

# 令和6年 5月 あったかとさ集いカレンダー

予定は変更になる  
場合がございます。

月	火	水	木	金	土	日
		1  百歳体操	2  散策 ウォーキング	3  憲法記念日 祝日のため お休み	4	5
6  振替休日 祝日のため お休み	7  ちらし寿司の日	8  百歳体操	9  百歳体操	10  地域訪問day	11	12
13  いづみカフェ	14  3Aゲーム	15  あったか さくら貝さん交流	16  男性クラブ いの町あったか さんと交流	17  上映会 「ラーゲリより 愛をこめて」	18	19
20  あったかとさ 運営協議会	21	22	23	24  あったかよりやカフェ AM10時～PM1時	25	26
デイ清滝理学療法士さんによる 体力測定&フレイル予防についてのお話						
27  体力測定	28  百歳体操	29  書道の日	30  百歳体操	31  地域訪問day		

移動販売車: サンプラザ毎週月曜PM13:00頃 ・とくしまる毎週火・水・木AM10:30頃

## クラフト手芸製作

「クラフトゴミ箱」

日時: 5月24日 (金) PM13:00~

場所: あったかふれあい  
センターとさ

参加費: テープ代+ボンド代  
1000円程度です

定員15名 申込締め切り: 5/17 (金)

ご希望の方はあったかとさ迄ご連絡を。  
※ご自宅にメジャー等あればご持参  
ください

## ちらし寿司作り

日時: 5月7日 (火)

時間: 10:30~

場所: あったかふれあい  
センターとさ

参加費: 1000円 (お刺身付)

エプロン、三角巾を持参下さい。

※参加希望の方は4/30 (火) 迄に  
あったかとさへご連絡下さい。

あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1  
 ☎088-855-1385 (有) 四国総合介護システム



# いづみサテライト

## ★カフェの日

5/13 (月) 10:00~13:00



毎月1回カフェを開催しています。  
モーニングセット300円 アイスクリーム50円  
ご予約はあったかとさへご連絡下さい

## ★コケ鉢&コケ玉製作

5/30 (木) 13:30~15:00

講師：海地 勲 先生

参加費：1000円

定員：15名



イメージ写真

コケ玉かコケ鉢どちらかを選んで作ることができます。  
皆様のご参加お待ちしております。

## ★ボッチャレク 5/27 (月) 13:00~14:00

場所：土佐市市野々34-1 いづみふれあいセンター (旧いづみ保育園跡)

日時：毎週月曜と木曜 10:00~15:00 開所 ※祝祭日は休み

毎週月曜はサンプラザさんの移動販売車が来ています (カフェの日は休み)



## 北原サテライト 簡単ヨモギ餅作り

当日は三角巾、エプロンを持参ください。

参加費：200円 申込締め切り日：5/2 (木)

場所：土佐市北地695 (北原公民館) コーヒー代50円

日時：5月10日 (金) 12:30~受付 13:00~開始 15:00終了予定



## 末光あったかキラキラ星

### インナーマッスル運動

当日参加される方は動きやすい服装でご参加下さい。

講師：中平 和代 先生

場所：土佐市北地 (末光ふれあいの家) 参加費：100円

日時：5月26日 (金) 13:00~受付 13:30~開始

## 波介サテライト (気まま)

★毎月1回カフェを開催しています。(要予約)



モーニングセット300円

場所：土佐市波介 (真鍋さん自宅倉庫)

日時：5月8日 (水) AM10:00~

## 波介 (輪) 居場所支援



★毎月1回カフェを開催しています。(要予約)

モーニングセット300円

場所：土佐市波介4369 (波介コミュニティセンター)

日時：5月15日 (水) AM10:00~

※予定は状況や都合により変更になる場合がございます。

お問合せ先：土佐市あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1 ☎ (088) 855-1385

あったかとさ ATAKA\_TOSA インスタグラムはじめました。(有) 四国総合介護システム



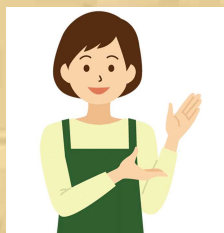
あったかふれあいセンターとさよりお知らせ

# いづみふれあいセンター5月の予定

♡地域の皆さまが、ご自由に集う場所です♡

## カフェの日

5/13(月) 10:00~13:00



ご予約の無い場合、売り切れになる事があります。

事前に予約をして頂けると

安心です。下記までお電話下さい。



モーニングセット 300円  
アイス 50円

ご連絡先 ☎ 088-855-1385(AM8:30~PM5:30 土曜、日曜はお休み)

※毎週月曜はサンプラザハッピーライナーが来ています。PM2時頃(カフェの日は休み)

5/30(木)

## 「こけ鉢&こけ玉製作」

一緒にこけ鉢こけ玉を作いませんか?どちらかを選んで作ることができます。コケ玉作りの先生は土佐市で活動している海地さんです。

講師:海地 勲 先生

開催時間:13:30~15:00 まで

参加費:1000円 定員:15名

参加申込締め切り:5/23(木)



イメージ写真

★5月27日(月) PM13時00分~ ボッチャ



裏へ続く

場所:いづみふれあいセンター(旧いづみ保育園)

お問い合わせ先:あったかふれあいセンターとさ

☎088-855-1385

あったか youtube



あったかインスタ



# あったかとさ拠点集い予定



拠点はデイサービス純信の里さん内でも開催しております。地域の皆さん

誰でも参加 OK です。是非お気軽にお越し下さい(^^) /

## 令和6年 5月 あったかとさ集いカレンダー

予定は変更になる  
場合がございます。

月	火	水	木	金	土	日
		1  百歳体操	2  散策 ウォーキング	3  憲法記念日 祝日のため お休み	4	5
6  振替休日 祝日のため お休み	7  ちらし寿司の日	8  百歳体操	9  百歳体操	10  地域訪問day	11	12
13  いづみカフェ	14  3Aゲーム	15  あったか さくら貝さん交流	16  男性クラブ いの町あったか さんと交流	17  上映会 「ラーゲリより 愛をこめて」	18	19
20  あったかとさ 運営協議会	21  デイ清滝理学療法士さんによる 体力測定&フレイル予防についてのお話	22	23	24  あったかよりやカフェ AM10時~PM1時	25  クラフト手芸製作 PM13:00~	26
27  体力測定	28  百歳体操	29  書道の日	30  百歳体操	31  地域訪問day		

移動販売車: サンプラザ毎週月曜PM13:00頃 ・とくしまる毎週火・水・木AM10:30頃

**クラフト手芸製作**  
「クラフトゴミ箱」  
日時: 5月24日(金) PM13:00~  
場所: あったかふれあい  
センターとさ  
参加費: テープ代+ボンド代  
1000円程度です  
定員15名 申込締め切り: 5/17(金)  
ご希望の方はあったかとさ迄ご連絡を。  
※ご自宅にメジャー等あればご持参  
ください

**ちらし寿司作り**  
日時: 5月7日(火)  
時間: 10:30~  
場所: あったかふれあい  
センターとさ  
参加費: 1000円(お刺身付)  
エプロン、三角巾を持参下さい。  
※参加希望の方は4/30(火)迄に  
あったかとさへご連絡下さい。

あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1  
☎088-855-1385 (有) 四国総合介護システム



YouTube



インスタ

※予定は新型コロナウイルスの状況や都合により変更になる場合がございます。

お問合せ先: 土佐市あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1 ☎ (088) 855-1385

あったかとさ ATAKA\_TOSA インスタグラムはじめました。(有) 四国総合介護システム



令和6年



※ 4月16日現在の予定です。  
変更の際は、ご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 百歳体操	2 ちよっとそこまで	3 憲法記念日 お休み	4 みどりの日 お休み
5 こどもの日 お休み	6 振替休日 お休み	7 イスヨガ 13:30~	8 自由に過ごす日 集い14時まで	9 百歳体操	10 音楽療法 13:30~	11
12 	13 百歳体操	14 ミーティングの日 10:30~	15 講話 + お弁当	16 健康麻雀	17 ちよっとそこまで	18
19	20 お楽しみ会	21 ちよっとそこまで 散らし寿司 ※保健センターで行います	22 ちよっとそこまで	23 ボランティア 定例会 10:30~	24 健康麻雀	25
26 	27 ちよっとそこまで	28 百歳体操	29 まなび茶屋	30 健康麻雀	31 百歳体操	

**音楽療法**

5月10日(金) 13:30~

「脳が音楽を聴くとき」  
~生活に活かす音楽のチカラ~

講師：音楽療法士  
上羽 由香氏

音楽は脳にとってもパワフルな刺激を与える  
そうです。音楽療法を体験してみませんか？

**講話** フレイル予防のための食事

5月15日(水) 11:00~

土佐市の栄養士 森田さんに「フレイル予防」  
のために気を付けたい食事についてお話し  
いただきます。

**まなび茶屋** 5月29日(水) 体操は13:30~です

今回の学びは小松弘幸先生の「ココカラダ体操」  
です。昼食代は300円。  
(参加希望される方は申し込みを！)



# 塚地みんなこいこい会

5月16日(木)のご案内

## 「3B体操」

講師は 日本3B体操協会 福原 由紀 先生

3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。年齢性別問わず、誰でも楽しめる体操です！

「体を動かしたいけど、激しい運動は…」とお悩みの方もまずは一度ご体験ください。

**日時** 5月16日(木) 10時～13時

※体操は10:30～始めます

**場所** 塚地集会所

**参加費** 無料 (昼食 300円)



### お問い合わせ先

土佐市社会福祉協議会  
あったかふれあいセンター高岡  
TEL 088-881-5472  
090-7783-7814

### お知らせ

水分補給に飲み物をご持参ください



# あったかふれあいセンター高岡

## 蓮池サテライト

日時：毎月第2・4月曜日 10時～13時  
※体操・講話は10:30から始まります

場所：蓮池コミュニティーセンター

土佐市蓮池1332 電話番号 852-7928

利用料：無料（調理・製作などの材料費は自己負担となります）

### 2024年4月～6月の行事予定



4月 8日…お花見

4月22日…**ココカラダ**体操



5月13日…お茶会



5月27日…学び「口腔ケア」について



6月10日…体操「足指活で身体を整えよう」



6月24日…おしゃべりの日



**※予定は変更になる場合があります**

#### お問い合わせ先

土佐市社会福祉協議会

あったかふれあいセンター高岡

土佐市高岡町甲1771

088-881-5472

090-7783-7814

あったかふれあいセンター高岡は、市の委託を受け子供から高齢者まで誰もが安心・安全に暮らすことのできる地域の拠点として、支え合いの仕組みづくりやサービスの提供を行っております。

あったかふれあいセンター高岡  
船越サテライト



「船越おしゃべり家」

# 若返り顔ヨガ

しょうがい まさよ

講師：顔ヨガインストラクター 正塚 万紗依 先生

顔ヨガは若返るだけでなく表情筋を鍛え、認知症予防・誤嚥性肺炎の予防にもなります。

♪ 口角が上がると運氣も上がる ♡

日時

5月8日(水) 10時~11時30分

場所

土佐市高岡町乙790-137  
船越児童公園 「やすらぎの家」

参加費

無 料

持ち物

- ・ 鏡 (置いて使えるもの)
- ・ ハンカチ 又は タオル



お問い合わせ先

土佐市社会福祉協議会  
あったかふれあいセンター高岡  
TEL 090-7783-7814

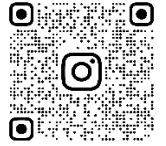
予定は変更になる場合があります。  
ご不明な事があれば、お気軽にお問い合わせください。



# 2024 5月

あったかふれあいセンターさくら貝

お問合せ ☎088-856-0322 インスタグラム  
(8:30~17:30 土日祝休み) はこちら→



日	月	火	水	木	金	土
ゴールデンウィークのお知らせ 祝日はお休みです。4/30~5/2は 通常通りご利用頂けます。			1 自由に 過ごす日	2 自由に 過ごす日	3 休み (憲法記念日)	4 休み (みどりの日)
5 休み (こどもの日)	6 休み (振替休日)	7 はじく	8 ニュースポーツ ポッチャレク	9 	10 新居サテライト カフェ	11 休み
12 休み (母の日)	13 カレンダー 作成	14 カレンダー 作成	15 あったかとき 交流会	16 フレイル チェック 白菊園	17 カレンダー 作成	18 休み
19 休み	20  おでかけの日	21 製作の日	22 製作の日	23 製作の日	24 製作の日	25 休み
26 休み	27 ごぼう先生の 体操の日	28 ごぼう先生の 体操の日	29 ごぼう先生の 体操の日	30  おでかけの日	31 ごぼう先生の 体操の日	

5月20日(月)・30日(木)  
おでかけの日  
新しくなった桂浜公園へお買い物や  
お食事に行きます。希望者はスタッフまで!  
※参加締め切り5月10日

5月16日(木) 10:30~  
「フレイルチェックしてみませんか？」  
フレイルとは=虚弱(きよじゃく)  
加齢とともに心身が衰えた状態になる事を  
意味し健康な状態から要介護状態へと  
移行する段階だと考えられています。  
白菊園リハビリテーション科の方をお招きし、  
フレイルのチェックをして頂きます。

## 5月新居サテライト予定表

17日(金) (10:00~15:00)  
カレンダー制作

31日(金) (10:00~15:00)  
自由に  
過ごす日

24日(金) (10:00~15:00)  
制作の日

10日(金) (10:00~11:00)  
「バンドふるさと」  
~平均年齢80歳によるコンサート~  
(11:00~14:00)  
サテライトカフェ  
★モーニングセット300円 ★アイスクリーム50円



# いの町あったかふれあいセンター

## 予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 自由に過ごす日	2 Gの会 創作クラブあんど	3 休み	4 休み
5 休み	6 休み	7 自由に過ごす日	8 自由に過ごす日	9 ゆったりクラブ	10 鹿敷サテライト	11 休み
12 休み	13 お出かけ 毎日の集い 10:00~14:00	14 お出かけ 毎日の集い 10:00~14:00 地域活動支援センター 『ほっと』 13:00~	15 お出かけ 毎日の集い 10:00~14:00	16 Gの会	17 お出かけ 毎日の集い 10:00~14:00	18 休み
19 休み	20 自由に過ごす日	21 自由に過ごす日	22 自由に過ごす日	23 お話サロン	24 勝賀瀬サテライト	25 開所 
26 休み	27 ものづくり 毎日の集い 10:00~14:00	28 ものづくり 毎日の集い 10:00~14:00 地域活動支援センター 『ほっと』 13:00~	29 ものづくり 毎日の集い 10:00~14:00	30 オレンジデイ	31 ものづくり 毎日の集い 10:00~14:00	

★あったかふれあいセンターは、地域福祉の拠点として集いの場の提供、相談・つなぎ、訪問活動、学びの講座などを行っています。お気軽にご参加ください。利用料:無料 但し、材料費等は別途(実費)をいただきます。

**今年度より  
毎日の集いの内容が  
変わります!**

あったかふれあいセンターでの毎日の集いが、月~水・金の月4回開催から、**月2回**に変わります!  
10:00~11:30までの集いが10:00~14:00に延長し、体操・脳トレだけでなく昼食やものづくり等もはじまりました♡  
皆様のご参加をお待ちしております!

『自由に過ごす日』にはご自由に来所ください  
体操・脳トレ等はご準備できます!



★感染症対策に関するお願い 来所の際の手指消毒・室内換気にご協力をお願いします。  
開所日:平日月~金曜日・第4土曜日 時間9:00~16:00  
〒781-2110 いの町1400番地 すこやかセンター伊野内 ☎088-893-5920

こんにちは、あったかふれあいセンターです。

5月となりました。5月といえばたくさんの行事がある楽しい月ですね。

ゴールデンウィークには旅行へ行ったり、鯉のぼりを飾ってみてはどうでしょうか！

気温も暖かく過ごしやすい季節になりつつありますが、急激な気温の変化に気を付けながら、体調を崩さないよう元気に過ごしましょう！！

あったかの活動の様子をお知らせします。



# 通信

# あったか

VOL. 90



## ゆったりクラブ

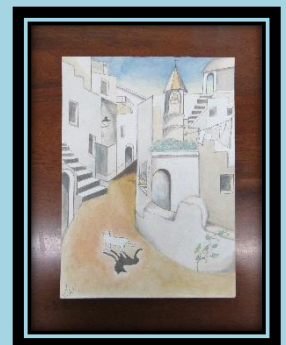
今回のゆったりクラブは、切り絵の作品を作りました。  
それぞれ個性のある切り絵を作成し、春らしい印象の素敵な作品ができました♪

『ゆったりクラブ』では、お身体の状況に合わせたものづくりやレクリエーションを提供しています。

参加してみたいという方は、下記までお問い合わせください♪



## 「いつかどこかの路地で」



いの町在住  
Akiさんの作品

## Gの会 仁淀川町花桃

今月のGの会は、絶景で有名な仁淀川町の花桃を見に行きました♪  
バスに乗って向かっている道中の山々も色鮮やかに彩られていて、大変きれいでした。中津溪谷ゆの森で、昼食をとりながら川と花桃を観賞。川の流れや音など壮大でとても迫力がありました。その後、引地橋や寺村花の里公園へ行き、花桃を観賞しました。桃の色や形、間近で見るからこそわかる美しさがあり、一層楽しむ事が出来ました。



## 『毎日の集い』お花見



4月の1週目の『毎日の集い』は、満開のさくらを見に行きました♪  
お天気がすぐれない日もありましたが、満開のさくらに利用者も『みんなで来られて嬉しい!』  
『来て良かった』と笑顔で楽しんでおられ、スタッフにとっても大切な思い出となりました。



## 『毎日の集い』お花のクリップづくり



今年度より『毎日の集い』でも創作活動をスタートし、3週目の『毎日の集い』では、お花のクリップを作りました。あまり創作活動が得意ではない方も、完成すると『楽しかった』と笑顔でお話してくれました。

今後も、みなさんの『やりたい』という声を大事にしながら、様々な活動を実施していきます!



いの町あったかふれあいセンターのLINEアカウントができました♪  
集いのお問い合わせ、直接お話しにいきいご相談など、ご連絡お待ちしております\*



今年度より、

**毎日の集いが変わります!**

月4回開催から、月2回に変わります!  
10:00~11:30までの集いが  
10:00~13:30に延長し、  
体操・脳トレだけでなく昼食や  
ものづくり等もはじまりました♡  
皆様のご参加をお待ちしております!

# 4月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 高岩集い	4 サテライト 清水	5	6
7	8	9	10	11 サテライト 下八川	12	13
14	15	16	17 高岩集い	18 サテライト 清水	19	20
21	22	23	24	25 サテライト 三水	26	27
28	29 昭和の日	30				

4/3(水)、4(木)、11(木)は、お出かけをします♪

# 5月 行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 高岩集い	2 サテライト 清水	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9 サテライト 下八川	10	11
12	13	14	15 高岩集い	16 サテライト 下八川	17	18
19	20	21	22	23 サテライト 三水	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 集い日時・開催場所

### ■ 高岩集い

- ・第1・3 水曜日
- ・10:00~12:00
- ・吾北山村開発センター

### ■ サテライト清水

- ・第1・3 木曜日
- ・13:00~15:00
- ・清水公民館

### ■ サテライト下八川

- ・第2 木曜日
- ・13:00~15:00
- ・下八川公民館

### ■ サテライト三水

- ・第4 木曜日
- ・10:00~12:00
- ・三水防災コミュニティ

5/23(木)  
子ども園に行きます♪

## 訪問に行っています!!

上記の予定以外の日は、一人暮らし高齢者の方への見守り訪問やニーズ把握のため、吾北地区内の色々な所へ訪問などを行っています。見かけた時には、お気軽に声をかけてくださいね。



イラスト 和田 正さん

いの町小川東津賀オ 53-1 吾北山村開発センター2階 吾北あったかふれあいセンターこころ

☎088-867-2755 携帯 080-6378-4584

# 吾北あったかふれあいセンターこころ 通信

令和6年4月 発行 vol.35

回覧

うらかな春の日差しが心地よいこの頃、皆さまにおかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。早いもので、吾北あったかふれあいセンターこころも開設して『7年目の春』を迎えました。今年度も地域の方々の支えになれるよう職員一同、頑張っています。今回は、あったかの紹介と2~3月の活動の様子、今後の予定をお知らせします。

## 職員紹介



スタッフ 浅川 美喜    スタッフ 宮川 輝美    所長 松丸 香奈    スタッフ 曾我部 明美    コーディネーター 山崎 水南実

よろしく  
お願いいたします。

## 吾北あったかふれあいセンターこころについて

小さなお子様から高齢者の方までどなたでも無料で利用できる

利用料:無料  
創作等の材料費は実費です



## 誰もが気軽に集える場です。



【拠点】  
場所 ●吾北山村開発センター2階  
開所日 ●月~金曜日(土日祝休み)  
時間 ●9:00~16:00  
コーヒー・紅茶も提供しています。(1杯 50円)

### ■ 集い・サテライト

創作活動、ゲーム、介護予防、お出かけなど、集いを4か所で行っています。希望者には送迎も行っています。

### ■ 生活支援

買い物や郵便局、行政手続きのサポートなど、ちょっとした困り事への対応をしています。

### ■ 地域支援

介護予防や地域活動のサポート、レク用品の貸出しなども行っています。

### ■ 学び

救命救急講座、栄養士講座など日常生活に関する講座や研修会を行っています。

### ■ 訪問

一人暮らし高齢者の方への見守り訪問やニーズ把握のための訪問などを行っています。

### ■ 相談・つなぎ

ご相談いただいた課題を関係機関につなぎます。

# 鬼は外

2月1日(木)のサテライト清水では、節分飾りを作った後に、恒例の鬼退治を行いました。豆ならぬおじゃみを投げて、邪気を祓い1年の健康と幸せを祈りました。最後は、鬼と仲良く記念撮影をしました。



節分飾りを作っています。



迫力ある鬼ができました！



# 学び 栄養士講座開催



2・3月の集い・サテライトでは栄養士講座を開催し、「フレイル」についてお話をしていただきました。フレイルとは、加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが弱くなった状態のことをいいます。予防で大切なことは、「運動」、「食事」、「社会参加」です。生活の中で改善できる工夫などを教えていただきました。



高岩集い



サテライト清水



サテライト下八川

# 地域支援 十田地区ミニデイ

2月20日(火)

十田地区のミニデイにお邪魔しました。この日は、理学療法士による「フレイル」のお話のあと、あったか手作りの輪投げを行いました。みなさんととても良い笑顔で大変盛り上がりました。



# こけ 苔 テラリウム教室

2月8日(木)のサテライト下八川では、講師の先生をお招きし、『苔テラリウム教室』を開催しました。参加者の方は、容器の中に入れる石や動物のパーツを選び、真剣に取り組んでいました。素敵な苔テラリウムが完成しました。

講師 東山太智 先生



苔テラリウムとは…  
ガラス容器など中が見える透明な容器の中で苔を育てます。



# 地域支援 漣地・土居地区ミニデイ

3月9日(土)

漣地・土居地区のミニデイにお邪魔しました。この日は、手作りの美味しいお弁当をいただいたあとに、ポッチャを行いました。みなさんととてもハッスルして、にぎやかに楽しい時間を過ごしました。



子どもたちも参加してくれました♡



# 仁淀川町あったかふれあいセンター 令和6年5.6月予定表

月	火	水	木	金
5/6 振替休日	7 訪問の日	8 日替体操 13:30~14:30	9 訪問の日	10 日替体操 13:30~14:30
13 日替体操 13:30~14:30	14 訪問の日	15 日替体操 13:30~14:30	16 カラオケの日 13:00~15:30 	17 日替体操 13:30~14:30
20 日替体操 13:30~14:30	21 訪問の日	22 日替体操 13:30~14:30	23 訪問の日	24 日替体操 13:30~14:30
27 日替体操 13:30~14:30	28 訪問の日	29 日替体操 13:30~14:30	30 訪問の日	31 日替体操 13:30~14:30
6/3 日替体操 13:30~14:30	4 訪問の日	5 日替体操 13:30~14:30	6 訪問の日	7 日替体操 13:30~14:30

お問い合わせ・お申込み先 (月~金曜日 9:00~16:00)  
 仁淀川町あったかふれあいセンター (仁淀川町交流センター3階)  
 電話 35-0308      携帯 090-3461-1502

**どなたでもご利用ください!!**  
 開所日時 月~金曜日 (9:00~16:00)  
 火・木曜日の午後は訪問のため閉所  
 土・日・祝日休み  
 コーヒー 1杯50円



# 仁淀川町あったかふれあいセンター 令和6年5.6月のご案内



## ごあいさつ

4月より、あったかふれあいセンター職員が大窪・田中に変更されました。

まだまだ半人前の2人ですが、地域の皆さまが気軽に来てください集える場所づくりを目指していきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

また、地域訪問も行っております。見かけた時は、気軽に声をお掛けください。



## ★ 日替わり体操の日 ★

月・水・金曜日に日替わりで色々な体操を行っています。イスに座って無理なくできますので、お気軽にご参加ください(^▽^)/



## ～カラオケの日～

歌うことが好きな方、歌を聴くことが好きな方、ぜひお越しください。一緒に楽しみましょう！！

開催日：5月16日（木）

時間：13：00～15：30

場所：交流センター3階大会議室

- ★ 参加費無料、申し込み不要
- ★ 各自水分はお持ちください。

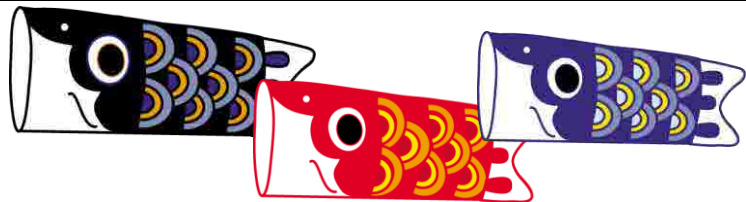




# あったかふれあいセンター 5月活動予定 ひまわり

4月22日現在の予定です。  
変更の際はご了承くださいませ。

日	月	火	水	木	金	土
<p>毎週月曜日に移動販売車が来ています ・11時半頃 トクヒロ(八百屋) ・12時45分頃 干物屋 ・14時頃 とくし丸 お店の都合により休みになる場合があります</p>			1 百歳体操 (10時～)	2 生活支援(午前) 古畑ダイヤモンド 体操(13時半～)	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 子どもの日	6 振替休日	7 学校代休日 子どもピザ手作り 体験(11時半～) 予約制	8 百歳体操 (10時～)	9 自治区会(峰) 生活支援(午後)	10 脳トレ (13時半～) 訪問(午前)	11
12	13 百歳体操 (10時～) 出前講座 (13時～) 移動販売	14 手芸(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	15 生活支援 訪問	16 古畑おしゃべり会 (14時半～) 訪問(午前)	17 自由に過ごす 訪問(午前)	18
19	20 百歳体操 (10時～) 移動販売	21 手芸(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	22 創作活動 (10時半～)	23 生活支援(午前) 3B体操 (13時半～)	24 モーニング (8時半～10時半)	25
26	27 百歳体操 (10時～) 移動販売	28 手芸(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	29 生活支援 訪問	30 訪問	31 自由に過ごす 訪問(午前)	



お問い合わせ・連絡先

電話 080-8649-3540



# ひまわり便り

令和6年5月号

## 出前講座

佐川町食生活改善推進協議会(ヘルスマイト)さんが、高齢者に不足しがちなタンパク質を手軽にとれるレシピを紹介してくれます。試食もあり♪ぜひご参加ください。

◎5月13日(月)

午後1時~2時

◎たいこ岩



40食限定

## たいこ岩モーニング

◎5月24日(金)

午前8時半~10時半

◎たいこ岩

◎400円(コーヒーおかわり自由)



※おかげさまで完売することが多いのでご予約がおすすめです。売り切れの際はご了承ください。

## 3・4月 ひまわり活動の様子



ぐるぐるバスで峰へ行きました



道の駅へお出かけランチ



カレーランチ  
春休みの小学生も来てくれました



## お問い合わせ

あったかふれあいセンターひまわり (集落活動センター  
たいこ岩内)

利用時間 平日9:00~16:00

電話 080-8649-3540



# あったかふれあいセンターとかの5月活動予定表

4月24日現在の予定です。変更の際はご了承ください。

お弁当も用意できます。  
前日までに予約してください。  
コーヒー等(100円)は毎日用意してます。  
お気軽にお越しください。

移動販売などのお知らせ  
とくしまる  
月曜日・11時ごろ  
火曜日・13時ごろ  
木曜日・11時半ごろ

キッチンやまぼうし  
火曜日・10時半ごろ

\*おおよその予定です。道路事情や都合により時間が前後したり、休みの場合があります。その際はご了承ください。

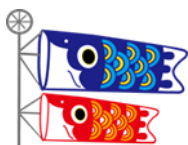
永野サテライト  
場所:遊学館  
日時:5月15日(水)  
10:00~15:00  
\*永野在住の方で参加されたい方はあったかふれあいセンターとかのまでお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
			1 自由にすごす日	2 百歳体操 コンチネンス 10:00~ 3B体操13:30~ とくしまる	3 <b>休</b> 憲法記念日	4 <b>休</b> みどりの日
5 <b>休</b> こどもの日	6 <b>休</b> 振替休日	7 百歳体操 コンチネンス 10:00~ とくしまる/キッチン	8 認知症予防ゲーム 13:30~	9 百歳体操 コンチネンス 10:00~ 手芸13:00~ とくしまる	10 自由にすごす日	11 <b>休</b>
12 <b>休</b>	13 自由にすごす日 とくしまる	14 百歳体操 コンチネンス 10:00~ とくしまる/キッチン	15 自由にすごす日	16 百歳体操 コンチネンス 10:00~ とくしまる	17 自由にすごす日	18 <b>休</b>
19 <b>休</b>	20 とくしまる ヘルスメイトさんによる 高齢者に不足しがちな タンパク質を手軽に取れ るレシピ 14:00~	21 百歳体操 コンチネンス 10:00~ とくしまる/キッチン	22 カレーの日 400円 100食限定 11:00~	23 百歳体操 コンチネンス 10:00~ 手芸13:00~ とくしまる	24 カラオケの日 13:30~	25 <b>休</b>
26 <b>休</b>	27 自由にすごす日 とくしまる	28 百歳体操 コンチネンス 10:00~ とくしまる/キッチン	29 自由にすごす日	30 百歳体操 コンチネンス 10:00~ 手芸13:00~ とくしまる	31 自由にすごす日	

そのほかにも、、、こんなことやってます。

- 訪問:随時
- 送る:利用者のうち希望する方の買い物や通院への送迎を行います。(無料)
- 買い物・通院支援:集い利用者のうち希望する方の買い物や通院への送迎を行います。
- 生活支援:ちょっとしたお困りごと(無料) 例:電球がきれたので替えてほしい。
- 簡単な清掃など:利用料基本1時間500円(相談内容により別途料金かかる場合があります。)

お申込みは・・・NP0法人とかの元気村  
あったかふれあいセンターとかの  
利用時間9:00~16:00  
場所 とかの集落活動センターあおぞら内  
〒789-1232 高知県高岡郡佐川町東組2692  
☎0889-22-0448 携帯090-3181-8373  
[attaka.tokano@gmail.com](mailto:attaka.tokano@gmail.com)

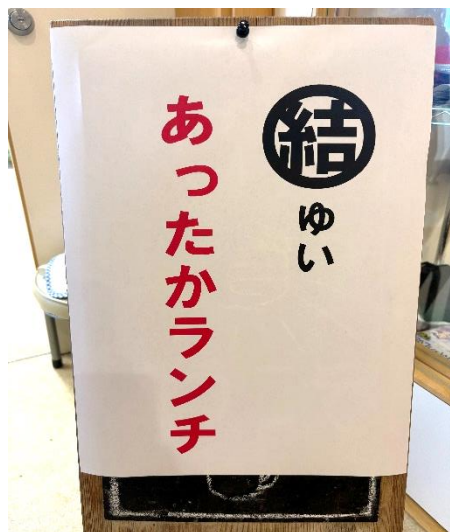


# あったかとかの通信

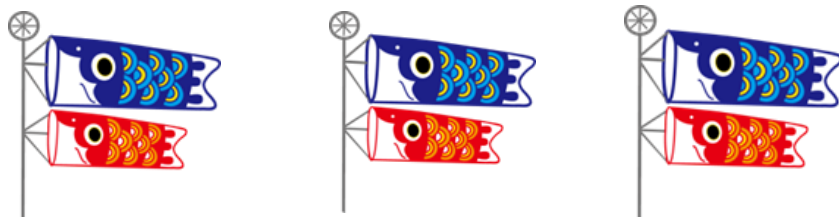
# 5

発行日：4月24日 発行人：森田・坂本・横田・津野田

## 結(ゆい)ランチ初開催!!



今年度から斗賀野地区に立ち上がった女性のグループ結(ゆい)によるあったかランチが4/9(火)に開催されました。メニューは筍ご飯や山菜を使った料理など春を感じるものがたくさん！目でも舌でも楽しませてもらいました。約30名の利用者さんも「きれいなね～。食べるのがもったいない」と言いながら美味しいランチに舌鼓をうっていました。結(ゆい)のみなさん、ありがとうございました。



## 5月のお知らせ

### ヘルスメイトさんのミニ講座 「高齢者に不足しがちな 外パク質を手軽に取れるレシピ」

### 5月27日(月) 14時～

今年度も佐川町食生活改善推進協議会より食生活に関する講座とレシピ、そして試食もあります。皆さんお誘いあわせの上ご参加ください。

### 参加費：無料

### 認知症

### 予防ゲーム

### 5/8(水)

### 13時半より

### 参加費：無料



### 22-0448

# あたたか くろいわ 5月



## 出前講座

♪♪

5月21日(火) 13:30~

『音楽療法を体験しよう♪』

音楽には、たくさんのかがあります。  
きれいな音色に合わせて、心も身体も  
リフレッシュしましょう

—音楽療法士(高知音楽療法研究会)

カレーの日が 毎月 水曜日  
に変更になりました。

今月は 15日(水)です。

予約はね~

予約はね~

5月22日(水)

あたたか集いほ  
お休みです。

よろしく願います。

月曜日.. (とくしや、トクヒロ)

火曜日.. (こぶや)

木曜日.. (セブニクレフニ)

金曜日.. (サンワラザ)

## 移動販売

来てね  
います。

ぜひご利用  
下さい

お弁当と送迎を希望される  
方は、必ず前日までに連絡  
をお願いします。お弁当の注文  
の都合、迎えの配車の都合が  
あります。おみせさんが早めに連絡  
して下さいね。

あたたかは、月曜日~金曜日の毎日午前9時~  
~午後4時までやっています。コヒーは毎日あり  
ます。畑仕事のおい間のひと休みには...  
いつでも気軽に来てくださいね。

5月と12月  
の  
黒岩毛ニク  
は。

休みです。

5月は連休に当たるので  
12月は文化祭の準備のため

# あったかふれあいセンターくろいわ

# 5 月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
5月の風にこのほり〜と 気持ちの良い季節に [お]きた...。連休は何か計画されていませうか... 新茶の時期もあり、農作業の忙しい時期でもあります。 無理せずお過ごしください...♡			1) 13:00~ ボウチヤ	2) きっさの日 訪問 13:00お茶 セミ アルペン	3) 休み 鬼法記念日	4) 休み みじりの日
5)  休み こどもの日	6) 休み  振替休日	7) 10:00~ 百歳たいさう 訪問 11:45 コドヤ	8) 10:00~ 四、日打テラト 百歳たいさう 13:00~カラオケ	9) きっさの日 訪問 13:00お茶 セミ アルペン	10) 10:00~ 百歳たいさう 13:30 サマワラサ	11) 休み
12) 休み	13) 脳TV 13:00お茶とcVA 14:30お茶トコロ	14) 10:00~ 百歳たいさう 訪問 11:45 コドヤ	15) 13:00~ ボウチヤ	16) きっさの日 訪問 13:00お茶 セミ アルペン	17) 10:00~ 百歳たいさう 13:30 サマワラサ	18) 9:00~ 旧中学校草むき
19) 休み	20) 3A 13:00お茶とcVA 14:30お茶トコロ	21) 10:00~ 百歳たいさう 11:45 コドヤ 13:30~(音楽鑑賞) 出前講座	22) 10:00~ 四、日打テラト 百歳たいさう 集いほお休み	23) きっさの日 訪問 13:00お茶 セミ アルペン	24) 10:00~ 百歳たいさう 13:30 サマワラサ	25) 休み
26) 休み	27) 脳TV 13:00お茶とcVA 14:30お茶トコロ	28) 10:00~ 百歳たいさう 訪問 11:45 コドヤ	29) 13:00~ カラオケ	30) きっさの日 訪問 13:00お茶 セミ アルペン	31) 10:00~ 百歳たいさう 13:30 サマワラサ	

お問い合わせ TEL 090-5916-1601

[集落活動センターくろいわ内]

カレーの日... 5月15日(水)です。テイクアウトもできます。予約してね~♡

# あったかふれあいセンター加茂の里5月活動予定 2024

日	月	火	水	木	金	土
	卓球の日 (14時～2時間程度)	移動スーパーが来ます(11時頃) 卓球の日(17時半～2時間程度)		とくし丸が来ます (10時50分頃)	移動スーパー(10時15分頃) 麻雀の日(13時～)	
	4月19日現在の予定です。 変更になる場合があります。 ご了承ください。		1 百歳体操 (10時) 午後 生活支援	2 訪問	3 <b>休み</b> 憲法記念日	4 <b>休み</b> みどりの日
5 <b>休み</b> こどもの日	6 <b>休み</b> 振替休日	7 百歳体操 (10時・14時) 	8 百歳体操 (10時) 午後 生活支援	9 3B体操 (13時半)	10 訪問 	11 <b>休み</b>
12 <b>休み</b>	13 好きにすごす 	14 百歳体操 (10時・14時) 	15 百歳体操 (10時) 午後 生活支援	16 音楽療法士 出前講座 (14時)	17 訪問 	18 <b>休み</b>
19 <b>休み</b>	20 好きにすごす 	21 百歳体操 (10時・14時) 	22 ぐるぐるバスでお出かけ (10時)	23 訪問	24 ポッチャの日 (13時半) 	25 <b>休み</b>
26 <b>休み</b>	27 好きにすごす 	28 百歳体操 (10時・14時) 	29 百歳体操 (10時) 午後 生活支援	30 訪問	31 認知症予防ゲーム (13時半) 	

## 場所

集落活動センター加茂の里内

## 利用時間

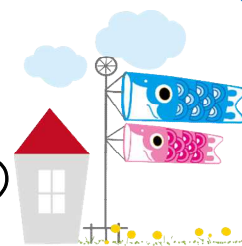
平日 午前9時～午後4時

※送迎をご希望の方はご連絡ください！(無料)

## お問い合わせ・連絡先

携帯: 090-4972-5973

(あったかふれあいセンター加茂の里専用)




# ☆あったかふれあいセンター加茂の里便り☆

2024/5

## ☆卓球・麻雀体験会☆

加茂の里づくり会では、卓球と麻雀の体験会を開催しています。  
どなたでもお気軽にお越しください！！

★卓球  …月曜日 14時～2時間程度  
火曜日 17時半～2時間程度

曜日が変更になりました！

ラケット・上履き等お持ちの方は、ご持参ください。

★麻雀  …金曜日 13時～

※予定表(表面)に  ・  の絵がある日に  
やっています。

## ☆出前講座☆

5月16日(木) 14時

『音楽療法を体験しよう♪』

こうち音楽療法研究会の方が来てくださいます。  
音楽にはたくさんの力があります。きれいな音色に  
合わせて心もからだもリフレッシュしましょう。  
皆さまお誘いあわせの上、ご参加ください。

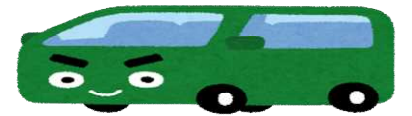


あったかふれあいセンター加茂の里は、集落活動  
センター加茂の里内にあります。敷地内には、  
☆良心市があり、野菜や果物などが並んでいます。  
☆おいしいコーヒーが100円で飲めます。(平日)

## ☆ぐるぐるバスでお出かけ☆

5月22日(水) 10時

ぐるぐるバスに乗ってお出かけして、杉やさんで  
食事をしたいと思っています。  
定員が6人で先着順となっています。  
参加希望の方は、電話又はあったか職員まで  
お知らせください。



☆4月19日現在の予定です。

変更になる場合があります。☆



# あったかふれあいセンター夢まち 活動予定表 5月号

※変更になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>2</b> 健康麻雀・囲碁の日 すきにすごす日 お買い物支援の日	<b>3</b>  憲法記念日 <b>休</b>	<b>4</b>  みどりの日 <b>休</b>
<b>5</b>  こどもの日 <b>休</b>	<b>6</b>  振替休日 <b>休</b>	<b>7</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>8</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>9</b> 健康麻雀・囲碁の日 川内ヶ谷サテライト (川内ヶ谷公民館) 9:30~11:30	<b>10</b> とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	<b>11</b> <b>休</b>
<b>12</b> <b>休</b>	<b>13</b> 訪問の日 百人一首の日 14:00~	<b>14</b> つぶやき喫茶 (予約制) 10:00~11:00	<b>15</b> 訪問の日 出前講座 (夢まちランド) 10:00~11:00	<b>16</b> 健康麻雀・囲碁の日 すきにすごす日 お買い物支援の日	<b>17</b> とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	<b>18</b> <b>休</b>
<b>19</b> <b>休</b>	<b>20</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>21</b> 佐川を知ろう (夢まちランド) 10:00~11:00	<b>22</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>23</b> 健康麻雀・囲碁の日 上郷サテライト (上郷公民館) 9:30~11:30	<b>24</b> とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	<b>25</b> <b>休</b>
<b>26</b> <b>休</b>	<b>27</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>28</b> すきにすごす日	<b>29</b> 訪問の日 すきにすごす日	<b>30</b>  ミニ運動会 (かわせみ) 10:00~11:30	<b>31</b> とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	
バス等ご利用できない方で送迎ご希望の方、ご連絡ください あったかふれあいセンターご利用の方、お買い物支援します その他お困りごとがございましたらご相談ください 利用時間9:00~16:00				【お問い合わせ先】 NPO法人さかわ夢まち協議会 あったかふれあいセンター夢まち ☎20-9696 携帯080-2974-1870		



# あったか夢まち便り 5月号

5月14日(火)  
10:00~11:00

つぶやき喫茶  
(場所:夢まちランド)  
参加費:150円(予約制)

哀愁バンド

エレキギターの演奏  
みんなで歌いましょう♪  
ベンチャーズ・歌謡曲他

5月15日(水)  
10:00~11:00

健康出前講座  
(場所:夢まちランド)  
参加費:無料

薬剤師  
「薬と上手に向き合うために」  
~薬剤師からの  
ワンポイントアドバイス~



5月21日(火)  
10:00~11:00

佐川を知ろう  
(場所:夢まちランド)  
参加費:無料

「佐川の歴史 歴史の流れ」  
青山文庫学芸員

考古から中世の、資料がほぼ  
残存していない期間の歴史を  
ふり返ります。

サテライト(出張あったか)情報

5月9日(木)  
川内ヶ谷公民館  
9:30~11:30  
参加費:無料

9:30~地質館職員による  
R6年度特別展  
「洞窟に落ちた動物たち」  
についての紹介

## あったかふれあいセンター夢まち ミニ運動会 開催!

5月30日(木)10:00~11:30 場所:かわせみ元気ホール

今年も開催します♪参加者大募集♪  
参加費:無料

楽しいこと、色々考えています♪  
ぜひお誘い合わせてご参加ください!  
見学だけでも大歓迎です。

お申し込みは夢まちまで♪  
☎20-9696




5月23日(木)  
上郷公民館  
9:30~11:30  
参加費:無料

9:30~百歳体操

10:30~「上郷の偉人  
ブラジル移民の父 水野龍」  
森口公二氏

# あったかふれあいセンター「ふれあい おちあい」5月の予定

利用時間（土日祝日除く） 9：30～17：00

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> 健康体操 10:30～	<b>2</b> きたえん坊将軍 (90分)10:00～	<b>3</b> 休み (憲法記念日)	<b>4</b> みどりの日
<b>5</b> こどもの日	<b>6</b> 休み (振替休日)	<b>7</b> きたえん坊将軍 (30分)10:00～	<b>8</b> 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (日ノ浦)	<b>9</b> きたえん坊将軍 (90分)10:00～	<b>10</b> 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (片岡・宮地)	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>13</b> 大人 ミニデイ 健康体操 10:30～	<b>14</b> きたえん坊将軍 (30分)10:00～	<b>15</b> 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (野老山)	<b>16</b> きたえん坊将軍 (90分)10:00～	<b>17</b> 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (鎌井田・桑藪)	<b>18</b>
<b>19</b>	<b>20</b> 健康体操 10:30～	<b>21</b> きたえん坊将軍 (30分)10:00～	<b>22</b> 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (日ノ浦)	<b>23</b> きたえん坊将軍 (90分)10:00～	<b>24</b> 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (片岡・宮地)	<b>25</b>
<b>26</b>	<b>27</b> 健康体操 10:30～	<b>28</b> きたえん坊将軍 (30分)10:00～	<b>29</b> 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (野老山)	<b>30</b> きたえん坊将軍 (90分)10:00～	<b>31</b> 健康体操 10:30～ 送迎 <small>送迎</small> (鎌井田・桑藪)	

## ◆【ふれあいおちあい】はどなたでも利用できます。

時間内は出入り自由です。

おしゃべりを楽しんだり、コーヒーを飲んだり趣味の活動に励んだり自分なりの時間をお過ごし下さい。

フリーWi-Fiあります。

コーヒー・100円【おかし付き】



## ◆ おもちゃ図書館

小さいお子さんでも和室空間でゆったり遊ぶことができます。

本やおもちゃの貸し出しは**2週間**できます。

※ 未就学児は保護者同伴でお願いします。

## ◆ だかし屋さん

大人も子どもも喜ぶ懐かしのお菓子がたくさんあります。

## ◆ ミニデイ

今月の日ノ浦と堂林ミニデイはお休みです。

あったかふれあいセンター ふれあいおちあい

越知町越知甲918-1 コスモス荘 TEL: 0889-26-0150

## 日高村あったかふれあいセンター(ふれあいサロン) 月間予定表 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操	憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 朗読	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 朗読	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 朗読	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 朗読	
12	13	14	15	16	17	18
	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 軽スポーツの日	11:00~ いきいき百歳体操 14:00~ 体重測定	11:00~ いきいき百歳体操 14:00~ 体重測定	11:00~ いきいき百歳体操 14:00~ 体重測定	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 頭脳スポーツの日	
19	20	21	22	23	24	25
	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ モノづくり	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ モノづくり	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ モノづくり	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ モノづくり	11:00~ いきいき百歳体操 14:00~ 体重測定	障害者 ふれあいカフェ 9:30~11:30
26	27	28	29	30	31	
	11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 頭脳スポーツの日	11:00~ いきいき百歳体操 13:00~ 軽スポーツの日	11:00~ いきいき百歳体操	

○場所: あったかふれあいセンター  
(日高村社会福祉センター)  
○実施日: 月曜日から金曜日  
(祝日・年末年始はお休み)

○利用料: 600円(昼食・材料代)  
○時間: 10:00~15:00  
○対象者: 日高村にお住まいの方  
※利用される場合は送迎があります。

詳細については、  
日高村あったかふれあいセンター  
(TEL24-5310)に  
お問い合わせ下さい。

## 日高村あったかふれあいセンター(サテライトサロン)月間予定表

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
			さろん加茂 「七夕飾り」 ----- さろん加茂連絡会	さろん沖名(産業郷土資料館) 「花壇の手入れと種まき」 ----- さろん沖名連絡会	さろん本郷(多目的集会所) 「あじさいの壁飾り」 ----- さろん本郷連絡会	
12	13	14	15	16	17	18
			さろん加茂 「七夕飾り」 ----- -----	さろん下分(下分プラザ) 「軽スポーツ」 ----- さろん下分連絡会		
19	20	21	22	23	24	25
		さろん能津 「タイルアート」 ----- さろん能津連絡会	さろん加茂 「七夕飾り」 ----- -----	さろん沖名(総合運動公園) 「グラウンドゴルフ」 ----- -----	さろん本郷(多目的集会所) 「軽スポーツ」 ----- -----	
26	27	28	29	30	31	

### 各サテライトサロン会場

地区	実施場所	日時
さろん下分	下分ふれあいプラザ	第3木曜日 10:30～14:00
さろん沖名	産業・郷土資料館、沖名集会所	第2・4木曜日 11:00～14:00
さろん本郷	本郷多目的集会所	第2・3金曜日 11:00～14:00
さろん能津	能津公民館	第3火曜日 11:00～14:00
さろん加茂	加茂ふれあいプラザ	第2以降の水曜日 11:00～14:00 ※第1が祝日の場合は第3以降の水曜

詳細については、  
日高村あったかふれあいセンター  
(TEL24-5310)にお問い合わせ  
ください。