



令和6年度  
地区健康福祉委員会ガイド

四万十市高齢者支援課・保健分室

## 目次

- 1 健康福祉委員会って何？…………… P 2
- 2 何に取り組もう？(活動例)…………… P3～P5
- 3 体操などの教材を使いたい！…………… P6～P7
- 4 ワナゲに取り組みたい！…………… P 7
- 5 モルックに取り組みたい！…………… P 8
- 6 市役所のバスを借りたい！…………… P 9
- 7 講師を招きたい！…………… P10～P16
- 8 書類の提出時期…………… P17

市役所連絡先一覧

# 1 健康福祉委員会って何？

四万十市では、急速に進行していく高齢化社会に対応していくために、『高齢となっても住み慣れた地域でいつまでも元気に健康で安心して暮らすことができる地域』を目指して、地域の皆さんと協働して事業に取り組んでいます。

この取り組みは、**地区住民全員**が対象です。住民の皆さんで「地区健康福祉委員会」を組織し、健康について意識を高め、活動を通じて支えあう地域づくりを行っています。

## ★何をするの？

### ①介護予防・健康推進事業

対象者：地区住民全員(他地区の住民の参加も可)

内容：健康づくりや介護予防のために、集会所や広場等に一定の人数が集まり、簡単にできる体操や学習を行います。地域の方々と交流を深め、健康状態の維持につなげます。



### ②広報・啓発活動事業

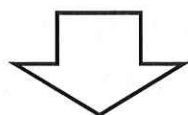
対象者：地区住民全員

内容：①の集まりに参加できない人にも、チラシ配布や回覧、地区内放送で健康づくりに関する情報発信や健康福祉委員会の活動周知などを行います。地域の方々の健康に対する意識を高め、健康福祉委員会への参加を促します。

### ③支えあいの地域づくり事業

対象者：地区住民全員

内容：地域内で困っている人を把握し、地域で見守り・支援等を行う支えあいの体制を作り、地域内のつながりを強くします。



「健康に」「支えあう」を基本に、各地域がそれぞれの実情に応じて取り組むことで、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように目指していきます。

## 2

## 何に取り組もう？(活動例)

## ①介護予防・健康推進事業の活動例

5人以上が集まって、介護予防や健康づくりに関する活動を行う事業	
身体を動かす活動の例	<p>【体操】 百歳体操、ゴム体操、ラジオ体操、筋力アップ体操、3B体操、歌謡体操、健康体操、タオル体操、ペットボトル体操 など</p> <p>【スポーツ】 グラウンドゴルフ、ゲートボール、ボッチャ、ペタンク、卓球、カーリンコン、室内ボーリング、モルック など</p> <p>【その他】 ウォーキング(1日研修での現地散策を含む)、ダンス、縄跳び、ボール送り、スクワット、羽つき、ボディートーク など</p>
認知症予防の例	<p>【ゲーム】 ビンゴ、トランプ、カルタ、オセロ、囲碁将棋、風船バレー、輪投げ など</p> <p>【脳トレ】 ゆび体操、おじゃみ、パズル、ぬり絵、クイズ など</p> <p>【音楽】 カラオケ、唱歌合唱、楽器演奏 など</p> <p>【創作】 折り紙、季節飾り作り、人形作り、災害ずきん作り、料理教室、お菓子づくり、俳句 など</p>
健康教室のテーマの例	<p>【予防の講話】 熱中症、食中毒、感染症、骨粗鬆症、転倒、認知症、生活習慣病、フレイル など</p> <p>【生活の講話】 みず・めし・うん・うん、口腔ケアと歯科衛生、栄養バランスと食生活、睡眠について など</p> <p>【測定】 血圧測定、体力測定、フレイルチェック、簡易検査試薬による尿検査 など</p> <p>【その他】 薬の飲み合わせ、ゆるのん体操、健康相談、減塩料理や栄養バランス等を学ぶ料理教室 など</p>

## ②介護予防・健康推進事業の委託料の対象とならない活動

- ・市バスでの一日研修  
(ウォーキングや体操等の取り組みがない場合)
- ・草刈り、花壇や野菜畑の手入れ、集会所やその周辺の清掃
- ・交通安全、防災、野菜作り、詐欺、介護の方法に関する学習会
- ・ホウ酸団子づくり
- ・茶話会や食事会（新年会、忘年会を含む）
- ・個人がそれぞれで行うラジオ体操やウォーキング
- ・主催が市や社会福祉協議会の講演会や大会
- ・市が行う(特定)健康診査報告会
- ・老人クラブで行っている活動
- ・地区主催もしくは共催の敬老祝賀会  
(行事とあわせて体操等を行った場合も 75 歳以上の人数は対象となりません。)

これらの活動は以下のような理由で委託料対象外となります。

- 介護予防や健康推進に直接つながる活動ではない
- 主催が地区ではない
- 委員会とは別に市からの補助がある



**ドミノ倒しにならないように!**



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～  
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

フレイル(=虚弱)の最初の入口は、社会とのつながりを失うこととされています。

スポーツやボランティア、趣味関係などのグループへの社会参加の高い地域ほど、転倒や認知症、うつリスクが低い傾向にあるという調査結果もあります。

健康福祉委員会で集まって交流することにより、社会参加を続けましょう!

### ③広報・啓発活動事業と支えあいの地域づくり事業の活動例

広報・啓発活動事業	集まりに参加していない地区住民に対して、事業の普及啓発を行う事業	
	活動例	<p>【委員会の活動報告】 地区総会での活動報告、健康福祉委員会だより発行 など</p> <p>【活動予定の周知】 活動予定のチラシ配布・回覧、掲示板でのお知らせ、活動日前に地区内放送で周知する など</p> <p>【健診などの受診促進】 特定健診・がん検診などのチラシ配布・回覧、健診日を地区内放送で周知する など</p> <p>【事業に関する情報発信】 病気の予防に関するチラシ配布・回覧、熱中症や感染症への注意喚起の放送 など</p>
支えあいの地域づくり事業	地区住民の把握と見守り、生活支援を行う事業	
	把握と見守りの例	<p>【把握方法】 近隣住民から情報を得る、集会時に情報共有を行う、各戸を訪問して状況を把握する など</p> <p>【見守り方法】 電気や新聞の確認、ウォーキング中に声掛けを行う、電話で連絡を取り合う、定期的に訪問して話をする など</p>
生活支援の例	<p>【送迎支援】 地区の集まりへの送迎、買物への送迎、病院への送迎 など</p> <p>【身の回りの支援】 買物代行、家屋掃除、ゴミ出し、電球交換、配食（一品配食、弁当の配達） など</p> <p>【その他の支援】 草刈り、庭掃除、簡易修繕、墓掃除、書類作成 など</p> <p>※くらし助け愛隊など、他事業で支援に対する料金をもらっている場合は、委託料の対象となりません。</p>	

## 3

## 体操などの教材を使いたい！

## ①100歳体操 DVD【高知市作成】

- ◆いきいき 100 歳体操（筋力アップ）
- ◆かみかみ 100 歳体操（飲み込む力アップ）
- ◆しゃきしゃき 100 歳体操（認知機能低下予防）



既に多くの地区で活用されていますが、上記 3 種類の体操を収録した DVD はディスクの故障や劣化で使用できなくなった場合、交換可能です。

また、個人で利用したい方にもお渡しできますので、必要な地区は高齢者福祉係までご連絡ください。

## ②ゴム体操 DVD【第 2 層推進会議（中村東）作成】

- ◆四万十市健康寿命のびのび～るゴム体操  
（ゴムバンドを使った筋力アップのための体操）



この DVD を利用したい地区は四万十市社会福祉協議会までご連絡ください。

健康福祉委員会の活動で使用する場合は、無料でお渡ししています。

個人的に利用したい方には、1 枚 100 円で販売しています。

また、ゴムバンドの購入についても相談を承ります。

## ③リズム体操・認知症予防 DVD【地区の有志の方々作成】

- ◆フレッシュリズムダンシング・認知症予防体操 他

健康福祉委員会へは 1 枚ずつお渡ししています。

まだもらっていない地区は、四万十市社会福祉協議会までご連絡ください。

著作権の関係上、配布できる枚数に限りがありますので、個人へのお渡しはできません。

問合せ・連絡先 四万十市社会福祉協議会 ☎ 35 - 3011

#### ④その他の体操、レクリエーションの教材

ラジオ体操、歌謡体操、リズム体操、身体や頭を使うゲーム等のDVD・本・道具が書店等で市販されています。また、社会福祉協議会には、無料で貸出できるレクリエーション用具などもあります。

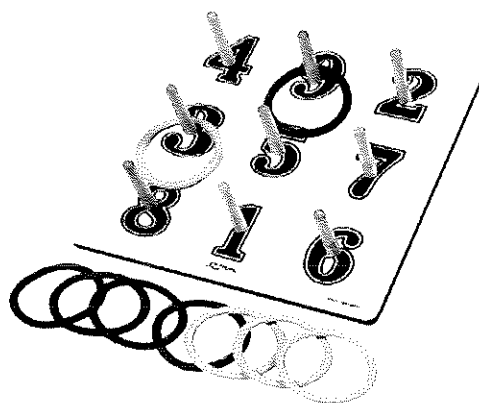
## 4

### ワナゲに取り組みたい！

#### ①ワナゲの効果とは？

老若男女を問わずに取り組めるのがポイント！

ワナゲを投げる時には思った以上に頭と体を使うため、脳トレやリハビリ、トレーニングにも繋がります。



#### ②ワナゲ台の貸出

ワナゲの取り組みを広げていくために、ワナゲ台を持っていない地区へ貸出をしています。台数に限りがあるため、ご希望の日時に貸出が出来ない場合もありますが、試しに取り組んでみたいという地区はぜひご相談ください。

貸出台数：1地区2台まで（全7台あります。）

貸出期間：最長2週間

問合せ・申請先：四万十市社会福祉協議会（中村） ☎ 35 - 3011

（西土佐） ☎ 31 - 6111

#### ③四万十市健康福祉委員会わなげ交流大会

ワナゲを通じて、地域住民相互の親睦を深め、自らの健康増進と豊かで充実した老後生活の助長、生きがいを目的に、年に一度開催しています。

令和6年度は、10月26日（土）の開催を計画しています。



## 5

## モルックに取り組みたい！

## ①モルックとは？

フィンランド発祥のスポーツです。簡単なルールで、老若男女問わずに楽しめます。

「ワナゲ以外にみんなで楽しめるゲームがしたい！」という時は、モルックに挑戦してみては？

棒を投げる腕力、細やかなコントロール、勝つための戦略、得点の計算・・・

ワナゲ以上に頭と体を使います。

## 基本ルール

○モルックという棒を投げてスキttlというピンを倒します。

○2チーム以上で対戦！交互に投げて、先に50点ピッタリ得点した方が勝ちです。

○スキttlが複数本倒れたら、「倒れた本数＝点数」です。

1本だけ倒れた時は、「倒れたスキttlに書かれた数字＝点数」となります。

○倒れたスキttlは倒れた場所で立て直します。

ゲームが進むにつれて広がっていくので、

倒すのが難しくなっていきます。

○得点が50点を超えると25点から再スタート、

再び50点ピッタリを目指します。



## ②道具の貸出

モルックをやってみたいという地区へ貸出、遊び方の指導へ行くことができます。

正規品は木製のため屋外で行うことを想定していますが、室内で行えるように、床や壁が傷つかないような素材で手作りした道具もあります。

試しに取り組んでみたいという地区はぜひご相談ください。

問合せ・申込先 四万十市社会福祉協議会 ☎ 35 - 3011

## 6

## 市役所のバスを借りたい！

令和6年度版

## ■ 利用回数

年 1 回まで

## ■ 利用できる時間

8 : 30 ~ 17 : 15

## ■ 利用できる曜日と時間

月・火・木・金曜日（祝日、年末年始を除く）

※水曜日、別の予約が入っている日は利用できません。

## ■ 利用できるエリア

- ① 幡多郡内
- ② 高岡郡四万十町
- ③ 愛媛県北宇和郡松野町、鬼北町

西土佐黒尊

足摺岬

道の駅めぐり



## ■ 予約受付の開始時期

予約は利用日の約 3 ヶ月前から受付します。

## ■ 申し込みの流れ

- ① 利用したい候補日を下記申し込み先までご連絡ください。  
※他の予約と重なる場合がありますので、候補日は複数ご準備ください。
- ② バスの予約状況を確認後、利用可能かお返事いたします。
- ③ 候補日が利用可能だった場合、そのまま予約完了となります。
- ④ 利用日の 2 週間前までに「四万十市マイクロバス使用許可願」を下記までご提出ください。 ※用紙は高齢者福祉係に置いています。

※使用許可願提出後の利用日変更はできません。

また、予約完了後の利用日変更についても、対応できない場合があります。

※届出後に、行先等に変更がある場合はご連絡ください。

## ■ その他

急な体調不良に備えて、参加者各自が医療保険証をご持参ください。また、車内での飲酒・喫煙はご遠慮ください。運転業務の調整上、出発・到着時間の変更をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。

## ■ 問合せ・申し込み先

〒787-8051 四万十市中村大橋通 4-10 高齢者支援課高齢者福祉係

☎ 34 - 8066 ✉ kourei@city.shimanto.lg.jp

## ◆地区健康福祉委員会 講師依頼先一覧表 (令和6年2月更新)

事業	依頼先	連絡先	料金	対応地域	備考
〔介護予防・健康推進〕	<b>▼健康体操教室</b>				
	四万十市社会福祉協議会 地域福祉係	35-3011	無料	市内	・いきいき百歳体操 ・フレッシュダンスダンシング ・棒体操 など 詳細は社会福祉協議会までご相談ください。 担当：小倉さん・山口さん
	あったかふれあいセンター 愛ハピネス	37-3057	無料	中村	
	あったかふれあいセンター アルメリア	34-8018 080-2973-4798	無料	中村	水、木、祝日、月末日はお休みです。 担当：安楽さん
	医療法人慈恵会 中村病院	高齢者福祉係 34-8066 (中村病院 34-3177)	無料	-	担当：相談員沖さん 訪問は病院の近隣地区が中心となります。 初めて依頼する時は、高齢者福祉係へご相談ください。
	高知医療生協	37-6920 080-5667-5310	要 相談	市内	講師の都合上、開催日が限定されることがあります。 担当：津野さん
	えっころネット	090-7785-8782 ekkoronet_shiba@yahoo. co.jp	無料	市内	講師の都合上、平日の対応が難しい場合があります。 担当：芝さん
	<b>▼ゴム体操教室</b>				
	四万十市社会福祉協議会 地域福祉係	35-3011	無料	市内	詳細は社会福祉協議会までご相談ください。 担当：小倉さん・山口さん
	あったかふれあいセンター NPOいちいの郷	53-2020 090-4786-1310	無料	市内	講師の都合上、開催日が限定されることがあります。 担当：篠田さん
	<b>▼わっはっは体操</b>				
	スポーツ推進委員 岡崎 裕	090-9774-2450	無料	市内	

事業	依頼先	連絡先	料金	対応地域	備考
<b>▼3A体操、笑いヨガ教室</b>					
	あったかふれあいセンター NPOいちいの郷	53-2020 090-4786-1310	無料	市内	講師の都合上、開催日が限定されることがあります。 担当：篠田さん
<b>▼転倒予防、リハビリ体操、フレイル体操教室</b>					
	えっころネット	090-7785-8782 ekkoronet_shiba@yahoo. co.jp	無料	市内	講師の都合上、土日の対応が難しい場合があります。 担当：芝さん
	あったかふれあいセンター 愛ハピネス	37-3057	無料	中村	
<b>▼脳トレ・ゲーム・レクリエーションなど</b>					
	四万十市社会福祉協議会 地域福祉係	35-3011	無料	市内	・脳トレ、ゲーム教室 ・モルック体験 ・ポッチャ体験 など 詳細は社会福祉協議会までご相談ください。 担当：小倉さん・山口さん
	あったかふれあいセンター 愛ハピネス	37-3057	無料	中村	・脳トレ ・レクリエーション教室 など
	あったかふれあいセンター NPOいちいの郷	53-2020 090-4786-1310	無料	市内	・脳トレ など 講師の都合上、開催日が限定されることがあります。 担当：篠田さん
	医療法人慈恵会 中村病院	高齢者福祉係 34-8066 (中村病院 34-3177)	無料	-	・脳トレ など 担当：相談員沖さん 訪問は病院の近隣地区が中心となります。 初めて依頼する時は、高齢者福祉係へご相談ください。

「介護予防・健康推進」

事業	依頼先	連絡先	料金	対応地域	備考
<b>▼フレイル学習会</b>					
	四万十市健康推進課	34-1115	無料	市内	【R6年度】保健師に依頼があった場合、優先的に実施させてもらう内容となります。詳細は、地区担当保健師までご相談ください。
<b>▼健康に関する学習会</b>					
	あったかふれあいセンター 愛ハピネス	37-3057	無料	中村	
	医療法人慈恵会 中村病院	高齢者福祉係 34-8066 (中村病院 34-3177)	無料	-	担当：相談員沖さん 訪問は病院の近隣地区が中心となります。 初めて依頼する時は、高齢者福祉係へご相談ください。
	高知医療生協	37-6920 080-5667-5310	要 相談	市内	講師の都合上、開催日が限定されることがあります。 担当：津野さん
	えっころネット	090-7785-8782 ekkoronet_shiba@yahoo. co.jp	無料	市内	講師の都合上、平日の対応が難しい場合があります。 担当：芝さん
<b>▼睡眠全般に関する学習会（季節に応じた睡眠環境など）、薬（減薬、退薬）に関する学習会</b>					
	上級睡眠健康指導士	070-3963-8811	要 相談	市内	担当：木下臨床検査技師
<b>▼薬の飲み合わせや副作用、留意点等に関する学習会</b>					
	高知県薬剤師会 幡多支部	090-6887-1169	要 相談	市内	担当：豊島征吾(トヨシ セイゴ)さん

事業	依頼先	連絡先	料金	対応地域	備考
<b>▼口腔ケアに関する学習会</b>					
	えっころネット	090-7785-8782 ekkoronet_shiba@yahoo. co.jp	無料	市内	どの曜日でも実施可能です。 担当：芝さん
<b>▼認知症に関する学習会</b>					
	四万十市高齢者支援課 地域包括支援センター	34-0170	無料	市内	詳細は地域包括支援センターまでご相談ください。
	四万十市社会福祉協議会 地域福祉係	35-3011	無料	市内	詳細は社会福祉協議会までご相談ください。 担当：小倉さん・山口さん
	あったかふれあいセンター 愛ハピネス	37-3057	無料	中村	
	あったかふれあいセンター アルメリア	34-8018 080-2973-4798	無料	中村	水、木、祝日、月末日はお休みです。 担当：安楽さん
	あったかふれあいセンター NPOいちいの郷	53-2020 090-4786-1310	無料	市内	講師の都合上、開催日が限定されることがあります。 担当：篠田さん
	えっころネット	090-7785-8782 ekkoronet_shiba@yahoo. co.jp	無料	市内	講師の都合上、平日の対応が難しい場合があります。 担当：芝さん
<b>▼難聴に関する学習会</b>					
	四万十市高齢者支援課 地域包括支援センター	34-0170	無料	市内	詳細は地域包括支援センターまでご相談ください。
<b>▼障害に関する学習会</b>					
	あったかふれあいセンター アルメリア	34-8018 080-2973-4798	無料	中村	水、木、祝日、月末日はお休みです。 担当：安楽さん

事業	依頼先	連絡先	料金	対応地域	備考
「介護予防・健康推進」	<b>▼健康づくりをテーマとした調理実習</b>				
	食生活改善推進員、 四万十市管理栄養士	中村地域 34-1115 西土佐地域 52-1132	無料	-	地区のヘルスメイト(食生活改善推進員)に 直接ご相談も可能です。
	<b>▼体力測定の実施</b>				
	あったかふれあいセンター 愛ハピネス	37-3057	無料	中村	
	<b>▼簡易健康チェック (尿検査など)</b>				
	高知医療生協	37-6920 080-5667-5310	要 相談	市内	講師の都合上、開催日が限定されることがあります。 尿検査の検査試薬代は委員会の負担になります。 担当：津野さん
	<b>▼介護保険制度に関する学習会</b>				
	四万十市高齢者支援課 地域包括支援センター	34-0170	無料	市内	詳細は地域包括支援センターまでご相談ください。
	四万十市社会福祉協議会 地域福祉係	35-3011	無料	市内	詳細は社会福祉協議会までご相談ください。 担当：小倉さん・山口さん
	あったかふれあいセンター 愛ハピネス	37-3057	無料	中村	
その他の内容(事業対象外)	医療法人慈恵会 中村病院	高齢者福祉係 34-8066 (中村病院 34-3177)	無料	-	担当：相談員沖さん 訪問は病院の近隣地区が中心となります。 初めて依頼する時は、高齢者福祉係へご相談ください。
	えっころネット	090-7785-8782 ekkoronet_shiba@yahoo. co.jp	無料	市内	講師の都合上、平日の対応が難しい場合があります。 担当：芝さん

事業	依頼先	連絡先	料金	対応地域	備考
<b>▼介護教室</b>					
	四万十の郷	34-1888	無料	市内	簡単な体操やレクリエーションも可能です。 内容については、出来る範囲で対応するのでご相談ください。
<b>▼在宅生活を支えるサービス（在宅生活ガイドブック）に関する学習会</b>					
	四万十市社会福祉協議会 地域福祉係	35-3011	無料	市内	詳細は社会福祉協議会までご相談ください。 担当：小倉さん・山口さん
<b>▼四万十市地域包括支援センターに関する学習会</b>					
	四万十市高齢者支援課 地域包括支援センター	34-0170	無料	市内	詳細は地域包括支援センターまでご相談ください。
<b>▼高齢者虐待防止・成年後見制度に関する学習会</b>					
	四万十市高齢者支援課 地域包括支援センター	34-0170	無料	市内	詳細は地域包括支援センターまでご相談ください。
<b>▼終活に関する講話</b>					
	えっころネット	090-7785-8782 ekkoronet_shiba@yahoo. co.jp	無料	市内	講師の都合上、平日の対応が難しい場合があります。 担当：芝さん
<b>▼人生会議に関する講話</b>					
	四万十市社会福祉協議会 地域福祉係	35-3011	無料	市内	詳細は社会福祉協議会までご相談ください。 担当：小倉さん・山口さん
その他の内容（事業対象外）					



事業	依頼先	連絡先	料金	対応地域	備考
<b>▼ 支えあいマップづくり、助けあい体験ゲーム</b>					
その他の内容（事業対象外）	四万十市社会福祉協議会 地域福祉係	35-3011	無料	市内	詳細は社会福祉協議会までご相談ください。 担当：小倉さん・山口さん
	<b>▼ 防災学習</b>				
	四万十市地震防災課 地震防災係	35-2044	無料	市内	
<b>▼ 災害ボランティア学習、避難所運営ゲーム</b>					
	四万十市社会福祉協議会 地域福祉係	35-3011	無料	市内	詳細は社会福祉協議会までご相談ください。 担当：小倉さん・山口さん
<b>▼ 交通安全学習会（認知機能検査含む）、特殊詐欺防止学習会</b>					
	中村警察署	34-0110	無料	市内	担当：（交通安全）高齢者交通安全活動推進員 （特殊詐欺）地域安全協会

※事業対象外として掲載している内容であっても、

介護予防・健康推進事業にあたる体操等と一緒に取り組むと委託料の対象となります。



## ◆提出スケジュール

提出時期	提出書類
6月末～7月初め	<ul style="list-style-type: none"> <li>●完了報告書</li> <li>・介護予防・健康推進事業（4～6月分）</li> <li>・広報・啓発活動事業（4～6月分）</li> </ul> <p>※6月に様式一式を送付します。</p>
9月末～10月初め	<ul style="list-style-type: none"> <li>●完了報告書</li> <li>・介護予防・健康推進事業（7～9月分）</li> <li>・広報・啓発活動事業（7～9月分）</li> <li>・支えあいの地域づくり事業（4～9月分）</li> </ul> <p>※9月に様式一式を送付します。</p>
12月末～1月初め	<ul style="list-style-type: none"> <li>●完了報告書</li> <li>・介護予防、健康推進事業（10～12月分）</li> <li>・広報・啓発活動事業（10～12月分）</li> </ul> <p>※12月に様式一式を送付します。</p>
2月～3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●実施協議書（次年度の4～3月分）</li> </ul> <p>※2月に様式一式を送付します。</p>
3月末～4月初め	<ul style="list-style-type: none"> <li>●完了報告書</li> <li>・組織活動事業（4～3月）</li> <li>・介護予防、健康推進事業（1～3月分）</li> <li>・広報・啓発活動事業（1～3月分）</li> <li>・支えあいの地域づくり事業（10～3月分）</li> </ul> <p>※3月に様式一式を送付します。</p>

## 市役所連絡先一覧

【中村地域】 本庁		
〒787-8501 四万十市中村大橋通4-10		
高齢者支援課 高齢者福祉係	TEL	34-8066
地域包括支援センター	TEL	34-0170
健康推進課 健康増進係	TEL	34-1115
健康推進課 地域保健係	TEL	34-1823
【西土佐地域】 保健センター		
〒787-1603 四万十市西土佐用井1110-28		
西土佐総合支所 保健分室 保健係	TEL	52-1132
地域包括支援センター西土佐支所	TEL	52-1000

