

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



認知症サポーター養成講座を行いました。

令和5年3月10日（金）に講座を開催しました。

認知症は誰しもなりうるものです。

「なったら困る」から、「なっても大丈夫」のように、
今から自分や周りの準備についてお住まいの地区の皆さんと
考えてみてはどうでしょうか？

講座については、出前も可能です。

【問合せ】宿毛市地域包括支援センター 担当 中川・菊田

電話：65-7665



～宿毛市認知症サポーター「わの会」、活動しています～

認知症サポーター養成講座を受けた方同士で集まって、
みなさんが「できる」活動を考えてやっています。

次回は、4月18日（火）13:30～14:30頃 福祉センター
2階小会議室で行います。

サポーター養成講座を受けたことがない方でも見学大歓迎です。



【問合せ】宿毛市地域包括支援センター 担当 中川・菊田 電話：65-7665

オレンジフラワープロジェクト 始まります！！

9月21日は世界アルツハイマーデー、オレンジは認知症
を応援するカラーです。

9月ごろにオレンジの花を咲かせるマリーゴールドを育て
ていく活動をする中で、認知症について考え、住みやすい街
づくりを目指します。

皆さんのお住まいや職場の近くで、集まらずに応援できる
プロジェクトに参加してみませんか？

ご希望の方には、種をお分けします。

【問合せ】宿毛市地域包括支援センター 担当 中川・菊田

電話：65-7665



介護のなやみ もちより会

毎日の介護大変ですね。悩み、嬉しかったこと、上手くいったことなどを語り合って、ホッとする時間を過ごしませんか？

【日 時】令和5年4月11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。

※予約は不要です。どなたでもお越しください。

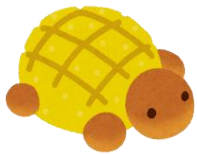


～オレンジカフェ「はまゆう」からのお知らせ～

新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、しばらくお休みにしています。

再開時には、社協だよりにてお知らせします。

アクティブシニアのための健康づくり教室2023



か め か め 会

参加者募集！

毎月第1木曜日、介護予防・食生活・お口の健康・体力づくり等をテーマに、仲間とともに、簡単な体操や講話を通じて楽しく学びます。健康づくりの知識をたのしく学んで、家庭で実践！！みなさんの健康・体力づくりを応援します。

【日 時】毎月 第1木曜日 14:00～15:00

※第1木曜日が祝日の場合は第2木曜日の開催になります。

【内 容】血圧測定、体力測定、簡単体操、講話を組み合わせた内容になっています。

【対 象】宿毛市内在住の65歳以上の方

【場 所】複合交流施設さくら内（旧市役所）あったかふれあいセンターすくも

【申込先】登録制になりますので、参加希望される方は、宿毛市長寿政策課 予防係 ☎62-1234 まで、お申し込みください。（随時受付）

【問合せ】宿毛市長寿政策課 予防係 62-1234
宿毛市地域包括支援センター 65-7665



【 第 2 回 傾聴講座 開催！ 】

「高知放送エヌ・ピー・オー高齢者支援基金」を活用して今年度 2 回目となる傾聴講座を傾聴ボランティア宿毛たんぽぽの会主催で開催しました。

講座の前半では傾聴の姿勢や心得、必要性など講義で学び、後半は傾聴を体験するための演習を行っていただくなど、より実践的な内容で行われました。

参加者からは「話を聴いてもらってすっきりした。」「もっと聴いてもらいたかった。」など、参加者自ら、傾聴の大切さを感じる事が出来た講座となりました。



《以下、アンケートより抜粋》

- ・ 黙って聴くというのも、とても難しい。
- ・ 自分の生活にも生かしていきたいと思います。
- ・ 家族と話をする時の、自分の反省が多々ありました。これから気を付けてじっくり聴くようにしたい。

傾聴ボランティア宿毛たんぽぽの会では、

希望がある方のお話を聴かせていただく活動を行っています。

じっくりと話を聴いてもらいたい方は、お気軽にお問い合わせください。

🌻 傾聴ボランティア宿毛たんぽぽの会定例会は毎月第 2 水曜日、午後 1 時 30 分から総合社会福祉センターで開催しています。興味・関心のある方は、一度見に来てみませんか？

【申込・問合せ】宿毛市社会福祉協議会 65-7665 植野・高橋

あったかふれあいセンターすくもからのお知らせ

あったかふれあいセンターでは、毎月第 2 木曜日 13 時半から「縫う会」を開催していましたが、4 月からは「物づくりの会」になります。

縫ったり、編んだり、新聞紙を折ったりなど簡単な手作業を楽しくおしゃべりしながらやっていけたらいいなと思っています。

申し込みは不要ですので、参加ご希望の方は、裁縫道具、縫い針、布、毛糸等、ご自身が普段使い慣れたものをご持参いただければと思います。

水分も必ずご持参ください。

【問合せ】あったかふれあいセンターすくも 電話 79-0837

さくらクラブ宿毛（宿毛市老人クラブ連合会）

会員募集のご案内

さくらクラブ宿毛では、地域で一緒に活動をしていただける仲間を募集しております。令和4年4月時点で、宿毛市内では28団体・1007人の会員がスポーツや清掃などを通して、仲間づくりや地域貢献の活動をしています。

あなたも一緒に活動を通して、これまでの経験や知識を活かしてみませんか？

60歳以上の方はどなたでも加入できます。会員になるには、お近くの老人クラブに加入して下さい。お近くに老人クラブがあるかどうか分からない場合は、宿毛市老人クラブ連合会事務局（65-7665）までお問合せください。



サークル活動一覧

興味のある方は
一度見学に来て下さい。

宿毛創年太鼓

毎週火曜日（毎月4回）
福祉センター 13:30～15:30



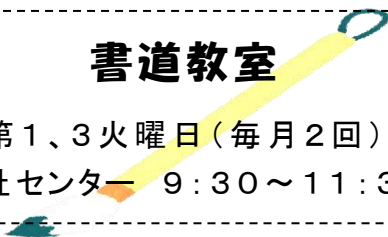
将棋サロン

毎週火曜日（毎月4回）
福祉センター 9:30～12:00



書道教室

第1、3火曜日（毎月2回）
福祉センター 9:30～11:30



舞踊体操

第1、3水曜日（毎月2回）
文教センター 10:00～12:00



さくらクラブ宿毛では、上記のサークル活動や、グラウンドゴルフ大会、公式ワナゲ大会、シルバー芸能大会、スポーツ大会などのイベントを行っています。

詳しくは、宿毛市老人クラブ連合会事務局 TEL: 65-7665までお問合せください。

フードバンクにご協力いただき誠にありがとうございました。

宿毛市社会福祉協議会では、長期保存可能な食料品の備蓄を行い、何らかの事情により一時的な生活困窮に陥った方々へ提供しています。

令和5年3月も、下記の方々からたくさんの食料品をご提供いただきました。ご協力ありがとうございました。

・吉村 エミ 様 ・山本 八重子 様 ・浄土寺 様
・宿毛市食生活改善推進協議会 様 匿名希望3名 様



【フードドライブボックス設置協力事業所】

・宿毛市役所 様 ・ファミリーマート小深浦店 様 ・フジ宿毛店 様