

令和6年 12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 市野々鷹ノ巣地区 防災訓練
2  レクリエーションの日	3  レクリエーションの日	4  レクリエーションの日	5  レクリエーションの日	6  地域学び講座 PM13:30~	7	8
9 	10  健康タオル体操週間	11 	12 	13  北原・未光サテライト 合同クリスマス会 PM13:00~	14	15
16  百歳体操	17  百歳体操	18  書道の日	19  リ八大にて ポッチャ測定	20  よりや・男性クラブ 合同カフェ AM10:00~	21	22
23  1年お疲れ様会	24  1年お疲れ様会	25  1年お疲れ様会	26  1年お疲れ様会	27  大掃除	28	29
30  新年度 壁面準備	31  12/31~ 1/5までお休みです	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 ※年内は (サンプラ12/23迄・とくしまる12/26迄)				

「第4回地域学び講座」

開催日: 12月6日(金) 13:30~
場所: 戸波市民センター2階

「介護保険と認知症ケアパスについて」

講師: 土佐市地域包括支援センター

参加申込: 12月3日(火)迄
連絡先: 088-855-1385

あったかふれあいセンターとさより
ご利用者様・地域の皆様へ



- 本年もあったかふれあいセンターとさをご利用、ご支援頂き誠にありがとうございました。
- 来年もスタッフ一同、地域の皆様やご利用者様と共にあったかふれあいセンターとさを盛り上げていけるよう頑張ってみります。
- 来たる2025年も皆様にとって良き一年でありますように(*^_^*)
- **年始は1月6日(月)より開所いたします。**

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



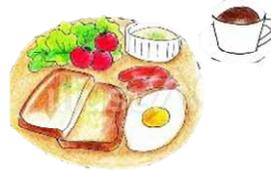
@attaka_tosa
あったかとさ
インスタ

いづみサテライト

★カフェの日

12/9 (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



★いづみクリスマス会

12/26 (木) 13:00~14:30



★ボッチャの日

12/12 (木) 13:00~14:00



12/19 (木) リハ大にてボッチャ測定日

参加される方は動きやすい服装でお願いします。

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 クリスマス会

今年は末光サテライト利用者さんと合同で開催します。楽しい内容たくさん

参加申込締切：12月6日(金)迄

場所：土佐市北地695 (北原公民館)

日時：12月13日 (金) 13:00~15:00 終了予定



末光あったかキラキラ星

「クリスマス会」

今月は北原公民館にてクリスマス会を行います。

場所：土佐市北地695 (北原公民館)

日時：12月13日 (金) 13:00~15:00 迄

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：12月11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：12月18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。

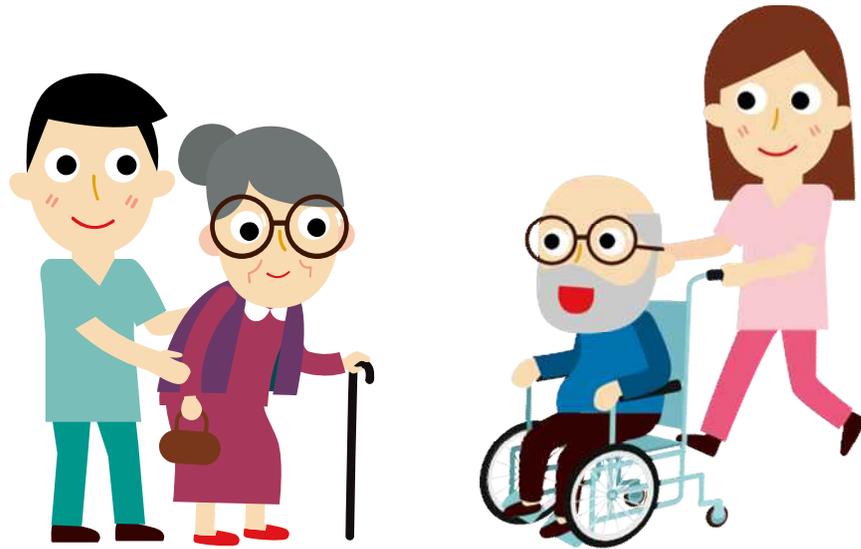
お問合せ先：土佐市あったかふれあいセンターとさ 土佐市家俊1081-1 ☎ (088) 855-1385

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
R6年度 地域学び講座

介護保険と認知症ケアパスについて



[日 時] 12月6日 (金)
午後1:30～午後2:30

[場 所] 戸波総合市民センター
2階大ホール (土佐市家俊1091-1)

[内 容] ○介護保険制度について
○認知症ケアパスの活用

[講 義]

土佐市介護保険課・包括支援センターより

※お申込みは下記TEL・☎よりお願い致します。前日まで申込可
お名前とご連絡先をお伝えください。どなたでも参加できます

※駐車場が限られております。なるべくお乗り合わせの上お越しください

お申込み
お問い合わせ

あったかふれあいセンター・とさ
土佐市家俊1081-1 ☎:088-855-1385

✉ attakatosa@yahoo.co.jp

令和6年

12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。



※予定は変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ミーティングの日 10:30~	3 防災学習 避難訓練	4 百歳体操	5 認知症カフェ あったか つながりカフェ 午前閉所	6 百歳体操	7
8	9 デイ陽だまりの フレイルチェック 14:00~	10 デイ陽だまりの フレイルチェック 14:00~	11 集い14時まで	12 自由に過ごす日	13 健康麻雀	14
15	16 百歳体操	17 クリスマス会 ※つな〜で 行います	18 健康麻雀	19 百歳体操	20 音楽療法 13:30~	21
22	23 ちょっと そこまで	24 ちょっと そこまで	25 ちょっと そこまで	26 地域支え合い 活動のため 集いはお休み	27 ちょっと そこまで 午後閉所	28
29	30	31	蓮池サテライト 時間 10:00~ 場所 蓮池コミセン		塚地サテライト 「塚地こいこい会」 時間 10:00~ 場所 塚地集会所	
集いはお休みです						

あったかクリスマス会

日時：12月17日(火)10時~

場所：複合文化施設 つな〜で

参加費：500円(お食事代)

定員：50人



※参加人数に制限があります。
必ず事前申し込みをお願いします。

申し込み締切 12月6日(金)



船越サテライト
「船越おしゃべり家」

時間 10:00~
場所 やすらぎの家

音楽療法

12月20日(金)13:30~

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。歌を歌って、楽器を演奏!楽しく体験しましょう。



年末のお買い物



今年最後の「ちょっとそこまで」(お買い物)に行きます。
年末年始の準備など、希望される方はスタッフにお伝えください。

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



12月のサテライトは

クリスマスお楽しみ会

一緒に楽しいクリスマスを
過ごしましょう！！



日時

12月19日(木) 10時～13時

場所

塚地集会所

参加費

500円 (昼食・プレゼント代)

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



第23回

あったかつながりカフェ

講話

「土佐市住宅改造支援事業について」

講師

土佐市長寿政策課高齢者支援係

土佐市では、要介護者等を含む世帯及び65歳以上の高齢者で構成される世帯において、本人が居住する住宅を身体の状態等に応じて改修・改築することにより、本人及び介護者の負担軽減を図ることを目的とする「住宅改造支援事業」を行っています。介護保険で使える住宅改修との違いや事業の目的、対象の条件等についてお話させていただきます。



認知症カフェ「あったかつながりカフェ」は・・・
認知症の方・そのご家族しか参加できないものではありません。認知症について理解を深め、認知症になってもお住まいの地域でいつまでも暮らしていくことが出来るよう「情報提供」「情報収集」「交流」「集い」の場を目指しています。気軽にお茶を飲みながらお話してみませんか？

日時	令和6年12月5日（木） 10時～11時30分
会場	土佐市複合文化施設 つな一で1階多目的室
参加費	無料 (※申し込みは不要です)





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 インスタグラムはこちら→



日	月	火	水	木	金	土
1 休み	2 カレンダー作成	3 交通講話	4 カレンダー作成	5 ニュースポーツ ポッチャレク	6 カレンダー作成	7 休み
8 休み	9 製作の日	10 製作の日	11 製作の日	12 ニュースポーツ ポッチャレク	13 新居サテライト カフェ	14 休み
15 休み	16 ごぼう先生の 体操の日	17 ごぼう先生の 体操の日	18 19 高知リハ大 測定日		20 ごぼう先生の 体操の日	21 休み
22 休み	23 自由に 過ごす日	24 自由に 過ごす日	25 自由に 過ごす日	26 自由に 過ごす日	27 休み (大掃除)	28 休み
29 休み	30 休み	31 休み	年末年始のお知らせ 12/27~1/5まであったかはお休みです。 1/6(月)から通常通りご利用頂けます。			

12月3日(火) 10:30~

「交通講話」



土佐警察署の方々をお招きし、事故に遭わないため出来る事や詐欺に騙されない心構えについてのお話をして頂きます。

あったか新年会のお知らせ

日程 1月23日(木) 参加費1,000円
 様々なレクリエーションやビンゴ大会を開催します！希望者は職員まで！

申込締切り12月26日(木)まで！

12月新居サテライト予定表

6日(金)

(10:00~15:00)

カレンダー作成



13日(金)

(11:00~14:00)



カフェ

★モーニングセット350円
★アイスクリーム50円

20日(金)

(10:00~15:00)

制作の日



27日(金)

※休み

次回は1月10日
サテライトカフェ
から再開します



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 休み	2 ものづくり 毎日の集い 10:00~13:00	3 ものづくり 毎日の集い 10:00~13:00	4 ものづくり 毎日の集い 10:00~13:00	5 Gの会 創作クラブあんど	6 ものづくり 毎日の集い 10:00~13:00	7 休み
8 休み	9 老人クラブ カラオケ♪	10 地域活動支援センター 『ほっと』 13:30~15:00	11 農福市場 12:00~13:00	12 ゆったりクラブ	13 鹿敷サテライト	14 休み
15 休み	16 毎日の集い 10:00~13:00 X'mas ビンゴ	17 毎日の集い 10:00~13:00 X'mas ビンゴ	18 毎日の集い 10:00~13:00 X'mas ビンゴ	19 Gの会	20 毎日の集い 10:00~13:00 X'mas ビンゴ 老人クラブ カラオケ♪	21 休み
22 開所日 クリスマス マルシェ	23 自由に過ごす日	24 地域活動支援センター 『ほっと』 10:00~13:30	25 クリスマス 自由に過ごす日	26 お話サロン	27 自由に過ごす日	28 休み
29 休み	30 休み	31 休み				

★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 クリスマスマルシェ 開催!

今月の第4日曜日は、クリスマスイベントを開催します! お野菜やからあげなどの食事から、くじなどの出店もあります♪ 幅広い世代の方が楽しめるマルシェです! 皆さまのご参加をお待ちしています!

イベント時間
10:00~13:00



★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。

12月となり、今年も残りわずかとなりました。2024年は皆さんにとってどんな1年でしたか?新年を迎える前に振り返ってみてはいかがでしょう?

12月はイベントも盛りだくさんです!クリスマスや大晦日など、街が華やかになり活気にあふれ、外に出るだけでも楽しい気分させてくれますね!

今年も1年、お世話になりました。

来年度もいの町あったかふれあいセンターをよろしくお願いします!

今月の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. 97



創作クラブあんど



今月の創作クラブあんどでは、オリジナルのクリスマスリースを制作しました!松ぼっくり、ベルや星など色々なデコレーションがあり、皆さん悩みながらもとっても素敵なリースを制作することができました♪

クリスマスリースは枝を輪にして作るため、その形から『永遠の幸せ』という意味もあるそうです。今年もあと少し!新しい年が始まっても皆さんのこれからの日々が幸せでありますように♪



あったかまなび家

いの町あったかふれあいセンターでは、地域活動やボランティア活動のきっかけづくりとして、地域や福祉のことを学ぶため、『あったかまなび家』というボランティア養成講座を開催しています。

第1回目のあったかまなび家は、『ボランティア入門講座』

参加者の方からは「ボランティアについて新しい発見があり、参加して良かった。地域でどのようなボランティアがあるのかも詳しく知りたい。」との感想もいただき、ボランティアをはじめのきっかけになったのではないかと感じます。



次回開催!

第2回【認知症の理解と関わり】

日時:令和6年11月30日(土)

10:00~11:30

場所:すこやかセンター伊野

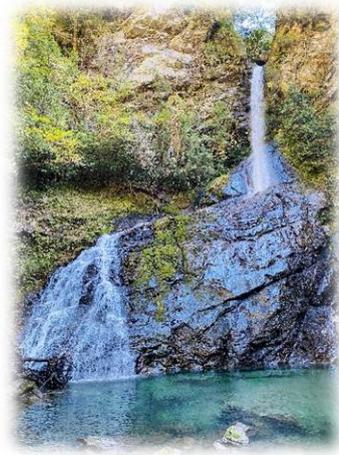
第3回【手話講座】

日時:令和7年1月19日(日)

10:00~12:00

場所:すこやかセンター伊野

男性の集い(Gの会)



11月21日の男性の集い(Gの会)の活動では、仁淀川町にある『安居渓谷』へ紅葉を見に行きました!嬉しいことに、当日は雲一つない晴天で紅葉日和となっていたため、紅葉の赤がより綺麗に色づいていました!

安居渓谷は、高知県随一の紅葉の名所としても知られており、原生林と切り立った崖に囲まれた森と清流の渓谷です。そのため、安居渓谷には魅力を感じられるスポットが複数あり、中でも『水晶淵』と呼ばれる場所ではおよそ10kmに渡って透明な川や石が見られます。その川の水深が深くなるにつれて、青が濃くなる淵の景観は圧巻でまさに『仁淀ブルー』の名にふさわしい、そんな場所になっていました!お昼ご飯には『宝来荘』で、外に広がる大自然を見ながら、鮎やアメゴを使った料理を堪能させていただきました!

山や川の色鮮やかな景色に、そして大自然の迫力を身近で感じられる貴重な経験ができた1日となりました。



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

『Blessing』



いの町在住
Akiさんの作品

12月 行事予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 高岩集い	5 サテライト 清水	6	7
8	9	10	11	12 サテライト 下八川	13	14
15	16	17	18 高岩集い	19 サテライト 清水・三水	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 休み	31	12月12・18・19日は、 忘年会 です。 10:00~12:30 予定			

集い・サテライト日時・場所

■高岩集い

第1・3水曜日 10:00~12:00
場所:吾北山村開発センター2階

■サテライト清水

第1・3木曜日 13:00~15:00
場所:清水公民館

■サテライト下八川

第2木曜日 13:00~15:00
場所:下八川公民館

■サテライト三水

第4木曜日 10:00~12:00
場所:三水防災コミュニティ

*12月・1月のサテライト三水是
清水と合同で、清水公民館で
行う予定です。

1月 行事予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2 休み	3	4
5	6	7	8	9 サテライト 下八川	10 午前	11
12	13 成人の日	14	15 高岩集い	16 サテライト 清水・三水	17 午前	18
19	20	21	22	23 サテライト 三水	24	25
26	27	28	29	30	31	



集い・サテライトがない日は訪問活動など行っています。

1月9日、16日、2月5日はJAコスモス女性部と食事会(午前)を予定しています。

Instagram

フォローをお願いします。

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」の活動の様子もお届けしています。

@INOCHOUSHAKYO

2024年も、通信をご覧いただきありがとうございました。くる年もどうぞよろしくお願いいたします。

年の瀬を迎え、気忙しい毎日かと存じますが、お車の運転などお気をつけて、どうぞお健やかに新年をお迎えください。

吾北あったかふれあいセンターこころ
職員一同

吾北あったかふれあいセンターこころ 通信

令和6年12月 発行 vol.39

回覧

月日の流れは早く、今年も残すところ1か月となり、寒さも本格的になってまいりました。「吾北あったかふれあいセンターこころ」も、地域の皆さんに支えられ、無事1年を終えようとしています。来年も地域に寄り添いながら職員一同頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

今回は9~11月の活動の様子と今後の予定をお知らせします。

キャンドル教室開催



10月31日(木)に、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、キャンドル作りを行いました。

まずは、カラフルなロウから自分の好きな色を選び型に入れます。次に、型の中に溶けたロウを流し込み、冷めてきたら型から取りだし柔らかくなったロウを好きな形にコネていきます。仕上げに透明のロウでコーティングすると、世界に一つだけのキレイなキャンドルが完成です。

その後、火の点け方や消し方、キャンドルの奥深い話などを教えていただきました。

久しぶりに友人と再会できた方もいて、とても充実した時間となりました。参加者の方からは「楽しかった」、「またやりたい」など、嬉しいお言葉をいただきました。



秋のお出かけ 越知・佐川・日高方面

9・10月の集い・サテライトでは、越知・佐川・日高方面にお出かけに行きました。越知町の横倉山や桐見川ダム、越知宮の前公園、まきのさんの道の駅佐川、日高サングリーンコスモスふれあい市などへ行ってきました。越知のコスモス祭りでは、つがにそうめんやお寿司などを食べたり、普段行く機会のない道の駅などでたくさん買い物したり、「また行きたい〜♪」と、皆さんに喜んでいただきました。



サテライト三水(横倉山)



サテライト清水(越知コスモス)



サテライト下八川(越知コスモス)



高岩集い(越知コスモス)



まきのさんの道の駅佐川



はいチーズ!



コスモスカーで観覧



こども園に行ってきました

9・10月のサテライトでは、認定こども園ごほくの園児と交流をしてきました。歌や劇などを見せてもらった後、一緒にパズルや本読みなどをしました。利用者の方は終始笑顔で、楽しい時間となりました。



地域支援

9月26日(木)の日比原ミニデイでは、コケ玉教室が開催されました。5月にお世話役さんを対象とした苔テラリウム教室を開催した際、講師の紹介をしたことがきっかけで、地域団体へと繋がりました。コケを丸めるのに苦戦していましたが、最後はキレイなコケ玉が出来上がっていました。



9月27日(金)に、上八川若がえる教室で陶芸教室が開催され、職員も参加させていただきサポートをしました。初めて陶芸をされる方も多く、大変難しかったですが、お茶碗や花瓶など個性ある作品ができていました。仕上げは、自分で選んだ色を入れて焼いていただきます。仕上がりがとても楽しみです。



11月4日(月・祝)は、お世話役さんより依頼を受けて、上東地区敬老会に初めて参加させていただきました。あったかからは、「花咲け風船」というゲームをさせていただき老若男女問わず、やっている人も見ている人も楽しんでいました。また地元の方のスティールパン演奏やカラオケなど終始笑顔が溢れる楽しい敬老会となりました。



吾北版 すごろくのご紹介

(吾北)



吾北クイズもあるよ。

吾北地区のみなさんが健康をテーマに、楽しく交流していただくためのすごろく健康すごろく、題して「すごろく」がこのたび完成しました。このすごろくは、身体や口を動かしたり、頭を使ったり、吾北での思い出話に花が咲いたり…と、ゴールした時には身体も心も**ぽっかぽか**になります。みなさんが素敵な笑顔になるような、そんな思いを込めて、いの町吾北総合支所住民福祉課と吾北あったかふれあいセンターところが共同で制作しました。



貸し出しをしますので、ミニデイや地域の集まりなどで楽しみませんか?ご希望の方は、吾北あったかふれあいセンターころまでご連絡ください。

例えばこんなマスがあります

おもいぞ 今はないけど昔、吾北にあったものを教えてください

ゆっくりバンザイ (全員10秒かけて)

仁淀川町あったかふれあいセンター 令和6年12月・令和7年1月予定表

月	火	水	木	金
12/9 日替体操 13:30~14:30	10 訪問の日	11 日替体操 13:30~14:30	12 訪問の日	13 日替体操 13:30~14:30
16 日替体操 13:30~14:30	17 訪問の日	18 介護予防教室 13:30~14:30	19 カレーの日  11:30~13:00 カラオケの日  11:30~15:30	22 日替体操 13:30~14:30
23 日替体操 13:30~14:30	24 訪問の日	25 日替体操 13:30~14:30	26 訪問の日	27 日替体操 13:30~14:30
1/6 日替体操 13:30~14:30	7 書き初めの日  13:30~15:30	8 日替体操 13:30~14:30	9 訪問の日	10 日替体操 13:30~14:30

オンライン 介護予防教室

糖尿病
『糖尿病の合併症を
予防して、いつまで
も生き生きと』

12月18日(水)
13:30~14:30

場所：あったかふれあい
センター

参加費：無料
申込み：不要



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

あったかカレーの日



&



カラオケの日

美味しいカレーを食べた後、カラオケを楽しみましょう(^ ^)/

開催日：令和6年12月19日(木)

時間：カレー 11:30~13:00

カラオケ 11:30~15:30

場所：交流センター3階大会議室

★ カレー1杯 350円

★ 各自水分はお持ちください。



寒くなってきましたので
皆さん体調にお気をつけて
下さいね!!



~あったか書初めの日~

新年の抱負や目標とする言葉を書き
お正月の風習を楽しみましょう。
自由に何でも書いてもらってかまいません!

習字道具もこちらで準備していますので、
皆様の参加をお待ちしています!!
冬休み中の子どもさんも大歓迎です!

★ 日付 令和7年 1月7日(火)

★ 時間 13:30~15:00

★ 場所 あったかふれあいセンター
(交流センター3階)

★ 申込み不要 参加費なし



あったかふれあいセンター 12月活動予定

ひまわり

11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	
1	2 百歳体操 (10時～) 移動販売	3 手芸(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	4 おでかけランチ 予約制	5 古畑ダイヤモンド 体操 (13時半～) 生活支援(午前)	6 社協主催 ポッチャ交流大会 (13時半～)	7	
8	9 百歳体操 (10時～) 移動販売	10 手芸(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	11 ピザ食べ放題 予約制好評につき 受付終了しました	12 生活支援 訪問	13 脳トレ (13時半～) 訪問(午前)	14	
15	16 百歳体操 (10時～) 出前講座 (13時～) 移動販売	17 手芸(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	18 創作活動 (10時半～)	19 古畑おしゃべり会 (14時半～) 生活支援(午前)	20 モーニング (8時半～10時半) 予約もできます	21	
22	23 百歳体操 (10時～) 移動販売	24 手芸(9時半～12時) ダイヤモンド体操 (13時半～)	25 自由に過ごす 訪問	26 生活支援	27 大掃除	28	
29	30 12月28日～1月5日まで休所です	31	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				



お問い合わせ・連絡先

電話 080-8649-3540



ひまわり便り

令和6年12月号

歯科衛生士さん出前講座

試してみよう！

あなたのお口のかは？

～オーラルフレイルを知ろう！～

◎12月16日(月)

午後1時～2時

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してくれます。



たいこ岩モーニング

◎12月20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。



ひまわり活動の様子



大人のバーベキュー交流会
たくさんのご参加
ありがとうございました



学校代休日のカレーランチ



脳トレ



Xmasリース作り



子ども達が
配膳のお手伝いを
してくれました

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12月活動予定表

11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 休	2 自由にすごす日 とくしまる	3 百歳体操 コンチネンス 10:00~ とくしまる/ キッチン	4 自由にすごす日	5 3B体操 百歳体操 コンチネンス 10:00~ とくしまる	6 ポッチャ交流大会 かわせみにて 13:30~ とくしまる	7 休
8 休	9 おもちゃ美術館 全世代に通ずるおもちゃ 美術館の魅力について 園児と交流 10:00~ とくしまる	10 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	11 自由にすごす日	12 コンチネンス 10:00~ 手芸13:00~ とくしまる	13 認知症予防ゲーム 13:30~ とくしまる	14 休
15 休	16 自由にすごす日 とくしまる	17 百歳体操 コンチネンス 10:00~ とくしまる/ キッチン	18 カレーの日 400円 100食限定 永野サテライト	19 百歳体操 コンチネンス 10:00~ とくしまる	20 カラオケの日 13:30~ とくしまる	21 休
22 休	23 自由にすごす日 とくしまる	24 百歳体操 コンチネンス 10:00~ とくしまる/ キッチン	25 クリスマス& 忘年会 10:30~ 参加費 1300円	26 休 大掃除	27 自由にすごす日 とくしまる	28 休
29 休	30 休	31 休 大晦日				

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:12月18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・・・NPO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



発行日：11月26日 発行人：森田・坂本・横田・津野田

レストラン高知 秋のお出かけデイ



12

11/1（金）8（月）の二日間
レストラン高知に行きました。
外食するのは久しぶりという
方もいて、仲の良い友人たち
とのおしゃべりや美味しい食
事にみなさん大変喜ばれてい
ました。普段小食の方もみん
なで食事をすると完食されて
びっくりしました。孤食が多
い方々にとっても楽しいひと
時になったと思います。



出張！！

おもちゃ美術館
「全世代に通ずる
おもちゃ美術館の
魅力について。
園児と交流」
12/9(月)10時～
集落活動センター
大ホールにて



12月のお知らせ

クリスマス&忘年会

12月25日（水）10時半～

暦の上でははや師走・・・クリ
スマス&忘年会を開催します。
今年はバンドふるさとの演奏や
スタッフによる出し物もありま
す。お楽しみに♪

参加費：1,300円



問い合わせ先：22-0448

あったかふれあいセンターくろいわ

12 月活動予定

日	月	火	水	木	金	土	
ふれあい文化祭 来週～	1 10:00 脳トレ 13:00 あきんどくらし 14:30 トクヒロ	2 10:00～ 百歳たいそう 11:45 こぼや	3 13:00～ ボッチャ 訪問	4 き,さの日 13:00 エンブレ	5 10:00～ 百歳たいそう 13:30 ボッチャ大会 13:30 サニアラサ	6 休み	
休み	8 10:00 3A 13:00 あきんどくらし 14:30 トクヒロ	9 10:00～ 百歳たいそう 11:45 こぼや	10 10:00～ (お昼) 回白白サライ 13:00～ カラオケ 訪問	11 き,さの日 13:00 エンブレ	12 10:00～ 百歳たいそう 13:30 サニアラサ	13 10:00～ 百歳たいそう 13:30 サニアラサ	14 休み
休み	15 10:00 脳トレ 13:00 あきんどくらし 14:30 トクヒロ	16 10:00～ 百歳たいそう 11:45 こぼや	17 13:30～ 出前講座 ボッチャ	18 き,さの日 13:00 エンブレ	19 10:00～ 百歳たいそう 13:30 サニアラサ	20 9:00～ 旧中学校 草むき, そうじ	21 9:00～ 旧中学校 草むき, そうじ
休み	22 クリスマス会 ヤリます♪ 10:00から	23 10:00～ 百歳たいそう 11:45 こぼや	24 10:00～ (お昼) 回白白サライ 13:00～ カラオケ 訪問	25 10:00～ 百歳たいそう 13:00 エンブレ	26 大そうじ 13:30～ フワアレンジメント	27 大そうじ 13:30～ フワアレンジメント	28 休み
休み	29 休み	30 休み	31 ☆12月(8日(水))カレーの日です。 テイクアウトもできます。予約してね! ☆27日(金)の百歳たいそうは、大そうじの関係で、26日(木)に変更になっています。				

お問い合わせ TEL 090-5916-1601

[集落活動センターくろいわ内]

あたたか
くろいわ12
がら



出前講座

12月17日(火) 13:30~

「お家の環境や福祉用具の利活用」
— 福祉用具事業部 —

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
できることをお話しできます。

12月6日(金) 13:30~

佐川町社会福祉
協議会 会長杯

ボッチャ大会があります

クリスマス会

12月23日(月)

クリスマス会を計画しています。

楽しい日も...と考之中...♡

参加希望の方は11日(水)までに...

フラワーアレンジメント

12月27日(金) 13:30~

先着20名様限定です。

参加希望の方は、20日(金)までに

お申し込み下さい。

あ、という間の1年でした... みなさんは、どんな1年で
したか...? 今年も1年ありがとうございました。

来年も **HAPPY**な1年になりますように.....

あったかふれあいセンター加茂の里12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	2 好きにすごす 	3 百歳体操 (10時・14時) 	4 生活支援	5 干支の色紙作り (9時半)	6 ポッチャ交流大会 (13時半) 	7 休み
8 えいかも たすけあいの日 休み	9 好きにすごす 	10 百歳体操 (10時・14時) 	11 ピザを食べに行こう!	12 訪問	13 生活支援 	14 休み
15 休み	16 訪問 	17 百歳体操 (10時・14時) 	18 生活支援	19 海津見保育園交流 (10時) 出前講座 (14時)	20 クリスマス会 認知症予防ゲーム (13時半) 	21 休み
22 休み	23 好きにすごす 	24 百歳体操 (10時・14時) 	25  生活支援	26  訪問	27  御用納め 	28 休み
29 休み	30 休み	31 休み				

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





☆あったかふれあいセンター加茂の里便り☆

2024/12



☆だかし屋さんの日☆

12月25, 26, 27日
10時～16時半

子どもたちの冬休みに合わせて、
だかし屋さんを開店します。
どなたでもお気軽にお越しください。



予定表(表面)のこの絵のある日
だかし屋が開いている日です。

☆出前講座☆

12月19日(木) 14時

福祉用具事業者さんに
生活しやすく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お話してもらいます。

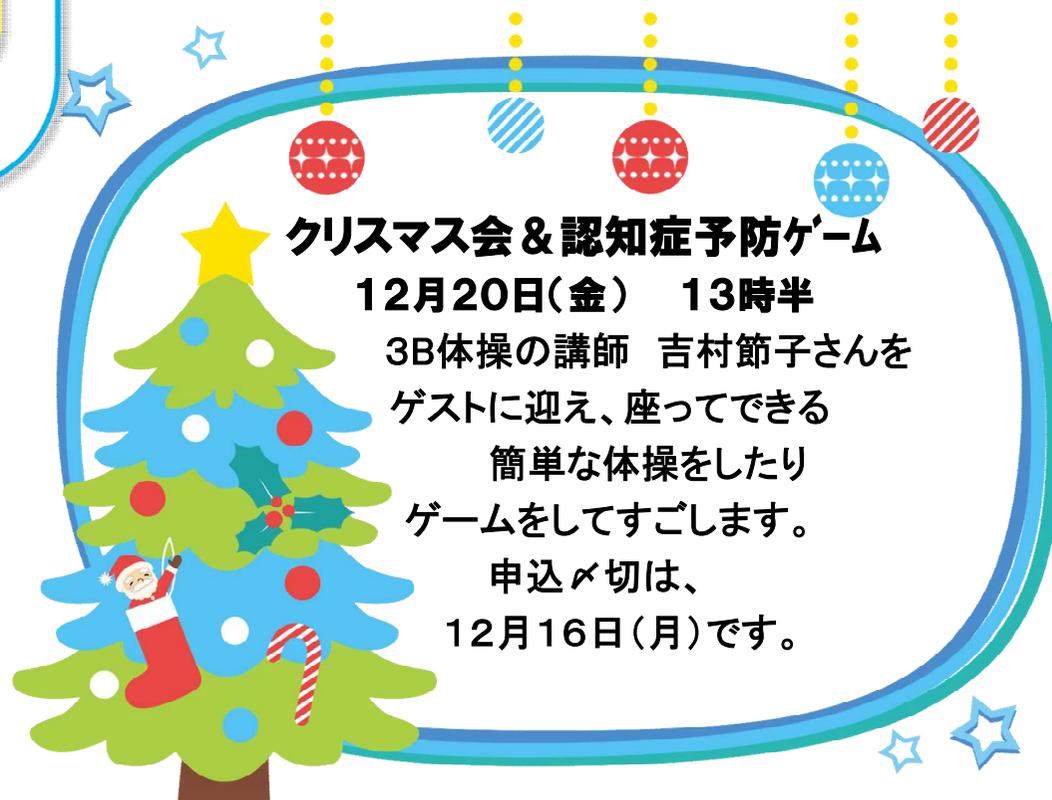


かしらせ

年末の集いは26日(木)が最終日です。
年始は、1月6日(月)より開所します。



11月21日現在の予定です。変更になる場合があります。



クリスマス会 & 認知症予防ゲーム

12月20日(金) 13時半

3B体操の講師 吉村節子さんを
ゲストに迎え、座ってできる
簡単な体操をしたり
ゲームをしてすごします。
申込〆切は、
12月16日(月)です。

あったかふれあいセンター夢まち 活動予定表 12月号

※変更になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土	
1 	2 訪問の日 百人一首の日 14:00~	3 訪問の日 すきにすごす日	4 はじめての絵手紙 (予約制) 10:00~12:00	5 健康麻雀・囲碁の日 すきにすごす日 お買い物支援の日	6 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	7 	
8 	9 訪問の日 すきにすごす日	10 つばやき喫茶 (予約制) 10:00~11:00	11 訪問の日 すきにすごす日	12 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	13 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	14 	
15 	16 訪問の日 すきにすごす日	17 出前講座 (かわせみ元気ホール) 10:00~11:00	18 訪問の日 すきにすごす日	19 健康麻雀・囲碁の日 すきにすごす日 お買い物支援の日	20 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	21 	
22 	23 訪問の日 すきにすごす日	24 クリスマス会 (かわせみ元気ホール) 10:00~11:30	25 大掃除 集いお休み	26 健康麻雀・囲碁の日 上郷サテライト (上郷公民館) 9:30~15:00	27 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~14:00~ 将棋の日10:30~	28 	
29 	30 	31 	 今年も1年大変お世話になりました。 良いお年をお迎えください。				
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 12月号

12月4日(水)
10:00~12:00

はじめての絵手紙
(場所:夢まちランド)
8名限定
参加費:実費(筆・紙代)

講師:黒岩英起氏

初心者の方大歓迎!
手描きの年賀状に
挑戦してみませんか。



12月10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

「野菜パワーでからだ元気」

健康・体力づくりのため、
野菜の大切さを
DVDで学びましょう♪



12月17日(火)
10:00~11:00

健康出前講座
(場所:かわせみ)
参加費:無料

全世代に通ずるおもちゃ美術館の
魅力についてのお話や、
保育園児との楽しい交流をして
過ごしましょう♪



サテライト(出張あったか)情報

12月12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
「多様な自然と牧野博士を
育てた佐川の地形地質」

吉村典宏氏

NPO法人さかわ夢まち協議会より

今年も大変お世話になりました。
年3回のミニバザーはたくさんみなさまに
寄付をいただき、おかげさまで毎回盛況です。

2025年もみなさまにとって良い1年となりますよう
お祈り申し上げます。



クリスマス会

12月24日(火)10:00~11:30
かわせみ元気ホール

1部
10:00~音楽療法士による
レクリエーション♪

2部
10:50~ギターアンサンブル
「カプリス」による演奏♪



12月26日(木)
上郷公民館
9:30~15:00
参加費:無料

9:30~百歳体操

10:30~クリスマス会
レクリエーションを
楽しみましょう♪

あったかふれあいセンター「ふれあい おちあい」12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	2 中村 ミニデイ 健康体操 10:30～	3 きたえん坊將軍 (30分)10:00～	4 健康体操 10:30～ ----- 送迎🚗 (日ノ浦)	5 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	6 健康体操 10:30～ ----- 送迎🚗 (片岡・宮地)	7
8	9 大人 ミニデイ 健康体操 10:30～	10 後山 ミニデイ きたえん坊將軍 (30分)10:00～	11 健康体操 10:30～ ----- 送迎🚗 (野老山)	12 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	13 健康体操 10:30～ ----- 送迎🚗 (鎌井田・桑藪)	14
15	16 健康体操 10:30～	17 柴尾 ミニデイ きたえん坊將軍 (30分)10:00～	18 健康体操 10:30～ ----- 送迎🚗 (日ノ浦)	19 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	20 健康体操 10:30～ ----- 送迎🚗 (片岡・宮地)	21
22	23 健康体操 10:30～	24 きたえん坊將軍 (30分)10:00～	25 健康体操 10:30～ ----- 送迎🚗 (野老山)	26 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	27 健康体操 10:30～ ----- 送迎🚗 (鎌井田・桑藪)	28
29	30 休み	31 休み	年末年始休暇 12月28日～1月5日			

◆ **【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。

ホットコーヒー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。**

◆ **大人の学校ミニデイ(旧・野老山小学校)**

12/9（月）11：15～萬月さんの落語を開催します。

どなたでも参加できますので、直接お越し下さい。



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 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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	9:30~ ゲートボール大会 13:00~ 朗読	11:00~ いきいき百歳体操	
8	9	10	11	12	13	14
	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~ 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	
15	16	17	18	19	20	21
	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~ 軽スポーツの日・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~ ウクレレ演奏	
22	23	24	25	26	27	28
	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	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	
29	30	31				

○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

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 さろん加茂 「モノづくり」 ----- さろん加茂連絡会	12 さろん沖名 「お餅つき」 ----- さろん沖名連絡会	13 さろん本郷(多目的集会所) 「塗り絵」 ----- さろん本郷連絡会	14
15	16	17 さろん能津 「干支のちぎり絵」 ----- さろん能津連絡会	18 さろん加茂 「防災学習」	19 さろん下分(下分プラザ) 「クリスマス会」 ----- さろん下分連絡会	20 さろん本郷(多目的集会所) 「クリスマス会」	21
22	23	24	25 さろん加茂 「クリスマス会」	26 さろん沖名 「忘年会」	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。