令和7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 男性クラブ	3 憲法記念日	4 みどりの日 5月4日
5 こどもの日 祝日のため お休み	6 振替休日 祝日のため お休み	7 散策 ウォーキング	8 散策 ウォーキング	9 地域訪問	10	11
12 百歳体操	13 調理の日	14 折り紙製作 参加費200円	15 お楽しみ レクの日	16 戸波小学校にて 地域展示会：13時	17	18
19 運営協議会で 集いはお休み	20 百歳体操	21 タオル体操	22 タオル体操	23 あったかよりやカフェ AM10時～PM1時	24	25
26 タオル体操	27 買物支援の日 サンプラ 業務スーパー	28 百歳体操	29 百歳体操	30 地域訪問	31	

移動販売車:サンプラザ毎週月曜PM14：20頃　・とくしまる毎週火・水・木AM10：30頃

製作の日「折り紙教室」

日時：5月14日（水）PM13：00～
場所：あったかふれあい センターとさ
参加費：200円

申込締め切り：5/12（月）
ご希望の方はあったかとさ迄ご連絡を。
※材料等はこちらで ご準備いたします。

調理の日

日時：5月13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：500円
エプロン、三角巾を持参下さい。
献立：おにぎり　すまし汁　磯辺揚げ
たけのことひき肉の炒め物

お申込は5/9（金）迄に あったかとさまで お願いします。

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

インスタ やってます。

R7年　5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

5/12（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

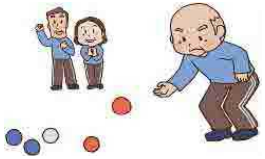
ご予約はあったかとさへご連絡下さい:　3/7(金）迄

★元気に楽しく体を動かそう

「健康コグニ体操」5/15（木）13：00～13：30

コグニ体操とは：コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた「コグニサイズ」に音楽をつけた体操です。

★ボッチャ体験の日



5/29（木）PM13：00～14：00まで

※動きやすい服装でご参加下さい。

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

おやつ作り「どら焼き」参加費：200円

場所：土佐市北地６９５（北原公民館）

日時：5月9日（金）13：00～15：00終了予定

末光あったかキラキラ星

健康体操

場所：土佐市北地695　（北原公民館）

日時：　5月22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：5月14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21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

令和７年（2025年）5月

「インスタグラム」公開しています。日々の活動の様子やイベント情報などお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 自由に過ごす日	2 自由に過ごす日	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 お休み	6 振替休日 お休み	7 健康麻雀	8 自由に過ごす日	9 百歳体操	10
11	12 音楽療法 13:00～	13 百歳体操	14 集いは14時まで	15 自由に過ごす日	16 健康麻雀	17
18	19 ちょっとそこまで デイ陽だまり 体力測定14時～	20 ちらし寿司の日 ※保健センターで行います	21 まなび茶屋	22 百歳体操	23 ちょっとそこまで	24
25	26 百歳体操	27 ちょっとそこまで	28 ちょっとそこまで 百歳体操	29 女性の健康麻雀	30 自由に過ごす日	31

まなび茶屋　5月21日(水)

お話は11時から始まります

今回の学びは土佐市役所の栄養士さんに「高血圧と食事」についてお話しいただきます。お話の後は皆さんで昼食です。一緒に食べるといつもより食欲が増します!(^^)!

昼食代は４００円

参加希望される方は
申し込みをお願いします！

音楽療法

5月12日(月)13：00～

講師：音楽療法士 上羽 由香 氏

音楽は脳にとてもパワフルな刺激を与えるそうです。歌を歌って、楽器を楽しく演奏!一緒に体験してみませんか?

サテライト案内

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「船越おしゃべり家」	時間 10：00～ 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

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

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4月～6月の予定

4月14日…「落語と笑いヨガ」(10:30~)
4月28日… お茶会
5月12日… おしゃべり・ランチ

5月26日…「３Ｂ体操」(10:30~)
6月　9日…「イスヨガ」(10:30~)
6月23日… ボッチャ

※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」

令和７年4月～9月スケジュール

４月９日
学び
「健康食品
サプリメント」の話
薬剤師さんの講話です

５月14日
落語と笑いヨガ
笑いヨガ講師・アマチュア落語家
花の家こなつさん

６月11日
交流 in 高知リハ
高知リハの授業に参加します

７月9日
交流 in 高知リハ
高知リハの授業に参加します

８月13日
おしゃべりの日

９月10日
学び
防災学習
～どんなもの備えたらいいの？～

日時 毎月 第２水曜日　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」

利用料 無料（製作・飲食代は自費となります）

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
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。

2025 5月 May

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
ゴールデンウイークのお知らせ 4月28日・30日　5月1日・2日は通常通りです。 土日祝日は休館、訪問もお休みとなります。				1 おでかけ 春野町	2 交流会	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 クラフト教室	8 自由に 過ごす日	9 新居サテライト カフェ	10 休み
11 休み	12　陽だまり フレイル チェック	13　清滝 フレイル チェック	14　白菊園 フレイル チェック	15　清滝 フレイル チェック	16　陽だまり フレイル チェック	17 休み
18 休み	19 園芸クラブ	20 ごぼう先生の 体操の日	21 クラフト教室	22 ごぼう先生の 体操の日	23 ごぼう先生の 体操の日	24 休み
25 休み	26 園芸クラブ	27 自由に 過ごす日	28 クラフト教室	29 多肉植物 寄せ植え 体験	30 自由に 過ごす日	

5月12日～16日「フレイルチェック週間」

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。

今回は白菊園のフレイルチェックの他に、土佐市デイサービスセンター陽だまりとデイサービス清滝の方々をお招きして下肢三点セットの指導をして頂きます！

29日多肉植物寄せ植え体験

多肉植物は初心者でも育てやすく
インテリアとしても大人気です！

1鉢￥600－（多肉植物、鉢代込み）

5月新居サテライト予定表

9日(金)カフェ（11時～14時）

★モーニングセット350円

土佐の寅さん
バナナのたたき売り
伝統芸能の実演です（10時30～）

2(金) おでかけ
（10時～15時）**シャクヤク**

16(金)
（10時～15時）**カレンダー作成**

23(金)
（10時～15時）**制作の日**

30(金)
（10時～15時）

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

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　5月

こんにちは、あったかふれあいセンターです。
5月になりました。桜が散り、木々の緑がきれいな季節となりました。
季節の変わり目で、寒暖差が激しいため、体調に気を付けてお過ごしください。
さて、5月は大型連休がありますね！この連休中に家族とゆっくり過ごしたり、旅行に行ったりと気分をリフレッシュさせてみてはいかがでしょうか！連休明けには、皆さんの元気なお顔が見られることを職員一同、楽しみにしています！
今月のあったかの活動の様子をお知らせします。

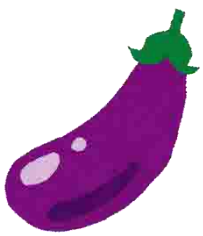
あったか通信
VOL. 102

毎日の集い

今月の毎日の集いでは、お花見シーズンということもあり、桜を見にいきました。当日は天候も良く、青空の下で満開の桜が咲き誇っていて、利用者の皆さんも「ちょうど満開でよかった、ほんとに綺麗やね」と花見を堪能しているようでした。
皆さんの笑顔が見られて、職員も満足のお花見でした!!来年もまた皆さんと一緒にお花見に行けることを楽しみにしています♪

Gの会

今月のGの会の活動は、「B型事業所こうち絆ファーム」さんでナスの袋詰め体験をさせてもらいました。採れたて新鮮のナスに皆さん興味津々！絆ファームの職員さんのお話を真剣に聞いていました。
袋詰めの説明を聞き、いざ実践！最初は袋に手が張り付き、なかなか上手くいかなかったメンバーも、回数を重ねる度に、お手の物に！帰り際には皆さん「楽しかった。新鮮な野菜を袋詰めする貴重な体験ができてよかった」と、とても楽しんだようでした。



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　5月

新任職員の紹介

桜がきれいな季節となり春らしい日々が続いています。春は別れの季節であるとともに、出会いの季節でもあります。今年度の4月1日よりあったかふれあいセンターに新しい職員さんが入職されました。

初日は不安と緊張の中でしたが、地域のため、利用者のために先輩職員から色々と学びながら業務に励んでいます！今後地域の方々と接する機会が多くなると思いますので、ぜひ色々なことを教えていただければと思います！

いの町あったかふれあいセンターは、地域住民が気軽に集える憩いの場所として活動しています。本年度もよろしくお願いいたします。

（新任職員）
田村　恵理

持ち前の明るさと根性で、皆さんと共にいの町あったかふれあいセンターを盛り上げたいと思います。
どうぞよろしくお願いします！

土曜日開所

あったかふれあいセンターでは、月1回**第4土曜日（9:30～11:00）**に開所しています。いつもあったかふれあいセンターを利用されている方はもちろん、平日はなかなかセンターに来られない児童や子育て世代の方など、ゆっくり過ごしたい時、気分転換されたい時、いつでもどなたでもご利用できます。皆様とお話しできることを楽しみにしております！

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

「仁淀川の猫」

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４月　発行　vol.41

回覧

桜の花も散り始め、春の清々しい陽ざしが心地よい今日この頃、皆さんお変わりないでしょうか。季節の変わり目でもありますので、体調を崩さないようご自愛ください。

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「8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、頑張ってまいります。

今回は、吾北あったかふれあいセンターこころの紹介と、１月～３月の活動の様子、今後の予定をお知らせします。

吾北あったかふれあいセンターこころ は、こんなところです。

【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）

小さなお子様から高齢者の方までどなたでも利用できます

誰もが気軽に集える場です。

利用料：無料
創作等の材料費は実費です

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。希望者には送迎もしています。
- 夏休みには、小学生対象の「子どもの集い」を行っています。

生活支援

- 買い物や郵便局、行政手続きのサポートなど、生活上での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、講師の紹介やレク用品の貸出し、内容などにお困りでしたらご相談ください。

学び

- 消防講座、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。

交流

- 地域のこども園や小学生、高齢者などと世代間交流を行っています。

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

- ご相談や訪問活動での課題を関係機関につなぎます。

4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	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 昭和の日	30			

4/2(水)、3(木)、10(木)は、お出かけをします♪

5月 行事予定

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

お薬講座 開催のお知らせ

日時　5月29日(木)
13:30~15:00

場所
吾北山村開発センター2階

内容　「お薬について」

講師　薬剤師
大久保　紗世子 さん
（ベル薬局伊野店）

この機会にお薬について学びませんか？

イラスト　和田 正さん

インスタグラム

フォローお願いします。

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。

©INOCHOUSHAKYO

退職のご挨拶

吾北あったかふれあいセンターこころで過ごした日々は、皆さんに元気をもらいとても楽しかったです。健康で元気に生活していきたいので、大きな声で笑うことは続けていきたいと思います。

本当に長い間、ありがとうございました。

浅川　美喜

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

JA 女性部食事会

1・2月の高岩集い、サテライト清水・三水では、前回のサテライト下八川に引き続き、JA女性部吾北支部の皆さんに、食事を作っていただきました。今回も、栄養満点のお料理を大変美味しくいただきました。

久しぶりに会う方もおられ、とても懐かしんで楽しい時間を過ごしました。

1月 16 日　サテライト清水・三水

2月 19日　高岩集い

地域支援　ごほく健康すごろく

1月～3月には、各地域のミニデイなどにお誘いいただき、吾北版健康すごろく『すごほく』を行いました。

頭を使い、身体を動かし、吾北の良いところをたくさん聞かせていただき、懐かしい話に花が咲きました。心も身体も温まり、皆さん笑顔でゴールすることができました。

この『すごほく』は、心も身体も軽くなり、自然と笑顔でおしゃべりが弾んでいます。貸出しもしていますので、地域の集まりなどで楽しみませんか。

1月10日　若がえる教室

1月19日　漉地ミニデイ

1月23日　大野内ミニデイ

3月3日　十田ミニデイ

仁淀川町あったかふれあいセンター　令和7年5.6月予定表

回覧

月	火	水	木	金
5/5 こどもの日	6 振替休日	7 日替体操 13:30～14:30	8 訪問の日	9 日替体操 13:30～14:30
12 日替体操 13:30～14:30	13 訪問の日	14 日替体操 13:30～14:30	15 カラオケの日 13:00～15:30	16 日替体操 13:30～14:30
19 日替体操 13:30～14:30	20 訪問の日	21 日替体操 13:30～14:30	22 訪問の日	23 日替体操 13:30～14:30
26 日替体操 13:30～14:30	27 訪問の日	28 日替体操 13:30～14:30	29 訪問の日	30 日替体操 13:30～14:30
6/2 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

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

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「あったか通信」

回覧

交通安全・詐欺のお話

4/3（木）高知県警察本部の方が、高知県に1台しかない移動交番車に乗ってお話をしに来て下さいました。参加者の方はとても真剣に聞かれていました。

橋にお住いの 大野清様　満102歳

お花が大好きで、上手に育てられています。
人柄と綺麗なお花に癒されました♥

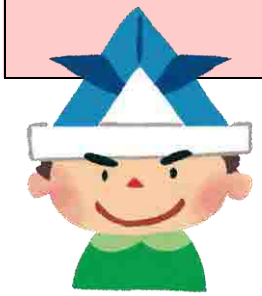
あったかふれあいセンター ほのぼの風景

学校終わりの、かわいいお客様です。
本日は、みんなでお絵描き！
色々な事を沢山話してくれて楽しいです。
いつでもきて下さいね！

あったかふれあいセンター ひまわり　5月活動予定

4月23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 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～)	2 子どもピザ手作り体験 予約制	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 百歳体操（10時～）	8 生活支援(午後) 自治区会(峰)訪問	9 脳トレ（13時半～） とくし丸(12時頃)	10
11	12 百歳体操（10時～） 出前講座（13時～） 移動販売	13 生活支援(午前) (ダイヤモンド)体操(13時半～) 手話教室(14時半～)	14 生活支援 訪問	15 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)	16 自由に過ごす とくし丸(12時頃)	17
18	19 百歳体操（10時～） 移動販売	20 生活支援(午前) (ダイヤモンド)体操(13時半～) 手話教室(14時半～)	21 創作活動 (10時半～)	22 生活支援 訪問	23 モーニング (8時半～10時半) 予約もできます	24
25	26 百歳体操（10時～） 移動販売	27 生活支援(午前) (ダイヤモンド)体操(13時半～) 手話教室(14時半～)	28 自由に過ごす	29 生活支援 訪問	30 自由に過ごす とくし丸(12時頃)	31



お問い合わせ・連絡先

電話　080－8649－3540

ひまわり便り

令和7年5月号

4月ひまわり活動の様子

ピザ食べ放題

老若男女、たくさんの方が来てくれました！

薬剤師さん出前講座

講師の方に教えてもらい、ステキな新聞バッグができました。

新聞バッグ教室

たいこ岩モーニング

◎5月23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。

出前講座
～防災食について～

◎5月12日(月)午後1時～2時

佐川町食生活改善推進協議会(ヘルスメイト)さんより、防災食についてお話ししていただきます。
レシピの紹介や試食もあります。

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25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 3B体操 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる	2 オレンジカフェ 季節の花制作 13:30～ ￥300 とくしまる	3 休 憲法記念日
4 休 みどりの日	5 休 こどもの日	6 休 振替休日	7 自由に過ごす日	8 百歳体操／コンチネンス 10:00～ 手芸13:00～ とくしまる	9 自由に過ごす日 とくしまる	10 休
11 休	12 自由にすごす日 とくしまる	13 百歳体操 10:00～ 結のランチ700円 11:30～(30食) とくしまる/ キッチン	14 認知症予防ゲーム 13:30～	15 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる	16 自由に過ごす日 とくしまる	17 休
18 休	19 自由にすごす日 とくしまる	20 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン	21 高吾北消防 救命講習 (AEDの使い方) 9:30～ 永野サテライト	22 百歳体操／コンチネンス 10:00～ 手芸13:00～ とくしまる	23 カラオケの日 13:30～ とくしまる	24 休
25 休	26 食生活改善推進 協議会による 「防災食について」 14:00～ とくしまる	27 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/ キッチン	28 カレーの日 400円 100食限定 11:00～	29 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる	30 自由に過ごす日 とくしまる	31 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(150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時半ごろ
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:5月21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 5

発行日：４月２４日　発行人：森田・坂本・横田・津野田

5月のお知らせ

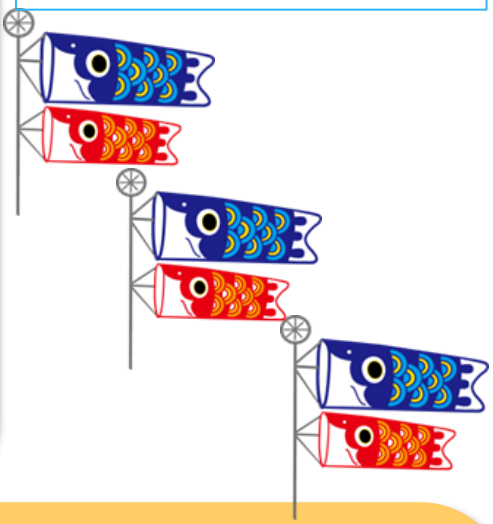
高吾北消防本部による「救命講習（AED）の使い方」

５月２１日（水）９時30～

AEDの使い方や応急手当などについて講習をします。講習を受けたことがある方も使い方忘れていませんか？繰り返し学ぶことでいざという時に役立ちます。声を掛け合って参加してください。

参加費：無料

オレンジ カフェ
季節の色紙制作
５/２(金)
13時半より
参加費:300円



認知症
予防ゲーム
５/14(水)
13時半より
参加費：無料

２２－０４４８

5月のお知らせ

ヘルスメイトさんのミニ講座「防災食についてのお話し」

５月２６日（月）１４時～

佐川町食生活改善推進協議会より防災食に関する講座とレシピ、そして試食もあります。南海トラフ大震災も間近と言われています。皆さんお誘いあわせの上ご参加ください。

参加費：無料

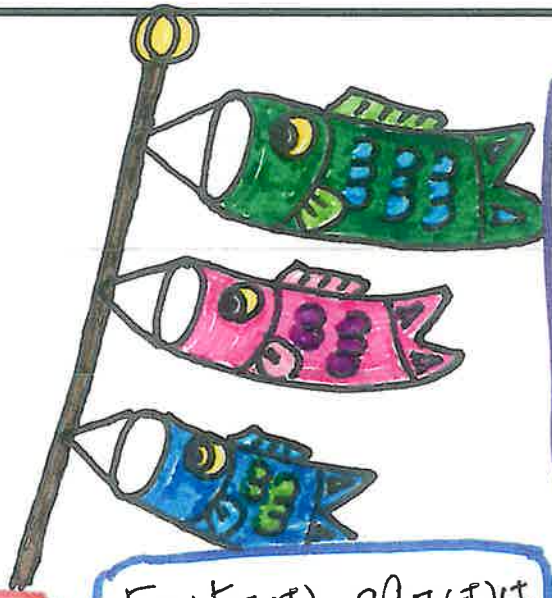
あったかふれあいセンターくろいわ　5　月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
☆お弁当と送迎を希望される方は、必ず前日までに連絡して下さい。又、利用されるようにしていて、急きょ、お休みする場合も連絡をお願いします。				1 きっさの日 訪問 13:00すぎ セブンイレブン	2 10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンプラザ	3 休み モーニングは休みデス
4 休み	5 休み	6 休み	7 自由に過ごしましょう!	8 きっさの日 訪問 13:00すぎ セブンイレブン	9 10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンプラザ	10 休み
11 休み	12 10:00~ 脳トレ 13:00すぎ とくし丸 14:30頃 トクヒロ	13 10:00~ 百歳たいそう 11:45 こだや 訪問	14 10:00~ 四ッ谷サテライト 13:00 ボッチャ	15 あったか集い お休み 13:00すぎ セブンイレブン	16 10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンプラザ	17 9:00~ 旧中学校 草ひき、そうじ
18 休み	19 10:00~ 脳トレ 13:00すぎ とくし丸 14:30頃 トクヒロ	20 10:00~ 百歳たいそう 11:45 こだや 13:30~ 出前講座	21 13:00 カラオケ	22 きっさの日 訪問 13:00すぎ セブンイレブン	23 10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンプラザ	24 休み
25 休み	26 10:00~ 脳トレ 13:00すぎ とくし丸 14:30頃 トクヒロ	27 10:00~ 百歳たいそう 11:45 こだや 訪問	28 10:00~ 四ッ谷サテライト 自由に過ごしましょう	29 あったか集い お休み 13:00すぎ セブンイレブン	30 10:00~ 百歳たいそう 13:30 サンプラザ	31 休み

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

☆ 21日(水)は、カレーの日です。テイクアウトもOKです。予約してね。

あったかくろいわ5月



いきいきモーニング

5月3日(土)のモーニングは、お休みします… 御了承下さい。
来月から、又よろしくお願いします。

出前講座

5月20日(火) 13:30～
「音楽療法を体験しよう～」
音楽には、沢山の力があります。
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～♡
♪(^o^)♪ ―音楽療法士―

5月15日(木)・29日(木)は、あったか集いはお休みになります。
地域に行かせてもらいます…。ヨロシクです。

あったかは、どなたでも利用できます。
月よう日から金よう日の毎日午前9時～午後4時までやっています。
畑仕事の合い間に… ちょっとひと息…ひと休み…
お待ちしてます。

は、どうですか？

♪五月の風に… こいのぼり～♪
気持ちの良い季節になりました。連休は、何か計画されていますか？
新茶もとれる時期… 農作業も何かといろいろ忙しくなりますね。
水分補給を忘れずに…。

21日(水)は、カレーの日です。テイクアウトもO.K です。予約して下さいね…

あったかふれあいセンター加茂の里5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 訪問	2 百歳体操 （10時・14時）	3 休み
4 休み	5 休み	6 休み	7 訪問	8 生活支援	9 好きにすごす	10 休み
11 休み	12 好きにすごす	13 百歳体操 （10時・14時）	14 生活支援	15 出前講座 （14時）	16 訪問	17 休み
18 休み	19 好きにすごす	20 百歳体操 （10時・14時）	21 生活支援	22 ボッチャ （13時半）	23 よさこい総会 （保育園児が来てくれます）	24 休み
25 休み	26 好きにすごす	27 百歳体操 （10時・14時）	28 生活支援	29 訪問	30 認知症予防ゲーム （13時半）	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

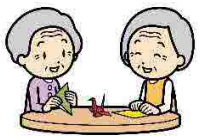
※送迎をご希望の方はご連絡ください！（無料）

お問い合わせ・連絡先
090-4972-5973
あったかふれあいセンター加茂の里

☆あったかふれあいセンター加茂の里便り☆

2025/5

☆好きにすごす日☆



ゲームやトランプなど
それぞれ好きなことをして
自由にすごす日です。
お弁当を注文することもできます。

☆出前講座☆
『音楽療法を体験しよう』
5月15日(木)14時

こうち音楽療法研究会
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
心も体もリフレッシュしましょう。

卓球・麻雀やってます！

加茂の里づくり会では、卓球・麻雀をしています。
どなたでもお気軽にご参加ください。

★卓球 …月曜日　１４時～２時間程度
　　火曜日　１７時半から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。

４月２３日現在の予定です。変更になることがあります。

☆ボッチャ☆
5月22日(金)13時半

大人から子供まで
楽しめるスポーツです。
参加は自由です。
見学も大歓迎です。

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
				1 とくし丸 15:00~15:30 すきにすごす日 健康麻雀・囲碁の日	2 とくし丸 13:30~14:00 **百歳体操** 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	3 休
4 休 	5 休 	6 休 	7 訪問の日 すきにすごす日	8 とくし丸 15:00~15:30 **川内ヶ谷サテライト** （川内ヶ谷公民館） 健康麻雀・囲碁の日	9 とくし丸 13:30~14:00 **百歳体操** 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	10 休
11 休 	12 訪問の日 **百人一首の日** 14:00~	13 セブンイレブン 13:00頃 **つぶやき喫茶** （予約制） 10:00~11:00	14 訪問の日 すきにすごす日	15 とくし丸 15:00~15:30 すきにすごす日 健康麻雀・囲碁の日	16 とくし丸 13:30~14:00 **百歳体操** 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	17 休
18 休 総会	19 訪問の日 すきにすごす日	20 セブンイレブン 13:00頃 すきにすごす日	21 訪問の日 **出前講座** （夢まちランド） 10:00~11:00	22 とくし丸 15:00~15:30 **上郷サテライト** （上郷公民館） 健康麻雀・囲碁の日	23 とくし丸 13:30~14:00 **百歳体操** 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	24 休
25 休	26 訪問の日 すきにすごす日	27 セブンイレブン 13:00頃 **ミニ運動会**	28 訪問の日 すきにすごす日	29 とくし丸 15:00~15:30 すきにすごす日 健康麻雀・囲碁の日	30 とくし丸 13:30~14:00 **百歳体操** 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	31 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080-2974-1870

あったか夢まち便り　5月号

5月13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

ギター演奏
エルラストロ

懐かしい歌謡曲など、
みんなで歌って楽しみましょう♪
悲しい酒
百万本のバラ
禁じられた遊び
他

5月21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

糖尿病について
～意外と知らない落とし穴～
薬剤師

・高血糖状態の放置、無症状で進行する合併症
・歯周病との関係
・脱水と糖尿病薬の副作用
など

5月27日(火)

ミニ運動会
(場所:かわせみ元気ホール)
参加費:無料

参加希望の方、夢まちまで
お申し込みください。

みんなで楽しく
体を動かしましょう♪

～みんなが誇れる自然を守ろう～

3月22日(土)、小学生から高齢者まで総勢51名で町内のゴミ拾い活動をしました。
参加していただいたみなさま、ありがとうございました！

さかわ夢まち協議会より

5月18日(日)
15:00～
場所:かわせみ元気ホール

NPO法人さかわ夢まち協議会総会

会員の皆様にはご案内を
送付します。

サテライト(出張あったか)情報

5月8日(木)
川内ヶ谷公民館
10:00～11:30
参加費:無料

理学療法士
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力がつきやすくなります。
個別相談も対応してくれます。

5月22日(木)
上郷公民館
9:30～15:00
参加費:無料

9:30～百歳体操
理学療法士
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力がつきやすくなります。
個別相談も対応してくれます。

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
				1 きたえん坊将軍 （90分）10:00～	2 健康体操 10:30～ 送迎なし	3 憲法 記念日
4 みどり の日	5 休み （こどもの日）	6 休み （振替休日）	7 健康体操 10:30～ 送迎 （日ノ浦）	8 きたえん坊将軍 （90分）10:00～	9 健康体操 10:30～ 送迎 （片岡・宮地）	10
11	12 大人ミニディ 健康体操 10:30～	13 きたえん坊将軍 （30分）10:00～	14 健康体操 10:30～ 送迎 （野老山）	15 きたえん坊将軍 （90分）10:00～	16 健康体操 10:30～ 送迎 （鎌井田・桑藪）	17
18	19 健康体操 10:30～	20 きたえん坊将軍 （30分）10:00～	21 健康体操 10:30～ 送迎 （日ノ浦）	22 きたえん坊将軍 （90分）10:00～	23 健康体操 10:30～ 送迎 （片岡・宮地）	24
25	26 健康体操 10:30～	27 きたえん坊将軍 （30分）10:00～	28 健康体操 10:30～ 送迎 （野老山）	29 きたえん坊将軍 （90分）10:00～	30 健康体操 10:30～ 送迎 （鎌井田・桑藪）	31

◆ 【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。**

◆ だがし屋さん

子ども達にはもちろん、大人の方もついつい買ってしまう懐かしい楽しいお菓子を用意しています。

5/2（金）の送迎はお休みです。

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　℡：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 11:00～ いきいき百歳体操	2 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 軽スポーツの日	3
4	5	6	7 11:00～ いきいき百歳体操	8 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 軽スポーツの日	9 11:00～ いきいき百歳体操	10
11	12 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 朗読	13 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 朗読	14 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 朗読	15 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 朗読	16 11:00～ いきいき百歳体操	17
18	19 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ モノづくり	20 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ モノづくり	21 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ モノづくり	22 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ モノづくり	23 11:00～ いきいき百歳体操	24
25	26 11:00～ いきいき百歳体操	27 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 頭脳スポーツの日	28 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ 頭脳スポーツの日	29 11:00～ いきいき百歳体操 13:00～ ウクレレ演奏	30 11:00～ いきいき百歳体操	31 障害者 ふれあいカフェ 9:30～11:30

○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 さろん加茂 「カレーづくり」 さろん加茂連絡会	8 さろん沖名(江尻親水公園) 「江尻公園の散策」 さろん沖名連絡会	9 さろん本郷 「タイルアート」 さろん本郷連絡会	10
11	12	13	14 さろん加茂 「七夕飾りづくり」	15 さろん下分(霧山茶園) 「霧山茶園へ行こう」 さろん下分連絡会	16	17
18	19	20 さろん能津 「楽しいモノづくりと講話」 さろん能津連絡会	21 さろん加茂 「七夕飾りづくり」	22 さろん沖名(産業郷土資料館) 「花壇の手入れ」	23 さろん本郷(霧山茶園) 「霧山茶園へ行こう」	24
25	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。