



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  
2019

# 1

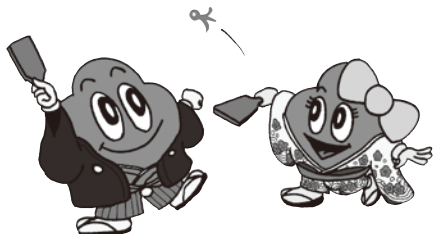


写真：清川保育所 おもちつき



## CONTENTS

新年のご挨拶	2	サバメシ	5
ご寄付・寄贈のご報告とお礼	3	福祉カレンダー・貸出用福祉用具在庫情報	6-7
自宅でできるリハビリ	4	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

# 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。町民の皆様方におかれましてはお健やかな新年をお迎えのことと心から喜び申し上げます。昨年中はみなべ町社会福祉協議会の活動に多大なお力添えをいただき厚くお礼申し上げます。

西暦2019年、今年は平成から新しい年号に変わるという記念すべき年で、予め年号が変わるといことが分かっているのは明治以来約150年ぶりのことになりました。私が生まれた頃は家に明治生まれの曾祖母、祖父母、大正生まれの父、昭和生まれの母と兄がいました。永く続いた昭和を経て、平成へそしてまた新しい年号へと変わることなど考えることもなく、日々暮らして年を重ねてまいりました。しかし、目まぐるしく変化する世界情勢はもとより近年の少子高齢化の進行による人口構成の変化や家族形態、地域基盤の変化など、私達の暮らすみなべ町におきましても新たな生活・福祉課題への的確な対応が求められています。想定外の自然災害はいつでも起こっても不思議ではありません。

昨年の台風21号のあと、不自由な生活を余儀なくされた住民の中でも地域での支え合い、助け合いがありました。停電が長く続いていた地域の皆さまが「元氣ふれ

みなべ町社会福祉協議会

会長 小谷 眞千子

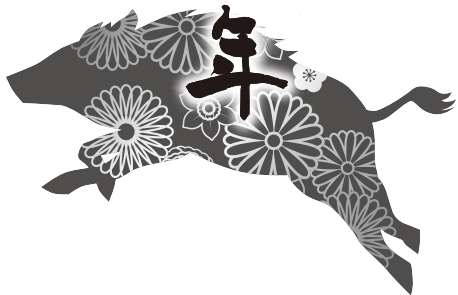


あい「長寿の集い」に参加されてお互いの無事を喜び、「今日は楽しかったよ」と笑顔で帰られていく姿をお送りして、本当に地域福祉に根をはやした社協であらねばと再認識いたしました。

みなべ町社会福祉協議会では町民一人ひとりが住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる福祉のまちづくりに町民の皆様の声を聴き取り、ともに取り組んでいくために理事、職員一丸となって職務に忠実に努めてまいり所存でございますので、本年もより一層のご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます、皆様方にとりまして辛い年となりますようご祈念申し上げます新年のご挨拶いたします。

平成三十三年二月一日

謹賀新年



## ご寄付・寄贈のご報告とお礼



南部仏教界(会長:畑崎周定住職)様より、旧南部町内で行った托鉢を歳末たすけあい募金としてご寄付いただきました。



南部高校(生徒会長:嶽出弥由)様より文化祭で行ったバザーの売り上げの一部をご寄付いただきました。



関西遊技機商業協同組合様より車いす1台を寄贈して頂きました。

いただいた募金は地域福祉の為(生活困窮者に対する支援、貸出用福祉用具の整備等)に、車いすは町民の方への貸し出し用として活用させていただきます。ありがとうございました。

## 日本赤十字社NHK海外たすけあい

みなべ女性会様よりご寄付がございました。

# ご寄付金額 5,572円

11月16日 みなべ女性会の研修旅行にて参加者の方々から「日本赤十字社NHK海外たすけあい」の方へのご寄付がありました。お預かりしたご寄付は日本赤十字社和歌山県支部を通じて世界の国と地域の人びとへの支援金としてお届けさせていただきます。ありがとうございました。



## 成年後見制度・暮らし なんでも相談会 **開催**

**と き** 平成31年1月11日(金) 13:30~16:30 (開場13:00)

**と ころ** 西牟婁振興局 4階 大会議室 (田辺市朝日ヶ丘23-1)

**内 容**

第1部 説明会「成年後見制度について」(13:30~14:20・予約不要)

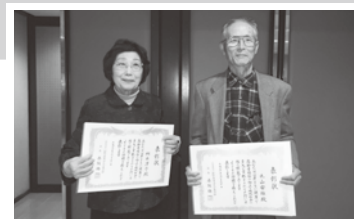
第2部 成年後見制度・暮らし なんでも相談会(14:30~16:30・要予約)

法律・福祉の専門職(弁護士、司法書士、社会福祉士)が生活の様々な心配事や困りごとの相談に応じます。

申込・お問合せ先：和歌山県庁福祉保健総務課 (TEL.073-441-2472)

## みなべ町長寿クラブ連合会 **模範老人表彰を受賞**

11月30日(金)に市町村単位老人クラブリーダー研修会が紀南文化会館にて開催されました。その式典では、西岩代(喜楽会)丸山安雄様、晩稲(梅の里)桐本澤子様が模範老人表彰を受けられました。長年の老人クラブ活動への功績をたたえるの表彰であり、今後ますますお元気で活躍されることをお祈りしています。





# 自宅でできるリハビリ

**【脳卒中後遺症編】**  
 <運動麻痺にいい運動パート1の巻>

今回は脳卒中後遺症の「運動麻痺」に対していい運動を紹介したいと思います。

脳卒中等による運動麻痺は、「運動麻痺の症状」で紹介させていただいたように、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。パート1では、筋肉が硬くなるのを予防する運動を紹介します。

## 筋肉が硬くなるのを予防する運動

- 1 リラックスした姿勢をとり、深呼吸等を行い、ゆったりとした気分で行います。
- 2 まずは**硬くなっている筋肉を縮める方向にしっかりと動かし**5～10秒その状態で保持します。
- 3 硬くなっている筋肉をゆっくりと伸ばし、少しはりを感じる程度のところまで10～15秒程度止めておきます。  
15秒程度たったら**ゆっくりと元の位置まで戻します。**
- 4 麻痺している筋肉に対してこれを1日3～5回程度行うようにしましょう。  
※どの筋肉でも基本的に同じように行います。具体的な例を下記に示します。

### 例1

**肘を曲げる  
筋肉の場合**



まずしっかりと肘を曲げ、5～10秒程度止めておきます。この時、肘を曲げるように右腕にも力を入れます。



肘をゆっくりと、少し張りが出る程度のところまで伸ばします。そこで10～15秒程度止めておきます。



筋肉を伸ばしてから、15秒程度たったら、ゆっくりと元の位置に戻します。

### 例2

**手首を曲げる  
筋肉の場合**



まずしっかりと手首・指を曲げ、5～10秒程度止めておきます。この時、手首・指を曲げるように右手にも力を入れます。



手首をゆっくりと少し張りが出る程度のところまで上記の写真のように伸ばします。そこで10～15秒程度止めておきます。



筋肉を伸ばしてから、15秒程度たったら、ゆっくりと元の位置に戻します。

次回は【脳卒中後遺症編】の<運動麻痺にいい運動パート2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

## 第4回 みなべ女性大会

- 日時** 平成31年1月27日(日)  
 受付:午後1時～、開会:午後1時30分～
- 場所** ふれ愛センター 2階 プララホール
- 問い合わせ先** みなべ町教育委員会(TEL, 74-3134)  
 ※会員以外の方でもぜひご参加ください

### 内容

- オープニング** 青木友宏さんによる  
アコーディオン演奏
- 講演** ひがし内科クリニック 東冬彦先生  
「気になる病気のいろいろ～  
女性の日頃の健康管理～」

# 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。

## ほっこり温まるいも煮



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 鍋一つでできる具だくさんの汁物は寒い季節にほっこり身体も心も温まります。
- ② 今が旬の里芋には高血圧予防やコレステロール低減などの健康効果も期待できます。
- ③ 具材は冷蔵庫にある余った野菜でもOK!ご家庭の味をお試し下さい。

### 材料 (2人分)

里芋	4個
長ねぎ	1/4本
人参	1/4本
ごぼう	20グラム
豚こま肉	40グラム
油揚げ	1/4枚
醤油	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
水	2カップ

### 作り方

1. 里芋は皮を剥いて一口大に切る。人参は銀杏切り、長ねぎは斜め切る。
2. ごぼうは斜め切り、豚こま肉は一口大に切る。油揚げは短冊に切る。
3. 鍋にサラダ油を引いて「1」、「2」の具材を入れ、里芋の表面が透き通るまで炒める。
4. 水、醤油、砂糖を入れて中火で15分火を入れる。

## デイサービスだより

### ゆうゆう館

ゆうゆう館では、お正月に向けていろいろな飾り付けや準備を行いました。飾り付けは、全部手作りで利用者さんと一緒に新聞紙で大きな鏡餅をつくったり、お正月までの日にちが分かるように日めくりカレンダーをつくりました。

なかでも好評だったのが干支のいのししが描かれた絵馬でした。玄関前には巨大絵馬を飾り、利用者さんにそれぞれ手作りの絵馬に来年の抱負を書いてもらい飾りました。自分の絵馬を見ながら「クリスマスもええけど正月の方が楽しみやな!」と久しぶりの年末の慌ただしさを楽しまれていたようです。

今年も色々な行事をみなさんに楽しんで頂きました。来年もゆうゆう館ではイベントやレクリエーションなど楽しめる企画をご用意し、みなさんをお待ちしています。

(留場 健)



### ふれ愛センター

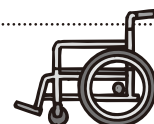
12月4日に、上南部こども園の園児34名が、訪問に来てくれました。園児たちの話し声を聞くなり、利用者さんはほほをゆるませ、「かわいいなー。」と言われていました。プログラムでは、ハンドベルを使った演奏や、新しい曲でのヒップホップダンス、フラフープを使ったダンス等の演舞があり、見る度に「ええなー、良かったで。」と大きな拍手を送り、大いに、その場が盛り上がりました。利用者さん全員が笑顔になり、大変楽しい交流会となりました。

(上本 直樹)



土曜日 Saturday	日曜日 Sunday								
<p><b>5</b></p> <p>○断酒会 (9:30~10:30はあとカフェ)</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><b>6</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>26</b></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><b>27</b></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12月20日現在

●ベッド(電動)	1	●杖	7
●ベッド(手動)	1	●松葉杖	5
●車いす	9	●ポータブルトイレ	3
●車いす(ふれ愛センター)	5	●シャワーチェア	2
●エアーマット	12	●吸引器	0
●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

チャイルドベビーシート 0  
(0歳~4歳対応)

※貸出期間は原則1年です。

## 数字でみるみなべ町の福祉 (平成30年11月末現在(前月比))

みなべ町人口 (外国人含めた集計)	12,825人 (-13人)
65歳以上の高齢者	3,996人 (+9人)
高齢化率	31.2% (+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 2019 1月

月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday
	<b>1</b> 元旦 ■給食サービス 南部 休み 南部川 休み	<b>2</b> ■給食サービス 南部 休み 南部川 ふれ愛	<b>3</b> ■給食サービス 南部 休み 南部川 ふれ愛	<b>4</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛
<b>7</b> ■給食サービス 南部 休み 南部川 ふれ愛	<b>8</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>9</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>10</b> ○おれんじの日 (13:30~15:00・ふれ愛センター) ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>11</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛
<b>14</b> 成人の日 ■給食サービス 南部 休み 南部川 ふれ愛	<b>15</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>16</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>17</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>18</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛
<b>21</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>22</b> ○弁護士による法律相談 (13:30~15:00・はあと館) ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>23</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>24</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>25</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛
<b>28</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>29</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>30</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	<b>31</b> ■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	

# 1月 ぶくし トピックス

## 弁護士による 無料法律相談

村上有司 弁護士



と き **1月22日(火)**  
**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

●電話で予約ができます(TEL.72-5611)

### 今月の福祉キーワード

## デイサービス 介護(常勤)職員募集

### 介護職員1名

(ヘルパー2級以上の資格必要)

勤務地 **ゆうゆう館**

☆申込書類や面接による選考あり。

詳しくはみなべ町社会福祉協議会  
まずはお電話でお問合せ下さい。

〒645-0002 みなべ町芝447番地の2  
Tel0739-72-5611 (fax72-5610)  
事務局(担当:横畑)

## 善意銀行だより

平成30年11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】

泰地 雅夫様	西岩代 亡母..敏子
中西 利晴様	西本庄 亡母..アイ
福井なほみ様	大阪府堺市 亡母..植本清子
金川 裕之様	高野 亡父..捷治
石倉 和美様	清川 亡母..トメ
田端 雅一様	晩稲 亡母..敏子
谷尾 好宣様	晩稲 亡母..栄子
片山 清範様	晩稲 亡父..邦勝

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す。