

令和7年 1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  お正月休み	2  お正月休み	3  お正月休み	4	5
6  初詣散策の日	7  七草がゆ 作り	8  カラオケの日	9  初詣散策の日	10  地域訪問	11	12
13  成人の日 お休みです	14  健康棒 体操の日	15  健康棒 体操の日	16  健康棒 体操の日	17  男性クラブ	18	19
20  レクリエー ションの日	21  百歳体操	22  レクリエー ションの日	23  百歳体操	24  地域訪問	25	26
27  運営協議会の為 集いお休みです	28  買物支援の日 マルナカ高岡	29  書道の日	30  交通安全 詐欺防止講座 13:30~	31  あったか よりやカフェ AM10時~PM1時		

移動販売車: サンプラザ毎週月曜PM14:10頃
とくしまる毎週火・水・木AM10:30頃
※新年は(サンプラ1/6から・とくしまる1/8から)



「交通安全・特殊詐欺防止講座」

開催日: 1月30日(木) 13:30~
場所: あったふれあいセンターとさ

高齢者の交通事故防止や特殊詐欺被害にあわないための講座です。(参加無料)

講師: 土佐署高齢者アドバイザーさん
※地域の方の参加もお待ちしております。

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

あけましておめでとうございます。
昨年はご利用者様・地域の皆様には
大変お世話になりました。



本年も地域を盛り上げていけるよう
職員一同頑張っております。

今年もどうぞよろしくお願い致します。

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

✉ attakatoso@yahoo.co.jp



attaka_tosa
あったかとさ
インスタ

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1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

1/20(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

1/30(木)13:00~

動きやすい服装で

ご参加下さい。



3B 体操の日

1/16(木)13:30~

くらぶとささんより福原先生を
お迎えし元気に楽しく

体操をします。



いづみサテライトお知らせ

1月13日(月)は祝日の為

サテライトはお休みになります。

百歳体操開催日(PM13:10~)

1/6(月) 1/9(木)

1/23(木) 1/27(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。

あったかふれあいセンターとさ 近況情報(*^_^*)

11/9 に行われたボッチャ土佐市長杯でいづみサテライト



利用者さんチーム「フレッシュいづみ」が3位に入賞しました。



あったかとさの拠点では、自家製野菜などの良心市を

始めました。是非ご利用ください(売り切れ御免)



※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



いづみサテライト

★カフェの日

1/20 (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



★3B体操 (総合くらぶとさコラボ企画)

1/16 (木) 13:30～15:00

動きやすい服装での参加をお願い致します。



★ボッチャの日

1/30 (木) 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

おしゃべり会

場所：土佐市北地695 (北原公民館)

日時：1月10日 (金) 13:00～15:00 終了予定



末光あったかキラキラ星

新春書初め 書道の日

場所：土佐市北地695 (北原公民館)

日時：1月24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：1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：1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



12/1 開催 市野々・鷹ノ巣合同防災の様子

たくさんの皆様のご参加ありがとうございました



ソーラーパネル・発電機・簡易トイレなど矢野進一さんよりご持参いただきました



井戸水は定期点検が必要です。また、水質検査も年1回行うことが望ましいそうです



地元から炊き出し班として女性陣が大活躍！調理器具は持ち寄り。外で炭火をおこして調理しました

おいしいカレーが
できました♪



赤十字出前講座「災害に備える」
若者・消防団・高齢者までホールいっぱいの参加



防災食・防災グッズコーナー
あったかとさ・土佐市防災課
新聞スリッパ作り体験やゴミ袋
でつくるカップや防寒服展示



広報協力 あったかふれあいセンターとさ

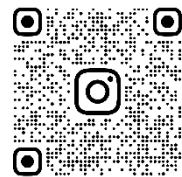
令和7年



January
1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
29	30	31	1 元旦	2	3	4
集いはお休みです						
5	6 集い始め	7	8 集い14時まで	9 ボランティア 定例会 13:30~	10	11
ちょっと初詣						
12	13 成人の日 お休み	14 まなび茶屋	15 百歳体操	16 自由に過ごす日	17 講話 「力は弱ってない！」 筋肉のお話 10:30~	18
19	20 豚汁の日 ※保健福祉センターで行います	21 百歳体操	22 健康麻雀	23 認知症カフェ 勉強会のため 午後閉所します	24 百歳体操	25
26	27 百歳体操	28 自由に過ごす日	29 体操 いすヨガ 13:30~	30 百歳体操	31 健康麻雀	

謹賀新年 二〇二五

昨年は大変お世話になりました。
今年も皆様にとって
楽しい一年となりますように。

あったかふれあいセンター高岡
職員一同



講話

「力は弱ってない！」
～筋肉のお話～

1月17日(金)10:30~

講師：訪問看護ステーションI Am 森岡さん
立ち上がりにくさを感じることはありませんか？「力が弱った…」というけれど、本当は弱っていません。自宅でできる体操など、教えていただきます。

まなび茶屋

1月14日(火)講話:10:30~

今回の学びは 高知赤十字病院 ミニ講座
「心筋梗塞～胸が痛いだけじゃない～」
心筋梗塞の症状などについてお話しいたします。
参加希望は申し込みをお願いします。

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

新年



お楽しみ会

新年最初のサテライトです。
皆さんで楽しく過ごしましょう。

日時

令和7年1月16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

須崎保健所管内のあったかふれあいセンター職員(10名)が見学に来ます。一緒に塚地サテライトに参加します。



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

場 所：蓮池コミュニティーセンター
土佐市蓮池1332

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）

2025年1月～3月の予定



1月13日… 成人の日のためお休み

1月27日… 新年会・ランチ

2月10日… 講話「栄養の話」



2月24日… 振替休日のためお休み

3月10日… 体操

3月24日… おしゃべり・ランチ

※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さくら貝

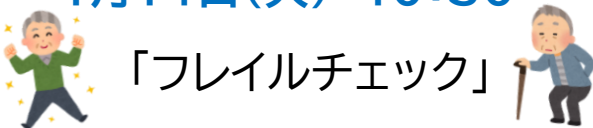
お問合せ ☎ 088-856-0322
(8:30~17:30 土日祝休み)

Instagram
はこちら →



日	月	火	水	木	金	土
2025年の干支は、乙巳(きのとみ) 「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされています			1 休み (元日)	2 休み	3 休み	4 休み
5 休み	6 	7 	8 ~初詣~ 宇佐八幡宮	9 	10 新居サテライト カフェ	11 休み
12 休み	13 休み (成人の日)	14 フレイル チェック 白菊園	15 自由に 過ごす日	16 自由に 過ごす日	17 自由に 過ごす日	18 休み
19 休み	20 カレンダー 作成	21 カレンダー 作成	22 カレンダー 作成	23 新年会	24 カレンダー 作成	25 休み
26 休み	27 製作の日	28 製作の日	29 製作の日	30 製作の日	31 製作の日	

1月14日(火) 10:30~



「フレイルチェック」

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。

~初詣~ 宇佐八幡宮

旧年の感謝と今年一年の無事を祈願し
八幡様へ初詣に行きます！

【いまさら聞けない!? 八幡宮ってなあに?】
八幡宮とは、八幡神を祭神とする神社で、多くの武将から崇敬された事から分かるように、勝負運のご利益があるとされています。また敵を退けることから、災厄をも退けるとされ厄除けの神さまとしても有名です。

1月新居サテライト予定表

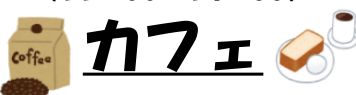
3日(金)

※休み



10日(金)

(11:00~14:00)



★モーニングセット350円
★アイスクリーム50円

17日(金)

(10:00~15:00)

自由に
過ごす日



24日(金)

(10:00~15:00)

カレンダー
作成



31日(金)

(10:00~15:00)

制作の日





いの町あったかふれあいセンター 予 定 表



★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。

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

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い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!
好きな過ごし方を
サポートします!

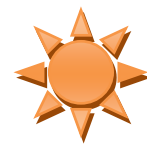


こんにちは、あったかふれあいセンターです。

新年、あけましておめでとうございます。2024年が終わり、2025年となりました。今年もあったかをよろしくお願いします。

皆さんは、今年の抱負は決まりましたか？健康に気を付けながら、自分の中で決めた目標に向かって1年頑張りましょう！お正月にあったお話をぜひともあったかへ来て聞かせてください！お待ちしております。

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. 98



毎日の集い ビンゴ大会



先月の毎日の集いでは、ビンゴ大会を開催しました！

12月の3週目の集いでは、クリスマスイベントとしてビンゴ大会を開催！色々な景品を前に、利用者の皆さんも目を輝かせながら挑戦していました。なかなか狙いの番号が来ず、「こんねえ～、早く上がりたい」と話していましたが、狙いの番号やビンゴできれば「あった！」「ビンゴ！」と、ビンゴ大会を楽しんでくれた様子でした！

昼食後には、クリスマスケーキを食べながらコーヒーを飲み、「美味しい、あったかに来られてよかった」と笑顔でご満悦でした♪



一人暮らし高齢者の集い

いの町社会福祉協議会では、一人暮らしの高齢者を対象に『一人暮らし高齢者の集い』を開催しています。

今年の『一人暮らし高齢者の集い』は、総勢53名の方にご参加いただきました！西島園芸団地で植物を鑑賞し、老舗レストランで昼食後、大型商業施設で買い物を楽しみました♪

西島園芸団地で植物を鑑賞しながら、「みんなで見るとより一層綺麗に見えるね」と話す参加者もあり、笑顔で会話しながら過ごす時間はとても大切だと感じました。

お互い初めてあった参加者同士も、帰る時には同級生のように仲良くなっており、それぞれの繋がりもできていました！

来年も皆さんが、元気に参加して下さることをお待ちしております。



つながるクリスマスマルシェ

12月22日に『つながるクリスマスマルシェ』を開催しました。

前回、大好評だったクリスマスマルシェ♪今年は、いの町内にある『社会福祉法人つながるかい』で協力して行うこととなりました！昨年、出店して下さった農家さんの野菜をはじめ、色々な団体さんに参加していただきました。あったかふれあいセンターでは手作りのクリスマス飾りを実施しました。大人だけではなく、たくさんの子どもの参加もあり、ヨーヨー釣りやくじ引きなど親子で楽しめるブースがとてにぎわっていました♪

農家さんが販売しているブースでは、新鮮な野菜をお得に買うことができ、好評の声があがっていました。食べ物ブースには冷えた身体を温めてくれるつみれ汁や小腹を満たせるコロッケやたこ焼き、その他にもお弁当やおおすびなど美味しいものがたくさん販売していました！

今年は、『つながるかい』のメンバーである伊野福祉会、あいの保育園、伊野保育園、吾北荘、いの町社会福祉協議会の5つの法人を紹介するブースもあり、保育園児による可愛いサンタが飾られていました。第1回目につき、第2回目となる今年のクリスマスマルシェも盛り上がり、思い出になる楽しい1日になりました♪



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*

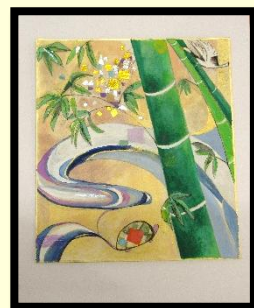


あったかカフェコーヒー
1杯 100円です

ぜひ、お立ち寄りください



『竹に鶴と亀』



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。

いちごの妖精



イラスト 和田 正さん



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

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。

いの町小川東津賀才 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

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ごほく健康すごろく、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7年1月・2月予定表

	火	水	木	金
1/13  成人の日 終日閉所	14 訪問の日	15 介護予防教室 10:30～11:30	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 認知症講演会 13:30～15:00	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
2/3 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

オンライン 介護予防教室

MCI（軽度認知障害）
と認知症予防
～安心して生活を送る
ためのコツ～

1月15日（水）
10:30～11:30
（予定）

場所：あったかふれあい
センター

参加費：無料



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

今年も宜しくお願いします。

寒い日が続きますので
体調にお気を付け下さい。





仁淀川町あったかふれあいセンター

「あったか通信」



あったかクリスマス会開催！！

12月8日（日）、28名の方にご参加いただき盛大に開催することができました。

素敵な松ぼっくりクリスマスツリー、自分でデコレーションをしたカップケーキも美味しそうに出来上がりました。

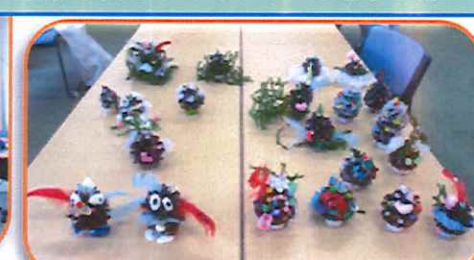
その後、ハーモニカ演奏や歌を歌って頂き、サンタクロースも登場しジャンケン大会で大盛り上がりでした(^▽^)

ご参加して下さいました方、お手伝いをして下さった方、ありがとうございました。

真剣に松ぼっくりツリー作成中



素敵な松ぼっくりツリーできました！



クリームいっぱい！
楽しくデコレーションできました



素敵な歌を聞かせてくれました



おいしそう



サンタさんとハイ・チーズ！



職員踊ってます



あったかふれあいセンター 1月活動予定

ひまわり

12月20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 元日	2 1月5日まで休所です	3	4
5	6 百歳体操 (10時～) 移動販売	7 <u>生活支援(午前)</u> 手芸 (9時半～) ダイヤ モンド 体操(13時半～) 手話教室(14時半～)	8 自由に過ごす	9 <u>生活支援</u> 訪問	10 脳トレ (13時半～) 訪問(午前)	11
12	13 成人の日	14 <u>生活支援(午前)</u> 手芸 (9時半～) ダイヤ モンド 体操(13時半～) 手話教室(14時半～)	15 百歳体操 (10時～)	16 <u>生活支援(午前)</u> 古畑おしゃべり会 (14時半～)	17 自由に過ごす	18
19	20 小中学校代休日 豚汁ランチ (11時半～) 移動販売休み	21 手芸 (9時半～) ダイヤ モンド 体操(13時半～) 手話教室(14時半～)	22 百歳体操 (10時～) 出前講座 (13時～)	23 <u>生活支援</u> 訪問	24 モーニング (8時半～10時半) <u>予約もできます</u>	25
26	27 百歳体操 (10時～) 移動販売	28 <u>生活支援(午前)</u> 手芸 (9時半～) ダイヤ モンド 体操(13時半～) 手話教室(14時半～)	29 創作活動 (10時半～)	30 <u>生活支援</u> 訪問	31 自由に過ごす	

明けまして
おめでとうございます
本年もよろしく
お願いいたします



お問い合わせ・連絡先

電話 080-8649-3540



ひまわり便り

令和7年1月号

出前講座

防災の話

佐川町役場総務課より、災害に備え、日頃から準備しておいたらよいことなどをお話ししてもらいます。

◎1月22日(水)午後1時～2時

尾川小中学校代休日

豚汁ランチ

◎1月20日(月)
午前11時半～

◎400円(コーヒー付)
小中学生 100円

大人も子どもも
豚汁で温まろう！



40食限定

たいこ岩 モーニング

◎1月24日(金)
午前8時半
～10時半

◎400円

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

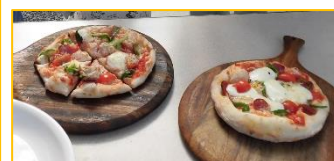


園児との交流

毎年恒例
レストラン高知食事会



ボッチャ交流大会
ベストグループ賞いただきました



久しぶりのピザ食べ放題
多くの方にご予約いただき
大盛況でした



手話教室始めました！

◎毎週火曜日 14時半～15時
初心者のためのミニ講座です。
お気軽にご参加ください。



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1月活動予定表

12月23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 休	3 休	4 休
5 休	6 自由にすごす日 とくしまる	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 3B 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 とくしまる	11 休
12 休	13 休 成人の日	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 永野サテライト	16 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 作業療法士「日常生活について」 14:00～	17 自由にすごす日 とくしまる	18 休
19 休	20 自由にすごす日 とくしまる	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	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～ とくしまる	25 休
26 休	27 佐川町役場 総務課より 「防災の話」 14:00～ 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～ とくしまる	31 オレンジカフェ 季節の色紙制作 13:30～ お茶・材料代¥300 とくしまる	

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:1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。

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

1

発行日：12月23日 発行人：森田・坂本・横田・津野田



新年明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。



あったかとかの職員一同

佐川町社協会長杯あったかボッチャ大会

祝！！初優勝🏆



12/6（金）かわせみに佐川町内全地区のあったかが集まり、社協会長杯ボッチャ大会を開催しました。5チーム総当たりで白熱した試合をし大盛り上がり。優勝はなんと、我がとかのチーム！！去年準優勝に悔し涙をのんだので、見事リベンジを果たすことができました。次回は3月に町内のあったかふれあいセンターのボッチャ大会があります。楽しみです♪

オレンジカフェ

1/31第5（金）

13時半より

参加費：300円



お問合せ

22-0448

1月のお知らせ

作業療法士によるミニ講座 「日常生活について」

1月16日（木）14時～

作業療法士の中平さんをお迎えして、普段の生活の中での動作や杖の使い方についてアドバイスしていただきます。皆様のご参加をお待ちしています。

参加費：無料

あったかふれあいセンター加茂の里 1月活動予定 2025

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 休み	2 休み	3 休み	4 休み
5 休み	6 訪問	7 百歳体操 (10時・14時)	8 生活支援	9 海津見保育園交流 (10時)	10 ボッチャ (13時半)	11 休み
12 休み	13 休み	14 百歳体操 (10時・14時)	15 生活支援	16 出前講座 理学療法士	17 訪問	18 休み
19 休み	20 好きにすごす	21 百歳体操 (10時・14時)	22 生活支援	23 お食事会	24 訪問	25 休み
26 休み	27 好きにすごす	28 百歳体操 (10時・14時)	29 生活支援	30 訪問 3B体操 (13時半)	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☆

2025/1



謹賀新年❀

本年もよろしく願います。



黒潮工房



えいかもたすけあい



越知町コスモス祭り



ボッチャ交流大会



海津見保育園児と一緒に
出前講座『おもちゃ博物館』



だがし屋

☆出前講座☆

1月16日(木) 14時

高北病院の理学療法士さんに

百歳体操の効果や

筋肉の付きやすい動き方を教えてもらいます。

講座後に個別での相談にも応じてくれます。



☆お食事会☆

お食事に行こう！

1月23日(木) 11時

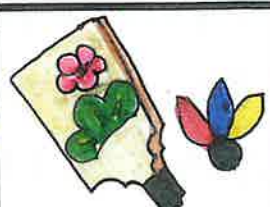
定員 6名 (先着順)

場所は未定です。

定員になり次第締め切らせていただきます。

あったかふれあいセンターくろいわ

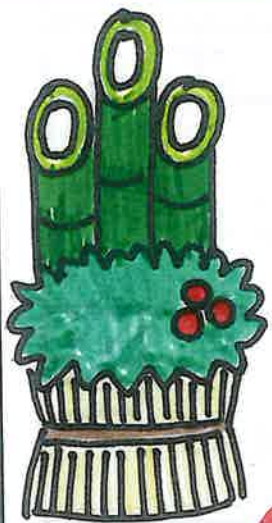
1 月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
あけまして おめでとうございます。 ❶寒さがきびしくなります。お身体に気を付けて...♡			お正月♡ 休み	休み	休み	休み
5 休み	10:00~ 脳トレ 13:00 あき とくし丸	6 10:00~ 百歳たいそう 11:45 こだや 訪問	7 10:00 四日 百歳たいそう 13:00 ボッチャ	8 きさの日 13:00 あき セブンイレブン 訪問	9 10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンアラサ	10 休み
12 休み	13 休み	14 10:00~ 百歳たいそう 11:45 こだや 訪問	15 13:00 カラオケ	16 きさの日 13:00 あき セブンイレブン 訪問	17 10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンアラサ	18 9:00~ 旧中学校 草むき、そうじ
19 休み	20 10:00~ 脳トレ 13:00 あき とくし丸 14:30 頃 トクヒロ	21 10:00~ 百歳たいそう 11:45 こだや 訪問 13:30 頃 出前講座	22 10:00 四日 百歳たいそう 集い お休み	23 きさの日 13:00 あき セブンイレブン 訪問	24 10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンアラサ	25 休み
26 休み	27 10:00~ 脳トレ 13:00 あき とくし丸 14:30 頃 トクヒロ	28 10:00~ 百歳たいそう 11:45 こだや 訪問	29 13:00 ボッチャ	30 きさの日 13:00 あき セブンイレブン 訪問	31 10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンアラサ	

お問い合わせ TEL 090-5916-1601

[集落活動センターくろいわ内]

❶1月15日(水)カレーの日です。テイクアウトもO.K❷予約してね〜。



あたたか
くろいわ 1月

~2025~



新年

あけまして
おめでとうございます

出前講座

1月21日(火) 13:30~

理学療法士
このお話です

手や足、身体の向きに普段から気を付けるだけで同じ動きをしても筋肉が付きやすくなります。動かす方のコツがつかめると、百歳たいそうを始め、健康増進のために、とりこんでいることの効果を高められる可能性があります。

3月に..ちよこっ
とお出かけを計画中
春に..どこかへ行けたら
良いなあ~..と思て..♡

お弁当と送迎をご希望される方は、利用される前日までにご連絡をお願いします。
コーヒーは、毎日あります。
お気軽に..どうぞおいで下さい。

本年も、ワイワイ ガヤガヤ 言いながら 楽しく 笑顔の
お正月を あたかにしていけたら...と思います。
よろしくお願いします。

あったかふれあいセンター夢まち 活動予定表 2025年1月号

日	月	火	水	木	金	土
			1 休 	2 休	3 休	4 休
5 休	6 百人一首の日 14:00~	7 訪問の日 すきにすごす日	8 訪問の日 すきにすごす日	9 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	10 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	11 休
12 休	13 休 	14 訪問の日 つぶやき喫茶 (予約制) 10:00~11:00	15 訪問の日 出前講座 (夢まちランド) 10:00~11:00	16 健康麻雀・囲碁の日 すきにすごす日	17 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	18 休
19 休	20 訪問の日 すきにすごす日	21 佐川を知ろう 10:00~11:00	22 訪問の日 すきにすごす日	23 健康麻雀・囲碁の日 上郷サテライト (上郷公民館) 9:30~15:00	24 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	25 休
26 休	27 訪問の日 すきにすごす日	28 訪問の日 すきにすごす日	29 レクリエーション (認知症予防ゲーム) 10:00~11:00	30 健康麻雀・囲碁の日 すきにすごす日	31 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 		

あったかふれあいセンター「ふれあい おちあい」 1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 休み (元旦)	2 休み	3 休み	4
5	6 健康体操 10:30～	7 きたえん坊將軍 (30分)10:00～	8 健康体操 10:30～ 送迎 送迎車 (日ノ浦)	9 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	10 おち カフェ 送迎 送迎車 (片岡・宮地)	11
12	13 休み (成人の日)	14 きたえん坊將軍 (30分)10:00～	15 健康体操 10:30～ 送迎 送迎車 (野老山)	16 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	17 健康体操 10:30～ 送迎 送迎車 (鎌井田・桑薮)	18
19	20 健康体操 10:30～	21 きたえん坊將軍 (30分)10:00～	22 健康体操 10:30～ 送迎 送迎車 (日ノ浦)	23 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	24 健康体操 10:30～ 送迎 送迎車 (片岡・宮地)	25
26	27 健康体操 10:30～	28 きたえん坊將軍 (30分)10:00～	29 健康体操 10:30～ 送迎 送迎車 (野老山)	30 きたえん坊將軍 (90分)10:00～	31 健康体操 10:30～ 送迎 送迎車 (鎌井田・桑薮)	

◆【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。

◆ おちカフェ

1/10（金） 10：30～11：30

町内のケアマネさんが体操や認知症について教えてくれます。
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 令和7年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	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	11:00～ いきいき百歳体操	
12	13	14	15	16	17	18
	成人の日	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	
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	
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 13:00～ 頭脳スポーツの日	11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ ウクレレ演奏	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

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
				さろん沖名 「お正月遊び」 さろん沖名連絡会	さろん本郷(多目的集会所) 「振込詐欺防止のお話」 さろん本郷連絡会	
12	13	14	15	16	17	18
			さろん加茂 「干支のモノづくり」 さろん加茂連絡会	さろん下分(下分プラザ) 「お正月遊び」 さろん下分連絡会	さろん本郷(多目的集会所) 「節分のモノづくり」	
19	20	21	22	23	24	25
		さろん能津 「干支の折り紙」 さろん能津連絡会	さろん加茂 「干支のモノづくり」	さろん沖名 「軽スポーツ」		
26	27	28	29	30	31	
			さろん加茂 「干支のモノづくり」			

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。