



WELFARE MINABE

# 福祉みなべ

笑顔と健康 ふれあう心で福祉のまちを

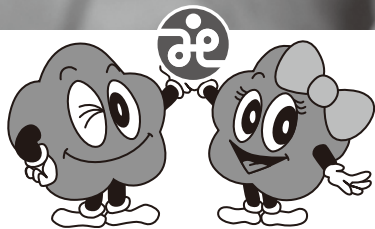
MONTHLY  
2018

# 4

## CONTENTS

徒歩徒歩取材日記	2
みなべ防災ノート	3
自宅でできるリハビリ	4
紙おむつ助成券・福祉タクシー券 4月2日から申請受付	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

(駅前通り 福祉農園 × 南部高校で植えたチューリップ)



### 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



やなぎもと  
コスモス会 代表 柳本やよいさん(堺)  
(上段 左から2番目)

みなべ **アツアツ 徒歩徒歩…**  
**取材日記**

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  
**笑顔で作る地域の輪**

色とりどりのコスモスが咲き乱れる頃に発足したコスモス会。堺区のこども会館で月二回活動されており、参加者は多い時で15人程。様々な物作りや清掃活動、花植え等の地域活動を通じて、安心して暮らせ、災害時にも強い地域づくりを行っています。今回は、笑顔あふれ、元気いっぱいのコスモス会の皆さんにお話を伺いました。

○ コスモス会って？

「ずっと元気でおれるようにみんなで何かしたいなぁ」という何気ない一言から始まり、見守り隊の岩本さんと協力してコスモス会を2年前にスタートさせました。参加者は8~10人くらいで多い時には15人になる事もあります。会則はなく参加者の年齢制限もありません。女性の参加者が多いですが男性も何人か来てくださることがあります。人から人へ広がって多くの人にこの活動を知ってもらえたらと思っています。

○ 活動内容

折り紙で紫陽花を作ったり、手芸でこいのぼりの飾りを作ったり、紙粘土と貝殻で花瓶を作ったりと自分達で様々な活動をしています。講師の先生を呼んで講習会を開くこともあり、今までは、看護師による健康相談、リハビリの先生による運動方法、防災士による防災講座等を行いました。この時には、いつも来ていない方も来てくれました。



去年は花いっぱい運動をコスモス会で行い、区民会館の道沿いに植えたりもしました。また、清掃活動も行ったりと外にでた地域の人々との触れ合いも大切にしています。始まったばかりの会でまだ手探り状態ですが、お互いに得意なことを教え合い、たくさん笑い、人の輪を大切にしながらこれからも頑張っていきたいと思っています。

参加者の声  
ここにこられて幸せ

家に居るだけだと特にすることも無いのでテレビを観て一日が終わってしまい、つまらないけれど、ここに来ればみんなに会えていっぱい笑えるからほんまに幸せです。ただお話しするだけでも楽しいけれど、何か作りながらだとお互いに教え合ったりして自然とコミュニケーションをとる事ができるし、頭と体を使うので健康の為にもなります。いつもここに来るのを楽しみにしています。



おしゃれな花瓶づくり

**活動風景**



**今までの作品**



## 防災士による防災コラム

ほ り う さ い こ ぶ

# みなべ防災ノート

日頃からの準備で減災に繋がるように「災害に対しての日頃からの備え」について掲載します。

### 第7回「乾電池の大きさを変える方法」

災害時、単三電池はあるのに単一電池、単二電池が無く、それが必要な場合の応急的な使い方として次の方法を紹介します。

#### ●単三電池を単二に変える 材料:単三電池、ティッシュ(布)、セロハンテープ

ティッシュを用意し、縦に四つに折り電池に巻きつけます。直径が2.6cmになったらセロハンテープで留めます(ティッシュ6枚程)。タオルやハンカチなどの布の場合には、単三電池の高さに合わせて切って、同じように巻き付けます。



#### ●単三電池を単一に変える 材料:単三電池、ティッシュ(布)、アルミホイル、セロハンテープ

上記と同じようにティッシュを用意し、直径3.4cmになるまで巻き付けセロハンテープで止めます(ティッシュ8枚程度)。丸めたアルミホイルで高さを調節します。タオルやハンカチなどの布の場合には、単三電池の高さに合わせて切って巻き付けアルミホイルで高さを調整します。



#### ●乾電池復活法

アルミホイルで高さを調整(マイナス極)

使えなくなった乾電池を手に持ち、自分の来ている服の上当ててひたすら乾電池を全力でこする!これだけで少し回復する可能性があります! ジーンズなどの厚手の服であれば生地が強いのでお勧めです。

これらの方法は災害時など緊急を要する場合のみの使用をお勧めします

和歌山県内の様々な福祉活動を紹介します

### 高齢者お困り事・入退院時の送迎支援 ~社会福祉法人聖アンナ福祉会~

社会福祉法人聖アンナ福祉会は、紀の川市貴志川町を拠点に各種老人福祉事業(特別養護老人ホーム・通所介護・訪問介護等)を営む法人で、平成17年度から「紀の川市外出支援サービス事業」の委託を受け、市内在住の65歳以上(要介護度4又は5)の方を対象に、居宅と医療機関の送迎(通院のみ)サービスを実施してきました。

事業に取り組むなかで、「通院だけでなく入退院時の送迎も行ってほしい」との声を受け、「高齢者のお困り事」に法人として何かできないか、と考えたことがきっかけとなり、地域の民生委員等と協議を重ね「既存の制度・サービスで対応できない方」に対応していくと、平成29年度より「高齢者の入退院支援事業」を始めました。当事業は、入退院時に限り、居宅と医療機関の間を法人の公用車で送迎するサービスで利用料は無料。対象者は、通院支援事業に登録している貴志川町在住の住民です。今後は、対象者の範囲や広報の仕方等について検討を図るとともに、「まずはできるところから」を形にしていく地域福祉に貢献する社会福祉法人として職員の意識醸成を図っていきます。

お問合せ先: 社会福祉法人 聖アンナ福祉会 TEL: 0736-64-7460

●詳しくは、「福祉わかやま・第369号(平成30年4月1日発行)」(インターネット)でご覧いただけます。 <http://www.wakayamakenshakyō.or.jp/>



# 自宅でできるリハビリ

## 【腱鞘炎編】

<腱鞘炎にいい運動パート2の巻>

今回は「腱鞘炎を予防する又は悪化を防ぐストレッチング」を紹介させていただきたいと思います。

**注意** このストレッチングは3月号で紹介させていただいた重症度の1・2のときに行うようにしましょう。



図1 痛みのある場所

図1に痛みやほりがある場合に  
マッサージを行う場所(図2)



図2

### マッサージの方法

図2の丸で囲んだところをゆっくりと指の腹で筋肉を押えるようにほぐしていきます。指先などで強く押すと筋肉を傷めてしまうことがあるので、指の腹全体で行うようにしましょう。

### 図1に痛みやほりがある場合のストレッチングの方法



図3 ストレッチング①

手の甲側に手首を少し曲げた状態から、手首を小指側へ曲げながら、親指のつけ根あたりを小指側にゆっくりと押し込む。



図4 ストレッチング②

手のひらを上に向け、人差し指から小指までをつけ根からしっかりと曲げた状態から、ゆっくりと手首を手のひら側に曲げる。

**注意点**：ストレッチングはゆっくりと行い、少し筋肉が伸ばされた感じがあるところで10～20秒程度保持するようにしましょう。痛みがあるところまで伸ばすと逆に痛みを強くしてしまうことがあるので注意しましょう。

次回は【腱鞘炎編】の<腱鞘炎にいい運動パート3>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

## デイサービスだより

### ゆうゆう館

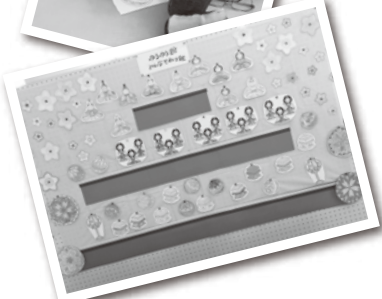
ゆうゆう館では、三月三日のひな祭りに合わせて皆さんと一緒にひな人形の絵に色塗りをしました。

ある男性の利用者さんは「わしゃあんまりひな人形見たことないからどんなに塗っていいかわかんわ」と玄関前に飾っているひな人形を何回も見に行かれていました。

おやつの時間になっても色塗りをやめる事なく「おっ!もうこんな時間か、はやいな」と今まで興味がなかったひな祭り、今年は特別な一日になったようでした。

皆さんで色塗りをしたひな人形は玄関に飾り、ゆうゆう館には世界で一つだけのひな飾りが出来上がりました。

(留場 健)



### ふれ愛センター

ふれ愛デイでは、2月の中旬から利用者様一人ひとり、色違いの紙を使ったひな人形の工作を行いました。初めは、壁になる紙を選んで頂き、「どれにしようかな?」と言いながら好みの色を選んでいらっしゃいました。皆様の色が決まってから、お内裏様とお雛様のパーツをそれぞれ合わせて形にしていくな作業をし、細かい部分も綺麗に貼って作る事が出来ていました。

梅の花の工作では、丸く切った赤・白・桃の紙を5枚ずつ組み合わせ、それを段ボールで作った木に貼りつけて、梅の花満開の木にしました。「なんと綺麗に出来て良かったよ。」と利用者様同士お話をされていました。また、本物のひな人形の飾りつけをした際には、「いやー懐かしいわ、どこへ並べたら良いか覚えてるもんやな。」と言いながら、昔の自分に戻ったように、楽しく飾りつけをされて、とても笑顔で喜ばれていました。

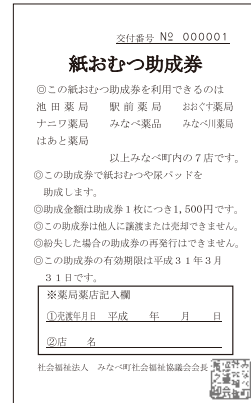
(上本直樹)

平成30年度

# 紙おむつ助成券・福祉タクシー券 4月2日から申請受付

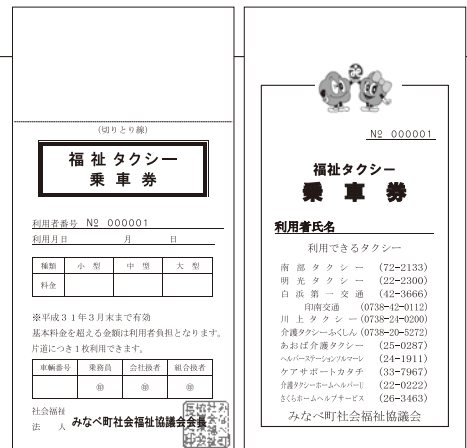
## 紙おむつ助成券・・・

- 対象者** みなべ町に住民票があり、常時失禁状態にある  
 (ア) 介護保険法に定める要介護2～5の方  
 (イ) 療育手帳A1・A2の方  
 (ウ) 身体障がい者手帳1.2級の方
- 申請方法** 印鑑(認印可)と介護保険被保険者証もしくは障がい者手帳を持参のうえはあと館で申請してください。
- 内容** 要介護4・5 1ヶ月3,000円  
 要介護2・3 1ヶ月1,500円(※非課税世帯の方1ヶ月2,000円)  
 障がい児者 1ヶ月1,500円



## 福祉タクシー券・・・

- 対象者** みなべ町に住民票があり、以下の者  
 (ア) 身体障がい者手帳1・2級の方  
 (イ) 療育手帳A1・A2、B1・B2の方  
 (ウ) 精神障がい者手帳1.2.3級の方
- 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ください。
- 内容** タクシーの初乗り運賃分の助成  
 1冊10枚綴り 年間4冊配布



## チャイルドシート・ベビーシート貸出事業

チャイルドシートを購入するまでの間どうしよう...



孫が来るけどチャイルドシートがない...

このような事でお困りになっている方はいませんか?みなべ町社協では、帰省や里帰り、出産など一時的な使用の為、また乳児を持つ家庭への経済的負担の軽減の為にチャイルドシート・ベビーシートの貸し出しを行っています。

- 対象者** みなべ町に住所を所有する方
- 貸出期間** 最長1年間
- 利用料** 200円×使用予定月数(クリーニング代として)
- 申請方法** 使用予定日の1ヶ月前より予約可能です。  
 印鑑をお持ちの上はあと館にて申請してください。

※台数に限りがあります。年末年始・お盆・大型連休は貸し出しが多くなる予想されます。

### チャイルドシートのタイプ



Combi ミニマグランドS  
 新生児～4歳頃まで対応

土曜日 Saturday	日曜日 Sunday								
	1								
	■給食サービス <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	休み								
南部川	梅の里(特養)								
7 ○断酒会 (9:30~10:30 はあとカフェ)	8								
■給食サービス <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)	■給食サービス <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)								
14	15								
■給食サービス <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)	■給食サービス <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)								
21	22								
■給食サービス <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)	■給食サービス <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)								
28	29 昭和の日								
■給食サービス <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)	■給食サービス <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30年3月20日現在

- ベッド(手動) 0
- 杖 3
- 車いす 7
- 松葉杖 6
- 車いす(ふれ愛センター) 3
- ポータブルトイレ 0
- エアーマット 11
- シャワーチェアー 1
- 体位変換マット 3
- 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 0

※貸出期間は原則1年までです。

## 数字でみるみなべ町の福祉

(平成30年2月末現在(前月比))

みなべ町人口 (外国人含めた集計)	12,970人 (-41人)
65歳以上の高齢者	3,994人 (-1人)
高齢化率	30.8% (+0.1%)
ボランティア保険加入者数	386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 4月

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

## 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/>



<h1>2</h1> <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	<h1>3</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛・梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛・梅の里(特養)	<h1>4</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>5</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>6</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛
南部	休み																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ボランティア																							
南部川	ふれ愛・梅の里(特養)																							
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ボランティア																							
南部川	ふれ愛																							
<h1>9</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>10</h1> <p>○おれんじの日 (13:30~15:00 ふれ愛センター)</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛・梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛・梅の里(特養)	<h1>11</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>12</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>13</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ボランティア																							
南部川	ふれ愛・梅の里(特養)																							
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ボランティア																							
南部川	ふれ愛																							
<h1>16</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>17</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛・梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛・梅の里(特養)	<h1>18</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>19</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>20</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ボランティア																							
南部川	ふれ愛・梅の里(特養)																							
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ボランティア																							
南部川	ふれ愛																							
<h1>23</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>24</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛・梅の里(特養)</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛・梅の里(特養)	<h1>25</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>26</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<h1>27</h1> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ボランティア																							
南部川	ふれ愛・梅の里(特養)																							
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ゆうゆう館																							
南部川	ふれ愛																							
南部	ボランティア																							
南部川	ふれ愛																							
<h1>30</h1> <p>振替休日</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																							

# 4月ふくし トピックス

## あいあいKIDSルーム



<北道> ボハン <sup>あんな</sup> 杏花 <sup>ちゃん</sup> (3歳6か月)

おじいちゃんからひとこと：みんなに優しく

### 今月の福祉キーワード

# 婚活

## ヨガ教室で心身健康

5月19日(土)

時間 10:30~15:00

場所 国民宿舎 紀州路みなべ  
(埴田1540)

参加対象者 25~40歳ぐらいの男女

参加費 男性3,000円  
女性1,500円

お問い合わせ先 結婚サポーター糸川  
(090-2199-9794)

### 善意銀行だより

平成30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】

寺本 淳一様 徳蔵 亡母..佐枝

中田 勝様 埴田 亡父..登

江見 好美様 北道 亡母..佐喜子

西村 修次様 清川 亡母..串野一恵

松本 剛様 芝 亡父..串野陽一

片井 末子様 埴田 亡夫..幸治

#### 【香典返し】

坂口 勝巳様 熊瀬川 亡父..正一

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。