



WELFARE MINABE

福祉みなべ

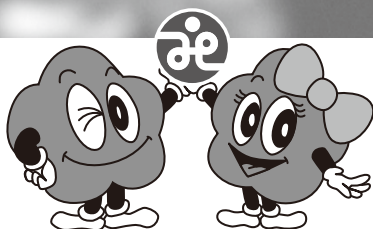
笑顔と健康 ふれあう心で福祉のまちを

MONTHLY
2017

4

CONTENTS

自宅でできるリハビリ	2
てくてく取材日記	3
防災ノート	4
デイサービスだより	5
福祉カレンダー・貸出用福祉用具在庫情報	6-7
福祉お知らせ～INFORMATION～	8



社会福祉法人 みなべ町社会福祉協議会

〒645-0002 和歌山県日高郡みなべ町芝 447-2 TEL: 0739-72-5611 FAX: 0739-72-5610
E-mail: minabeshakyo@wakayamanet.or.jp ホームページ: <http://www.wakayamanet.or.jp/minabeshakyo/>

南部川支所

〒645-0021 和歌山県日高郡みなべ町東本庄100 TEL: 0739-74-3069 FAX: 0739-74-8013



自宅でできるリハビリ

【肩こり編】

<こんなときは必ず病院への巻>

肩こりは日常よく遭遇する病気(症状)ですが、その原因はさまざまです。すべての肩こりの原因が解明されているわけではありませんが、主な肩こりの原因として、4つの原因が考えられています。(表1)



この4つの原因の中でも「不良姿勢」による肩こりが多いと言われています。例えば、日常的な場面でいうと以下が挙げられます。

1. 過労、疲労
2. 精神的ストレス
3. 不良姿勢
4. 体型

1

テレビなどを長時間悪い姿勢で観ている。

2

自分の身長にあっていないテーブルで食事をしている。

3

自分の体型にあっていない机と椅子でパソコン等をしている。

このような場合は、自分の姿勢を改善したり、使っている道具を自分にあったものにするなどで改善する場合があります。ただし、そのほとんどが習慣化しているため、自分では気づかなかったり、気づいてもなかなかすぐに治せない場合も多いかもしれません。

また、仕事の場面でいうと、以下が挙げられます。

1

トラックなどの長距離の運転をしている。

2

精密機械の作業をしている。

3

長時間パソコンを使った仕事をしている。

このような場合でも、使う道具や仕事をする方法を自分の体に負担をかけないような工夫をすることで改善する場合があります。ただし、使う道具や仕事をする方法を変更しようとするとその人が務めている会社とも相談しなければならず、なかなかうまくいかないことも多いかもしれません。

ただし、肩こりはさまざまな原因でおこり、内臓の病気でもおこってくる場合があります。(表2)

頑固な肩こりで、いろいろな治療でも良くならなかったり、生活改善や仕事の方法を改善してもよくなる場合は内臓の病気でも肩こりがおこっている可能性があります。その場合は、一度病院で診察を受けていただければと思います。

今回は【肩こり編】の<日常生活上の注意点の巻>です。来月もぜひ読んでくださいね。

みなべ町訪問看護ステーション 理学療法士 大原一哉

1. 頸椎疾患	8. 肝硬変等の肝疾患
2. 胸郭出口症候群	9. 糖尿病などの代謝性疾患
3. 動揺性肩関節症	10. 栄養不良
4. 肺気腫等の呼吸器疾患	11. 眼精疲労
5. 狭心症等の心疾患	12. 頭痛、歯痛
6. 高血圧症等の循環器疾患	13. その他
7. 胃潰瘍等の消化器疾患	



地域を元気にしている人たちを訪ね
その活動や思いをご紹介します。

今回のテーマは

食で人の心を大切に

料理研究家、そして野菜ソムリエとして生産者訪問、マルシェ等の販売支援などを行っている吉野健一(北道)さんを取材しました。吉野さんは、元々東京都にて活動されていましたが、みなべ町の魅力にひかれ、2016年2月に活動拠点を和歌山県に移しました。

○ 活動のきっかけ

20代前半頃に趣味の延長上で日本料理の勉強を独学で始めました。そして2012年頃から中国料理や西洋料理等を勉強し、2014年横浜の料理教室でアシスタントをしていました。そんな中で、和歌山県の梅の生産者の方と繋がりがあり、2014年11月「みなべ町合併10周年イベント やにこいフェスタ みなべコンテスト」に参加しました。このことがきっかけとなり、みなべ町に移って来ました。

○ 活動内容

野菜ソムリエプロとして、みなべ町やその他近隣地域の美味しい野菜・果物を広める活動を行っています。最近では、東京で和歌山県産のイチゴのPRを行いました。
その他に、東京・有楽町にあるアンテナショップ、わかやま紀州館にレシピを提供したり、西牟婁郡学校教育研究会で食育講師として地域特産を活用した給食メニューの提案と調理実演、田辺市では料理教室等を行って来ました。
『食』とは、家族仲を豊かにしてくれるきっかけだと思います。親子で料理をすることでコミュニケーションの機会にもなります。食育活動を通して、健康面の向上、家族仲の向上を期待しています。

○ 展望

みなべ町を初めとし、ここ和歌山には美味しい食物が沢山あります。梅やみかん等々のおいしい物をもっといろんな地域に広げて行きたいと思っています。特に都心部の人々に和歌山の魅力を感じ、訪れたいと思ってもらえるようにしたいです。
6月にはみなべ町で梅収穫体験を予定しています。和歌山に来たいとおっしゃられている関東の方々が参加される予定です。こういった活動やイベントを通して交流人口を増やし、みなべ町がもっと発展していかなければと思っています。地元の人のアイデアを取り入れながら町外に広めて行きたいです。



梅のパナコッタ

材料(2人分)			
うめシロップ	1/4カップ	ゼラチン	4グラム
生クリーム	1/2カップ	ブランデー	大さじ1/2
牛乳	3/8カップ	バニラエッセンス	数滴
砂糖	大さじ3	ミントの葉	4枚

- 作り方
1. 粉ゼラチンを4倍の水にふやかしておきます。
 2. 鍋に梅シロップを入れて沸かし、沸いたら火を止めて粗熱をとります。
 3. 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖、ブランデー、バニラエッセンスを入れて、砂糖が溶けるまで弱火で火を入れます。
 4. 水にふやかしたゼラチンを鍋に入れて、ゼラチンが溶けるまで弱火で火を入れ、パナコッタ液を作ります。
 5. 器にパナコッタ液を入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。
 6. 固まったらミントの葉をのせます。

＼コツ、ポイント／
①行程2でうめシロップを煮立たせることで、きちんとパナコッタ液が固まります。②行程4でゼラチンを入れたら、パナコッタ液は沸騰させないようにしましょう。

防災士による防災コラム

ほ.う.さ.い.こ.ら.む

みなべ防災ノート

日本では、風水害・地震・噴火・竜巻・雪害など、毎年絶え間なく災害が発生しています。災害と同時に被災地、被災者が生まれます。日ごろからの準備で減災に繋がるように今回から全6回シリーズで「日頃からの備え」について掲載します。

第1回「見直そう!」

みなさんは自宅から避難所までの避難経路をいくつ持っていますか?災害が起きるとまずは自分の身を守るため、安全な所への避難が第1です。今回は避難ルートとして避けるべきポイントについてお伝えします。

避難経路確認の **ポイント**

- ①狭い道や倒壊しそうな建物や石碑のある所は避けましょう。
- ②水路の水が逆流し、水没しそうな場所や河川敷近くは避けましょう。
- ③ガラス張りの建物や大きな看板がある建物近くの道は避けましょう。
- ④マンションの共用廊下や階段は傘立てや自転車などの私物をおかないようにしましょう。

経路を2~3コース
想定して
おきましょう。

災害時にはこの道路は使えるだろうか?この塀が倒壊したら道はどんな状況になるか?電柱が道路に倒れたりほしくないだろうか?など様々な事をイメージしてその時にどう行動するかを考えましょう。また常に自宅にいるとは限らないので勤務先や出先で地震に遭遇したらどうするか等、イメージする事も防災に繋がります。災害が起きたら周囲の状況を確認し、身の安全を確保しながら避難しましょう。



婚活パーティー

みなべ

きっと見つかる素敵な出会い

※日 時 平成29年5月20日(土)
11:00~15:00

※場 所 国民宿舎紀州路みなべ

※内 容 南部梅林・南部海岸の魅力発見!
とブライダルコンサルタントのお話
(昼食付きの懇親会)

※参加費 男性 3,000円
女性 1,500円

※募集人員 25~40歳ぐらいの独身男女
各10人程度

※申込み締切 平成29年5月1日(月)

※申込み先 わかやま結婚サポーター 糸川

携帯電話番号 090-2199-9794
メールアドレス 09021999794@docomo.ne.jp

デイサービスだより

ゆうゆう館

3月3日は桃の節句という事で全国的にはひな祭りの行事が行われています。ゆうゆう館でも玄関にひな人形を飾り、朝はひな祭りのきれいなメロディーで皆さんをお出迎えしました。

午前中のレクではひな祭りの由来や歌と一緒に歌いひな祭りの雰囲気味わっていただきました。

ひな人形を前に「昔は娘の為にひな人形出したな。片付けるの大変やったわ」と懐かし思い出話をしてくれました。

午後からは、折り紙を使ってお内裏様とお雛様を作りました。

「この辺は四月三日がひな祭りやで、私ところはひ孫いてるから楽しみや」とあと一か月後のひな祭りを皆さん心待ちにしています。
(留場 健)

ふれ愛センター

日差しも暖かくなり、春も近づいて参りました。3月のふれ愛センターでは、ご利用様が様々なレクリエーションを楽しまれています。

まず3月3日のひな祭りを前に、ご利用様と職員で雛飾りの飾り付けを行いました。皆様が思い出話をされながらとても懐かしそうにひな人形を眺められています。

先月からデイルーム入り口前にあった木のオブジェには、ご利用様と一緒に桜をイメージして紙花を飾りました。完成したものをご覧になり、「なかなか上手い事きれいに出来たな。」「今年は花見いかんでええな。」と、皆様談笑されていました。

3月10日に卒業をする上南部小学校の6年生、40名が来られました。懐かしい童謡や卒業式で歌う歌を披露して下さったり、ご利用様というんなお話をされ、最後には絵手紙のプレゼントをいただきました。そのプレゼントに、感極まって涙ぐまれる方もおられ、皆様大変喜ばれていました。上南部小学校6年生の皆様ありがとうございました。
(北谷好史)



高齢者 紙おむつ助成事業について

4月から、紙おむつ助成券の助成額が一部変更になります。

対象者 町内に住所を有している在宅高齢者。

申請方法 印鑑と介護保険被保険証(介護状態区分2~5までのいずれかが記入されているもの)を持参のうえ、はあと館で申請して下さい。

- ◆ 介護状態区分2・3の方 …… 1ヵ月2,000円 → 1,500円
(但し、市町村民税非課税世帯に属する方は従来通り、2,000円となります)
- ◆ 介護状態区分4・5の方 …… 従来通り(1ヵ月3,000円)



福祉タクシー助成券について

対象者

- (ア) 1級及び2級の身体障害者手帳保持者
- (イ) A1、A2及びB1、B2の療育手帳保持者
- (ウ) 1級、2級、3級の精神障害者保健福祉手帳保持者

申請方法:印鑑(認印可)と対象となる手帳を持ってはあと館で申請して下さい。



土曜日 Saturday	日曜日 Sunday								
<p>1</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>虹</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	虹	南部川	梅の里(特養)	<p>2</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>休み</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	休み	南部川	梅の里(特養)
南部	虹								
南部川	梅の里(特養)								
南部	休み								
南部川	梅の里(特養)								
<p>8</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>虹</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	虹	南部川	梅の里(特養)	<p>9</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>休み</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	休み	南部川	梅の里(特養)
南部	虹								
南部川	梅の里(特養)								
南部	休み								
南部川	梅の里(特養)								
<p>15</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>虹</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	虹	南部川	梅の里(特養)	<p>16</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>休み</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	休み	南部川	梅の里(特養)
南部	虹								
南部川	梅の里(特養)								
南部	休み								
南部川	梅の里(特養)								
<p>22</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>虹</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	虹	南部川	梅の里(特養)	<p>23</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>休み</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	休み	南部川	梅の里(特養)
南部	虹								
南部川	梅の里(特養)								
南部	休み								
南部川	梅の里(特養)								
<p>29 昭和の日</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>虹</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	虹	南部川	梅の里(特養)	<p>30</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>休み</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	休み	南部川	梅の里(特養)
南部	虹								
南部川	梅の里(特養)								
南部	休み								
南部川	梅の里(特養)								

貸出用福祉用具在庫状況



はあと館

平成29年2月20日現在

●ベッド(電動)	0	●体位変換マット	3
●ベッド(手動)	3	●杖	4
●車いす	9	●松葉杖	5
●車いす(ふれ愛センター)	1	●ポータブルトイレ	0
●電動四輪車	0	●シャワーチェア	2
●エアーマット	6	●吸引器	1

※貸出期間は原則3ヶ月です。

貸出用ベビーシート在庫状況

ベビーシート	0
チャイルドシート	1

数字でみるみなべ町の福祉

(平成29年2月末現在(前月比))

みなべ町人口 (外国人含めた集計)	13,239人 (-20人)
65歳以上の高齢者	3,994人 (-13人)
高齢化率	30.2% (±0%)
ボランティア保険加入者数	525人 (+25人)

ボランティア保険とは?

国内の様々なボランティア活動に対応した保険です。

	保険料(掛金)	
	基本プラン	天災プラン
Aプラン	300円	430円
Bプラン	450円	650円

※天災プランは地震・噴火・津波に対応した保険です。

社協各事業所連絡先

■はあと館 芝447番地2

事務所・ヘルパー・ケアマネージャー

TEL.72-5611・FAX.72-5610

訪問看護ステーション

TEL.72-1377・FAX.72-5610

■ゆうゆう館 埴田1444-1

TEL.72-5900・FAX.72-5901

■南部川支所(ふれ愛センター内)

事務所・ケアマネージャー・デイサービス

TEL.74-3069・FAX.74-8013

福祉カレンダー 2017 4月

月曜日 Monday 火曜日 Tuesday 水曜日 Wednesday 木曜日 Thursday 金曜日 Friday

第4回 南紀白浜 トライアスロンボランティア募集 Nanki-shirahama Triathlon

●開催日時：5月21日(日)

ボランティアの内容

受付、案内やコースの警備、エイドステーションなどのお手伝い
(誰でもできる内容です)*大会は12:30で終了します。

ボランティア募集期間：4月28日(金)まで

お問合せ：みなべ町社協 72-5611まで



3	4	5	6	7
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛・梅の里(特養)	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛
10	11	12	13	14
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛・梅の里(特養)	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛
17	18	19	20	21
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛・梅の里(特養)	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛
24	25	26	27	28
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛・梅の里(特養)	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛

4月 ふくし トピックス

ふれ愛喫茶 ボランティア募集

ふれ愛喫茶では、喫茶ボランティアをしていただけの方を募集しています。活動は、週1回から（午前、午後とも2時間程度）年齢、経験は不問。まずはお問い合わせ下さい。



みなべ町保健福祉センター(ふれ愛センター) 74-3337

今月の福祉キーワード

毎月10日は

おれんじの日



とき：5月10日(水)
午後1時30分～3時
ところ：保健福祉センター
(ふれ愛センター)

東本庄にあるみなべ町保健福祉センター(ふれ愛センター)内のふれ愛喫茶では、5月から「毎月10日はおれんじの日」として、認知症についてのお話や相談等もできて、気軽に立ち寄りいただける時間を設けることとなりました。認知症について興味のある方、ご本人様、ご家族様等どなたでも気軽にお立ち寄りいただきたいと思います。

「認知症ケア(関わり方)について」

講師 南和歌山医療センター 高野看護師

認知症キャラバンメイトによる相談コーナーもございます。



お問い合わせ | みなべ町社会福祉協議会 72-5611
みなべ町地域包括支援センター 74-8065

善意銀行だより

平成29年2月1日～28日まで
了承を頂いた方を掲載しています。

次の方々から善意のご寄付を頂きました。

【満中陰に際し】

芝 節子 様 芝 亡 母 百合子 様

山崎 武志 様 清川 亡 父 鉄夫 様

山口 利一 様 広野 亡 父 憲男 様

小田 辰則 様 清川 亡 父 輝夫 様

栗山 智也 様 西本庄 亡 父 廣 様

【善意の寄付】

山本 庄司 様 清川

梅の里観梅協会 様 晩稲

匿名 1件

皆さまから頂いた温かいご寄付は、地域福祉に役立させて頂きます。誠にありがとうございました。