

令和7年 7月 あったかとさ拠点集い予定

予定は変更になる
場合がございます。

月	火	水	木	金	土	日
	1  散策 ウォーキング	2  百歳体操	3  散策 ウォーキング	4  男性クラブ	5	6
7  お楽しみ セタレク	8  百歳体操	9  百歳体操	10  お楽しみ セタレク	11 高知リ八大 授業参加	12	13
14  百歳体操	15 オンラインで 健康講座 13:30~	16 高知リ八大 授業参加	17  百歳体操	18  地域訪問	19	20
21  海の日 祝日のため お休み	22  棒体操	23  棒体操	24  ミニ夏祭り	25  あったかよりやカフェ AM10時~PM1時	26	27
28  買物支援の日	29  熱中症予防 講座13:30~	30  出張相談会 13:00~社協	31  壁面製作			



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

あったかよりやカフェ

開催日: 7月25日(金)

場所: あったか

ふれあいセンターとさ

時間: 10時~13時まで

ボランティアさんが運営している
カフェです。是非お越し下さい。

コーヒ・ミニおやつセット ¥100円



熱中症予防講座

熱中症!

開催日: 7月29日(火)

場所: あったか

ふれあいセンターとさ

時間: 14時00分~開始

包括支援センターより



土佐市社協出張相談会 生活や心のお悩み相談など

日時: 7月30日(水) 時間: 13:00~15:00お申し込みはあったかとさ又は社協まで

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。

いづみサテライト

★カフェの日

7/14 (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: 7/11(金)迄



★「ピラティスヨガ」

7/17 (木) 午後1時半~午後2時30分終了予定

ピラティスヨガとはゆっくりとした呼吸法で体のバランスを整える体操です。

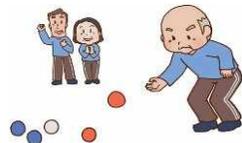
講師: 松岡 大介 氏 (総合くらぶとさ)



★ボッチャ体験の日

7/24 (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

「調理の日」参加費: 500円

場所: 土佐市北地 695 (北原公民館)

日時: 7月11日 (金) 10:00~15:00終了予定



末光あったかキラキラ星

「子供遊び企画」

場所: 土佐市北地 (末光ふれあいの家)

日時: 7月25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: 7月9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: 7月16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よりお知らせ
いづみふれあいセンター7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

7/14(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



※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)

あったかとさ×総合クラブとさ企画

「ピラティスヨガ」

ピラティスヨガとは

7月17日(木)

ゆっくりとした呼吸法で

午後1時30分~2時30分

心と体のバランスを

講師:松岡 大介 氏

整える運動です



ボッチャの日 7月24日(木) 午後1時~2時

いづみサテライトお知らせ

7月21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~)

7/3(木) 7/7(月)

7/10(木) 7/28(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 お知らせ

令和7年 いづみサテライトカレンダー

※状況により予定
変更の場合があります。
ご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3  百歳体操 13:10~	4	5	6
7  百歳体操 13:10~	8	9	10  百歳体操 13:10~	11	12	13
14  いづみサテライト カフェの日 AM10時~	15	16	17  ピラティスヨガ 13:30~	18	19	20
21  海の日 祝日の為 お休み	22	23	24  ポッチャの日 13:00~	25	26	27
28  百歳体操 13:10~	29	30	31  ごはん会の日			

いづみサテライトに遊びにきませんか?(*^_^*)

いづみサテライトは地域の皆様が自由に集える居場所です。

利用料は無料 (材料費など料金がかかることがあります)

地域の方が中心となり、おしゃべりや脳トレ、百歳体操、
カフェ、講座などを開いております。地域の皆様の
お越しをスタッフ一同お待ちしております。

場所：土佐市市野々34-1

日時：毎週月曜・木曜 10:00~15:00

※祝日はお休みです。



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
登録してね♡

※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

あったかとき 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)



「Instagram」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
29	30	1 ちよっとそこまで 	2 イスヨガ 10:30~ 	3 自由に過ごす日 	4 ちよっとそこまで 健康麻雀 	5
6	7 七夕 お楽しみ会 	8 百歳体操 	9 in高知リハ 集い14時まで 	10 ボランティアの たまり場 	11 音楽療法 13:00~ 	12
13 	14 土佐市社協 出張相談会 13時-15時 	15 やってみよう! ニュースポーツ 	16 ちよっとそこまで 百歳体操	17 女性の 健康麻雀 	18 百歳体操 	19
20	21 海の日 お休み	22 まなび茶屋 	23 やってみよう! レクリエーション 	24 百歳体操 	25 カレーの日 ※保健福祉セン ターで行います 	26
27	28 ちよっとそこまで 百歳体操 	29 健康体操 	30 健康麻雀 	31 自由に過ごす日 		

ボランティアのたまり場



7月10日(木)10時~12時

あったかボランティアさん対象に、ボランテ
ア会とは違う「たまり場」開催します。
お茶をしながらゆっくりおしゃべりしま
せんか?ほっとひと息つけるような、温
かい時間を皆さんで過ごしましょう。

7月14日(月)13時~15時

「土佐市社協の出張相談会」

生活費や収入の不安、介護や仕事のこと
など、お困りごとがあればこの機会に相
談してみませんか? (相談無料)
※当日は簡単なアンケートへのご協力を
お願いします
※少しですが食料品のお渡しもあります
(無くなり次第終了)

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7月～9月の予定

7月14日…おしゃべりの日 

7月28日…やってみよう！ボッチャ 

8月11日…山の日お休み

8月25日…おしゃべりの日 

9月8日…ランチの日 

9月22日…やってみよう！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。



July 7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)

Instagram
はこちら→



日	月	火	水	木	金	土
		1 カレンダー作成	2 クラフト教室	3 カレンダー作成	4 陽だまり フレイルチェック	5 休み
6 休み	7 陽だまり フレイルチェック	8 宇佐八幡宮夏祭り	9 クラフト教室	10 自由に過ごす日	11 新居サテライトカフェ	12 休み
13 休み	14 園芸クラブ	15 ごぼう先生の体操の日	16 白菊園 フレイルチェック	17 ごぼう先生の体操の日	18 ごぼう先生の体操の日	19 休み
20 休み	21 休み(海の日)	22 清滝 フレイルチェック	23 クラフト教室	24 清滝 フレイルチェック	25 自由に過ごす日	26 休み
27 休み	28 園芸クラブ	29 30 納涼祭 (焼肉でスタミナをつけましょう)		31 自由に過ごす日	Illustration of a branch with leaves and stars.	

「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。今回も白菊園、土佐市デイサービスセンター陽だまり、デイサービス清滝の方々をお招きし、フレイルのチェックをして頂きます！

8日「宇佐八幡宮夏祭り」

無病息災を願い、輪抜け様に行きます

29日・30日「納涼祭」

みんなで焼肉パーティーをします。希望日を職員にお伝え下さい。参加費¥1,500-

7月新居サテライト予定表

4日(金)
(10:00~15:00)
カレンダー作成

11日(金)(11:00~14:00)
カフェ

★モーニングセット350円
★アイス(あずきモナカ)70円
※物価高騰を受け、一部料金を変更しました。ご了承ください。

18日(金)
(10:00~15:00)
制作の日

25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 七夕 毎日の集い 10:00~13:00	2 七夕 毎日の集い 10:00~13:00	3 Gの会 創作クラブあんど	4 七夕 毎日の集い 10:00~13:00	5 休み
6 休み	7 七夕 毎日の集い 10:00~13:00	8 鹿敷サテライト 地域活動支援 センター『ほっと』 13:30~15:00	9 農福市場 12:00~13:00	10 ゆったりクラブ	11 自由に過ごす日	12 休み
13 休み	14 老人クラブ カラオケ	15 ものづくり 毎日の集い 10:00~13:00	16 ものづくり 毎日の集い 10:00~13:00	17 Gの会	18 ものづくり 毎日の集い 10:00~13:00	19 休み
20 休み	21 休み	22 地域活動支援 センター『ほっと』 13:30~15:00	23 自由に過ごす日	24 お話サロン	25 勝賀瀬サテライト 老人クラブ カラオケ	26 開所 
27 休み	28 ものづくり 毎日の集い 10:00~13:00	29 自由に過ごす日	30 オレンジデイ	31 自由に過ごす日		

★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)

自由に過ごすのもよし!
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!



こんにちは、あったかふれあいセンターです。

7月になりました。暑さも厳しくなり、夏の始まりを感じられる時期になりました。急な温度の変化で体調を崩さないよう、こまめに水分補給を行ってください。また、できるだけ涼しい空間で過ごすようにしてください。

7月といえば、七夕がありますね。去年の七夕から1年経ちますが、皆さんの願い事は叶いましたか？お願い事を短冊に書くときに、1年を振り返りながら書いてみると面白いかもしれませんね。

それでは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. 104

毎日の集い おでかけ

今月の毎日の集いでは、綺麗な紫陽花が有名な「あじさい神社」へおでかけしました。

あじさい神社では、たくさんの紫陽花がお出迎え！参道や境内周辺に様々な品種が約1500株も植えられているそうですよ！

「たくさん色があって綺麗やね～」と赤や青、紫など彩り豊かな景色に皆さん目を奪われていました♪

お昼ご飯には「あじさい街道」というレストランで食事を取り、帰り道には、約5kmの区間に1万株が植えられている県道を通って帰りました。あじさい街道と言われる所以に納得するほど、とても綺麗でした。梅雨のどんよりの気分もすっきりとした良いおでかけとなりました！



オレンジデイ

5月30日のオレンジデイでは、「ラダーボール」を開催しました。

「ラダーボール」とは、はしご状のターゲットに紐のついたボールを投げて引っ掛け、高得点を狙うスポーツです。大人から子供まで行うことができる人気のレクリエーションとなっています！

当日、参加された利用者の皆さんも初めての経験に戸惑いながらも、「一番高いところ狙うで～！」とラダーボールを楽しんでいました。

シンプルながらも、ラダーボールの奥深さに皆さん魅了され楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。体と頭を動かした後は、お茶を飲みながらゆったり・・・♪楽しい時間を過ごせました！





Gの会 料理教室



6月19日のGの会の活動は、料理教室を開催しました！

今回のメニューは、皆さん大好きなカレーにサラダと春雨のスープを作りました。Gの会のメンバーである荒尾さんから玉ねぎをいただき、料理教室開始！美味しいカレーを食べようと皆さん張り切って調理を行っていました。野菜を切って炒め、お鍋にカレーのルーを入れると、食欲をそそる香りが部屋いっぱいに広がりました。

調理が終わり、お皿に盛り付ければ待ちに待った食事の時間です。果たして、お味のほどは・・・？「美味しい！」自分で作ったカレーの味はより美味しく感じられたようでした！

今回の料理教室も美味しく作ることができ、お腹も満たされた良い活動になりました。



あったかボランティア大募集！！

あったかふれあいセンターでは、毎日の集いや夏休みの子供の集いに来てくださるボランティアさんを大募集！
高齢者や子供と関わることに興味がある方は下記の電話番号までご連絡ください！皆さんのご連絡お待ちしております。

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



「時の渦」



いの町在住
Akiさんの作品

6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	20	21
22	23	24	25	26 サテライト 三水	27	28
29	30					

今後の予定

- 消防講座
- こども園に行きます
- 子どもの集い

訪問に行っています!

上記の予定以外の日は、ひとり暮らし高齢者の方への見守り訪問やニーズ把握のため、吾北地区内の色々な所へ訪問などを行っています。見かけた時には、お気軽に声をかけてくださいね。

7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 海の日	22	23	24 サテライト 三水	25	26
27	28	29	30	31 子どもの集い		

お知らせ

子どもの集い

今年も夏休みに吾北小学校の児童を対象とした、「子どもの集い」を2日間開催します。地域の皆さんにもぜひ参加していただき、元気な子どもたちと一緒に遊びませんか？お気軽にお越しください。

※児童の方には後日詳細をご案内します♪

日時 7月30日(水)・31日(木)
9:30~15:30 予定

場所 吾北山村開発センター2階

消防講座 開催のお知らせ

仁淀消防組合吾北分署の方による「熱中症・救急要請の仕方」の講話を右記日程で開催します。時間は、40分程度を予定しています。お申し込みは必要ありませんので、皆さまお誘いあわせの上、お越しください。

集い・サテライト	日時	場所
高岩集い	6/4(水) 10:00~	吾北山村開発センター
サテライト清水	6/5(木) 13:00~	清水公民館
サテライト下八川	6/12(木) 13:00~	下八川公民館

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7年6月発行 vol.42

回覧



青葉の色あざやかな季節となりました。皆さんお変わりないでしょうか。これからは熱中症にも気をつけなければなりませんね。こまめに水分をとりながら、お身体にはくれぐれもお気をつけてお過ごしください。

今回は、吾北あったかふれあいセンターこころの職員紹介と、3月~4月の活動の様子、今後の予定をお知らせします。

職員紹介

4月より新しい職員が加わり、令和7年度がスタートしております。今後とも、『吾北あったかふれあいセンターこころ』をよろしくお願いいたします。



スタッフ 宮川 輝美 コーディネーター 山崎 水南実 スタッフ 筒井 雅幸 所長 松丸 香奈 スタッフ 曾我部 明美

新スタッフからご挨拶

4月からスタッフとしてお世話になってます清水地区出身の筒井雅幸です。生まれ育った吾北に貢献したいとの想いが強くなり、転職させていただきました。福祉関係の仕事は未経験ですので、毎日勉強の連続ですが、一日も早く慣れて皆さんのお役に立てればと思っております。よろしくお願いいたします。

よろしく
お願い
します。

春のおでかけに 行ってきました。

in 土佐町

3・4月の集い・各サテライトでは、土佐町方面におでかけをしました。さめうら湖を回り、現在、再生工事中の早明浦ダムを眺め、道の駅土佐さめうらで昼食をとりました。所々で、車窓から桜の花を見ては「きれいやね〜」と声が上がっていました。土佐町内では、お花や苗を買ったり、ショッピングセンターでも各々がお買物を楽しみ、帰路につきました。

利用者からは、「楽しかった。また連れて行ってね。」と、嬉しいお言葉をいただきました。また皆さんの声を聞きながら、季節を感じられる様な催しを計画したいと思っています。



第7回
清水地区

ふるさとふれあいデー

清水地区では、コロナ禍で中止されていた『ふるさとふれあいデー』を再開するにあたり、座談会を開きました。「新しくなった清水公民館で何かできたらいいね」、「集まってゆっくり話しがしたいね」との意見があり、このたび6年ぶりに開催する運びとなりました。

当日は、1歳から90代までの総勢54名の参加があり、久しぶりに会う方もたくさんいて、再会をとても喜んでいました。清水公民館ホールでは、住民の方々に募集した昔懐かしい写真や資料を展示し、若かりし頃の写真、懐かしい清水地区の写真や映像を見て話に花が咲いていました。他にも、ゲームコーナーなどを用意して自由に楽しみました。

婦人部の方には昼食にカレーライスとサラダ、おやつには蒸しパンを作っていました。ひとり暮らしの方も多く、「みんなで食べると美味しいね。」と、皆さんの笑顔が見られました。

最後に、ちびっこ司会者が登場し、写真撮影、じゃんけん大会を盛り上げてくれ、笑いに包まれた賑やかな『ふるさとふれあいデー』となりました。



仁淀川町あったかふれあいセンター 令和7年7.8月予定表

回覧

月	火	水	木	金
7/7 日替体操 13:30~14:30	8 訪問の日	9 日替体操 13:30~14:30	10 訪問の日	11 日替体操 13:30~14:30
14 日替体操 13:30~14:30	15 介護予防教室 13:30~	16 日替体操 13:30~14:30	17 カラオケの日 13:00~15:30	18 日替体操 13:30~14:30
21 海の日 休み	22 訪問の日	23 日替体操 13:30~14:30	24 訪問の日	25 日替体操 13:30~14:30
28 日替体操 13:30~14:30	29 訪問の日	30 日替体操 13:30~14:30	31 仁淀地区 映画の日	8/1 日替体操 13:30~14:30
4 日替体操 13:30~14:30	5 池川地区 映画の日	6 日替体操 13:30~14:30	7 訪問の日	8 日替体操 13:30~14:30

オンライン 介護予防教室

「脳年齢を 若くする食講座」

日時：7月15日（火）
午後1：30～

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

おいしいコーヒー
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

ムシムシ、ジメジメ、体調管理が難しい時期になりました💧
特に、熱中症には十分気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう！！



こまめな水分補給



直射日光を避けよう



日傘や帽子を忘れずに



温度と湿度に注意する



室温26℃以下、湿度70%以下が目安

熱中症に注意！熱中症予防のポイント

無理をせずこまめに休憩を



適度な塩分補給



通気性のよい涼しい服装を



十分な睡眠時間



～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：7月17日（木）
【毎月第三木曜日】

時間：13：00～15：30

場所：あったかふれあいセンター
（交流センター3階）

- ★ 参加費無料、申し込み不要
- ★ 各自水分はお持ちください



★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。
みんなで、ワイワイ楽しいですよ🎵



あったかふれあいセンター 7月活動予定 ひまわり

6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
		1 <u>生活支援(午前)</u> ダイヤ モンド 体操(13時半~) 手話教室(14時半~)	2 <u>生活支援(午前)</u> ポッチャ練習 (13時半~)	3 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)	4 おでかけランチ <u>予約制</u>	5
6	7 百歳体操 (10時~) 移動販売	8 <u>生活支援(午前)</u> ダイヤ モンド 体操(13時半~) 手話教室(14時半~)	9 あったか5地区 ポッチャ交流大会 (13時半~) <u>予約制</u>	10 <u>生活支援(午前)</u> 訪問(午前)	11 脳トレ (13時半~) とくし丸(12時頃)	12
13	14 百歳体操 (10時~) 出前講座 (13時~) 移動販売	15 <u>生活支援(午前)</u> 映画 DVD 鑑賞会 (13時半~)	16 創作活動 (10時半~)	17 <u>生活支援(午前)</u> 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)	18 モーニング (8時半~10時半) <u>予約もできます</u>	19
20	21 	22 <u>生活支援(午前)</u> ダイヤ モンド 体操(13時半~)	23 百歳体操 (10時~)	24 <u>生活支援(午前)</u> 訪問(午前)	25 自由に過ごす とくし丸(12時頃)	26
27	28 百歳体操 (10時~) 移動販売	29 <u>生活支援(午前)</u> ダイヤ モンド 体操(13時半~) 手話教室(14時半~)	30 自由に過ごす	31 <u>生活支援</u> 訪問		

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7年7月号

6月ひまわり活動の様子

音楽療法体験
体も動かして
リフレッシュしました



古畑百歳体操お試し会



学校代休日カレーランチ

映画 DVD 鑑賞会

『オレンジ・ランフ』

39歳で認知症と診断された営業マンの実話をもとに描く、やさしさに満ちた夫婦の希望と再生の物語

◎7月15日(火)

午後1時半～3時15分

皆さま、お気軽にお越しください。

たいこ岩モーニング

◎7月18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

あなたのまちの ケアマネがやって来る

◎7月14日(月)

午後1時～2時

町内で活躍されているケアマネさんに、お困り事の相談もできます。ぜひご参加ください。

お知らせ

7月15日のダイヤモンド体操と手話教室、7月22日の手話教室はお休みします。



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7月活動予定表

6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 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/キッチン	2 自由に過ごす日	3 3B体操 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる	4 自由に過ごす日 とくしまる	5 休
6 休	7 自由に過ごす日 とくしまる	8 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	9 あったか ぼっちゃ大会 かわせみにて 13:30～	10 百歳体操/コンチネンス 10:00～ 手芸13:00～ とくしまる	11 自由に過ごす日 とくしまる	12 休
13 休	14 自由に過ごす日 とくしまる	15 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/キッチン	16 認知症予防ゲーム 13:30～ 永野サテライト	17 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる	18 自由に過ごす日 とくしまる	19 休
20 休	21 休 海の日	22 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/キッチン	23 シーフード カレーの日 400円 100食限定 11:00～	24 百歳体操/コンチネンス 10:00～ 手芸13:00～ とくしまる	25 カラオケの日 13:30～ とくしまる	26 休 とかの女子会 昔ながらの 七夕祭り
27 休	28 ケアマネさんによる [あなたのまちのケアマネ がやってくる] 14:00～ とくしまる	29 百歳体操 コンチネンス 10:00～ とくしまる/キッチン	30 あったかムービーの日 「オレンジ・ランフ」 13:00～ 参加費:無料	31 百歳体操 コンチネンス 10:00～ 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(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:7月16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

7

発行日：6月25日 発行人：森田・坂本・横田・津野田



高知大学医学部看護学科 学生さんによる 「認知症予防教室」

6/11(水) 4名の学生さんが「認知症予防教室」と題して講演をしてくれました。三食バランスがとれた食事を摂る事、適度な運動、そして外出をして交流することが認知症予防には大事だと話してくれました。参加した利用者さんもとても喜ばれていました。ありがとうございました。



認知症予防ゲーム
7/16(水)
13時半～
場所：集活大ホール

ケアマネミニ講座
町内のケアマネが
やってきます!!
7/28(月)
14時より
場所：集活大ホール

問い合わせ先



22-0448

090-3181-8373

～7月のお知らせ～

お待たせしました♪

あったかムービー

「オレンジ・ランプ」

7月30日(水) 13時～

諸事情があり、休止していたあったかムービーですが、今年度は健康福祉課の認知症普及啓発の一つとして、各地区で開催されます。このお話しは若年性認知症の若年性認知症と診断された方の実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語となっています。幅広い世代の方に見ていただきたいです。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くろいわ

7月活動予定

日	月	火	水	木	金	土	
16日(水)はカレーの日です。予約してね。		10:00 百歳たいそう 11:45 こたや 訪問	10:00~ 四、白サテライト 出前講座 自由に過ごす日	きさの日 13:00 あき セブンスイラン 訪問	10:00~ 百歳たいそう 13:30頃 サンプラサ	9:00~ モーニング	
6 休み	10:00 脳トレ 13:00 あき とくし丸 14:30頃 トクヒロ	7 10:00 百歳たいそう 11:45 こたや 訪問	8 10:00~ 四、白サテライト 13:30~ あたか交流会	9 集い 休み	10 10:00~ 百歳たいそう 13:30頃 サンプラサ	11 休み	
13 休み	10:00 脳トレ 13:00 あき とくし丸 14:30頃 トクヒロ	14 10:00 百歳たいそう 11:45 こたや	15 10:00 百歳たいそう 11:45 こたや 13:30~ 出前講座	16 自由に過ごす日	17 きさの日 13:00 あき セブンスイラン 訪問	18 10:00~ 百歳たいそう 13:30頃 サンプラサ	19 9:00~ 旧中学校 草ひき、そうじ
20 休み	10:00 3A 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 こたや 訪問	22 10:00~ 四、白サテライト 13:00~ カラオケ	23 集い 休み	24 10:00~ 百歳たいそう 13:30頃 サンプラサ	25 休み	
27 休み	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 こたや 訪問	29 10:00~ 百歳たいそう 11:45 こたや 訪問	30 13:00~ ボッチャ	31 13:30~ あたかくろいわ映画鑑賞会「オレンジランプ」	31 ぐまめに水分補給を! 熱中症に気をつけて...	

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 7月



回ッ白サテライト 出前講座

7月2日(水) 10:00~

高北薬局 薬剤師さんのお話です。
「糖尿病について、意外と知らない落とし穴」
・歯周病との関係
・脱水と糖尿病薬の副作用について。等

センター

出前講座

7月15日(火) 13:30~

~幸せ広がる地域共生へのとりくみ~
ふら、とホ-ムの行、ている具体的な
とりくみについて話してくれます。
ぜひ 聞きに来て下さい。

お弁当と、送迎を
希望される方は、
必ず前日までに連
絡をお願いします。
7月10日(木) >は
24日(木)
あたたか集い
お楽しみです

あたたか農園に、ひまわりの種を
まきました... まだ こんばんは感じ
です。実は... 白いひまわりの種も
まいてみました... 黄色と白色。
咲くと良いなあ~♡

7月16日(水) カレーの日です。
予約して下さいね。
おいしい♡



7月31日(木) 13:30~ あたたかくろいわ映画鑑賞会を行います。
『オレンジランブ』 ~ 39歳のババが認知症... どうする私 ~

あったかふれあいセンター加茂の里7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)	寺子屋 (16時～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 百歳体操 (10時・14時)	2 生活支援	3 寺子	4 ポッチャ (13時半)	5 休み
6 休み	7 海津見保育園交流 (9時半) 好きにすごす	8 百歳体操 (10時・14時)	9 ポッチャ交流大会 (13時半)	10 寺子	11 生活支援	12 休み
13 休み	14 好きにすごす	15 百歳体操 (10時・14時)	16 生活支援	17 寺子	18 認知症予防ゲーム (13時半)	19 休み
20 休み	21 休み	22 百歳体操 (10時・14時)	23 生活支援	24 訪問	25 好きにすごす ギター演奏会 (10時)	26 休み
27 休み	28 好きにすごす ランチの日	29 百歳体操 (10時・14時)	30 生活支援	31 訪問		

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☆

2025/6

☆駄菓子屋さんの日☆

7月23日(水)24日(木)

30日(水)31日(木)

10:00~16:00



予定表(表面)のこの絵がある日が
だかし屋が開いている日です。

☆出前講座☆

7月17日(木)14時

『幸せ広がる地域共生への取り組み』

ぷらっとホーム

ぷらっとホームの行っている
具体的な取り組みなどについて
お話していただきます。

☆ギター演奏☆

7月25日(金)10時~

加茂の里で練習されている

『余生を楽しんでいます隊』の方たちがギター演奏をしてくれ
ます。

☆海津見保育園交流☆

7月7日(月)9時半

保育園の七夕まつりに参加します。



☆気軽にランチの日☆

7月28日(月)12時~

食べることは元気の源

皆さんと一緒に楽しい昼食を食べませんか?
先着15食です。代金は500円です。

☆ボッチャ☆

7月4日(金)13時半

☆ボッチャ交流大会

7月9日(水)13時半

かわせみで町内のあったかの交流大会があります。

6月23日現在の予定です。変更になることがあります。

あったかふれあいセンター夢まち活動予定表 7月号

※変更になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
		1 セブンイレブン 13:00頃 すきにすごす日	2 訪問の日 ミニバザー 9:15~11:30	3 とくし丸 15:00~15:30 すきにすごす日 健康麻雀・囲碁の日	4 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	5 休
6 休	7 訪問の日 百人一首の日 14:00~	8 セブンイレブン 13:00頃 つぶやき喫茶 (予約制) 10:00~11:00	9 訪問の日 あったか5地区 ポッチャ交流会 13:30~	10 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	11 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	12 休
13 休	14 訪問の日 すきにすごす日	15 セブンイレブン 13:00頃 すきにすごす日	16 訪問の日 出前講座 (夢まちランド) 10:00~11:00	17 とくし丸 15:00~15:30 すきにすごす日 健康麻雀・囲碁の日	18 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	19 休
20 夏休み親子教室 9:00~11:00	21 休 海の日	22 セブンイレブン 13:00頃 すきにすごす日	23 訪問の日 レクリエーション (認知症予防ゲーム) 10:00~11:00	24 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	25 とくし丸 13:30~14:00 百歳体操 9:30~・14:00~ 将棋の日10:30~	26 休
27 休	28 訪問の日 すきにすごす日	29 セブンイレブン 13:00頃 さくらシニア合唱団 がやってくる! (かわせみ) 10:00~11:00	30 訪問の日 すきにすごす日	31 とくし丸 15:00~15:30 すきにすごす日 健康麻雀・囲碁の日		
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 7月号

7月8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

哀愁バンド ライブ

♪
ダイヤモンドヘッド
よさこい節
君といつまでも
他

7月16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

北島病院
オムツフィッター

尿漏れや排泄については
デリケートな問題であり
不安に思っても口に出せない方
も多いと思います。
ぜひ、みんなで学びましょう!

7月23日(水)
10:00~11:00

レクリエーション
認知症予防ゲーム
(場所:夢まちランド)
参加費:無料

鳴子を使って体を動かしたり
踊ったりみんなで
楽しみましょう♪



サテライト(出張あったか)情報

7月10日(木)
川内ヶ谷公民館
10:00~11:30
参加費:無料

10:00~理学療法士
体組成計を使用し、
自分の体を知ろう!
8月に自分のデータの解説と
個別相談を予定しています。

7月20日(日)
9:00~11:00

夏休み親子教室
(場所:夢まちランド)
参加費:1000円(Tシャツ代)

発明ラボさんと一緒に
オリジナルTシャツを作ろう!
申込用紙は佐川小学校に
回しております。



夏休み企画!

今年の夏は、子どもから高齢者まで
楽しめる企画を準備しています♪

「夏休み企画第1弾」

7月29日(火)10:00~11:00
「さくらシニア合唱団がやってくる!」
場所:かわせみ元気ホール
参加費:無料(予約不要です)
童謡やアニメソング、昔懐かしの歌謡曲など
盛りだくさんの内容です♪



7月24日(木)
上郷公民館
9:30~15:00
参加費:無料

9:30~百歳体操
10:30~オカリナ演奏
地域で活躍する「フォルテッシモ」
のオカリナ演奏です♪
幸せなら手をたたこう
高校3年生
他

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

◆ **【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・アイスコーヒー 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。**

◆ **終活塾開催 7/15(火) 13：30～15：00**

講師：大西 聡先生（高知地方法務局所属公証人）

演題：相続・遺言・任意後見

※ **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 7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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	11:00~ いきいき百歳体操	
		13:00~ 朗読	13:00~ 朗読	13:00~ 朗読		
6	7	8	9	10	11	12
	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	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	
13	14	15	16	17	18	19
	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	11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操	障害者 ふれあいカフェ 9:30~11:30
	13:00~ ウクレレ演奏	13:00~ 軽スポーツの日	13:00~ 頭脳スポーツの日	13:00~ 軽スポーツの日		
20	21	22	23	24	25	26
		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	11:00~ いきいき百歳体操	
		13:00~ モノづくり	13:00~ モノづくり	13:00~ モノづくり	13:00~ モノづくり	
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	11:00~ いきいき百歳体操	11:00~ いきいき百歳体操		
		10:30~ よさこい鳴子踊り				

○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

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 さろん加茂 「熱中症対策の話」 さろん加茂連絡会	10 さろん沖名(沖名集会所) 「そうめん流し」 さろん沖名連絡会	11 さろん本郷 「スクラッチアート」 さろん本郷連絡会	12
13	14	15 さろん能津 「折り紙」 さろん能津連絡会	16 さろん加茂 「ジェンガ・塗り絵・トランプ」	17 さろん下分(下分プラザ) 「ちりめん細工」 さろん下分連絡会	18 さろん本郷(保健センター) 「カレーづくり」	19
20	21	22	23 さろん加茂 「ジェンガ・塗り絵・トランプ」	24 さろん沖名(産業郷土資料館) 「詐欺防止の話」	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。