきたいかイメージするだけで片付け方が変わってくるということには多くの参加者が頷いていて、1時間半が短く感じた講義でした。



## —地活 ROOM—

肩こりや疲労、ストレス、不安や不眠などに効果のある  
**「自律訓練法」**をやってみよう！

肉体的緊張を和らげる自律訓練法は、自律神経のバランスを取るトレーニングです。精神的なリラックス効果も期待できますので、ぜひ実践してみてください。



① 楽な姿勢を取る。  
椅子に座ったり、ベッドに横になっても構いません。

② ゆっくり腹式呼吸。  
「空気を鼻から吸って口から吐く」を数回、気持ちが落ち着くまで行ってください。

③ 右腕に意識を向けて「右腕がとても重たい」と心の中で繰り返します。左腕、右足、左足と同様に繰り返し、両腕、両足が重たいことを感じます。

右腕に意識を向けて「右腕がとても暖かい」と心の中で繰り返します。左腕、右足、左足と同様に繰り返し、両腕、両足が暖かいことを感じます。

体調を見ながら2～3回ほど繰り返します。

④ そのままでは力が入らず危険なため、日常生活に戻るための動作を必ず行って終了してください。

体を起こして手足の屈伸、背伸びや深呼吸を数回行います。入眠前などは消去動作を行わず、そのまま寝てしまっても構いません。

地域活動支援センター 担当：竹崎



※自律訓練法は自己暗示のトレーニングで、マスターするのに時間がかかる場合がありますが、焦らずゆっくり練習していきましょう。



## 「ふれあい配食」活動報告

# 「ふれあい配食」でお弁当をお届けしています♪

津野町にお住まいの高齢者の方に、毎月3～4回、手作りのお弁当をお届けしている「ふれあい配食」。食材をご寄付下さる方、調理や配達を手伝い下さる方、そしてお弁当をお届けする方、名前の通り、たくさんの方との「ふれあい」によって成り立っています。



喜んでいただけるとこちらも嬉しいです！

## 愛情たっぷり手作り弁当をお届け

「ふれあい配食」では、社協の本所と西支所の二カ所で、それぞれ約60食前後のお弁当を手作りしています。

ご寄付でいただいた旬の食材を、一層美味しく召し上がっていただけるように、ベテラン主婦ボランティアさんの腕とアイデアをお借りして、愛情たっぷりのお弁当が毎回作られています。



旬の食材を美味しいお弁当に♪

食材のご寄付も  
募集しております！



## 調理・配達ボランティアさん募集！

「ふれあい配食」の調理または配達を手伝ってくれるボランティアさんを随時募集しています。

【本所(里楽)】

毎月第1・2・3木曜日の午前中

【西支所(老人福祉センター)】

毎月第2・3・4金曜日の午前中

※祝日の場合はズレることがあります

上記日程の中で、月1回程度お手伝いしていただける方は、ぜひ社協までご連絡ください。



歳末ふれあい弁当は地区によって内容が異なります。

〈写真は去年の特別弁当の一例です〉



今年も

## 歳末ふれあい特別弁当をお届けします

「歳末たすけあい運動」の一環として、今年も12月に「歳末ふれあい特別弁当」をお届けします！

以下のいずれかに該当する方が対象となりますので、詳しくはお近くの民生児童委員または社会福祉協議会までお問い合わせください。

〈歳末ふれあい特別弁当 対象者〉

- ①75歳以上のひとり暮らしの方
- ②80歳以上のご夫婦の方
- ③「ふれあい配食」サービスをご利用の方

ふれあい配食、歳末特別弁当

本所担当：市川

西支所担当：青木



※該当する方には後日、詳細を記したお手紙をお配り致します。

10月1日～11月30日は…



## 高知フードドライブキャンペーン

フードドライブってなあに？

“フード”は食品、“ドライブ”は募金などの活動や運動を意味しているよ。家庭などで余っている未使用の食品を寄付頂き、生活に困って食べ物を必要としている方等に提供する活動だよ。食べる物がなくて困っている人を助けると同時に、まだ食べられる食品の廃棄も減らせるね。



「もったいない」から「ありがとう」へ、  
本キャンペーンへのご理解とご協力をお願いします。

日常生活上のトラブル・成年後見・  
相続・消費者被害・借金・・・  
そのお悩み、弁護士さんに相談してみませんか？

### 無料弁護士相談会

と き:11月15日(火) 13:30~15:50

ところ:老人福祉センター

三上 翔平 弁護士

と き: 2月21日(火) 13:30~15:50

ところ:総合保健福祉センター里楽

西浦 嘉博 弁護士

予約制です。事前にお名前・連絡先・相談の概要をお聞きます。

既に予約が既に埋まっている場合は次回以降の相談日をご案内させていただく場合があります。

※相談に関する秘密は守られます。

ご予約・お問い合わせ:津野町社会福祉協議会

本所 ☎55-2115 (担当:田上・市川)

### 介護用品・福祉用具を 販売しています。

- ・排泄用品(おむつ・パットなど)
- ・入浴用品(シャワーチェアなど)
- ・歩行補助用品(杖・シルバーカー・靴など)
- ・健康用具(血圧計・体温計など)



カタログもありますので、お気軽にご相談ください。  
ご注文頂いた商品をご自宅へお届けいたします。

\*ご注文を受けてから取り寄せとなるため、届くまでお時間がかかる場合もあるのでご了承ください。

介護用品・福祉用具 担当:片岡



# すすきあい 広場

ありがとうございました！

## ～ふれあい弁当の材料提供～

☆ナス、きゅうり、りゅうきゅう、じゃがいも……………西森政密 様(口目ヶ市)  
☆きゅうり、オクラ、ささげ、ナス……………竹村幸子 様(大谷)  
☆ゴーヤ、ナス、りゅうきゅう……………矢野房子 様(大古味)  
☆ししとう……………岡崎友美子 様(久保川)  
☆りゅうきゅう、かぼちゃ……………市川悦子 様(永林)  
☆ナス……………福井佐津子 様(宇津ヶ藪)  
☆しょうが、イタドリ、きゅうり、みかん…佐竹豊恵 様(三間川)  
☆さつまいも、かぼちゃ……………長谷川郁子 様(三間川)  
☆干し大根……………下元幸代 様(桑中)  
☆じゃがいも、りゅうきゅう…下元稔 様(中村)  
☆ナス……………古味千鶴 様(船戸奈路)  
☆かぼちゃ、ゴーヤ……………川西順子 様(下野)  
☆梅干し……………高橋英子 様(高野)  
☆ゴーヤ……………岡村ツル子 様(新田)  
☆ぶどう……………上田喜美子 様(北川)  
☆もち米……………黒川満洋 様(宮谷)

☆ナス、ピーマン、きゅうり、りゅうきゅう、栗、ししとう、砂糖、米、柚酢……………匿名希望(4名) 様

## ～古切手・書き損じハガキ～

☆山崎加代子 様、谷添順一 様、西起組 様、介護福祉課 様

11月



12月

4日(金) 配食(東)  
8日(火) 老連：健康ウォーキング(郷)  
9日(水) 民協研修旅行(小豆島)  
10日(木) 配食(東)  
ろうれんピック(春野)  
11日(金) 配食(西)  
15日(火) 法律相談(老人福祉センター)  
17日(木) 配食(東)、老連：3B体操(総合センター)  
わきあいあい広場(老人福祉センター)  
18日(金) 配食(西)  
西支部民協定例会(老人福祉センター)  
22日(火) 高知県老人クラブ大会  
ひきこもり研修会(里楽)  
24日(木) 配食(東)  
東支部民協定例会(里楽)  
25日(金) 配食(西)  
老連：体力測定(総合センター)  
28日(月) 老連：ラージボール卓球(総合センター)

1日(木) 配食(東)  
7日(水) わきあいあい広場(里楽)  
8日(木) 配食(東)  
元気ハツラツ&はちきん大会(春野)  
9日(金) 配食(西)  
14日(水) 障がい連：クリスマス会(役場西庁舎)  
15日(木) 配食(東)  
老連：3B体操(総合センター)  
16日(金) 配食(西)  
19日(月) 老連：グラウンドゴルフ交流会  
(総合センター)



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 本所 55-2115 西支所 62-2224  
FAX 本所 55-2119 西支所 62-2227  
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 で検索



このQRコードを  
読み込むと社協 HP  
を閲覧できます。