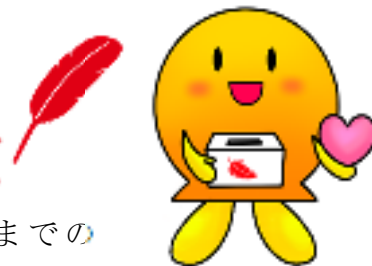


# ふれあい

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-shakvo.or.jp/>

## じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金



赤い羽根共同募金運動が、10月1日から12月31日までの期間で今年も始まります。今年の目標額は3,131,000円です。皆様のあたたかいご支援とご協力をよろしくおねがいたします。

## 共同募金はこんなところで使われています

### 一人暮らし高齢者の昼食会



一人暮らしの高齢者を対象に、各地区で昼食会を行っています。講話や手品、ゲームなど様々な催しを行っています。

### 介護機器の無料貸出

宿毛市社会福祉協議会では、介護保険などで介護機器のレンタルが利用できない方等に、ベッドや車イスなどの介護機器の無料貸出を行っています。



### 福祉啓発活動

高齢者疑似体験など福祉教育、宿毛市社会福祉協議会のホームページの開設など、福祉意識の啓発のために使われています。



### 災害ボランティアセンター

災害後の復旧支援を行う、ボランティアセンターの運営協議会の活動として、代表者会議や模擬訓練を行っています。



共同募金は、募金目標額を定めて行われる計画募金ですが、決して強制・強要するものではありません。趣旨を十分ご理解の上ご協力をお願いします。

# 宿毛市沖の島地区 高齢者の皆さんが集い・交流！

聖ヶ丘病院スタッフによる認知症予防教室の話しに、はじまり！！

皆さん認知症予防で、スクワットに汗を流して頑張りました！！



去る、9月13日（金）に宿毛市沖の島地区ふれあいの集いが、開催されました。天候は、参加者の皆さんの熱い思いが伝わったのか！強運なのか！集合時間に雨も止みました。午前中には聖ヶ丘病院による認知症予防教室にて認知症についての学び、その後には認知症の予防的知識を皆さんと一緒に深めていきました。

理学療法士さんからは、普段から出来るスクワット運動等の実技を交えて教えて頂き、脳トレを皆さんで行い、頭と身体をフル回転し全員で取り組みました。その中で皆さんお馴染みの「サザエさん」の主題歌に合わせて踊る体操では、皆さんの対応力が発揮されました。その後、皆さんお待ちかねの昼食では、地元食材をふんだんに使用したお弁当に舌鼓を打ちながら、みんな楽しんで昼食となりました。

皆さん真剣です！！



昼食後は、レクリエーションで、もぐら叩きゲーム大会を開催。先ず団体戦で、母島チームA・B、弘瀬チームA・Bで地区代表を決め、沖の島もぐら叩きナンバー1チームを争いました。チームそれぞれの「負けるな〜！」、普段のストレスをぶつける〜！」など、抱腹絶倒の応援の結果、弘瀬Bチームの優勝で団体戦の幕は閉じました。また、個人戦では最高得点を目指せ〜！を合言葉に個人戦を行い、盛り上がりの中、閉会となりました。今回の「ふれあいの集い」では沖の島の参加者皆さんのパワーと笑顔が象徴的な会となり、ご協力頂いた皆様、本当にありがとうございました。



最高に美味しかったです！





# 寝たきり高齢者へ見舞い品をお届け！

☆宿毛ライオンズ・レオクラブの皆さんの活動です。



宿毛市民生児童委員協議会と宿毛市社会福祉協議会では、毎年「敬老の日」に合わせて、地域で暮らす寝たきり高齢者に見舞い品をお届けする事業を行っています。

今年は、27名の高齢者のお宅に民生児童委員が訪問し、お大事に・・・の言葉と見舞品と共に笑顔をお届けしました。経費の一部には、共同募金が使われています。

また、宿毛高校の生徒で構成するボランティアグループ「宿毛レオクラブ」の皆さんも9月16日（月）敬老の日に訪問活動を実施してくれています。今年も、若さあふれる笑顔の訪問を受け、寝たきり高齢者の方々は、感謝の言葉が聞かれました。

## オレンジカフェ「はまゆう」 10月のご案内

- 【日 時】 10月15日（火） 14：00～16：00  
（この時間帯の中で好きな時間にお越し下さい。）
- 【場 所】 宿毛市総合社会福祉センター 2階 視聴覚室
- 【参加費】 100円（飲みもの、お菓子付）
- 【問合せ】 あったかふれあいセンター「すくも」  
電話：65-7665



日々の介護や認知症等についての相談にも応じます。お気軽にお越し下さい。

※オレンジカフェは、「認知症の人と家族の会」宿毛家族の会 はまゆう の方々や、ボランティアの協力により開催しています。



## おしゃべり空間 つなご のご案内

～毎月第2・第4火曜日に開催～

- 【日 時】 10月 8日（火）・22日（火） 13：00～16：00  
（この時間帯の中で好きな時間にお越しください。）
- 【場 所】 サングリーンくりはら北側出入り口前の喫茶店 「ひかり de のんびり Cafe」
- 【参加費】 無料
- 【問合せ】 はた相談支援センターねっと（宿毛市手をつなぐ育成会事務局）  
電話：0880-63-9900



「おしゃべり空間 つなご」は、宿毛市手をつなぐ育成会が主体となり、障害者本人やご家族の方々の集う場所（サロン）として、開催します。

## フードドライブキャンペーンについて

令和元年10月1日～11月30日までの期間を、「フードドライブキャンペーン」として、県内全域での一斉フードドライブ活動を開催します。

フードドライブは、家庭等で余っている食料品を寄付していただく活動で、それらの食料品を生活に困窮されている方などに、提供させて頂いています。

宿毛市社会福祉協議会では、上記の期間以外にも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、電話（65-7665）までご連絡ください。

### 寄付していただきたい食品

穀類（お米・麺類）  
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  
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

### 介護の悩み持ち寄り会

10月 8日（火） 13:30～15:00

宿毛市総合社会福祉センター  
2階 視聴覚室



毎月第2火曜日に開催中です

悩み・辛さ

うれしかったこと・うまくいった  
こと語り合っ、  
ホッとする時間を過ごしません

「認知症の人と家族の会」

宿毛家族の会 はまゆう 代表：小島 正子（66-0208）

## ～無料法律相談のご案内～

10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】 令和元年10月18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内

電話 65-7665 FAX 65-7663

※ご予約はお早めをお願いします。

