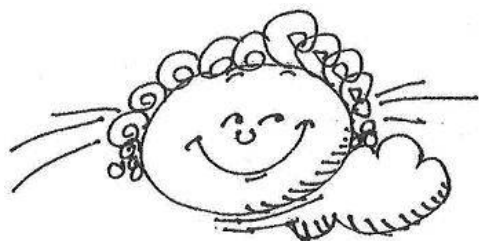


# さわやか通信

No.64 2016.12.28



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

## さわやか高知のホップステップジャンプ！

平成28年も、皆様にはいろいろとお世話になり本当にありがとうございました。

特に今年は、「さわやか高知」にとって、大きな節目の年となりました。

高知市の生活支援体制整備事業が動き出し、その生活支援コーディネーター業務を「さわやか高知」で受託することになったのです。

同時に、人口33万を擁する高知市全体をカバーする第一層の協議体も発足しました。協議体の構成員は行政、社会福祉協議会、NPO法人、シルバー人材センターなど、これまでさまざまな活動実績をもっている25名ほどです。

介護保険制度改革に伴い、介護保険給付の対象からはずれた、要支援1・2の人たちの生活援助を、地域でどう支えていくのか、その仕組みづくりをどうするか、重要なテーマだけに本当に手探り状態でのスタートです。

行政と民間がスクラムを組んで、すべての地域住民も自らできることは何かを考えながら、社会参加していく、そういう体制づくりを、つくっていかねばなりません。

生活援助ですから、高い専門性が必要とされるわけではなく、私たちが日々取り組んでいる助け合い活動そのものだと思います。ただ、広い高知市のこと、地域によってどのようなニーズがあり、どのような人材がいるのか……。協議体として、まずは状況把握をし情報共有して、戦略を練り始めたというところです。

協議体で話し合った意見を基に、ニーズと取り組みのマッチング、必要なサービスの創出や担い手の養成など、それらをコーディネートする人の役割がとてもの大事になってきます。

その生活支援コーディネーター（支え合い推進員）に、さわやかインストラクターであり、事務局の永井美保さんと、会員の中原伯明さんが任命されました。

特に、永井さんは事務局コーディネーターとして14年、さわやかインストラクターとして5年近いキャリアを持ち、さわやか福祉財団の研修会にも積極的に参加、全国の仲間たちと勉強を続けてきました。

同財団の長瀬純治様はたびたび来高し、県内各地をまわり、この整備事業に関して具体的な確なご指導やアドバイスを下さり、関係者一同本当に感謝しているところです。

新しい事業を受託しても、本来の「さわやか高知」の活動はいささかも変わるものではありません。「サロンさわやか」も地域の皆さんに愛されて、利用状況も着々と伸びています。

皆さんの周りで、「何かしてみたいけど・・・」と迷っている人がいたら、ぜひぜひお誘いください。あくまでも「できるときに、できることを、無理せず、楽しく」がモットーですから。

平成29年もいい年でありますように・・・

（三谷 英子）

# 頑張りまーす！

平成28年9月1日より高知市生活支援体制整備事業  
高知市第1層地域支えあい推進員(生活支援コーディネーター)として  
永井美保・中原伯明の2名が高知市全域で活動をしています。



土佐清水市下ノ加江生まれ。父親の転勤で小学校に入る前に高知市に移り住み、一度も県外で暮らしたことがない高知一筋！高知家の住民永井(浜田)です。

平成14年10月から事務局でご利用者と協力者(ボランティアさん)を繋ぐコーディネートをしています。

現在までにコーディネートで携わった会員さんは800名以上になり、たくさんの方がたと関わりを持たれたことは大変貴重な財産だと思っています。

コーディネーターは、表に出ない黒子くろこです。主役はご利用者であり、協力者のボランティアの皆さんです。ボランティアさんたちとは事務所で目にかかっていますが、ご利用者の方がたと電話での関わりだけの方が大半です。今回写真を公開しました！いつもの声は私です。どこかで見かけたら是非声をかけてください。

また、平成28年9月1日より高知市から生活支援体制整備事業の地域支え合い推進員(生活支援コーディネーター)委託業務を「さわやか高知」が受託し、担当することになりました。

地域支え合い推進員は、誰もが住み慣れた地域で最後までいきいきと心豊かに暮らせる社会にむけて、住民が主役となった助け合い活動の推進役として、高知市全域での助け合いの仕組みづくりが主な役割です。地域の信頼を得られるように努めたいと思いますのでどうぞよろしく願いいたします。

さわやか高知の合言葉“困ったときはお互いさま”の助け合い活動を10年後、20年後、そして将来に向けて地域で広めていきましょう！

「さわやか高知」に今年9月より就職しました中原です。

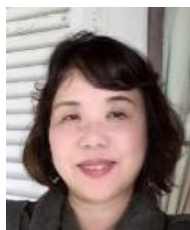
生まれは、高知県の町吾北で、幼いころに高知市朝倉に移り住み、はや50数年になりました。

10数年前に、前々職を退社した折、高齢化と介護の問題が注目され始め、又、両親の介護の問題が現実的になり始めたので、各ボランティア講座、介護勉強会などに参加して、全くの白紙から介護・福祉・ボランティアの勉強を始めました。丁度、2007年にそのような会に参加した際「さわやか高知」会員さんと知り合い、入会のお誘いを受けて入会しました。

「さわやか高知」では入会以来、主に他の仕事も並行して「送迎」のお手伝いをさせて頂きました。そして、色々な諸先輩と知り合いとなり、様々なアドバイスや経験談をお聞きして、大変幅広く交友関係を築くことができ、大変勉強になりました。

今年8月末まで、デイサービスに勤務し、他団体ボランティア活動もしていた関係で、今回、生活支援コーディネーターの委託事業を「さわやか高知」が受託する際に、お誘いを受けて、「これが良い転機に」だと思い、「是非にお手伝いさせてください」と、「さわやか高知」に就職となりました。

親の介護とデイサービスの経験、ボランティア活動の経験などしかありませんが、これから、コーディネーターの大役が務まるよう日々努力を重ねてまいります。まだまだ勉強不足のところも多いと思います。皆様のお力添えがなければ、とても務まりません。何卒、お力添え・ご指導の程、よろしくお願い致します。



# 報告

## 地域支えあい推進員活動報告(H28.9月～11月)

	日付	主な内容
<b>9月</b>		
挨拶回り	9/1～16	関係各所 新任の挨拶回り
SC連絡会	9/7	SC連絡会 11:00～
	9/14	打ち合わせ 13:30～
ブロック会	9/15	西部地域高齢者センター 西部ブロック会 15:00～
	9/15	北部地域高齢者センター 北部ブロック会 15:00～
	9/23	南部ブロック会 10:00～
協議体会	9/26	協議会の打ち合わせ 16:00～
	9/29	協議体会 10:00～
<b>10月</b>		
協議体	10/21	協議体打ち合わせ 15:00～
	10/27	協議体会 14:00～15:30
SC連絡会	10/5	SCの定期連絡会
	10/18	SCの今後について
研修	10/8	「住民同士支え合いのまちづくりフォーラム」一宮
	10/13	百歳体操大交流会 9:30～12:00
見学	10/14	上本宮町なごみ食堂見学
ブロック会	10/13	北部ブロック会 15:00～17:00
	10/20	高齢者支援センター南部ブロック会 10:00～
	10/20	高齢者支援センター東部ブロック会 13:00～
	10/28	西部ブック会 15:00～
地域ケア会議	10/28	西部地域ケア会議 13:30～
講演	10/31	高知医療生協 勉強会 講演 13:30～
挨拶	10/27	西森県議訪問 18:00～
<b>11月</b>		
研修	11/4	多様な生活支援の充実にむけた、仕組みづくりセミナー (終日)
	11/21	県主催の生活コーディネーター研修 9:50～17:00
協議体会	11/9	高知市役所 協議体打ち合わせ
	11/22	協議体打ち合わせ 10:00～
	11/28	協議体会 14:00～15:30
ブロック会	11/10	北部ブック会 15:00～
	11/17	西部ブック会 15:00～
	11/18	南部ブック会 10:00～
	11/30	東部ブロック会 15:00～16:10
出張所連絡会	11/22	高齢者センター 出張所 連絡会議 14:00～
見学	11/11	高知医療生協 旭マップ作り参加 10:00～12:00
挨拶回り	11/14	西森県議・県庁(健康福祉課、中村課長、酒井課長補佐、長瀧チーフ)訪問



**注目!**

サロンではこんなことをしています



**男のための男だけの男の料理教室!**

10月より毎月1回好評開催中～当日の買物からスタート! 1回目は豚肉料理。2回目は魚料理。3回目はいなりずしを作りました。次回は鶏肉料理予定

哀愁漂う この後ろ姿……



**大人気!**



料理は初めてです……  
隣に先生がおるき



家で作らなければいけない……

僕の包丁さばきを見て～



小僧寿しで売れそう



魚は新鮮なもの  
選んで買うように!



酢飯はあーやって、こーやって……



おつかれ  
さまでした!



# リハビリキッチン

NPO 食と健康を学ぶ会さんの指導で毎月第3木曜日にリハビリキッチンをしていま～す  
 参加費 500円 事前申し込みが必要です。みんな健康寿命を延ばすきね！  
 血圧測定や体内年齢・体内水分もちゃんと調べるがやき～



今日はどんな料理を作るのが楽しみ！



リハビリキッチン初参加です！エプロンも妻から借りてきました・・・



**今年も12月17日サロンで忘年会をしました！**  
 ボランティアさん手作りの料理で和気あいあい～

# 忘年会

私は狩猟免許持ちちゅうがです



美味しいです



かんぱ～い



来年もよろしくお願ひします！  
 今度は新年会をやるぜ～  
 年末は何かと忙しいきね！





# サロン運営資金のために・・・

今年もお邪魔しました！ 大豊町の三谷仁香さん宅の梅畑に・・・

雨が降ってもなんのその～  
かっぱをきいちゅうき全然  
大丈夫やもんね！



さて、  
私はだれでしょう？

梅を全部採ってしもうたき、  
今度は茶畑でリフレッシュ！



家の梅やき全部採って  
かまんがやきねえ！



三谷会長です



みんなで、記念写真を…  
今年はフランスから2名の学生さんも参加！

**さわやか大豊さん主催の柚子狩りにも参加しました！**  
採ってきた柚子をみんなで柚子茶・柚子みそをつくりましたよ～ 美味しいと評判です！

家族で毎年参加しています。  
夫婦仲良しで～す。



大きな柚子をとったよ～



ご寄付・助成金  
ありがとうございました



高知桜ライオンズクラブ様

サロン運営資金として  
大切に活用させて  
いただきます。



H28.8.25 高知県老人クラブ主催の元気ハツラツ交流会で梅みそなどを販売しました！

この日の売り上げは**32,400円**。わずか**1時間**の間で・・・

さあこれから1時間が勝負やき頑張って売るぞね～



来年も参加させもらいたいねえ～

新聞バックに入れ  
ちゅうき大好評！  
商品をもっと持って  
来たら良かった！



ご寄付・助成金をいただいた方がた

(平成 28 年 5 月 20 日～平成 28 年 12 月 20 日) (順不同)

皆様、本当にありがとうございました。

- |              |                |               |               |
|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 高知桜ライオンズクラブ様 | イオンリテール(株)高知店様 | RKC 調理製菓専門学校様 |               |
| 三谷英子様(南国市)   | 公文貴和様(前里)      | 坂本純子様(万々)     | 長谷部程子様(東秦泉寺)  |
| 古谷知子様(昭和町)   | 片岡朝美様(昭和町)     | 山本征子様(朝倉)     | 松本英雄様(一宮南町)   |
| 秋田美智子様(瀬戸東町) | 豊島香代様(東秦泉寺)    | 市村佳代様(南久万)    | 冨永登様(朝倉)      |
| 岡林靖之様(永国寺町)  | 並川匡邦様(南久万)     | 川田八一様(廿代町)    | 永井美保様(南久万)    |
| 野村厚子様(若草町)   | 宮本典晃様(和泉町)     | 伊藤宣子様(口細山)    | 山本典子様(一橋町)    |
| 中原伯明様(朝倉)    | 濱渦晴美様(北高見町)    | 城武弘子様(南国市)    | サロンド・コバ様(昭和町) |
| 今村文哉様(鏡)     | 西村左知様(知寄町)     | 吉本千恵様(廿代町)    | 竹内利彦様(横浜)     |
| 窪田桃子様(桜井町)   | 井上祐鳳様(知寄町)     | 金本康様(横浜新町)    | 橋本恭子様(宝永町)    |

活動状況 (平成 28.5～28.11) 活動時間 6356 時間 出勤回数 4095 回		5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月
	活動時間	947	916.5	857.5	936.5	878.5	910.5	909.5
	活動回数	624	597	550	602	541	604	577



会員数 (平成 28 年 12 月 20 日現在)  
 協力会員 101 名・利用会員 258 名・賛助会 38 名  
 合計 397 名

事務局から・・・  
平成 28 年度年会費更新のお願い  
 年会費納入がまだの会員さんは  
 よろしくお願ひいたします。  
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)

事務局年末年始のお休みは12月29日(木)～1月3日(火)です。よろしくお願ひします。

**さわやかチャリティーバザー**

日時 : 平成 29 年 1 月 8 日(日) 12 時ごろから 14 時ごろ  
 まで  
 場所 : 新京橋プラザ(てんこす)前  
☆年明け恒例のバザーです。商品の提供をお願いします

食品・タオル・石鹸など・・・こちらからいただきにまいりますのでご一報ください。  
 当日のお手伝いもよろしくお願ひいたします。