

# Town Office 役場からのお知らせ NEWS

〔役場〕☎ 72-0450 〔ふれあいセンター〕☎ 73-0811 〔農業センター〕☎ 73-0978

問い合わせ先 住民課 福祉班 杉本 高知県地域福祉部高齢者福祉課 ☎088-823-0900

施設名	入場料など割引内容
高知県立高知城歴史博物館 (088-871-1600)	無料(貸館による企画展を除く)
高知県立牧野植物園 (088-822-2601)	無料
高知県立歴史民俗資料館 (088-862-2211)	無料(貸館による企画展を除く)
高知県立美術館 (088-866-8000)	無料(美術館以外が主催する企画展やホールでの催事を除く)

## 【主な県立施設の割引内容】

高知県では65歳以上の方に、健康と長寿を願って「高知県長寿手帳」をお渡ししています。

65歳以上の方で長寿手帳が必要な方や再発行を希望される方は、住民課福祉班やふれあいセンター窓口で随時お渡ししていますので、運転免許証、保険証などご本人の年齢が分かるものをご持参ください。

長寿手帳を提示すると、県立施設などで入場料の免除や割引などの特典が受けられます。



## 高知県長寿手帳のご案内

# 第6巻 地域包括支援センター通信

## 田舎カフェ『わらべ』



5月13日 (土) 角茂谷の郷の家には手作りの看板が掲げられ、近くの住民が笑顔で集まってきました。今日は月に1回の田舎カフェ「わらべ」の日です。天坪地区の皆さんが朝早くから協力して、訪れた皆さんに提供されるお食事の準備が行われています。今回は、天坪地区にある田舎カフェ『わらべ』にお邪魔させていただきました。



◇ここはいつから行われていますか。  
◇中に入ると「いらっやい。」と満面の笑顔で出迎えてくれた岡林明美さん。「このカフェは、平成26年5月にオ

ブンし、もつ3年になります。今月は3周年記念としてちらし寿司を販売しましたが、大変好評で午前中には完売してしまいました。「このカフェは、毎月第2土曜日の午前10時から午後3時くらいまで開催しています。」手作りのチラシを天坪地区の区長さんをお願いし全戸配布してお知らせするほか、役場などにもチラシを掲示し広報しています。今では天坪地区以外の方もお食事やお話をしに来てくれます。

※手作りのチラシにはマスコットキャラクターが掲載されており、挿絵や文字も全て手書きのチラシで温かみのある仕上がりになっています。住民の中には、手作りのチラシをきれいに色ぬりして飾ってくれている方もいるようで、主催者のやる気にもつながっています。



◇この喫茶店を始めたきっかけを教えてください。  
◇「ある日、手押し車を押しながら歩いていたご老人が、『歩



きよって、も、誰っちゃんに「会わん」とこぼした言葉が胸に刺さり、人口が減り、町中に人を見かけることが少なくな

た今だからこそ月1回の住民同士の交流の場を作りたい！という思いから協力を募り、始まったのがこのカフェです。茶菓子を食べお茶を飲みながら語り合うというスタイルのカフェをイメージしていましたが、今では1食200円でトースト・サラダ・スープなどがセットになった軽食を提供しています。「季節の野菜を中心に作るお料理は目にも鮮やかで、来る方を楽しませてくれます。」

◇この喫茶店を始めて嬉しかったことを教えてください。  
◇「この小さなカフェに、多い日で1日15〜20名の方が訪れます。お食事をしながら、昔

話に花を咲かせているうちに、皆さん笑顔になり、いきいきとした表情になります。訪れた方は、時間を忘れて1時間以上お話を楽しんでいかれます。そんな光景を見るたびに嬉しく思い、やっている側が元気をいただいています。」

笑顔と話題が絶えることのない田舎カフェ『わらべ』。このカフェのウリを代表の岡林さん、西岡さん、岡村さんの3名に尋ねてみました。すると、皆さん口々に「ここ(わらべ)に訪れたすべの方が元気になって帰っていく事が私たちの喜びややりがいにつながっています。これは、もしかすると『ウリ』ではなく、『ハリ』なのかもしれませんね。」と笑顔で話してくださいました。皆さんもお近くを訪れた際には、ぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

次回は、『小川地区ミニデイ』『大杉校下ミニデイ』をご紹介します。



## 秋の健康ウォーキング 教室 参加者募集

ウォーキングは、身体に負担がかかりにくく、運動が苦手な人でも手軽にできる有酸素運動です。まずは、体験してみませんか？ 普段歩いていない方でも大歓迎です！ お気軽にご参加ください。(日時については、健康づくりカレンダーの日程から変更があります。)

- ◆第1回 10月7日(土) 川口南〜川口往復
- ◆第2回 10月28日(土) 大玉下〜小川往復
- ◆第3回 11月11日(土) 落合〜東土居
- ◆第4回 11月25日(土) 黒石〜上東往復

- 【参加人数】 先着30人
- 【集合場所】 総合ふれあいセンター1階ロビー
- 【集合時間】 午前8時30分
- 【参加料】 100円(保険代などとして当日集金)
- 【教室内容】 前田郁運動指導士を講師に迎え、5km前後のコースを自分に合ったペースで歩きます。ウォーキング後は、栄養士が減塩についてアドバイスをいたします。

【持参物】 運動できる服装・汗拭きタオル・お茶など・体育館シューズ(雨天時)・ゆとりすと健康マイレージポイントカード(お持ちの方)

※各実施日の1週間前までにお申し込みください。  
※雨天時は、総合ふれあいセンターでポールウォーキングとなります。

問い合わせ先 住民課 健康づくり班 前田

## 身近な方が認知症?在宅で一緒に暮らすために 認知症まるごとケア 研修会のご案内

9月は、世界アルツハイマー月間です。地域の中で身近な方が「認知症?」「昔と人が変わった」など様子が気になることはありませんか。昔ながらの住民と住み慣れた地域で生活していくために、私たちに何ができるでしょう。講演も予定しています。みなさんと一緒に考えてみませんか。

- 【日時】 9月2日(土)午後1時30分〜午後3時
- 【場所】 大豊町総合ふれあいセンター
- 【講演テーマ】 訪問看護から見る在宅介護
- 【講師】 訪問看護ステーション 希望 看護師 小松君子さん
- 【対象者】 住民・民生委員・区長・ボランティアなど

で地域福祉に関心のある方・介護事業者・医療機関などに従事する職員

【受講料】 無料

【その他】 参加希望の方は前日までにご連絡ください。当日参加も受け付けています。

問い合わせ先 住民課 地域包括支援センター班 永吉