



WELFARE MINABE

# 福祉みなべ

笑顔と健康 ふれあう心で福祉のまちを

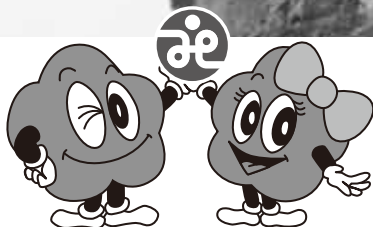
MONTHLY  
2019

# 4



## CONTENTS

徒歩徒歩取材日記	2
紙おむつ助成券・福祉タクシー券 4月1日から申請受付	3
自宅でできるリハビリ	4
譲ります譲ってください掲示板	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



山下 恵里 さん (埴田)

# みなべ たくたく 徒歩徒歩… 取材日記

地域を元気に行っ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

## 親子で楽しく防災を

子どもでも楽しく防災を学ぶことのできる“防災お菓子ポシェット”をツールに防災啓発活動を行っている山下さん。彼女は、3年前まで、兵庫県で暮らしており、子育てを通じてこのポシェットの存在を知ったそう。二児の母親でもある山下さんの活動内容や活動に対する思いなどについて伺いました。

### ○ 防災お菓子ポシェットに出会って

3年前に兵庫県で暮らしていた時、いずれは故郷であるみなべ町に戻りたいと思っていました。その反面、子どもも幼く南海トラフ地震への不安がありました。そんな時に、子育てを通じて知ったのが、“防災お菓子ポシェット”。子ども達が大好きなお菓子を通して楽しく防災について学べる点に魅力を感じ、もっとこの活動について知りたい、防災について学びたいと思うようになりました。

### ○ 知っていますか?防災お菓子ポシェット

“防災お菓子ポシェット”は、一般社団法人おいしい防災塾の代表西谷真弓さん(阪神淡路大震災経験者)が避難所生活の中で、子ども自身が自分の力で“耐えられる力”“生き抜く力”を持てるように開発したものです。

作り方は簡単でナイロン袋の中に複数のお菓子を詰め、ポシェットのようになり、一番最初の賞味期限を記載。発災時には避難所に持っていき、その日までに災害がなかった場合は、親子で防災について考え、そのことに感謝してお菓子をいただきます。



### ○ みなべ町に戻ってきてから

今まで南部高校の生徒会・異文化交流同好会のみなさんやガールスカウトさんに防災お菓子ポシェットを通して楽しみながら防災について考えてもらったり、公民館で親子向けに講座を行ってきました。

活動を始めた当初は、被災した経験がなく、語れるような話もない私が、この活動をする意味はあるのかと悩むこともありましたが、多くの人の出会いの中で、防災のあり方は様々で、自分にだからできることがあるんじゃないかと思えるようになりました。

今後も、このポシェットをツールに高校生と子ども達や地域の人々同士が繋がることのできるきっかけ作りができればと思っています。



## 防災お菓子ポシェットの3つの役割

### 1 非常食かわり

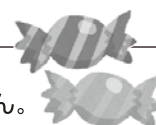
乾パンなどの非常食は食べ慣れていない。口に合わないものは子どもは食べません。

### 2 笑顔のお守り

避難所は殺伐としており大人でも怖い場所。お菓子が近くにあれば子ども達は笑顔になれます。

### 3 感謝の心をはぐくむ

避難所で食べる為にポシェットを。しかし避難所に行かず賞味期限を迎えたら?その時は自宅で食べます。何事もなく、賞味期限を迎えられることへの感謝の気持ちとなります。

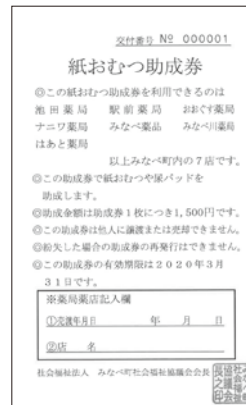


平成31年度

# 紙おむつ助成券・福祉タクシー券 4月1日から申請受付

## 紙おむつ助成券・・・

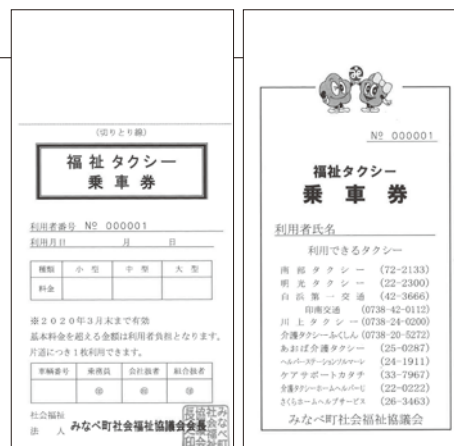
- 対象者** みなべ町に住民票があり、常時失禁状態にある以下の方  
 (ア) 介護保険法に定める要介護2～5の方  
 (イ) 療育手帳A1・A2の方  
 (ウ) 身体障がい者手帳1.2級の方
- 申請方法** 印鑑(認印可)と介護保険被保険者証もしくは障がい者手帳を持参のうえ、はあと館で申請してください。
- 内容** 要介護2・3 1ヶ月1,500円(※非課税世帯の方1ヶ月2,000円)  
 要介護4・5 1ヶ月3,000円  
 障がい児者 1ヶ月1,500円



※障がい者手帳と介護保険被保険者証の二つをお持ちの方はどちらか一つを提示してください。

## 福祉タクシー券・・・

- 対象者** みなべ町に住民票があり、以下の方  
 (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のが予想されます。

### チャイルドシートのタイプ



Combi ミニマグランデS  
 新生児～4歳頃まで対応



# 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3の巻>

2月号では、筋肉が硬くなるのを予防する運動として体幹の筋肉の仕方を紹介しましたが、今回は「脚の筋肉」が硬くなるのを予防する運動を紹介させていただきます。

## 例1

### 足首を伸ばす筋肉 の場合



関節・膝関節が90度になるように浅めに椅子に座ります。そのとき、しっかりと足の裏全体が床についておくようにします。



足の裏全体をつけたまま、膝をできるだけ伸ばしていきます。



次に、足の裏をつけたまま、膝を曲げながら、できるだけ手前に足を引いてきます。そこまで行ったら元の位置に戻します。

## 例2

### 股関節を曲げる筋肉 の場合



上を向いて横になり、臀部にバスタオルなどを折ったもの(高さ:2~3cm)を敷き込み、少し高くします。



膝を曲げながら、できるだけ自分のおなかの方に膝を引き寄せられます。そこまで行ったら元の位置に足を伸ばしてきます。



※ 脚を持ち上げられない場合は、上の写真のように踵がついたままで行ってください。

上記2つの運動を1回に5~10回行い、それを1日に3回程度行うようにしましょう。

次回は【脳卒中後遺症編】の<感覚障害の症状の巻>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

## みなべ町長寿クラブ連合会

### 手づくりストリートで昔の遊び

3月9日(土)にみなべ手作りストリートにて昔のあそびを行いました。

お手玉、竹鉄砲、割り箸鉄砲、けん玉、こま回しを行いました。

多く子どもたちが遊びに来てくれ、また親御さんも昔の遊びを懐かしみながらこま回しなどに夢中になっていました。

今回手づくりストリートへ出展するのは初めてで新たな地域とのつながりが生まれ、楽しい時間となりました。



## デイサービスだより



ゆうゆう館 (北谷 好史)

3月は皆さんからの要望がとても多かった梅の花見に出かけました。車に乗ったままでも梅が見える場所ということで、行先は東本庄にある奥みなべ梅林です。

ちょうどドライブに出かけた日は暖かい春の陽気にめぐまれて車内では「まだ梅の花咲いてるかな?」と終始和やかなムードでした。しかしいざ到着すると、残念な事に梅の花は先日の雨でほとんど散ってしまい、花は枝の先にちらほらと残っているだけでしたが、春の訪れを告げる景色や、道中のみなべ町が一面に見渡せる山頂からの景色で花見ドライブは大満足頂けたようでした。

また、今年からゆうゆう館では寄付して頂いた、七段飾りのお雛様が3月1日~4月3日までの約1か月間、玄関前を華やかに彩り、来館されるみなさんを楽しませてくれました。

ふれ愛センター (泰地 大和)

年が明けてははや3ヶ月が経ち、徐々に暖かくなり過ぎやすくなってきました。

ふれ愛デイでは毎月、季節に合わせた色んな工作を行っています。昔話にちなんだ壁絵を皆さんに共同で作って頂いたりもしています。最近では、折り紙や画用紙を使って桜の花やチューリップの花束を作りました。同じものを作っても、利用者さんそれぞれに個性があり色んな花をきれいに咲かせることができました。

これからも利用者さんに楽しんでいただけるような取り組みを行っていきたくと思っています。

## トラクターを寄贈頂きました!

### 中松 利男 様(徳蔵)、前田 操 様(徳蔵) ありがとうございます。

社協の福祉農園では、畑づくりに使用するトラクターがなく、畝づくりに時間もかかり、利用者の皆さんも大変な思いをしていました。新聞を通じて、使わなくなったトラクター等農機具の提供を呼びかけていたところ、町内の中松利男様、前田操様所有のトラクターを寄贈頂けることとなりました。トラクターが入ることにより、作業の効率もアップして大変助かっております。誠にありがとうございました。



## 譲ります譲ってください掲示板

不要になった介護・育児用品、家具類等を今、必要とされている方へ

詳しくはホームページをご覧ください

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

申込み・問合せ

みなべ町社会福祉協議会 はあと館  
TEL:0739-72-5611

譲ります



学習机と椅子



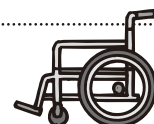
学習机と椅子

≪登録状況平成31年3月20日時点≫

土曜日 Saturday	日曜日 Sunday								
<p><b>6</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>7</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>13</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>14</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>20</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>21</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>27</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>28</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31年3月20日現在

●ベッド(電動)	0	●杖	3
●ベッド(手動)	3	●松葉杖	6
●車いす	10	●ポータブルトイレ	1
●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	11	●吸引器	2
●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

チャイルドシート(0歳~4歳対応) 2

※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31年2月末現在(前月比))

みなべ町人口 (外国人含めた集計)	12,760人 (-33人)
65歳以上の高齢者	3,996人 (+1人)
高齢化率	31.3% (+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 2019 4月

月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday																				
<p><b>1</b></p> <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	<p><b>2</b></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</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p><b>3</b></p> <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	<p><b>4</b></p> <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	<p><b>5</b></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</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																							
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																							
<p><b>8</b></p> <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	<p><b>9</b></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</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p><b>10</b></p> <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>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	<p><b>11</b></p> <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	<p><b>12</b></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</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																							
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																							
<p><b>15</b></p> <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	<p><b>16</b></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</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p><b>17</b></p> <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	<p><b>18</b></p> <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	<p><b>19</b></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</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																							
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																							
<p><b>22</b></p> <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	<p><b>23</b></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</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p><b>24</b></p> <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	<p><b>25</b></p> <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	<p><b>26</b></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</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																							
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																							
<p><b>29</b> 昭和の日</p> <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	<p><b>30</b></p> <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	<p><b>第6回 南紀白浜トライアスロンボランティア募集</b></p> <p>日程 5月19日(日)</p> <p>午前6時から午後2時頃まで、エイドステーション(選手への飲物サービス)、コースの警備、記録などのお手伝い。(誰でもできる内容です)</p> <p>ボランティア募集期間 4月10日(水)まで</p> <p>お問い合わせ みなべ町社会福祉協議会 はあと館 72-5611</p> 														
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																							

# 4月 ふくし トピックス

## あいあいKIDSルーム



<東吉田> 森本 絃 くん (1歳)

お母さんからひとこと：元気に大きくなってね♡

### 今月の福祉キーワード

## おれんじの日

おれんじの日(認知症カフェ)とは、認知症の人や家族の方、地域の方、どなたでも気軽に参加できる場です。

- と き** 4月10日(水)  
午後1時30分~3時頃
- 場 所** 保健福祉センター  
(ふれ愛センター)
- 参加費** 無料 (飲み物は実費です)
- プログラム** 簡単なストレッチ体操  
認知症に関するお話  
ドラ焼きづくり
- 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

### 善意銀行だより

平成31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】

津呂	入場	野上	三尾	尾崎	北谷	清水	吉澤
純二様	敏和様	有三様	修一様	弘様	俊明様	景治様	一男様
清川	山内	芝	東岩代	気佐藤	清川	田辺市	芝
亡父	亡父	亡母	亡父	亡母	亡母	亡義父	亡母
好雄	旭	幸子	博司	カメ子	壽美子	早田晴己	清江

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。