

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/>

認知症カフェが「あったカフェ」として再スタートしました



新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、認知症カフェをしばらくお休みにしていましたが、新型コロナウイルス感染症の扱いが5類に引き下げられ、皆様からの要望もあり、令和5年6月22日（木）より再開いたしました。

新たな門出に際し「あったカフェ」と改名し、開催場所も宿毛市交流複合施設さくら内あったかふれあいセンターへと移転しました。

当日は、聖ヶ丘病院地域連携推進室 相談員 中野さんから「物忘れが気になったら……。」のタイトルで認知症の基本知識と病院受診に関する講話がありました。

その後は、中平市長も交えて「一人暮らしをしているけど」、「施設を希望しているけど」、など皆さんの思いを話す時間となりました。

我が事として、みんなで力を合わせてできることを考えていきたいと思えます。

不定期となりますが、今後もぼちぼち開催する予定です。

【今後のスケジュール】

令和5年8月22日（火） 13：30～14：30

令和5年9月5日（火） 13：30～14：30

いずれもあったかふれあいセンターにて「アニメでみる 認知症の世界」認知症の方の体験談から頭の中で起こっていることを2分程度のショートアニメで見ていきたいと思えます。8月は小学生以上の方も参加可能です。

また飲み物につきましては、会場にてお一人100円で用意しております。（持参していただいてもかまいません。）

【問合せ】あったかふれあいセンターすくも 電話：79-0837

中学校への認知症サポーター養成講座の出前講座を行いました

職場体験に出かけるための事前学習として、6月13日（火）に小筑紫中学校での講座を行いました。加齢による変化、認知症の基本的な知識のほかに、介護福祉の仕事をしている先輩からの体験談を聞きました。

2時間目には、認知症の方に出会った時、自分たちはどのような関わりをしたらよいかをグループ別に話し合い、ロールプレイを実践しました。



介護の悩み もちより会

「普段の生活でこんなことが起きた!」「こんな時はどうしたらいい?」など、介護される方のあるある話、工夫を参加者同士で話しながら、ホッとする時間を過ごしています。参加については、事前の申し込み、参加費は不要です。

【日 時】 8月8日（火） 13:30~15:00

【場 所】 宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

【問合せ】 「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）

※毎月第2火曜日に開催しています。



たくさんのご寄付を頂き、誠にありがとうございました。

大切に活用させていただきます。

【社協へ寄付金】

地域福祉活動の資金として、**幡多ライフサポートセンター 様**から寄付金を頂きました。

【フードバンクへのご寄付】

○旭食品(株)宿毛営業所 様

○匿名希望 様



～日々の練習の成果を発揮～



宿毛市シルバー芸能大会優秀賞は次の通りです。(敬称略)

令和5年6月29日(木)宿毛市シルバー芸能大会が宿毛市総合社会福祉センターにて開催されました。出演者の皆さんは、この日の為に練習を積み重ね、気合十分で挑みました。年に一度の大舞台に緊張しながらも、生き生きとしたステージを見せていました。

今大会の出演組数は14組で、うち優秀賞は下記の5組が選出され11月29日(水)に土佐清水市で開催される幡多地区芸能大会への出場が予定されています。

※各市町村からの出演組数が決まっていない為、下記5組の中で出演できない組が出てくる場合があります。

部門	題目	出演者
歌謡	ひばりの佐渡情話	坂本るり子
歌謡	お久しぶりね	下元かおる
歌謡	大阪スズメ	山野いく子 他9名
舞踊	花の舞扇	岩崎弘子
舞踊	赤城の子守歌	吉松智鶴子

アトラクション部門

太鼓	夕映 (あしたも晴れ)	創年太鼓 20名
----	----------------	----------



【問合せ】

宿毛市老人クラブ連合会
電話：65-7665

防災についての学習会並びに災害食づくりを体験！！

令和5年6月22日(木)宿毛文教センターにて、宿毛市老人クラブ連合会女性部12名で防災食についての学習と災害食づくり(パッククッキング)を体験しました。

当日は、市の職員2名にもご協力いただき、現在宿毛市で備えている防災備蓄品の状況や、各家庭ではどれくらいを目安に備蓄しておけばよいのかなど、防災についての学習を深めました。

また実際に、災害が起きた時や日常生活でも役立つパッククッキングという調理法も実際に体験しました。



～パッククッキングとは～
ポリ袋に食材を入れて、湯せんで火を通す調理法のこと



☆今回は、大豆のひじき煮・ご飯・レーズン蒸しパンなどを作りました。

宿毛市ささえあい講座 傾聴編

～ 傾聴 こころの聴き方講座 ～

ささえあい講座 傾聴編では、引き続き受講生の募集をしています。この機会に聴き方について学び、日常生活で活用してみませんか？

【日 時】 令和5年9月12日(火) 13時30分～16時00分

【場 所】 宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

【対 象】 宿毛市在住または、宿毛市内で勤務されている方



【申込み・問合せ】 宿毛市社会福祉協議会 事務局 植野・高橋 電話 65-7665
※ 令和5年9月5日(火)までにお申し込みください。



知っていますか？「傾聴ボランティア」

「傾聴ボランティア」とは

相手の気持ちに寄り添い、ありのままを受け止めてお話を聴くボランティアです。
傾聴ボランティア活動では守秘義務を厳守します。



☆傾聴ボランティア 宿毛たんぽぽの会では直接お会いして、お話を聴かせていただく活動を行っています。話をじっくりと聴いてもらうことで、心を少し軽くしてみませんか？

【問合せ】 宿毛市社会福祉協議会 事務局 植野・高橋 電話 65-7665

フレイルチェック測定会

参加費
無料

フレイルとは、健康な状態から要介護状態になるまでの間の虚弱状態のことをいいます。フレイルの兆候に早く気づき、適切な予防や治療をすることで、元の健康な状態に戻ることができるのだそうです。

【内 容】 簡易チェック・お口・運動・社会性の4つの項目に分け、現在の健康状態をチェックします。

【日 時】 令和5年9月10日(日) 12:00～14:00

【場 所】 宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室 (宿毛市高砂4番56号)

【主 催】 高知医療生協宿毛支部

【連絡先】 浅木富子(宿毛支部支部長) 090-4334-4903

岩崎容子(宿毛支部担当理事) 090-5911-3111