

交流の場・趣味の場

宿毛には、趣味を楽しんだり、みんなで交流できる場がたくさんあります。
詳細は各団体か宿毛市長寿政策課(☎62-1234)にお問合せください。

宿毛市いきいきふれあいセンター 宿毛市交流複合施設さくら(旧市役所庁舎)

2022(令和4)年12月にオープン。あったかふれあいセンター「すくも」、すくもいきいきサロンを併設しています。

あったかふれあいセンター「すくも」
☎79-0837

子どもから高齢者まで、誰もが交流できる場です。
【利用日時】平日 9時～16時半
【利用料金】無料
月水金は弁当の注文もできます。
送迎ができることもあります。ご相談ください。



お 男んちゃん元気会

男性対象のいきいき百歳体操です。送迎は要相談。
【利用日時】火曜 10時～11時ごろ 【問い合わせ先】宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)

オレンジカフェ「はまゆう」(認知症カフェ)

ゆったりとお茶を楽しみながら、認知症の人やその家族、地域住民が日々の介護や自分自身のことを語り合う場。相談にも応じています。
【利用日時】第3火曜 14時～16時
【利用料金】100円(飲み物、お菓子付) 【問い合わせ先】宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)

やってみん会!! きてみん会!?

新聞バッグやリースを作ってみたり、芋からこんにゃくを作ってみたり、いろいろなことにチャレンジしてみるイベントです。
【開催日時】第4木曜(隔月開催)
【問い合わせ先】宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)

気軽に体を動かしませんか？

すくもいきいきサロン
☎79-0838

運動器具を使って体を動かします。大井田病院の看護師や理学療法士による健康相談を随時開催。
【利用日時】月～土(年末年始を除く)9時～12時、13時～19時
【利用料金】65歳以上無料。64歳以下・市外在住者 200円



島の集いの場

あったかふれあいセンター「おきのしま」	☎62-5056
沖の島町弘瀬362-2(弘瀬老人憩の家)	
【利用日時】平日 9時～16時半 【利用料金】無料 送迎あり	

月1回の地域のデイ

隣保館デイサービス(3館で開催)	
正和隣保館(和田824-1)	☎63-2254
貝礎隣保館(平田町黒川4492-7)	☎66-0614
手代岡隣保館(山奈町山田892-16)	☎66-0756
体操やもの作りなどのレクリエーションや交流ができます。栄養士が献立を考えた昼食付。 【参加費】300円(野外デイの日は1,000円)	

わいわい集まる趣味の場所

健康ひろば・やまもも 医療生協宿毛支部	☎090-5911-3111
幸町6-45	
「小筑紫基幹集落センター」(小筑紫町小筑紫220-1)で活動しています。 第1・3水曜…ストレッチ&バランスボール 第2・4木曜…健康麻雀 第3金曜…絵手紙 幸町の拠点でも活動しています。	

誰かと話せる団らんの場

ほっとできる居場所 NPOゆめ・スマイル

☎090-5146-7529

中央1-1-30(みんなのおうち)

心も体もホッとできるあたたかい居場所を目指しています。赤ちゃん連れもOK。イベントも開催しています。

【利用日時】火曜・木曜 13時～18時 【参加費】無料

水曜サロン

団らんやゲームなどで楽しく過ごせます。
NPOゆめ・スマイルと大井田病院コミュニティナース企画。

【利用日時】毎月最終水曜 10時～12時

【参加費】200円

【問い合わせ先】☎090-4780-5706

体を動かすならここで！

宿毛市総合運動公園	山奈町芳奈4024	ジャザサイズなど	☎66-1467
和田体育館	和田1612	卓球クラブなど	☎63-5554
東部農村環境改善センター	平田町戸内3357-2	体操、朝活ピラティス	☎66-0300
正和隣保館	和田824-1	体操(月3回)	☎63-2254

みんなでゆっくり体操できる

いきいき百歳体操

ゆっくり手足を動かす高知発祥の体操。近所の人やお友達など、地域主体で実施できます。

市内約50カ所で開催。詳細は各地区か宿毛市長寿政策課へお問い合わせください。地区で実施がない場合、新たに始めることもできます。

【問い合わせ先】宿毛市長寿政策課(☎62-1234)



生きがい・健康づくりに

地域老人クラブ

地域の清掃や講演会の開催、ウォーキングやグラウンドゴルフ、輪投げなどの活動をしています。約30クラブ。詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】老人クラブ連合会(☎65-7665)

集会所で交流

地域元気クラブ

地域の集会所で交流する場です。月1回程度。約20カ所。食事調理・提供もあります。開催場所や時間などの詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)



趣味の場はここから

公民館サークル

洋画・日本画・絵手紙・フラワーアレンジメント・合唱・3B体操・フラダンスなど25団体が活動中。

【問い合わせ先】中央公民館(☎63-2618)



拡大読書器や宅配サービスも

坂本図書館

文字を大きくして見やすくする拡大読書器や大活字本あり。宅配サービス(有料)もあります。

【利用日時】火～金…10時～18時半 土日祝…10時～18時 【問い合わせ先】☎63-2654

講演会を年6回開催

いきがい大学さくら学園

生きがいづくりや健康づくりに関する講演などを年6回開催(予定)。定員200名。参加費無料。送迎は要相談。

【開催場所】中央2-7-14(宿毛文教センター) 【問い合わせ先】宿毛市長寿政策課(☎62-1234)

「支え」はみんなでつくる

介護が必要かどうかは、自身では気づきにくいもの。身近な人のちょっとした気づきや声掛けが、その人らしい暮らしの「支え」につながるかもしれません。



！ 身近な人の変化に気づいたら……

日々の生活や仕事の中では多くの人に出会います。「いつもと違うな」と気がついたら、知人や専門家に相談してみてください。見守りは「できる範囲」で構いません。小さな気づきが、その人の助けになることもあります。



- ・郵便物がたまっている
- ・家の電気がつけっぱなし
- ・服装が季節に合っていない
- ・出かける先が分からなくなっている
- ・家に知らない人がよく出入りしている
- ・電話におびえる etc...



！ 気づいたときの相談先

宿毛市地域包括支援センター(☎65-7665)、
宿毛市長寿政策課(☎62-1234)へご連絡ください

- ・早期の発見が支援につながります
- ・通報した人の情報も守られます
- ・通報した情報は厳守されます
- ・「勘違い」でも責められません

地域に貢献したいときは……

ボランティアをしたい人、してほしい人をつなぐ支援をしています。

【問い合わせ先】

宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)

- ・災害ボランティア
- ・元気応援ボランティア
(あったかふれあいセンターのイベント補助など)
- ・朗読ボランティアサークル「ほほえみ」
- ・要約筆記サークル「さくら」
- ・手話サークル「手話っち！」



近くに集いの場がないときは……

地区での集いの場は自分たちでつくることもできます。地域の健康づくりにつながる活動は、行政の支援を受けることができる場合もあります。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】

宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)

宿毛市長寿政策課(☎62-1234)

