令和7年 2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
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					1	2
3 恵方巻き 作り	4 節分 レクリエーション	5 節分 レクリエーション	6 節分 レクリエーション	7 地域学び講座 男性クラブ	8	9
10 百歳体操	11 建国記念の日 祝日の為 お休みです	12 百歳体操	13 百歳体操	14 地域訪問	15	16
17 ごめんなさい 運営協議会の為 集いお休みです	18 健康ゴムバンド 体操	19 健康ゴムバンド 体操	20 健康ゴムバンド 体操	21 あったか よりやカフェ AM10時～PM1時	22	23 天皇誕生日
24 振替休日 祝日の為 お休みです	25 散策（雪割桜） ウオーキング	26 散策（雪割桜） ウオーキング	27 散策（雪割桜） ウオーキング	28 地域訪問		

「恵方巻きを作ろう」

節分の日

開催日：2月3日（月）10：00～
場所　：あったふれあいセンターとさ
参加費：500円
申込締切：1/31（金）

今年はボランティアの方と一緒に恵方巻き作りを開催します。参加される方は当日エプロン、三角巾をご持参下さい。

申込先：あったかふれあいセンターとさ
連絡先：088－855－1385

あったかふれあいセンターとさ
R6年度　地域学び講座

特定健診について

～受けて安心♪広げていこう！特定健診の輪～

参加無料

［日　時］ 2月7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］ ○特定健診どうして必要？
○健診結果でわかること
［講　義］ 土佐市健康づくり課　職員より

※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

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

R7年　2月あったかふれあいセンターとさ　各サテライト予定表

いづみサテライト

★カフェの日

2/10（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:　2/7(金）迄

★温活体操

「体操で体を温め筋力をつけて痛みを取り除こう」

2/13（木）13：30～14：30

講師：元気クラブ　小松弘幸先生

★ボッチャの日

2/20（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

たのしく人生会議

場所：土佐市北地６９５（北原公民館）

日時：2月14日（金）14：00～15：00終了予定

末光あったかキラキラ星

ニュースポーツ体験

ボッチャ・モルックをやってみよう！

場所：土佐市北地695　（北原公民館）

日時：2月28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：2月12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：2月19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　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

あったかふれあいセンターとさ
R6年度　地域学び講座

特定健診について

～受けて安心♪広げていこう！特定健診の輪～

参加
無料

［日　時］　**2月7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］　○特定健診どうして必要？
○健診結果でわかること

［講　義］　土佐市健康づくり課　職員より

※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　あったかふれあいセンター・とさ　✉ attakatosa@yahoo.co.jp
お問い合わせ　土佐市家俊1081-1　☎：088-855-1385

令和６年度　高知版地域包括ケアシステム構築推進事業～ＡＣＰ研修会～

これからの
自分の希望を
一緒に話して
みませんか？

たのしく人生会議

参加無料

～自分らしく生きるを考える！２週連続「人生会議講座」～

場所：土佐市立北原公民館（土佐市北地６９５番地）
対象：地域住民、医療・介護・福祉関係職員、民生委員等

講師▷森下　幸子 氏（高知県立大学看護学部　准教授）

①第１回研修

令和７年２月１４日（金）１４：００～１５：００
●講義「より豊かに生きるためにできること
～人生会議してみませんか～」
●動画視聴「自然な看取り～在宅編～」（安芸市作成）

②第２回研修

令和７年２月２１日（金）１４：００～１５：００
●体験「もしバナゲーム」カードゲームによる語り合い

お申し込み先▷あったかふれあいセンターとさ　☎０８８-８５５-１３８５
▷ＮＰＯ法人地域福祉サポートあ・とむ　☎０８８-８５２-７５３４

主催　高知県庁中央西福祉保健所
共催　あったかふれあいセンターとさ・ＮＰＯ法人地域福祉サポートあ・とむ

令和7年

2月

「インスタグラム」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
26	27	28	29	30	31	1
2	3 節分 ちょっとそこまで	4 百歳体操	5 ちょっとそこまで 豚汁の日 ※保健福祉センターで行います	6 認知症カフェ あったか つながりカフェ 午前閉所	7 ちょっとそこまで ミーティングの日 10:30～	8
9	10 百歳体操	11 建国記念の日 お休み	12 集い14時まで	13 百歳体操	14 健康麻雀	15
16	17 デイ陽だまり 体力測定14時～	18 ちょっとそこまで デイ陽だまり 体力測定14時～	19 百歳体操	20 自由に過ごす日	21 音楽療法 13:30～	22
23 天皇 誕生日	24 振替休日 お休み	25 レクの日	26 健康麻雀	27 あったか運営協議会・ボラ会のため 集いはお休み	28 百歳体操	

蓮池サテライト　時間 10：00～　場所 蓮池コミセン

船越サテライト　時間 10：00～
「船越おしゃべり家」　場所 やすらぎの家

塚地サテライト
「塚地みんなこいこい会」
時間 10:00～
場所 塚地集会所

認知症カフェ

第24回　あったかつながりカフェ

2月6日(木)10：00～

場所：つなーで1階多目的室1-1

「ケアマネージャーって何する人？」

利用者さんやそのご家族が望む生活が続けられるように介護のプランを共に考えるのがケアマネージャーです。安心して在宅生活を送れるように支援を行う「縁の下の力持ち」という役割をどのような流れで行っているのかお話しいただきます。

集いは午前閉所（開所13時～）

移動スーパー来ています

スーパーの移動販売車が毎週あったか駐車場に来ています。どなたでも気軽にお買い物いただけます。
（時間は10:30頃から11時過ぎの間）

月	サンプラザ「ハッピーライナー」
火・金	サニーマート「とくし丸」
水	フジグラン「おまかせくん」

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　認知症カフェ

第２４回
あったかつながりカフェ

講　話

「ケアマネージャーって何する人？」

講師：たんぽぽ居宅介護支援事業所

ケアマネージャー　**宮崎　めぐみ　氏**

「いつか訪れるもの」と頭でわかっていたはずの親や家族の介護。しかし実際に直面するとわからない事や困りごとが出てきますよね。利用者さんやそのご家族が望む生活が続けられるように介護のプランを共に考えるのがケアマネージャーです。
安心して在宅生活を送れるように支援を行う「縁の下の力持ち」という役割をどのような流れで行っているのかお話し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７年２月６日（木） 10時～11時30分
会　場	土佐市複合文化施設 つなーで１階多目的室
参加費	**無　料**（※申し込みは不要です）

講話は10時過ぎを予定しています。質疑応答・談話の時間もあります。

〒781-1101
土佐市高岡町甲1771
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

あったか高岡
ホームページ

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

2月のサテライトは

総合クラブとさ 中村 康太郎先生

「体操教室」

総合クラブとさより、**健康運動指導士・介護予防アドバイザー**の**中村 康太郎先生**をお招きし、体操を教えていただきます。動きやすい服装でご参加ください。

※　体操は 10：30～ 始まります

日 時	2月20日(木)　10時～13時
場 所	塚地集会所
参加費	無　料（昼食代　400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

2025 February 2月

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）

インスタグラムはこちら→

日	月	火	水	木	金	土
1(土)休 2(日)休	3 カレンダー作成	4 カレンダー作成	5 カレンダー作成	6 カレンダー作成	7 カレンダー作成	8 休み
9 休み	10 製作の日	11 休み （建国記念日）	12 おでかけランチの日	13 製作の日	14 バレンタインデー	15 休み
16 休み	17 おでかけランチの日	18 ごぼう先生の体操の日	19 ごぼう先生の体操の日	20 ごぼう先生の体操の日	21 ごぼう先生の体操の日	22 休み
23 休み （天皇誕生日）	24 休み （振替休日）	25 自由に過ごす日	26 自由に過ごす日	27 自由に過ごす日 ※スタッフ会のため15時送迎	28 自由に過ごす日	

おでかけ　2月・3月の予定

2月12日（水）ランチの日（高知市）
17日（月）ランチの日（高知市）

3月3日（月）佐川町ひなまつり
25日（火）　仁淀川町 花桃
27日（木）　仁淀川町 花桃

※定員は車両の兼ね合いで各日9名まで
※参加できるのは上記日程で1人1回まで
※当日キャンセルの場合は、昼食代のみキャンセル料が掛かる場合があります。

※1月31日までに参加される日を職員にお知らせ下さい。

2月2日 節分の日
今年の恵方は「西南西」

節分って2月3日じゃないの？

節分は「2月3日」と覚えている方も多いかもしれませんが、実は必ずしも2月3日であるとは限らないのです！

節分の日付は立春（暦の上で春が始まる日）の影響を受けて変動する為、年によっては2月2日や2月4日になることがあります！

2月新居サテライト予定表

7日(金)
（10：00～15：00）
カレンダー作成

14日(金)
お休み
さくら貝にてイベントの為サテライトならびにサテライトカフェはお休みとなります。

21日(金)
（10：00～15：00）
制作の日

28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 休み
2 休み	3 毎日の集い 10:00～13:00	4 毎日の集い 10:00～13:00	5 毎日の集い 10:00～13:00	6 創作クラブあんど Gの会	7 毎日の集い 10:00～13:00	8 休み
9 ボランティア フェスティバル	10 鹿敷サテライト 老人クラブ カラオケ♪	11 休み	12 農福市場 12:00～13:00 地域活動支援センター 『ほっと』 13:30～15:00	13 ゆったりクラブ	14 自由に過ごす日	15 休み
16 休み	17 毎日の集い 10:00～13:00	18 毎日の集い 10:00～13:00	19 毎日の集い 10:00～13:00	20 Gの会	21 毎日の集い 10:00～13:00	22 開所 老人クラブ カラオケ♪
23 休み	24 休み	25 地域活動支援センター 『ほっと』 13:30～15:00	26 自由に過ごす日	27 お話サロン	28 勝賀瀬サテライト	

★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！**

あったか通信　2025　2月

こんにちは、あったかふれあいセンターです。

2月になりました。厳しい寒さが続いています。インフルエンザなども流行っていますが、体調は崩されていないでしょうか？

寒暖の激しい時期です。体調管理にはお気を付けください。

2月といえば、節分がありますね！『鬼は外、福は内！』の掛け声とともに鬼に豆を投げるこのイベントは、家庭の中に悪いものが入らないよう祈ると同時に、「季節を分ける」という意味も込められているそうです。

今月のあったかの活動の様子をお知らせします。

あったか通信

VOL. 99

創作クラブあんど

1月の創作クラブあんどでは、木の枝と紙で作った花を使って梅の木を創作しました。

2月に最盛期を迎える梅を思い浮かべながら、「ピンクが欲しい～」「もっといっぱい咲かせようかね～」と、木の枝へ花を貼り付けながら楽しそうでした！

梅は一年の中で最も早く花を咲かせる種の一つで、生命力の強さから病気を退ける花、長寿を願う縁起の良い花の一つといわれています。

今年1年の健康と長寿を願って創作した梅の木！皆さん、素敵な作品に仕上げることができました！

Gの会　練歩会

毎年恒例、Gの会歩き初め！ルートはすこやかセンター伊野から波川の『にこにこ館』までした。途中、椙本神社に寄り新年のお参りをして皆さんの健康をお祈りしました。寒さも厳しく、かなりの距離を歩く練歩会になりましたが、皆さん笑顔で目的地へ到着することができました！

「今年1年、元気に過ごすため頑張らんとね～」とメンバーの皆さんと話すことができ、健康意識が高まった練歩会となりました。

２０２５年　新春練歩会

いの町あったかふれあいセンター【すこやかセンター伊野内】　☎　088-893-5920

あったか通信　2025　2月

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講座を開催しています。

第3回目のあったかまなび家では、高知県聴覚障害者協会の藤田由紀子さんを講師としてお招きし、『手話講座』を開催しました！

手話は主に聴覚に障がいのある人が手・指や体の動き、視線や表情などを使って表現する言語です。動きの大小、スピードによって豊かな表現を行うことができます。また、手話にも方言があり標準語と手の使い方が違うそうです。また、日本だけではなく国によって手話も違ってくるそうで、手話講座に参加された利用者の方からは「手話の表現方法の多さに驚いた。聴覚障がいがある方にとってどれ程大切なものか分かった。」と感想をいただき、手話への理解が深まった１日とな

次回開催！

【ボランティアフェスティバル】
日　時：令和7年2月9日（日）
10：00～12：00
場　所：すこやかセンター伊野

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

『伝書鳩』

いの町在住
Akiさんの作品

いの町あったかふれあいセンター【すこやかセンター伊野内】　☎　088-893-5920

吾北あったかふれあいセンターこころ通信

令和７年２月　発行　vol.40　　回覧

　新年あけましておめでとうございます。今年の元日は、晴天に恵まれ穏やかな年の始まりとなりましたが、皆さんお変わりないでしょうか？
　令和７年も吾北あったかふれあいセンターこころ職員一同、元気に地域の方々の生活や活動のサポートをさせていただきます。本年も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　所長　松丸 香奈

２０２５年もよろしくお願いします。

あったか忘年会

サテライト下八川

高岩集い

　12月の集い・サテライトでは恒例の『あったか忘年会』を開催しました。今回は、利用者さん全員がそれぞれに役割をもち、カレー作りに挑戦しました。とっても美味しいカレーライスが完成し、みんなで食べると美味しいね♪と、大変喜んでいただきました。
　その後、あったか手作りゲームで楽しみ、最後にスライドショーを鑑賞し、1年を振り返りました。
　2025年もたくさん楽しみたいと思います。

サテライト清水・三水

２月　行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 高岩集い JAコスモス女性部と食事会	6 サテライト 清水	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13 サテライト 下八川	14	15
16	17	18	19 高岩集い	20 サテライト 清水	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27 サテライト 三水	28	

３月　行事予定

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

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

お買い物ツアー開催

　前回好評だった買い物ツアーを11月29日（金）に開催しました。今回は、佐川方面へ行き、サンシャイン佐川や100円均一のお店やホームセンターなどで買い物を楽しみました。

インスタグラム

フォローお願いします。

@INOCHOUSHAKYO

　いの町社協の取組みや日常、「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。

イラスト　和田 正さん

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

2024 あったか忘年会

カレー作り

活動の写真を鑑賞　2024 年を振り返りました。

JA 女性部食事会

新年初めての集いは、1月9日（木）にサテライト下八川で開催され、JA女性部吾北支部の皆さんに韓国風ピリ辛うどんや干し柿の入った白和えなど、栄養バランスのとれた美味しい食事を作っていただきました。食後のコーヒータイムでは、話に花も咲き、楽しい集いの始まりとなりました。

ひとり暮らし高齢者の集い

11月22日（金）に、いの町の方を対象とした『ひとり暮らし高齢者の集い』を開催しました。今回は、「西島園芸団地」へ行き、南国市にある老舗レストランで昼食をとったあと、商業施設で買い物をしました。参加の方からは、「同級生や知人に会えて楽しかった」、「来年も楽しみにしています」など、嬉しいお言葉をいただきました。

地域支援

11月28日（木）に、**西津賀才ミニデイ**へ参加させていただきました。この日は、吾北版健康すごろく『すごほく』を行いました。頭や体を使ったり、“吾北村時代”の懐かしい話に花が咲き、心も体も温まり、皆さん笑顔でゴールすることができました。

12月10日（火）に、**木の瀬・土居・大久保地区健康づくりの会**に参加させていただきました。あったかから持参したゲームの『卓球バレー』では、皆さん闘志を燃やし、大きな歓声や笑い声が絶えない白熱した試合が繰り広げられ、大変盛り上がりました。

12月20日（金）には、**上八川若がえる教室**のクリスマス会に参加させていただきました。午前中は、認定こども園の園児と吾北分校生徒、教室参加者みんなが交流をし、その後、園児による劇がありました。昼食のカレーライスを参加者全員でご馳走になり、園児が帰った午後からはあったかから持参した体や頭を使ったゲームをして楽しみました。

仁淀川町あったかふれあいセンター　令和7年2月・3月予定表

月	火	水	木	金
2/10 日替体操 13:30～14:30	11 建国記念の日	12 介護予防教室 13:30～14:30	13 訪問の日	14 日替体操 13:30～14:30
17 日替体操 13:30～14:30	18 訪問の日	19 日替体操 13:30～14:30	20 カラオケの日 13:00～15:30	21 日替体操 13:30～14:30
24 天皇誕生日 振替休日	25 訪問の日	26 日替体操 13:30～14:30	27 訪問の日	28 日替体操 13:30～14:30
3/3 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

補聴器の仕組みと使い方
～聞こえない・・・補聴器っていいの？

２月１２日（水）
１３：３０～１４：３０
（予定）

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！！

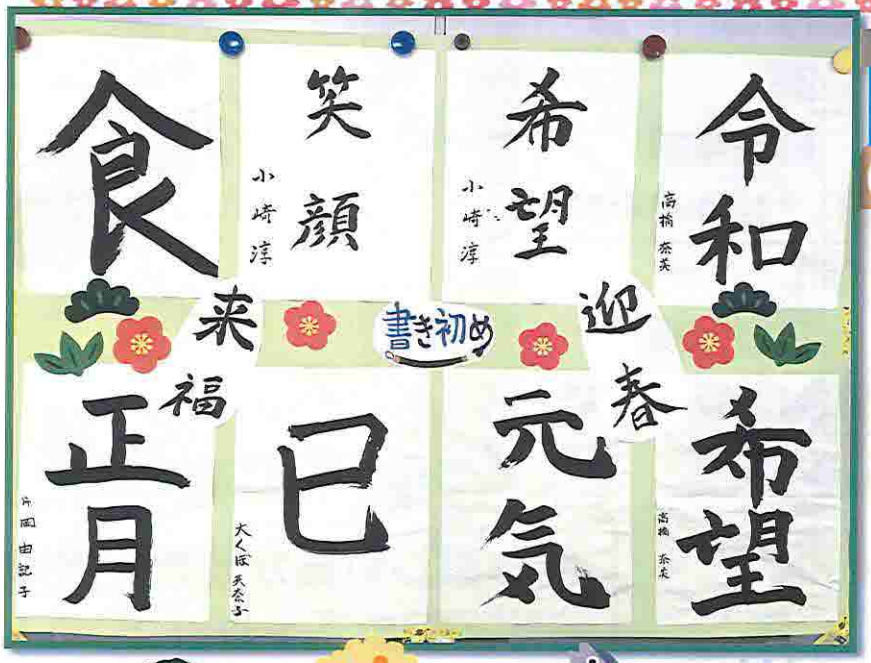
開所日時　月～金曜日（９：００～１６：００）
火・木曜日午後は訪問のため閉所
土・日・祝日休み
コーヒー　１杯５０円

【　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

寒さ厳し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」

1月7日（火）書初めを行いました。
なんと！　わたくし35年ぶりに書道をしました。
文鎮の使い方も忘れており、参加者の方に教えてもらいながら、何とか仕上がりました。
書いていると、ピンと背筋が伸び身が引き締まる思いになりました。参加者の方に、「体と性格と同じで豪快な字を書くね(笑)」と褒めていただきました(笑)



外は雪景色でしたが、利用者の方に
一足早い春を頂きました
蠟梅（ろうばい）です。
部屋中に広がる良い香りで、
気持ちがうれしくなりました
ありがとうございました。

訪問先で
頂いたサボテン

免疫力を高めて風邪予防！寒い冬を乗切りましょう！

01 腸内環境の改善に役立つ食材　**02 良質なたんぱく質**　**03 抗酸化作用のある食材**

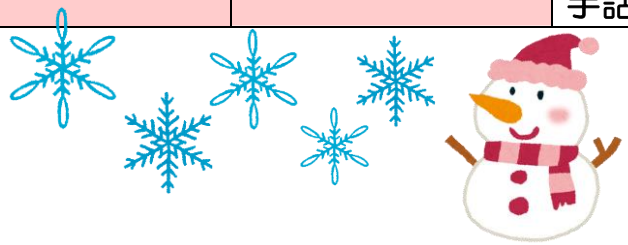
ポイント　特定の食材だけを食べるのではなく、**多様な食品から栄養を摂取する**

ストレスをためないようにする、適度な運動をする、十分で質のよい睡眠をとるなど
規則正しい生活習慣も大切にしていきましょう

あったかふれあいセンター ひまわり　２月活動予定

１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
2	3 百歳体操（10 時～） 移動販売	4 生活支援(午前) 手芸 (9 時半～) ダイヤモンド体操(13 時半~) 手話教室(14 時半~)	5 自由に過ごす	6 生活支援(午前) 古畑ダイヤモンド(13 時半～) 古畑おしゃべり会(14 時半～) 訪問(午前)	7 脳トレ（13 時半～） 訪問(午前)	8
9	10 百歳体操（10 時～） 移動販売	11 建国記念の日	12 生活支援 訪問	13 訪問(午前)	14 自由に過ごす ボッチャ練習 (13 時半～)	15
16	17 百歳体操（10 時～） 出前講座（13 時～） 移動販売	18 生活支援(午前) 手芸 (9 時半～) ダイヤモンド体操(13 時半~) 手話教室(14 時半~)	19 創作活動 (10 時半～)	20 生活支援(午前) 古畑ダイヤモンド(13 時半～) 古畑おしゃべり会(14 時半～) 訪問(午前)	21 モーニング (8 時半～10 時半) 予約もできます	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 生活支援(午前) 手芸 (9 時半～) ダイヤモンド体操(13 時半~) 手話教室(14 時半~)	26 百歳体操（10 時～）	27 生活支援(午前) 訪問(午前) 運営協議会(15 時~)	28 自由に過ごす ボッチャ練習 (13 時半～)	



お問い合わせ・連絡先

電話　０８０－８６４９－３５４０

ひ ま わ り 便 り

令和7年2月号

ひまわり活動の様子

手話教室　毎週火曜日14時半～15時
和気あいあいと勉強してます
どなたでもお気軽にご参加ください

古畑ダイヤモンド体操
体操の後は皆でコーヒーを飲んで楽しくおしゃべりしてます

1月20日学校代休日
豚汁ランチ

ボランティアさん大活躍！
ありがとうございました

高北病院理学療法士さん出前講座

手や足、体の向きに普段から気をつけるだけで、同じ動きをしても筋肉が付きやすくなります。また、動かし方のコツがつかめると、百歳体操の効果を高められる可能性があります。
一緒にやってみませんか。

◎2月17日(月)
午後1時～2時

たいこ岩モーニング

◎2月21日(金)
午前8時半～10時半
◎400円（こだわり食パンのトースト・サラダ・ゆで卵
果物・おかわり自由のコーヒー）

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2月活動予定表

1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 自由にすごす日 とくしまる	4 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン	5 自由に過ごす日	6 3B体操 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる	7 自由に過ごす日 とくしまる	8 休
9 休	10 高北病院理学療法士さんによる百歳体操の効果アップ 14:00～ とくしまる	11 休 建国記念の日	12 自由に過ごす日	13 百歳体操／コンチネンス 10:00～ 手芸13:00～ とくしまる	14 認知症予防ゲーム 13:30～ とくしまる	15 休
16 休	17 自由にすごす日 とくしまる	18 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	19 自由に過ごす日 永野サテライト	20 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる	21 自由に過ごす日 とくしまる	22 休
23 休 天皇誕生日	24 休 振替休日	25 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン	26 カレーの日 400円 100食限定 11:00～	27 百歳体操 コンチネンス 10:00～ 手芸13:00～ とくしまる	28 カラオケの日 13:30～ 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:2月19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 2

発行日：１月２８日　発行人：森田・坂本・横田・津野田

作業療法士(OT)さんのお話し

1/16(木)土佐市から中平作業療法士さんをお迎えして日常生活動作についてお話をしていただきました。掃除機を１０分かけることは普通の歩行で１０分散歩をするのと同程度の活動量ということが分かり、目からうろこでした。日常生活での家事（掃除や洗濯を干す）をすることも介護予防につながっていると感じました。その後杖を使用している利用者さんは中平OTさんに杖の長さの調整や歩行の様子を見ていただきました。「バッチリ！」とお墨付きをもらった方もいてとてもよろこんでいました。

認知症予ゲーム

２/１４(金)

13時半より

参加費：無料

問い合せ先
２２－０４４８

2月のお知らせ

高北病院理学療法士さんによる

「手足や、体の向きを見直して百歳体操の効果アップ！」

２月１０日（月）１４時～

手足、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。動かし方のコツがつかめると百歳体操を始め、健康増進のために取組んでいることの効果を高められる可能性があります。
個別相談にも対応しますので、ぜひご参加ください。

参加費：無料

あったかふれあいセンター加茂の里2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 好きにすごす	4 百歳体操 （10時・14時）	5 生活支援	6 訪問	7 ボッチャ （13時半）	8 休み
9 休み	10 好きにすごす	11 休み	12 好きにすごす	13 訪問	14 生活支援	15 休み
16 休み	17 好きにすごす	18 百歳体操 （10時・14時）	19 生活支援	20 出前講座 佐川警察署 （14時）	21 訪問	22 休み
23 休み	24 休み	25 生活支援	26 百歳体操 （10時・14時）	27 訪問	28 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☆

2025/2

百歳体操の日変更のお知らせ

２月２５日（火）の百歳体操は
２月２６日（水）に変更になります。

送迎希望の方は、ご連絡ください。

☆出前講座☆

２月２０日（木）　１４時

佐川警察署の方に
悪徳商法や詐欺、交通事故等、
高齢者に起きうるトラブルや
予防策について教えてもらいます。

☆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
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～

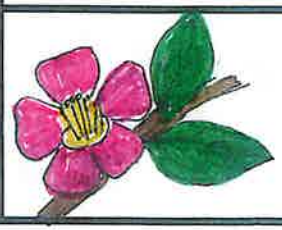
※予定表（表面）に ・ の絵がある日に
やっています。

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。
☆敷地内の良心市には、野菜や果物が
並んでいます。
☆おいしいコーヒーが１００円で飲めます。（平日）

１月２４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くろいわ　2月活動予定

19日(水)は、カレーの日。テイクアウト O・K　センターで食べても O・K。11:00から～
予約して下さいね。（ご予約は、集落活動センターくろいわ　山口、中村まで）

日	月	火	水	木	金	土
						1 9:00～ モーニング
2 休み	3 10:00～ 脳トレ（時間は未定） 節分 13:00すぎ　とくし丸 14:30頃　トクヒロ	4 10:00～ 百歳たいそう 11:45　こだや 訪問	5 自由に過ごしましょう（^^）	6 きっさの日 13:00すぎ セブンイレブン 訪問	7 10:00～ 百歳たいそう 13:30頃　サンプラザ	8 休み
9 休み	10 10:00～ 脳トレ 13:00すぎ　とくし丸 14:30頃　トクヒロ	11 休み	12 10:00～ 四ッ目サテライト 13:00～ ボッチャ	13 きっさの日 13:00すぎ セブンイレブン 訪問	14 10:00～ 百歳たいそう 13:30頃　サンプラザ	15 9:00～ 旧中学校 草ひき、そうじ
16 休み	17 10:00～ 脳トレ 13:00すぎ　とくし丸 14:30頃　トクヒロ	18 10:00～ 百歳たいそう 11:45　こだや 13:30～出前講座	19 13:00 カラオケ	20 きっさの日 13:00すぎ セブンイレブン 訪問	21 10:00～ 百歳たいそう 13:30頃　サンプラザ	22 休み
23 休み	24 休み	25 10:00～ 百歳たいそう 11:45　こだや 訪問	26 10:00～ 四ッ目サテライト 集いは1日休みです。	27 きっさの日 13:00すぎ セブンイレブン 訪問	28 10:00～ 百歳たいそう 13:30頃　サンプラザ	

お問い合わせ　ＴＥＬ 090-5916-1601　　[集落活動センターくろいわ内]

あったかくらいわ2月

節分

（静かな鬼はおりません

2月3日（月）

今年も鬼が来るのかな…？

大あばれ…するのか…？しないのかな？

（笑）

出前講座

2月18日（火）13：30～

「詐欺・運転」（佐川警察署）

悪徳商法や詐欺、交通事故等

高齢者に起こりうるトラブルや、予防策について…教えて頂きます。

お弁当と送迎を希望される方は、前もって、連絡をお願いします。

3月に…又バスで出かけようかな……と計画中。（今回は県内。）です。

日程、行き先は、まだ未定です。

決まったらお知らせします。

活動表を見ていてね～（^^）

インフルエンザ。コロナウィルス感染症が流行しています。

あれ…？体調の変化を感じたら、早めに受診を…。

寒い日が続きます。お身体に気を付けてお過ごし下さい。

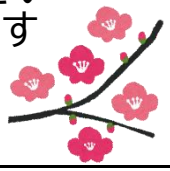
体調のすぐれない時は、無理をせず休養を…♡

あったかふれあいセンター夢まち活動予定表　2月号

※変更する場合があります

日	月	火	水	木	金	土
						1 休
2 休	3 百人一首の日 14:00～	4 訪問の日 つぶやき喫茶 （予約制） 10:00～11:00	5 訪問の日 すきにすごす日	6 健康麻雀・囲碁の日 すきにすごす日	7 とくし丸 13:30～14:00 百歳体操 9:30～・14:00～ 将棋の日10:30～	8 休
9 休	10 訪問の日 すきにすごす日	11 休 	12 訪問の日 すきにすごす日	13 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	14 とくし丸 13:30～14:00 百歳体操 9:30～・14:00～ 将棋の日10:30～	15 休
16 休	17 訪問の日 すきにすごす日	18 訪問の日 ぐるぐるバスに乗って 「さくと」へ行こう♪	19 出前講座 （夢まちランド） 10:00～11:00	20 健康麻雀・囲碁の日 すきにすごす日	21 とくし丸 13:30～14:00 百歳体操 9:30～・14:00～ 将棋の日10:30～	22 休
23 休 天皇誕生日	24 休 振替休日	25 訪問の日 すきにすごす日	26 訪問の日 レクリエーション （認知症予防ゲーム） 10:00～11:00	27 健康麻雀・囲碁の日 上郷サテライト （上郷公民館） 9:30～15:00	28 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　2月号

2月4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

夢まち探検隊に参加して
～富太郎の聖地を歩く～

西森桂子氏

2月18日(火)
午前中

ぐるぐるバスに乗って
佐川町立図書館「さくと」
へ行こう♪

新しくなった図書館へは
行きましたか。
みんなと一緒に見学に
行きませんか♪

ぐるぐるバスを利用して
行くので、人数把握の為
参加希望の方はご連絡ください。

2月19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

役場総務課より、災害に
備え日頃から準備して
おいたほうがよいことなど
お話してくれます。

サテライト(出張あったか)情報

2月13日(木)
川内ヶ谷公民館
9:30～11:30
参加費:無料

9:30頃～発明ラボ
漁師の息子が手掛けた
釣りゲーム体験
発明ラボでつくっているものの紹介

2月27日(木)
上郷公民館
9:30～15:00
参加費:無料

9:30～百歳体操

午後～新図書館へ
行きましょう♪

あったかふれあいセンター夢まち活動を発信しています！

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の日々の活動を
Facebookで発信しています。ぜひご覧ください♪

夢まちって
どんなところかな。

ボランティアに
参加してみたいけど、
どんな活動をして
いるんだろう。

スマホでQRコードを読み取ってください

あったかふれあいセンター「ふれあい　おちあい」２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	3 大人ミニディ 健康体操 10:30～	4 きたえん坊将軍 （30分）10:00～	5 おちカフェ 送迎 （日ノ浦）	6 きたえん坊将軍 （90分）10:00～	7 健康体操 10:30～ 送迎 （片岡・宮地）	8
9	10 中村ミニディ 健康体操 10:30～	11 休み （建国記念日）	12 健康体操 10:30～ 送迎 （野老山）	13 きたえん坊将軍 （90分）10:00～	14 おちカフェ 送迎 （鎌井田・桑薮）	15
16	17 後山ミニディ 健康体操 10:30～	18 柴尾ミニディ きたえん坊将軍 （30分）10:00～	19 健康体操 10:30～ 送迎 （日ノ浦）	20 きたえん坊将軍 （90分）10:00～	21 健康体操 10:30～ 送迎 （片岡・宮地）	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 きたえん坊将軍 （30分）10:00～	26 健康体操 10:30～ 送迎 （野老山）	27 きたえん坊将軍 （90分）10:00～	28 健康体操 10:30～ 送迎 （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】

◆ おちカフェ

2/5（水）・2/14（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。

◆ 柴尾ミニディ（柴尾集会所）

2/18（火）11：00～

萬月さんと第一興商さんのお笑いライブを開催します！
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
2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 朗読	4 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 朗読	5 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 朗読	6 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 朗読	7 11:00～ いきいき百歳体操	8
9	10 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 頭脳スポーツの日	11 建国記念日	12 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 軽スポーツの日	13 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 頭脳スポーツの日	14 11:00～ いきいき百歳体操	15 障害者 ふれあいカフェ 9:30～11:30
16	17 11:00～ いきいき百歳体操	18 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ モノづくり	19 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ ウクレレ演奏	20 11:00～ いきいき百歳体操	21 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 軽スポーツの日	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 11:00～ いきいき百歳体操	26 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ モノづくり	27 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ モノづくり	28 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ モノづくり	

○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

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 さろん加茂 「おひな様の飾り」 さろん加茂連絡会	13 さろん沖名 「日下保育園と交流」 さろん沖名連絡会	14 さろん本郷(多目的集会所) 「おひな様の飾り(準備)」 さろん本郷連絡会	15
16	17	18 さろん能津 「能津小1.2年生との交流」 さろん能津連絡会	19 さろん加茂 「おひな様の飾り」	20 さろん下分(下分プラザ) 「紙ねんどでこいのぼりづくり」 さろん下分連絡会	21 さろん本郷(多目的集会所) 「おひな様の飾り(仕上げ)」	22
23	24	25	26 さろん加茂 「おひな様の飾り」	27 さろん沖名 「手巻き寿司づくり」	28	

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。