

人と人とのつながりを大切に  
「思いやりの心」倍増計画

困った人には手を差し伸べる、地域の住民  
同士の助け合う思いやりの心が南国市にはま  
だ健在です。健康文化都市づくりは、この市  
民一人ひとりの「思いやりの心」が原動力に  
なります。

ふれあいの  
#あひろ



7月に行われた福祉入門教室

南国市社会福祉協議会は、  
地域に即した福祉サービスの  
提供とそのシステム化を目指  
して、平成5年度からふれあ  
いのまちづくり事業に取り組  
んでいます。主な事業は、ふ  
れあい相談所の設置、給食サ  
ービス、花いっぱい事業の推  
進、福祉機器の貸与延長とリ  
サイクル推進、小地域福祉ネ  
ットワークづくり、入浴施設  
の開放などです。

この実現には、行政や関係  
機関とともに市民の積極的な  
参画が不可欠で、より多くの  
市民にボランティアを呼び掛  
けて事業を推進していかなけ  
ればなりません。さらに、在  
宅福祉と関連施設の有機的連  
携、「ふれあいのまちづくり

何かが  
ボランティア

ボランティアというとは、特  
別なことと考えたり、無関心  
を装ったりする人もいますが  
近所のお年寄りに声をかける  
ことも、ゴミを拾うこともボ  
ランティアです。ただ、一般  
的に、それを行っている人も  
それをボランティアと意識し  
ていることは少ないものです。

健康文化都市づくりは、  
「自分たちの健康は自分たち  
で守り、つくっていく」とい  
う考えが基本となり、市民の  
思いやりの心が推進の原動力  
となります。「何でもがボラ  
ンティア」「誰でもがボラン  
ティア」という積極的な認識  
を広め、福祉入門教室などの  
ボランティア教室を開催した  
り、登録制度や紹介窓口を設  
置したりして、ボランティア  
に戸惑いを持つ人も巻き込ん  
でいきたいと考えています。

また、市内の小中学校など  
を福祉活動推進校に指定し、  
高齢者、障害者との交流、車  
椅子の体験などを行って福祉  
教育を進めています。  
一次、スポーツ、健康づく

り、食生活改善など、市内で  
は地域活動が盛んですが、健  
康文化都市にふさわしい活動  
やユニークな活動を、表彰な  
どを通して紹介していくこと

市の健康づくり事業にいろ  
いろな提言をしていただく、  
健康文化都市南国ブラ  
ンナーを募集します。

プランナーは、一月  
中旬から二月までの間  
に、六回の基本講座とオプシ  
ョナル講座で、南国市の現状  
や歴史、文化、健康文化都市  
構想について学んでいただい

健康文化都市  
プランナー募集

▼年一回講習を受ける  
動に参加し、健康づくりは楽  
しいものであるという考え方  
を広める。

その後、三年間、健康文化都市  
づくりのために、▼地区の活  
動に積極的に参加し、健康づく

も検討しています。  
都市化や世代交代など、今  
後社会環境が変化していくこ  
とが予想されます。これまで  
の人間関係に加え、お互いの

▼年一回健康ライフプラン会  
議を行い、健康づくり事業に  
関する提言をする  
などの活動をお願いします。定員は  
五十人、十二月二十五日(月)ま  
でに保健福祉センター(☎7373)に  
お申し込みを。  
健康文化都市づくりにあな  
たの知恵と力を貸して下さい。

立場を理解し、地域の合意づ  
くりについてのルールを確立  
し、地域の良好な人間関係と  
「思いやりの心」を増強して  
いきたいと考えています。

ハニ  
ちくと  
ごめん



サイモン・ムホボ (ケニア)  
SIMON MIHORO NJOROGE

高知に来て3年になります。現在、高知大  
学農学部で食品化学を専攻しています。私は、  
ユズやすだちの皮の成分を分析し、その香り  
について研究しています。ゆずの香りの成分  
がわかれば、化学的ゆずと同じ香りの香水を  
つくることのできるのです。この分野の研究  
をしているのは、四国では教授と私の2人く  
らいです。

ケニアでは陸上競技が伝統あるスポーツで、  
小学生のときからみんなよく走っています。  
日本地区の運動会で妻が走ったのですが、あ  
まりに速いのでみんなびっくりしていました。

日本の食べ物では、納豆がだめですが、それ  
以外のものは大体食べれます。日本に来る  
前は、都市のイメージが強かったので、まさ  
か森があるとは思いませんでした。高知の自然  
は素晴らしいと思います。特に私は足摺岬  
や室戸岬が気に入っています。

マタニティライフを楽しもう

これからママの  
集い(母親教室)

妊娠中の毎日を安心して、  
健やかに過ごすために母親教  
室を行います。さまざまな気  
がかりや不安を解消しましょ  
う。初産、経産を問わず、気  
軽に参加してみませんか。

▼ところ 保健福祉センター  
▼参加料 無料(ただし資料

代500円)

▼申込締切 1月11日(月)  
※申し込み、お問合わせは  
保健福祉センター(☎7373)まで



▼とき・内容など

日時	内容	講師
1月17日(水) 10:00~14:00	お腹の赤ちゃんとお母さんの栄養 ~調理実習と昼食会~ つわりをのりきろう 気になることを出し合おう	母子手帳 エブロン ふきん
1月24日(月) 13:30~15:30	楽なお産のためにリラックスしよう (呼吸法) 乳房の準備をしよう「母乳で育てたい」 お父さん頼りにしています	母子手帳 ズボン バスタオル
1月25日(火) 13:30~15:30	お風呂に入れてね(沐浴実習) 先輩ママと赤ちゃんとの交流	母子手帳 エブロン
1月29日(月) 13:30~15:30	歯の手入れをしよう 赤ちゃんをだっこしよう 母子手帳、これから上手に使ってね	母子手帳 歯ブラシ

血圧やコレステロールが気になる人に

健康づくりは  
かんたん講座

実際に料理や運動を体験し  
ながら、これからの生活に生  
かしてみませんか。

▼ところ 保健福祉センター  
▼参加料 無料  
▼定員 20人  
※申し込みは12月25日(月)まで  
に保健福祉センター(☎7373)へ

日時	内容	担当
1月18日(水) 9:30~13:30	バランス良く適量に 食べるにはどうしたら よいの?(調理実習)	中央保健所 味元智子 栄養士
1月23日(火) 13:30~15:30	運動療法 体脂肪測定 ~みんなで楽しく 動きましょう~	ヘルスケア トレーナー 保健師
1月30日(火) 13:00~15:30	高血圧、コレステロー ルのお話 ~あなたの 疑問にお答えします~ 血圧のはかり方(実習)	山本博康 内科院長 山本博憲 先生

ゆうゆう赤ちゃん  
子育て教室のご案内



育児に追われる中、余裕を  
持つてゆつくりと自分の子供  
を見たり、他のお母さんとの  
話し合いや相談、そしてみん  
なで少し遊んで子育ての不安  
や悩みを解消しませんか。

▼ところ 保健福祉センター  
▼参加料 無料  
※申し込みは12月15日(金)まで  
に保健福祉センター(☎7373)へ

日時	内容	講師
12月20日(水) 13:30~15:00	赤ちゃんとお遊ぼう ~簡単な手遊び、からだ遊び~	
1月19日(金) 13:30~15:00	小児科の先生のお話 ~日ごろの疑問に答えてもらえます~	
1月29日(月) 13:30~15:00	離乳食講習会 ~皆で楽しく作りましょう~	エブロン 母子手帳 ふきん
2月8日(水) 13:30~15:00	乳幼児の応急手当 ~いざという時のために習いませんか~	