



「ここへ来るのが楽しみよ」
 「みんなと話ができるけんね」
 「家で1人でいるより楽しい」
 「みんな兄弟みたいな感じやね」



「家みたいなもんよ」
 そんな声が聞こえる場所が、
 あったかふれあいセンターです。



誰でも
利用料無料!

あったかふれあいセンターとは？

相談や見守り訪問、
生活支援など、さまざまな
取り組みを行っています

子どもから高齢者まで年齢や障がいの有無にかかわらず、誰でも気軽に集い、必要なサービスを受けることができる場所です。利用のための送迎サービスもあり、買い物や病院への移動支援なども行っています。今回の特集では、町内にある3か所のあったかふれあいセンターの様子をご紹介します。

📍 四万十町琴平町3番8号（アクトワンの2階にあります）



開設日時 | 月曜日～金曜日 10:00～17:00

特徴



- ・運動器具を使った介護予防
- ・みんなでストレッチ体操
- ・主体的に参加でき、
自分の特技が活かせるかも！

お問い合わせ先
☎ 29-6112

利用されている方に聞いてみました！



堀川節子さん

ここは家みたいなもん

「みんなとお話しできて楽しい。家みたいなもんよ」と楽しそうに話す堀川さん。利用するようになってから、遊びに来る子どもと知り合いになり、お店などで会ったら声をかけてくれるようになったとうれしそうに話してくれました。運動器具で体を動かすことも日課になっているようで、「お昼食べても帰りがけにはまたお腹がすいちゅう」と、楽しそうな笑顔を見せてくれました。

元気であることが大事

中岡富代さん

「1人で家にいてもテレビしか見てないき、ここで運動する方がずっと楽しい」と話す中岡さん。毎回お弁当を作ってくるのも苦じゃなく、みんなでお昼を食べるのが楽しいそうです。「娘に心配だから都会に来てと言われるけど、この町で暮らしたい。そのためにも元気であることが大事。あったかの利用を続けて長くここにいたい」と話してくれました。



大正

あったかふれあいセンター やまびこ

📍 四万十町大正190（やまびこ作業所の2階にあります）

開設日時 | 月曜日～金曜日 8:30～17:00



特徴

- ・自分の好きなことができる
- ・お昼はお弁当を注文できる
- ・お風呂の利用ができる
- ・買い物や病院への移動支援あり

お問い合わせ先

☎ 29-4888

利用されている方に聞いてみました！



宗崎 強 さん

クロスワードが好き

「家で1人であるより楽しい」と話す宗崎さん。クロスワードをスタッフが印刷してくれて、それを解いたり、自分の好きなことができるのが楽しいと言います。お話を伺った日も、いくつものクロスワードを真剣に考え、楽しそうに解いている姿が印象的でした。



人と話すことが楽しい

濱渦 泰子 さん

「ここへ来たらみんなと話ができるけんね、それが楽しい」と話してくれた濱渦さん。みんなと大正のできごとを話したり、一緒においしいご飯を食べたりするのが楽しいと言います。

下津井から送迎を利用して来られているようで、「もっと利用したい」とも話してくれました。「集まる場所があればどこへでも行きゆう」と、いきいきした笑顔を見せてくれました。



十和

あったかふれあいセンター 十和

📍 四万十町昭和502-2 (十和保健センター内にあります)



特徴

- ・毎週水曜日は「パンの日」で就労支援に取り組んでいます
- ・住民と共に運営 (50人の協力者がいる)
- ・地域活性化とにぎわいづくり (イベント多くやっています)

お問い合わせ先

☎ 28-5166



毎週3回実施している「いきいき百歳体操」の輪がますます広がっています!

開設日時 | 月曜日～金曜日 9:00～17:00

協力されている方に聞いてみました!

みんなが喜んでくれるのがうれしい

山本 緑 さん

愛知県から移住し、協力者としてあったかふれあいセンター十和で働いているという山本さん。「パン作りが好きで楽しい!」とニコニコした笑顔で話してくれました。もう8年ほど続けているんだとか。毎週水曜日のパンの日は、スタッフと協力者6名で1日に25種類ものパンを500個ほど焼くそう。地域の皆さんが喜んでくれることが、全員のやりがいにつながっています。



あったかい居場所に、行ってみませんか?

誰もが自分の居場所として過ごすことができる、あったかふれあいセンター。そこで働く人たちも、この居場所が地域に必要なだという想いで働いています。まだ訪れたことがない方はぜひ一度、あったかい居場所を訪れてみませんか?