

# さわやか通信

No.61 2015.5.8



特定非営利活動法人（NPO）  
地域サポートの会「さわやか高知」

高知市和泉町2-15

TEL 088-821-0550

FAX 088-821-0780

E-mail sawayakakochi@shirt.ocn.ne.jp

## 新しい地域づくりスタート！

「さわやか高知」事務局の1階に、昨年8月24日にオープンした「サロンさわやか」、おかげさまで随分にぎわっております。

多くの皆様方から、いつも変わらぬ温かいご支援やご協力をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

何よりうれしいのは、「さわやか高知」の会員同士、お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、何かを一緒につくったり、という機会が格段に増えたことです。皆が明るく元気であると、自然に地域の皆さんも集まって来ます。お互いに顔を覚え、名前を覚え、慣れてくると自然に悩みや心配事の相談もできるようになります。健康状態も把握できるし、必要とあれば、専門家への橋渡しもしやすくなります。

今までも、日々の活動を通して、各関係機関との連携はできていましたが、それがもっと広く確実なものになっていくでしょう。

この4月から、介護保険制度が見直され、新しい地域支援事業がスタートしました。要支援者が利用する介護予防など、全国一律の内容から市区町村の裁量に切り替わったのです。市区町村が主体となって、医療、介護、生活支援な

どの連携推進も担っていくこととなります。高知市の現状はまだ見えてきませんが、私たちのこれまで培ってきたノウハウが少しでもお役にたてばうれしく思います。

ただ、「サロンさわやか」を開設してから、しみじみ感じることは、常に経済的な壁が立ちはだかるということです。思いはいっぱいあっても、経済的基盤のないボランティア活動の一番痛いところです。

使用料は、半日で100円、コーヒーなど100円、会議費は500円、と大まかに決めております。皆が利用しやすい金額を設定しました。大事な運営基盤となる家賃や水道光熱費、人件費などは、皆のボランティア精神と、助成金や寄付などに負うところが大きく、今のところ何とかやりくりできているというのが現状です。

今後、子どもや子育て支援の方ももう少し充実させたいと、休日や夏休みを利用した活動を予定しております。高齢者の豊かな人生経験が大いに役立つのはまちがいなし、出番も沢山ありそうです。

それが、また生きがいにつながっていくという好循環こそが、住みやすい地域づくりの第一歩と思うのですが・・・。

三谷英子

みんなのわが家

サロンさわやか こんなことしました

**注目!**

百歳体操が終って通信発行作業です！  
皆で一緒にすると早く発送ができました。



腹話術で人形をつかって交通安全教室  
(高知警察交通安全課山中さん)



自慢の手料理持ち寄り  
で…忘年会H26.12.20



並川さんの伊達巻や  
山村さんの里いものぎんとんは  
最高においしかった！

普段は禁酒禁煙やけど  
今日は特別お酒OK！



富永さんが作ってくれた  
寄せ鍋最高やったねえ



そうそう  
料理はプロやき  
任せちよって！

僕らあが作った料理は最高  
やろう？ 家でも作りゆうき  
ね…



明石直子先生のスウェーデン刺繍教室(百歳体操が終わってから)



糸は6本どりで  
します…  
裏に糸が出ないように  
刺して下さい。

最初から間違えた・



高知県立大学看護学部 学生さん(7人)による健康講座

若い子と話を  
する楽しいね

緊張する…

私の血圧は  
正常やろ



なかなかイケメンや!

恥ずかしい…



サロン利用料金

月曜日から土曜日

☆午前(9時から12時)100円

☆午後(1時から5時)100円

(会員は無料です)

☆飲物(コーヒーなど)100円

毎週木曜日 10時から かみかみ・いきいき百歳体操

その他いろいろイベントを予定しています。

囲碁盤・将棋盤もありますよ!

会議室使用の場合は事前予約をお願いします。

いつでもお好きな時間にご利用下さい。

ありがとう  
ございました

サロン利用状況

	12月	1月	2月	3月
会員	60	48	46	65
一般	62	39	24	43
会議室	6	2	2	2
合計	128	89	72	110



サロンにて(ランチ) 4月は手巻き寿司でした!



僕がフランス人の  
クリストファーです!

まずは...  
海老から...



ものすごく空いた距離!



社協の森岡さんと・・・(この距



聞き耳コーナー

A:こないだ皆あで「サロンさわやか」で手巻ずしつくったがね。たまあ、  
びっくりした! 男前が来たが!

B:またまたまた:あんたは男ときたら、すんぐに興奮するがやき。ほんで  
若いがかね?

A:若うて、ハンサムで、背が高うて、やさしゅうて:(うっとり)  
B:そんなん、高知には、尾崎知事以外にはおらんつて。いよいよあんたは  
おおげさや。

A:うつつふつふ:残念やったねえ、欠席して。それが外国人ながよ。フラン  
ス人。フランスの人と、楽しゅうに料理して話して。

B:ええつ!!どどどういて? なんでさわやかへ? フランス語でぎる  
が? まつさかあんたに限つて! どうして教えてくれんかつたが?

A:あんたこそ、興奮して。はいはい落ち着いて落ち着いて:

クリスさんいうて、カナダのモントリオール大学院生なが。京都大学へ  
籍をおいて、日本研究をしゅうがよ。文化人類学が専門で、どうも土佐  
料理を中心に研究しゅうがね。日本語ペラペラやしよ。高知県の郷土料  
理らあも、すつごい詳しいが。絶対あんたより高知の食については知っ  
ちゅうと思うよ。

B:わかつた。いつか新聞に出ちよつた人や。奇特な人がおると感心したも  
ん。けど、まつこと優秀ながや。えらいもんやねえ。

A:研究熱心やねえ。それによ、優しいがね。すつと「何かお手伝いしまし  
ようか?」とか「僕、洗います」とか言うてくれるが。おばちゃんらあ  
は皆あ感激しちよつたよ。

B:そうやろうねえ:行きやあよかつた、残念! 写真も撮つた?

A:もつちろん! ツーショットもいっばい。けど、若い社協のMさんとは、  
ピツタリくつついて: 私とはこう距離があるがね。どういうこと?

B:アハツハツハ! 当然やん。あんたがニンニンしてベタバタしよつたら、  
さわやかな男前会員が嫉妬するし:。あんたマドンナながやろう?

# 運営資金確保のために・・・



## H27. 2. 7 RKC調理師学校卒業料理展で・・・

焼き鳥は  
いらんかねえ～

理想のお婿さん  
候補1・2・3でーす

なかなか上手  
に焼けたよ!

おせんざいも  
おいしいよ～



一生懸命  
売ったのに  
こんだけ～?

センターは私で  
決まり～  
(桂子さんの隣ゲット!)



売上 57,700 円  
材料費 42,869 円  
純利益 15,831 円



## H27. 1. 11 チャリティーバザーで・・・

売上 67,950 円 経費 14,220 円 純利益 53,750 円

一番若い  
ボランティアの  
松本かほちゃん



資金確保の  
ために頑張  
るぞね!



ありがとうございました

感謝

☆さわやか高知へ助成金いただきました。  
サロンさわやかの活動のために使わせていただきます。  
本当にありがとうございました。

H27. 1. 22 公益財団法人和証券福祉財団様



左 (公財) 大和証券福祉財団  
理事 事務局長  
谷口 英幸 様  
右 大和証券(株) 高知支店  
支店長  
渡辺 淳司 様

H26. 12. 24 (株)よどや様 代理 野村様から



野村 清司 様  
大変お世話になりました。  
会員一同ご冥福をお祈りします。

ボランティアの皆さん

いつもサロンのお手伝いありがとうございます！

森本さん



明石文子さん



坂本香代さん

富永さん



山下さん・豊島さん・坂本純子さん

お疲れさま!

## ご寄付・助成金をいただいた方がた

(平成 26 年 12 月 10 日～平成 27 年 4 月 30 日) (順不同)

皆様、本当にありがとうございました。

イオンリテール(株)高知店様 高知県社会福祉協議会様 大和証券福祉財団様 (株)よどや様  
サロン利用者の皆様

岡林靖之様(永国寺町)	川田八一様(廿代町)	三谷英子様(南国市)	富澤登喜代様(幸町)
加藤照子様(万々)	秋田美智子様(瀬戸東町)	楠瀬俊恵様(和泉町)	山地ひろみ様(一宮)
小野静江様(南万々)	都築富代様(新本町)	田岡登志様(百石町)	竹島敏子様(高須)
坂本香代様(東石立町)	山下美代子様(南久万)	富永登様(朝倉)	宮本典晃様(和泉町)
岡林真奈様(永国寺町)	廣松肅子様(潮新町)	城武弘子様(南国市)	長谷部程子様(東秦泉寺)
坂本純子様(万々)	豊島香代様(東秦泉寺)	片岡朝美様(昭和町)	片岡左弥子様(昭和町)
西村左知様(知寄町)	原文子様(稲荷町)	山本征子様(朝倉)	田中博子様(西町)
甲藤泰子様(薊野東町)	井上祐鳳様(知寄町)		

### 活動状況 (平成 26.10～27.3)

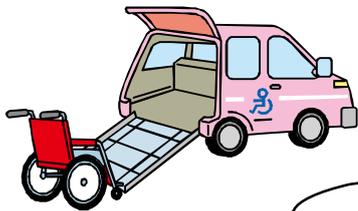
活動時間 7577.5 時間  
出動回数 4267 回



謹んでお悔やみ申し上げます

山口 末子様 平成二十七年一月  
中川多嘉子様 平成二十七年二月

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
活動時間	1349.0	1195.5	1335.5	1228.0	1138.0	1331.5
出動回数	786	647	743	682	646	763



会員数 (平成 27 年 4 月 30 日現在)  
協力会員 115 名・利用会員 251 名・賛助会名 34 名  
合計 400 名

### 事務局から・・・

平成 27 年度年会費更新のお願い  
新年度になりました。よろしくお願いたします。

年会費 3,000 円(協力・利用会員)  
法人・個人 賛助会費  
5,000 円(一口以上)



## ☆☆☆ さわやかレクレーション ☆☆☆

日 時：平成 27 年 6 月 20 日(土) 10:30 現地集合！

場 所：牧野植物園（五台山）

参加費：さわやか会員 300 円・会員以外 600 円（お弁当付き）

☆長寿手帳など持参してくださいね！

☆送迎希望の方は事務局までご連絡下さい。



### 事務局だより

平成 26 年

- \* 12 月 4 日(木) RKC 高知放送百歳体操風景取材（番組名：いきいき元気でやりゆき） 12/14(日)放映
- \* 12 月 20 日(土) サロンさわやか忘年会 19 名参加
- \* 12 月 26 日(金) 事務局仕事納め

平成 27 年

- \* 1 月 5 日(月) 事務局仕事始め
- \* 1 月 11 日(日) さわやかチャリティーバザー 売上¥67,950-
- \* 1 月 11 日(日) イオンイエローシートキャンペーン 片岡・長谷部
- \* 1 月 17 日(土)~18(日) 全国移動ネット四国研修会 於：クレメント徳島・ふれあい健康館 片岡・内田
- \* 1 月 21 日(水) 県共同募金会 助成金監査受け
- \* 1 月 25 日(日) 高知市まちづくりファン中間発表 於：たかじょう庁舎 三谷・福田・中原・浜田
- \* 2 月 7 日(土) RKC 調理師学校卒業料理展 出店 売上¥57,700- 11 名参加
- \* 2 月 11 日(水) さわやかインストラクター四国①ブロック会議 於：サロンさわやか
- \* 2 月 11 日(水) イオンイエローシートキャンペーン 片岡・長谷部
- \* 2 月 17 日(火)~19 日(木) さわやか福祉財団総会・全国戦略会議 於：両国 浜田
- \* 2 月 19 日(木) (公財)高知県人権啓発センター運営協議会 於：人権啓発センター 三谷
- \* 2 月 27 日(金) 高知県高齢者支援課 訪問 片岡
- \* 3 月 5 日(木) 企業と NPO 協働セミナー 於：高知共済会館 片岡
- \* 3 月 16 日(月) 高知県医療審議会 於：高知会館 三谷
- \* 3 月 26 日(木) さわやか 5 号ダイハツタント 車両譲渡(マエカワエアコン名義変更)
- \* 3 月 31 日(火) 高知県医療審議会 於：高知県庁 三谷
- \* 3 月 31 日(火) 地域医療支援病院運営委員会 於：近森病院 片岡
- \* 4 月 4 日(土) サロンさわやか ガス給湯器設置
- \* 4 月 10 日(金) イオンイエローシートキャンペーン 片岡
- \* 4 月 11 日(土) イオンイエローシート下期贈呈式 於：イオン ¥28,800- 片岡・長谷部・手島
- \* 毎週木曜日 かみかみ体操・いきいき百歳体操実施

### 毎月 11 日はイオンイエローシートキャンペーンの日です。

黄色いレシートを備え付けのさわやか高知の名前が貼ってあるところに入れて下さい。  
売上金額の 1 パーセントをイオン様からご寄附いただき、事務用品やサロンの備品などに  
使わせていただいています。事務局・サロン運営のためにご協力をお願いします。