

令和6年 11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  男性クラブ	2	3  戸波 ハート祭
4 振替休日 祝日の為 お休みです	5  ボッチャ	6  散策 ウォーキング	7  百歳体操	8  地域訪問	9  ボッチャ 土佐市長杯	10
11  インナー マッスル	12  高知リハ大講座 PM13:30~	13  百歳体操	14  高知リハ大講座 PM13:30~	15  地域訪問	16	17
18  お弁当を持って ピクニック	19  壁面製作	20  壁面製作	21  散策 ウォーキング	22  あったかよりやカフェ AM10時~PM1時	23  土佐市民展	24  土佐市民展
25  ボラ会の為 集い午前のみ	26  百歳体操	27  書道の日	28  百歳体操	29  地域訪問	30	

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

高知リハ大講座のお知らせ
「オーラルフレイルと
誤嚥性肺炎~理解と予防~」

日時:11月12日(火)

11月14日(木)

時間:13:30~14:30

講師:高知リハビリテーション専門職大学

11/12 言語聴覚専攻 光内 梨佐 氏

11/14 言語聴覚専攻 池 聡 氏

場所:あったかふれあいセンターとさ

「ピクニック&
ワンちゃんふれあいデー」
日時:11月18日
可愛いワンちゃんが来ます
※雨天時はありません。

秋の散策ウォーキング
日時:11月6日(水)
:11月21日(木)

行き先:佐川方面・高知市方面
※雨天時は中止となります。

ご了承下さい。

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

✉ attakatoso@yahoo.co.jp



attakatoso
あったかとさ
インスタ

いづみサテライト

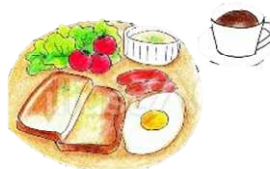
★カフェの日

11/11 (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



★ボッチャの日

11/7 (木) 13:00~14:00

11/28 (木) 13:00~14:00

参加される方は動きやすい服装でお願いします。



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)

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



北原サテライト 食改さんと調理実習

※参加される方は三角巾、エプロンをご持参下さい。(申し込み11/1(金)まで)

場所: 土佐市北地695 (北原公民館)

日時: 11月8日 (金) 10:00~14:00 終了予定



末光あったかキラキラ星

「交通安全・詐欺防止講座」

土佐署の方による講座です。是非お越し下さい。

場所: 土佐市北地 (末光ふれあいの家) コーヒー代: 100円

日時: 11月22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)

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: 11月20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11月の予定

♡地域の皆さまが、ご自由に集う場所です♡

毎週月・木 AM10:00~15:00 まで開所(祝日はお休みです)

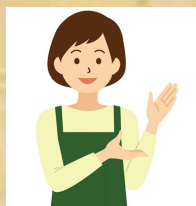
いづみカフェの日

11/11(月) 10:00~13:00

ご予約の無い場合、売り切れになる事がございます
事前に予約をして頂けると安心です。

※モーニング内容変更いたしました

食パン 1/2・サラダ・ゆで卵・ヨーグルトなどデザート
コーヒーおかわり自由 セットで 300 円 アイス 50 円



ご連絡先 ☎ 088-855-1385(AM8:30~PM5:30 土曜・日曜・祝日お休み)

※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)

ボッチャの日

11/7(木) 13:00~14:00

11/28(木) 13:00~14:00



地域の皆様のご参加をお待ちしております。

参加される方は動きやすい服装でお願いします(^^) /

いづみサテライトお知らせ

11/4(月)は祝日のため



サテライトはお休みとなります。

百歳体操開催日(PM13:10~)

11/14(木) 11/18(月)

11/21(木) 11/25(月)

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

あったかとさインスタ



裏へ続く

状況により予定変更になることがあります。

令和6年 **11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  男性クラブ	2	3  戸波 ハート祭
4 振替休日 祝日の為 お休みです	5  ポッチャ	6  散策 ウォーキング	7  百歳体操	8  地域訪問	9  ポッチャ 土佐市長杯	10
11  インナー マッスル	12  高知リハ大講座 PM13:30～	13  百歳体操	14  高知リハ大講座 PM13:30～	15  地域訪問	16	17
18  お弁当を持って ピクニック	19  壁面製作	20  壁面製作	21  散策 ウォーキング	22  あったかよりやカフェ AM10時～PM1時	23  土佐市民展	24  土佐市民展
25  ボラ会の為 集い午前のみ	26  百歳体操	27  書道の日	28  百歳体操	29  地域訪問	30	

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

高知リハ大講座のお知らせ
「オーラルフレイルと
誤嚥性肺炎～理解と予防～」

日時: 11月12日(火)

11月14日(木)

時間: 13:30～14:30

講師: 高知リハビリテーション専門職大学

11/12 言語聴覚専攻 光内 梨佐 氏

11/14 言語聴覚専攻 池 聡 氏

場所: あったかふれあいセンターとさ

「ピクニック＆
ワンちゃんふれあいデー」
日時: 11月18日

可愛いワンちゃんが来ます
※雨天時はありません。

秋の散策ウォーキング

日時: 11月6日(水)

: 11月21日(木)

行き先: 佐川方面・高知市方面

※雨天時は中止となります。

ご了承下さい。

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

✉ attakatosa@yahoo.co.jp



attaka_tosa
あったかとさ
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 ATTAKA_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

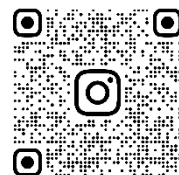


令和6年



11月

「Instagram」始めました。日々の活動の様子やイベント情報などお知らせします。



TOSASHI_SHAKYO_ATTAKATAKAOKA

※予定は変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
27 《移動スーパー》11時頃 月「ハッピーライナー」 水「フジ移動スーパー」10時40分頃	28	29	30	31	1 百歳体操	2
3 文化の日	4 振替休日 お休みです	5 ちょっとそこまで	6 百歳体操	7 ちょっとそこまで	8 健康麻雀	9
10	11 百歳体操	12 自由に過ごす日	13 集い14時まで	14 ボランティア 定例会 13:30~	15 豚汁の日 ※保健福祉センターで行います	16
17	18 まなび茶屋	19 レクの日	20 ちょっとそこまで	21 百歳体操	22 ちょっとそこまで	23 勤労感謝の日
24	25 ちょっとそこまで	26 百歳体操	27 健康麻雀	28 自由に過ごす日	29 学 お薬相談 13:30~	30



まなび茶屋

11月18日(月)

ココカラダ体操

体操は13:30~行います

昼食をみんなで一緒に楽しめます。メニューはパン・サラダ・スープ・ゆで卵・コーヒーなど。食事代は300円です。

※人数把握の為、参加希望者はスタッフまで教えて下さい。

学

「お薬のお話」

11月29日(金)13:30~

土佐市にあるプラス薬局 薬剤師 利岡先生に「お薬に関するお話」をしていただきます。あわせて、今飲んでいるお薬について相談ができます。お薬手帳をお持ちの方はご持参ください。

土佐市民展開催

11月22日(金)~24日(日)

土佐市つな一にて「市民展」が開催されます。あったかも出展します。個人の作品も出展できますのでご相談ください。

あったかふれあいセンター高岡

090-7783-7814

あったかふれあいセンター高岡

塚地サテライト



塚地みんなこいこい会

11月のサテライトは

総合クラブとさ主催

株式会社Workth 理学療法士 野田 先生

「健康チェック・体操」

昨年の11月に来ていただいた、Workthの先生を再びお招きします。体の筋肉量や脂肪量を計測します。前回計測した結果表をお持ちの方はご持参ください。さらに簡単な筋トレ運動なども教えてくれます。動きやすい服装でお越しください。

日時

11月21日(木) 10時～13時

場所

塚地集会所

参加費

無 料 (昼食代 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

ボランティアさん手作りの
昼食は 300円 です。
昼食後は**ポッチャ**を行います。

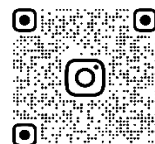


あったかふれあいセンターさくら貝

利用時間(9:30～16:00土日祝休み)

TEL:088-856-0322

Instagramはこちら→



日	月	火	水	木	金	土
【11月7日 立冬(りっとう)】 冬の兆しが見え始める頃。空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じる時期の目安とされています。寒さに備えましょう！					1 カレンダー 作成	2 休み
3 休み (文化の日)	4 休み (振替休日)	5 カレンダー 作成	6 カレンダー 作成	7 ニュースポーツ ポッチャレク	8 あったか ごはんの日	9 休み
10 休み	11 カレンダー 作成	12 フレイル チェック 白菊園 	13 製作の日	14 ニュースポーツ ポッチャレク	15 製作の日	16 休み
17 休み	18 製作の日	19 製作の日	20 おでかけの日	21 おでかけの日	22 ごぼう先生の 体操の日	23 休み (勤労感謝の日)
24 休み	25 ごぼう先生の 体操の日	26 防災訓練	27 ごぼう先生の 体操の日	28 ニュースポーツ ポッチャレク	29 自由に 過ごす日	30 休み

11月12日(火) 10:30～

「フレイルチェック」
「音楽療法」



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。

11月20日(水)・21日(木)



紅葉の中津溪谷



仁淀川町の中津溪谷に紅葉を見に行きます。昼食は隣接する「ゆの森」のレストランで頂きます。

※締め切り11月7日希望者は職員まで！

11月新居サテライト予定表

1日(金)

(10:00～15:00)

カレンダー
作成



8日(金)

※休み
サテライト
カフェも
お休みです。

15日(金)

(10:00～15:00)

制作の日

芸術の秋



22日(金)

(10:00～15:00)

お散歩



29日(金)

(10:00～15:00)

自由に
過ごす日



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 ものづくり 毎日の集い 10:00～13:00	2 休み
3 休み	4 休み	5 ものづくり 毎日の集い 10:00～13:00	6 ものづくり 毎日の集い 10:00～13:00	Gの会 創作クラブあんど	8 鹿敷サテライト	9 休み
10 休み	11 ものづくり 毎日の集い 10:00～13:00	12 地域活動支援センター 『ほっと』 13:30～15:00	13 農福市場 12:00～13:00	14 ゆったりクラブ	15 ドライブ 毎日の集い 10:00～13:00 老人クラブ カラオケ♪	16 休み
17 休み	18 ドライブ 毎日の集い 10:00～13:00	19 ドライブ 毎日の集い 10:00～13:00	20 ドライブ 毎日の集い 10:00～13:00	21 Gの会	22 勝賀瀬サテライト	23 開所 
24 休み	25 自由に過ごす日	26 地域支援センター 『ほっと』 13:30～15:00	27 自由に過ごす日	28 お話サロン	29 自由に過ごす日 老人クラブ カラオケ♪	30 休み
★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						

★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。

**あったかは
月1回第4土曜日に
開所しています！**

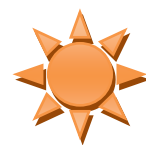
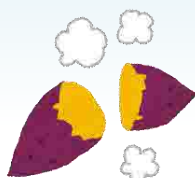
いつもあったかに来てくださっている方や、平日にはあったかふれあいセンターに来られていない児童や子育て世代の方など、どなたでもご利用大歓迎です！皆さまとお話させていただくのを楽しみにしております★

開所時間
(9:00～16:00)

**自由に過ごすのも良し！
ゲームや小説も
あります！
お好きな過ごし方を
サポートします！**



11月となり、朝夕だけでなく日中も冷え込み、寒さを感じられるようになりました。服装や寝具など衣替えをして暖かくして過ごしましょう。また、気温の変化も激しくなり、体調も崩しやすくなる時期ですので、体調管理に気を付けてお過ごしください。冬の訪れを感じられる時期になったため、鍋やおでんなど体の温まる食事がより一層美味しく感じられます！皆さんは色々な具材の中で何が1番好きですか？考えるだけでもお腹がすいてきますね！それではあったかの活動をお知らせします。



通信

あったか

VOL. 96



毎日の集い おでかけ



今月の毎日の集いでは、『わんぱくこうち』と越知町で開催された『コスモスまつり』へお出かけに行きました！わんぱくこうちではたくさんの動物たちが飼育されており、あくびをしながら木陰でのんびりと過ごす動物たちの可愛い姿を見ることができました！その他にも、遊園地などが併設されており親子で楽しむことができる施設となっています！



越知町のコスモスまつりでは、人の背丈ほど大きく立派に育ったコスモスが園内いっぱい咲いていました！綺麗なコスモスを前に利用者の皆さんもニコニコ！コスモスに負けない素敵な笑顔でした！園内には出店もあり、鮎の塩焼きにも天、ツガニのご飯やみそ汁など美味しそうな食べ物がたくさん販売されていました。コスモスを見ながら美味しい食事に、皆さんも満足されたようで『綺麗、来てよかった～』『美味しい！また食べたい』と大満足の様子でした。そして職員も、なかなか見られない光景に癒され、心も体もお腹も満たされた1日でした！



オレンジデイ ホットケーキ茶話会



9月30日のオレンジデイでは『ホットケーキ茶話会』を開催しました。

参加された方と一緒にホットケーキを手作りし、生クリームやフルーツを使ってデコレーションしました。ホットケーキを初めて作る参加者も多く、『ホットケーキをみんなと一緒に作れて良かった』と楽しめた様子でした！

途中からB型作業所こうち絆ファームのスタッフの方も合流し、組織の垣根を超えた利用者同士の交流に繋がりました。

ホットケーキやコーヒーを味わいながら、昔話や思い出話に花を咲かせ、楽しく交流することができたオレンジデイとなりました。

11月、12月のオレンジデイはお休みです。次回は年明けの1月30日に開催いたします。皆さんの参加をお待ちしています。ぜひ、あったかへお越しください！！



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、直接お話しにくいご相談など、ご連絡お待ちしております*



あったかカフェコーヒー
1杯 100円です

ぜひ、お立ち寄りください



ファンタジー 『落ち葉の幻想曲』



いの町在住
Akiさんの作品

10月 行事予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 高岩集い	3 サテライト 清水	4	5
6	7	8	9	10 サテライト 下八川	11	12
13	14 スポーツ の日	15	16 高岩集い	17 サテライト 清水	18	19
20	21	22	23	24 サテライト 三水	25	26
27	28	29	30	31 キャンドル 教室		

こども園に行きます

お出かけします

11月 行事予定

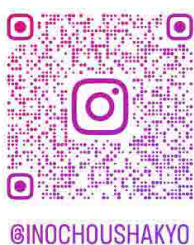


日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6 高岩集い	7 サテライト 清水	8	9
10	11	12	13	14 サテライト 下八川	15	16
17	18	19	20 高岩集い	21 サテライト 清水	22	23 勤労感謝 の日
24	25	26	27	28 サテライト 三水	29	30

山中邸見学

※集い・サテライトがない日は訪問活動など行っています。

Instagramはじめました!



@INOCHOUSHAKYO

いの町社会福祉協議会の
Instagramができました。
いの町社協の取り組みや日
常、「吾北あったかふれあいセ
ンターこころ」の様子お届け
します。

フォローお願いします♪



イラスト 和田 正さん

キャンドル

教室開催

下八川のアトリエで制作されている
mowcandle 村山匡史さんを講師にお
招きし、オリジナルのキャンドル作り
を開催します。カラフルなロウからお
好きな色を選び、さまざまな形のキャ
ンドルを作る予定です。
ミニデイや地域の集まりなどにいか
がでしょうか?

日時 10月31日(木)
9:30~11:30

場所 吾北山村開発センター2階

参加費 2,000 円

作品イメージ



定員
15名

参加希望の方は、10/25(金)までに
下記連絡先までご連絡ください。

吾北あったかふれあいセンターこころ 通信

令和6年10月 発行 vol.38

回覧

今年の夏は猛暑日が続き、例年にないぐらいの暑さを感じる夏でしたね。暦の上では秋分の日も過ぎここ最近、朝夕と肌寒くなってまいりましたが、皆さんお変わりありませんでしょうか? 季節の変わり目は体調を崩しやすくなるかと思いますが、どうぞお気をつけてお過ごし下さい。

今回は7~9月の活動の様子と今後の予定をお知らせします。



程野 山中邸見学



7~9月の集いサテライトでは、程野の山中さんの藁葺き屋根の古民家を見学させていただきました。藁葺き屋根は、令和元年に21年ぶりに全面葺き替えをされたということです。

部屋の中は、囲炉裏やたくさんの懐かしい道具などが、大切に保管されていました。真夏の暑い盛りでしたが、家の中は心地よいそよ風が通り抜け、まるでタイムスリップしたかのような気持ちになりました。利用者さんも『ここで昼寝したいね〜』と言われる方もいました。

利用者さんからの希望もあり、次は11月のサテライトでも見学させていただく予定です。



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

7月30・31日の2日間にわたり、小学生を対象とした『子どもの集い2024』を開催しました。

1日目は、防災士による防災学習をし、ポリ袋を使ってご飯を炊いたり、カレー作りをしました。午後には、仁淀消防組合吾北分署の方に来ていただき、防火服を着たり、救急車に乗せてもらったりと貴重な体験をしました。

2日目は、竹でカスタネットや水鉄砲を作り、お昼には流しそうめんを食べました。午後からは、水鉄砲で的あてをしたり、室内に戻りゲームなどをして楽しみ、おやつにはかき氷を食べました。

吾北中・吾北分校等のボランティアや地域の方々と交流することができ、子どもたちも楽しい夏休みの思い出ができたとの感想が聞かれました。

子どもの集い 2024

7月30日(火)

7月31日(水)



カスタネット作り

水鉄砲作り



防災学習



流しそうめん



野菜収穫



ポリ袋で
ご飯を作ろう



的あてゲーム



かき氷



消防体験



ありがとう
ございました

「子どもの集い 2024」には、食生活改善推進員さん、民生委員児童委員さん、ボランティアの皆さん等、たくさんの方々のご協力をいただきました。連日の猛暑で体調などの心配もされましたが、今年も無事に子どもの集いを終えることができました。本当にありがとうございました。



仁淀川町あったかふれあいセンター 令和6年11.12月予定表

月	火	水	木	金
11/11 日替体操 13:30~14:30	12 訪問の日	13 日替体操 13:30~14:30	14 訪問の日	15 日替体操 13:30~14:30
18 日替体操 13:30~14:30	19 介護予防教室 10:30~ 訪問の日	20 日替体操 13:30~14:30	21  カラオケの日 13:00~15:30 	22 日替体操 13:30~14:30
25 日替体操 13:30~14:30	26 訪問の日	27 日替体操 13:30~14:30	28 訪問の日	29 日替体操 13:30~14:30
12/2 日替体操 13:30~14:30	3 訪問の日	4 日替体操 13:30~14:30	5 訪問の日	6 日替体操 13:30~14:30

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(^▽^)/

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



【 お問い合わせ 】

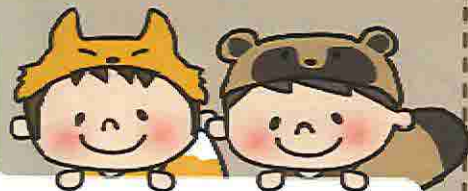
あったかふれあいセンター
(仁淀川町交流センター3階)

☎ 35-0308



仁淀川町あったかふれあいセンター 令和6年11.12月のご案内

オンライン 介護予防教室



『今日からできる

元気はつらつ食講座』

開催日：11月19日（火）

時 間：10：30～（30分程度）

場 所：交流センター3階

あったかふれあいセンター

参加費：無料、申込み：不要

講義時間は30分程度を予定しておりますが、
時間が延長されることもあります。

あらかじめご了承くださいますようお願いいた
します。



～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：11月21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 通信♪



住民の方からいただいた
サボテンが花を咲かせま
した♡



あったかふれあいセンター 11月活動予定

ひまわり

10月24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
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 お店の都合等により休みになる場合があります					1 自由に過ごす ポッチャ(13時半~) 訪問(午前)	2
3 文化の日	4 振替休日	5 手芸(9時半~12時) ダイヤモンド体操 (13時半~)	6 百歳体操 (10時~)	7 古畑ダイヤモンド 体操 (13時半~) 生活支援(午前)	8 脳トレ (13時半~) 訪問(午前)	9
10	11 (学校代休日) カレーランチ (11時半~) 移動販売休み	12 (学校代休日) 手芸(9時半~12時) ダイヤモンド体操 (13時半~)	13 百歳体操 (10時~)	14 生活支援 訪問	15 自由に過ごす ポッチャ(13時半~) 訪問(午前)	16
17	18 百歳体操(13時半~) 出前講座 (10時~) 移動販売	19 手芸(9時半~12時) ダイヤモンド体操 (13時半~)	20 生活支援 訪問	21 古畑おしゃべり会 (14時半~) 訪問(午前)	22 モーニング (8時半~10時半) 予約もできます	23 勤労感謝の日
24	25 百歳体操 (10時~) 移動販売	26 手芸(9時半~) ダイヤモンド体操 (13時半~) 自治区会(中村)	27 創作活動 (10時半~)	28 生活支援 訪問	29 クリスマスリース 教室 (13時半~) 予約制	30



お問い合わせ・連絡先

電話 080-8649-3540



ひまわり便り

令和6年11月号

クリスマスリース教室

今年のクリスマスは素敵なリースを作ってみませんか。

◎11月29日(金)

午後1時半～3時

◎たいこ岩

◎料金 1000 円

※先着 10 名までの予約制です。
ぜひご予約ください。



カレーランチ

◎11月11日(月)

午前11時半～

◎400 円(コーヒー付)

◎小中学生 100 円

※40 食限定です。売り切れの際はご了承ください。

予告

ピザ食べ放題
12月11日(水)
あります！

予約制



ひまわり活動の様子



散髪支援
自宅の庭先で美容師さんが
カットします。散髪屋まで行
くことが難しい方などご相談
ください。



毎年恒例コスモス祭りおでかけ

おもちゃ美術館 出前講座

おもちゃ美術館の魅力についてのお話や、保育園児と一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。

◎11月18日(月)

午前10時～11時

たいこ岩モーニング

◎11月22日(金)

午前8時半～10時半

◎400 円〔コーヒーおかわり
自由〕

40 食限定！

ご予約がおすすめです。
売り切れの際はご了承ください。

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11月活動予定表

10月26日現在の予定です。変更の際はご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 自由にすごす日 とくしまる	2 休
3 文化の日 休 たらふく秋まつり	4 休 振替休日	5 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン	6 自由にすごす日	7 3B体操 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる	8 自由にすごす日 とくしまる	9 休
10 休	11 自由にすごす日 とくしまる	12 百歳体操 コンチネンス10:00～ 結のランチ500円 11:30～(30食) とくしまる/ キッチン	13 認知症予防ゲーム 13:30～	14 百歳体操 コンチネンス 10:00～ 手芸13:00～ とくしまる	15 自由にすごす日 とくしまる	16 休
17 休	18歯科衛生士に よるオーラルフレイル について 14:00～ とくしまる	19 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン	20 自由にすごす日 永野サテライト	21 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる	22 カラオケの日 13:30～ とくしまる	23 休 勤労感謝の日
24 休	25 自由にすごす日 とくしまる	26 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン	27 カレーの日 400円 100食限定 11:00～	28 百歳体操 コンチネンス 10:00～ 手芸13:00～ とくしまる	29 自由にすごす日 とくしまる	30 休

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
金曜日・11時ごろ
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:11月20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。

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



あったかとかの通信 11

発行日：10月28日 発行人：森田・坂本・横田・津野田

幸せなつながり・支え合い お助け大作戦大成功！！



10/13（日）に7回目となる「お助け大作戦！」を開催しました。今年は小学生、県立大生や高知大学のえんむすび隊、土佐市からも参加者があり総勢93名で実施しました。

当日は9件のお宅に入って草刈りや窓拭きなどの支援をし、皆さんにとっても喜ばれました。作業後は学生と地域の方との意見交換会を実施しイベントを通して、世代を超えてつながることの大切さを改めて感じることができました。参加していただいた皆様本当にありがとうございました。



歯科衛生士による
ミニ講座
「オーラルフレイル
について」
11/18(月)第3月曜日
14時～
集落活動センター
大ホール



問い合わせ 22-0448

11月のお知らせ

あったか結ランチ

11月12日（火）11：30～



毎回予約殺到の結のあったかランチ。今月はお祭りの日にちなんでお祭り寿司とおでん等です。お楽しみに♪

定員30名 食事代：500円

あったかふれあいセンター加茂の里11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(11時20分頃) 麻雀の日(13時～)	
					1 海津見保育園防火パレード (9時半・雨天中止) 好きにすごす	2 休み えいかも たすけあいの日
3	4	5	6	7	8	9
休み	休み	百歳体操 (10時・14時)	ワークショップ (クリスマスキャンドル作り) (13時半)	訪問 生活支援	認知症予防ゲーム (13時半)	休み
10	11	12	13	14	15	16
休み	好きにすごす	百歳体操 (10時・14時)	生活支援	3B体操 (13時半)	訪問	休み 加茂展
17	18	19	20	21	22	23
休み 加茂展	好きにすごす	百歳体操 (10時・14時)	生活支援	訪問	水車亭に行こう! (10時)	休み
24	25	26	27	28	29	30
	加茂小1年生とポッチャ交流 (10時) 町歯科衛生士出前講座 (14時)	百歳体操 (10時・14時)	生活支援	訪問	加茂小2年生と ポッチャ交流 (10時)	

11月25日の
卓球は、都
合によりお
休みです。

利用時間

集落活動センター加茂の里内

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...)





☆あったかふれあいセンター加茂の里便り☆

2024/11



☆ボッチャ交流☆

加茂小学校の1年生と、2年生と
一緒にボッチャを楽しみませんか？

11月25日(月) 10時 1年生

11月29日(金) 10時 2年生

場所: あったかふれあいセンター加茂の里
参加申し込みは不要です。



☆出前講座☆

11月25日(月) 14時

～オーラルフレイルを知ろう！～
口腔機能測定と、かみかみ百歳体操の
効果を高めるためのポイントについて
お話してもらいます。

水車亭と道の駅「なかとさ」に行こう！

11月22日(金) 10時

マイクロバスに乗って、水車亭と道の駅「なかとさ」に
行きます。交通費は無料です。

申込×切日は11月15日(金)です。

お申込み、お問合せは、
あったかふれあいセンター加茂の里まで
ご連絡ください。



☆ワークショップ☆

『クリスマスキャンドル作り』

日時: 11月6日(水) 13時半

講師: 『38phyto lab.』塩坂さわ さん

材料費: 1個 1,500円

製作時間: 1時間半

定員: 20名(先着順)

申込期限: 10月30日(水)

※汚れてもいい服装でお越しください。



10月25日現在の予定です。変更になる場合があります。

11 月活動予定

[集落活動センターくろいわ内]

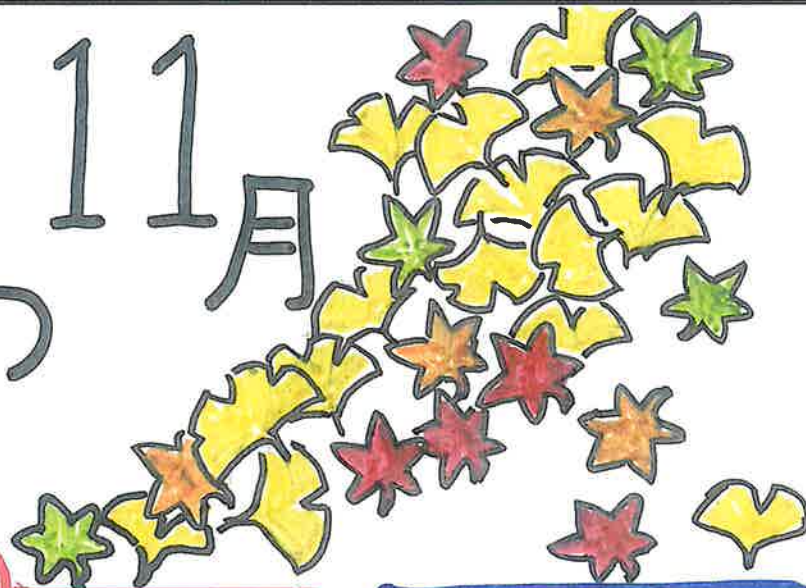
あたたか 11月 くろいわ

出前講座

11月19日(火) 13:30~

試してみよう! あなたのお口の方は...?
~ オーラルフレイルを知ろう ~
口腔機能測定と、かみかみ有歳たいそう
の効果을高めるためのポイントについて...
歯科衛生士エムが お教えくれます。

ぜひ... おいで下さい... ♪



11月20日(水)
カレーの日です。

今月からテイクアウトも
できますよ...
ご予約して下さいね。

センターでも
食べられ

いきいき
ウォーキング

11月23日(土) "黒岩"を歩こう!
行き先は... あなたのしめで...
くわしくは、集落活動センター
山口、中内まで...
今は



あたたかは、毎日、月曜日~金曜日の
午前9時~午後4時まで、也ています。
お弁当。送迎もご希望の方は、
前日までに連絡をお願いします。
コーヒ-も飲みに来てね... ♪

急に、朝・晩 涼くなりました。秋だね...と感じます。
ですが、日中は暑く 寒暖差により、体調をくずしやすい
あります... お身体に気を付けてお過ごし下さいね。

あったかふれあいセンター夢まち 活動予定表 11月号

※変更になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
					1 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	2 休
3 休 文化の日	4 休 振替休日	5 訪問の日 すきにすごす日	6 訪問の日 ミニバザー 9:15~11:30	7 すきにすごす日 お買い物支援の日	8 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	9 休
10 休	11 訪問の日 百人一首の日 14:00~	12 つぶやき喫茶 (予約制) 10:00~11:00	13 訪問の日 すきにすごす日	14 川内ヶ谷サテライト (川内ヶ谷公民館) 9:30~11:30	15 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	16 休
17 休	18 訪問の日 すきにすごす日	19 訪問の日 すきにすごす日	20 出前講座 (かわせみ元気ホール) 10:00~11:00	21 すきにすごす日 お買い物支援の日	22 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	23 結いのつながり 大作戦
24 休	25 訪問の日 すきにすごす日	26 訪問の日 佐川を知ろう 10:00~11:00	27 レクリエーション (認知症予防ゲーム) 10:00~11:00	28 上郷サテライト (上郷公民館) 9:30~15:00	29 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	30 休
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080-2974-187		

あったか夢まち便り 11月号

11月12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

朗読
笑い話
「いたずらぎつね」他

野中喜代子氏

11月20日(水)
10:00~11:00

健康出前講座
(場所:かわせみ元気ホール)
参加費:無料

生活をしやすいするための
住環境を見直すポイントや
福祉用具の利用など今から
できることを伝えてくれます。

福祉用具業者

11月26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03
江戸時代の佐川②」

青山文庫学芸員
藤田有紀氏

サテライト(出張あったか)情報

11月14日(木)
川内ヶ谷公民館
9:30~11:30
参加費:無料

9:30頃~出前講座
冬場に気を付けておきたいこと
消火器の使い方

高吾北消防署

11月28日(木)
上郷公民館
9:30~15:00
参加費:無料

9:30~百歳体操

10:30~出前講座
「いきいき楽しく過ごすために
かみかみ百歳体操の効果」
職員による紙芝居

移動図書館も来ます♪

今年もやります！ 11月23日(土) 結いのつながり大作戦！！

地域のつながりをつくるためのボランティア活動に参加しませんか♪
いつか来る南海トラフ大地震の助けあいにもきっと役立ちます。

不要になった家具
の運び出しを
お手伝い。



作業の後の
懇親会で
地域のつながり
が深まります。



あったかふれあいセンター「ふれあい おちあい」 11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
					1 健康体操 10:30～ ----- 送迎 送迎車 (片岡・宮地)	2
3 文化 の日	4 休み (振替休日)	5 きたえん坊將軍 (30分)10:00～	6 健康体操 10:30～ ----- 送迎 送迎車 (日ノ浦)	7 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	8 健康体操 10:30～ ----- お笑い ライブ 送迎 送迎車 (桑敷方面)	9
10	11 健康体操 10:30～	12 きたえん坊將軍 (30分)10:00～	13 健康体操 10:30～ ----- 送迎 送迎車 (野老山)	14 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	15 健康体操 10:30～ ----- 送迎 送迎車 (片岡・宮地)	16
17	18 健康体操 10:30～	19 福祉大会 きたえん坊將軍 (30分)10:00～	20 健康体操 10:30～ ----- 送迎 送迎車 (日ノ浦)	21 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	22 健康体操 10:30～ ----- 送迎 送迎車 (鎌井田・桑敷)	23 勤労感謝 の日
24	25 健康体操 10:30～	26 きたえん坊將軍 (30分)10:00～	27 健康体操 10:30～ ----- 送迎 送迎車 (野老山)	28 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	29 健康体操 10:30～ ----- 終活塾 送迎なし	30

◆ お笑いライブ 11/8（金）12：30～13：30

萬月さんと第一興商さんがやってくる！

歌って楽しく運動！落語で笑おう！

※ 興味がある方は、どなたでも参加できます。

◆ 私の趣味 11/11（月）～11/15（金）

「趣味」とは個人が楽しみにしている事柄で、長期にわたって打ち込んできたもののことです。今回は、岩田千代子さんに協力いただきました。岩田さんが手作りした手芸作品をぜひご覧ください。

◆ 終活塾開催 11/29（金）13：30～15：00

講師：前田 篤志 先生（北島病院 作業療法士・公認心理士）
記憶力アップのヒント！

～自動車運転のリハビリからわかったこと～

※ 参加希望の方は、お申込みをお願いします。



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 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					11:00～ いきいき百歳体操	
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	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	
10	12	12	13	14	15	16
	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	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	障害者 ふれあいカフェ 9:30～11:30
17	18	19	20	21	22	23
	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 13:00～ 健康教育	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
	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	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	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

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
					さろん本郷(多目的集会所) 「活動の振り返り」 さろん本郷連絡会	
10	11	12	13	14	15	16
			さろん加茂 「村外研修(のいち動物公園)」 さろん加茂連絡会	さろん沖名(沖名集会所) 「活動の振り返り」 さろん沖名連絡会	さろん本郷(多目的集会所) 「ボランティアまつりの作品づくり」	
17	18	19	20	21	22	23
		さろん能津 「活動の振り返りとモノづくり」 さろん能津連絡会	さろん加茂 「加茂小学校との交流」	さろん下分 「村外研修(須崎緑日商店街)」 さろん下分連絡会		
24	25	26	27	28	29	30
			さろん加茂 「オカリナの演奏会」	さろん沖名(産業郷土資料館) 「コースターづくり」		

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。