



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
2018

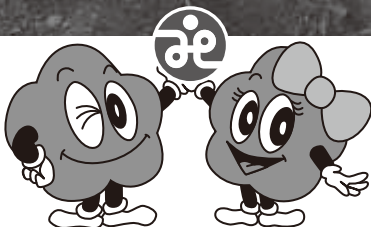
11



CONTENTS

清掃活動を実施	2
ノルディックウォーキング教室開催	3
サバメシ	4
自宅でできるリハビリ	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

写真：福祉農園×南部高校×障がい児者父母の会
「みんなでお芋ほり」



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

清掃活動を実施

～大切にしていきたい地域への思い～



10月17日(水)、みなべ町障がい児者父母の会(以下、父母の会)主催のもと、南部高校異文化交流同好会(以下、同好会)、福祉農園のメンバーで駅前周辺の清掃活動を行いました。すがすがしい気候の中、実施しました。

父母の会では、例年清掃活動は行っていましたが、同好会、福祉農園が周辺に花を植える活動を行っていることから、今回初めて三団体が協力し行いました。花壇にたまっている落ち葉やお菓子のゴミなどを清掃しながら、交流も深めました。

さつまいも たくさん採れました



また、清掃活動を機に福祉農園で育てている芋ほりを一緒にすることになりました。障がい児者父母の会の中内祐介さんは、芋ほりをする機会はなかなかないとのことで、いつもとはまた違った素敵な笑顔がたくさん見られました。大小さまざまなお芋が採れ、最後にはみんなでわけました。

ノルディックウォーキング教室 **開催**

10月12日(金)、体力の維持向上と運動習慣を身に着けることを目的としてノルディックウォーキング教室第一回目を町民グラウンドにて開催いたしました。少し風が強く肌寒い日でしたが、15名の方にご参加いただきました。日本ノルディックウォーキング協会の資格を持つ町職員、永井克実氏を講師として招き、このスポーツの起源やポールの持ち方等を学び、実際にグラウンド内を歩きました。

このスポーツは、通常のウォーキングよりも30~40%高いカロリー燃焼率があり、参加者からは、「少し歩いただけで体が温かくなってきた。」との声が上がっていました。また、終了後には「本当に来てよかったよ。」「ポールを買って自分でも歩こうかな。」と言う声や、「次はいつですか。」と次回の教室を楽しみにされている方もいました。

体力に自信のない方にも始めやすい最もヘルシーなスポーツ。次回は、11月6日(火)に開催予定です。



利 点

ノルディックウォーキングとは
両手に2本のポールを持ち、地面を突きながら歩くウォーキング。
効果的な有酸素運動。

問い合わせ先：みなべ町長寿クラブ連合会事務局 72-5611

平成30年度

第2回 福祉の・介護・保育の就職フェア

と き 11月12日(月) 13:00~16:00
と ころ 和歌山県JA ビル1・2階(和歌山市美園町5-1-1)
問い合わせ先 社会福祉法人和歌山県社会福祉協議会
和歌山県福祉人材センター「ハートワーク」

- 正職求人あり
- パート求人あり
- 未経験者OK
- 無資格者OK

ホームページで社協の活動が分かります

社協だよりや社協HPに関するご感想やご意見、地域の福祉情報などをお寄せください。

E-mail minabeshakyo@wakayamanet.or.jp

暮らし何でも相談メールでも受付中!

みなべ町社協HP

<http://www.wakayamanet.or.jp/minabeshakyo/>



サバメシ

サバメシ(サバイバル飯)=非常時の食事
もしもの時に役立つレシピを紹介します。

紙コップで作る 白菜と干しえびの卵とじ



野菜ソムリエプロ
よしの けんいち
レシピ
考案 吉野 建一 さん



コツ・ポイント

- ① 紙コップに材料を入れて蒸すだけの簡単防災食。食べた後の紙コップは捨てるだけ!
- ② 干し海老の旨味がしみ込んだ白菜に、卵のとろみが旨味を引き立たせます。
- ③ 白菜には風をひきにくくするビタミンCや高血圧予防効果が期待できるカリウムが豊富に含まれています。

材 料 (2人分)

白菜	60g
干しエビ	2g
卵	2個
醤油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
紙コップ	2個

作 り 方

1. 細切りにした白菜と干し海老、醤油、砂糖を紙コップに入れ軽く振り、卵を割り入れる。
2. 湯を沸かした鍋に紙コップを入れ、ふたを閉めて3分蒸す。

デイサービスだより

ゆうゆう館 秋色いよいよ濃く、夜長のころ月も綺麗に見える今日この頃、ゆうゆう館では「十三夜」の月の日に合わせて皆さんでお月見団子を作りました。

お団子は普通の白玉粉に、喉に詰まらないようにと絹ごし豆腐を入れて、利用者さんに丸めてもらいました。手作りのために大小様々な形の団子が出来上がったのですがその中でも「おい~!その大きいのが丸めたやつやぞ。」と普通の何倍もの大きさの団子を指さし、満足そうに召し上がられており、月見団子は大変好評でした。

まさしく食欲の秋、美味しいお団子を食べ楽しいお月見会となりました。(留場 健)



ふれ愛 秋祭り前の10月5日、東本庄青年団がデイルームに來られ、笛太鼓を響かせながら、獅子舞を披露してくれました。利用者さんは、目の前の獅子舞に拍手を送り、盛り上がっている様子でした。また、獅子舞の後、利用者さんは獅子舞に頭を噛んでもらうか、獅子の頭を触るかを決め、希望に応じてもらいながら、「厄除けや」、「かしくなるやろか」と話していました。

12日は、上南部中学校3年生がふれ愛センターで和太鼓を演奏してくれました。利用者さんは、4曲の力強い演奏を楽しみ、中学生とのふれあいタイムでは、太鼓や会話を通じて、普段以上の笑顔がみられ、心に残る良い交流会となりました。(上本 直樹)





自宅でできるリハビリ

【脳卒中後遺症編】
 <運動麻痺の症状の巻>

今月から脳卒中(脳梗塞・脳出血等)後遺症に対しての「自宅でできるリハビリ」について紹介していきたいと思います。

脳卒中を発症するとさまざまな後遺症が残ることがあり、適切な対処をしておかないと症状を悪化させたり、他の疾患を発症させる原因になったりする場合があります。

そこで、【脳卒中後遺症編】のシリーズでは、脳卒中後遺症のさまざまな症状についての解説とその対処方法について紹介させていただきたいと考えています。

今回は「運動麻痺の症状」について解説させていただきます。

●後遺症は障害を受けた部位によって異なります

- 失語症
- 失認・失行
- 排泄障害
- 言語障害
- 嚥下障害
- 手足のマヒ
- 感情や行動の抑制がきかない

運動麻痺とは?

①運動麻痺の経過

脳梗塞などを発症してすぐは運動麻痺が最も重症となることが多く、再発がなければ、発症してから6か月程度の間にある程度運動麻痺が改善する場合があります。

②運動麻痺の症状

運動麻痺には、
 1.「手足の神経が損傷しておこる場合」と
 2.「脳卒中などにより脳が損傷しておこる場合」があります。

1. 手足の神経が損傷しておこる場合

手に力が入らない、足首が上がらないなど手足の筋力が低下又は消失します。

2. 脳卒中などにより脳が損傷しておこる場合

手足の筋力が低下又は消失するだけでなく、筋肉が硬くなったり、自分の体をうまく動かせなくなったり、関節の動きが悪くなる場合があります。

③運動麻痺の重症度

手足に力が入りにくくなる症状で、その重症度によって、まったく手足が動かなくなる状態から手足は動くが自分で思うように動かさないなどの状態までさまざまです。

次回は【脳卒中後遺症編】の<運動麻痺にいい運動パート1の巻>ですので、来月もぜひ読んでください。

みなべ町訪問看護ステーション 理学療法士 大原一哉

はじめよう! 福祉の仕事

福祉のお仕事

福祉のお仕事

検索

求人情報を知りたい

資格や仕事について知りたい

資格や経験を活かしたい

福祉の職種や進路について相談したい

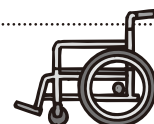
福祉の仕事に転職したい

田辺市社会福祉協議会 紀南福祉人材バンク 田辺市高雄一丁目23番1号
 TEL 0739-26-4918 Mail jinzai@tanabeshi-syakyo.jp

まずはお気軽にお問い合わせください。

土曜日 Saturday	日曜日 Sunday								
<p>3 文化の日</p> <p>はあととはあとグラウンドゴルフ大会 (共和球場)</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>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	休み	南部川	ふれ愛	<p>4</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>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	休み	南部川	ふれ愛
南部	休み								
南部川	ふれ愛								
南部	休み								
南部川	ふれ愛								
<p>10</p> <p>断酒会 (はあとカフェ・9:30~10:30)</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>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	虹	南部川	ふれ愛	<p>11</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>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	休み	南部川	ふれ愛
南部	虹								
南部川	ふれ愛								
南部	休み								
南部川	ふれ愛								
<p>17</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>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	虹	南部川	ふれ愛	<p>18</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>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	休み	南部川	ふれ愛
南部	虹								
南部川	ふれ愛								
南部	休み								
南部川	ふれ愛								
<p>24</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>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	虹	南部川	ふれ愛	<p>25</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>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	休み	南部川	ふれ愛
南部	虹								
南部川	ふれ愛								
南部	休み								
南部川	ふれ愛								
									

貸出用福祉用具在庫状況



はあと館

平成30年10月20日現在

●ベッド(電動)	2	●杖	7
●ベッド(手動)	1	●松葉杖	5
●車いす	4	●ポータブルトイレ	2
●車いす(ふれ愛センター)	5	●シャワーチェア	1
●エアーマット	12	●吸引器	1
●体位変換マット	3		

※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	0

数字でみるみなべ町の福祉 (平成30年9月末現在(前月比))

みなべ町人口 (外国人含めた集計)	12,850人 (+3人)
65歳以上の高齢者	3,992人 (+7人)
高齢化率	31.1% (+0.1%)
ボランティア保険加入者数	485人 (±0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	350円	500円
Bプラン	510円	710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 2018 11月

月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday
			1	2
			■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
5	6 ノルディックウォーキング教室 (町民グラウンド・9:30~)	7	8	9 おれんじの日 (ふれ愛・13:30~15:00)
■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	■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
12	13	14	15	16
■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	■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
19	20	21	22	23 勤労感謝の日
■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	■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 休み 南部 ふれ愛
26	27 気功教室(長寿クラブ) (はあと館・9:30~)	28	29	30
■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 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 ゆうゆう館 南部 ふれ愛

11月 ふくし トピックス



ふれ愛喫茶

おれんじの日

認知症の方や家族の相談、交流などで楽しめる場所です。温かいコーヒーなどを飲みながらくつろぎのひと時を過ごしませんか？

と き 11月9日(金)13:30~

ところ ふれ愛喫茶

参加費 無料(飲み物自己負担)

内 容 ミニ講座・簡単ストレッチ
アニマルセラピー
談話・相談コーナー

問い合わせ先

みなべ町社協 72-5611
地域包括支援センター 74-8065

今月の福祉キーワード

弁護士による 無料法律相談



鈴木一正 弁護士

と き 11月14日(水)
13:30~15:00

ところ 社会福祉センターはあと館

受付人数 6人程度

予約は電話でできます。

善意銀行だより

平成30年9月1日~30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】

古谷	中川	大西	佐々木	谷	室井	谷口	井上
成広	徹	眞一	々木	雅敏	弥津	博	武志
様	様	様	教人	様	雄	様	様
西本	東本	谷	東本	芝	南	南	堺
庄	庄	口	庄	亡	道	道	亡
亡	亡	亡	亡	亡	父	父	父
父	父	父	父	父
利	英	祝	毅	敏	浩	忠	勇
具				雄	一	一	

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