



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  
2020

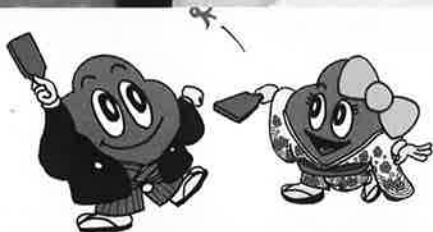
1

## CONTENTS

新年のご挨拶 .....	2
徒歩徒歩取材日記 .....	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

＼よいしょっ！／

写真：民生委員・児童委員×福祉農園×みなべ保育所 おもちつき



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

みなべ町社会福祉協議会  
会長 小谷 眞千子



新年あけましておめでとうございます。


町民の皆様におかれましてはお健やかに新年をお迎えることとお慶びを申し上げます。旧年中は社協会費や共同募金をはじめ、みなべ町社会福祉協議会の各種事業に対し、皆様から温かいご支援、ご協力を賜り厚く感謝を申し上げます。元号が令和に変わり、令和になって初めての新年を迎えました。干支は「庚・子(かのえ・ね)」。動きがあり、新しいものを作ろうとする年であるとされています。今年の夏には東京オリンピックが開催され、ワクワクするような希望の反面、毎年のように引き起こされる自然災害の前ではどうすることもできない人間の無力さ、混沌とする政治、経済の行く末に一抹の不安を誰もが持っていることと存じます。社協のロビーに相談に来ていらっしゃる方々に対し、だれ隔てなく丁寧に対応してくれている職員や、暑さや寒さのなかで町内を駆け回っているヘルパーさんや看護師さんなどの姿をみるたびに「人と人とのつながり」 地域福祉に根付いたサービスに従事している職員にはいつも頭が下がる思いのわたくしです。今後とも高齢者だけでなく、地域での孤立者をなくすために、私どもみなべ町社会

福祉協議会は、地域福祉の中核を担う団体として、住民の皆様とともに誰もが地域で安心して暮らしていけるよう、個人や家族だけではできない生活上の問題や課題を解決していくためのお手伝いができればと思う次第であります。

今年も町行政との連携を密にして、課題を共有し町民の皆様とのニーズにお応えできるように役職員一同がちいさな問題や問いかけにも真摯に向き合えるよう職務に努めてまいります。

皆様方におきまして新しい年のご健康を心より祈念申し上げます。令和二年 一月一日





みなべ <sup>ア</sup>く<sup>ア</sup>く  
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  
**広がれ笑顔の輪あ**

**ひろみっちょ**

左:芦裕宏仁さん、右:久保三千代さん

グループ名は2人の名前「ひろみ」と「みちよ」をあわせて「ひろみっちょ」。歌と一緒に紙芝居をする『うたうかみしばい』を町内の福祉施設や保育所などで行っている。「いつひろみっちょを結成したんか覚えてないんや」と笑い合う2人。そんな、自由でとっても明るい2人の活動について伺いました。

○ **いつ出会ったん?**


活動をはじめて2年くらいになるかな。私たちは、気づいたら、「ひろみっちょ」として活動していました。(笑)それくらい出会ってすぐに意気投合したんです。

歌と一緒に紙芝居をする『うたうかみしばい』をやっている、ひろみが作詞作曲、みちよが紙芝居を描いています。地域おこし協力隊の青木さんと出会って町内の福祉施設や保育所、イベント等に出るようになりました。自分達の曲「うめぼしおにぎりのうた」などを披露しつつ、お客さんと一緒に、梅干しマラカスを振ったり、振付を考え踊ったりとみんなが“楽しい”って思えるようにしています。

○ **大きな夢に向かって**

この活動を始めて本当に人との出会いって素敵やなっていつも思うし、うたうかみしばいを通して少しでも地域の中で顔みしりの人ができれば、子ども達を地域の中で守っていくことにつながるんちゃうかなって思って活動しています。

また、私たちには大きな夢があって、その夢に向かい、この活動を今後も続けていきたいと思っているので依頼があれば町内どこにでも行きます!!!

🍀 **活動の依頼は、ひろみっちょLINE公式アカウント**  **まで** 🍀

# 「話し相手(傾聴)」について 参加者募集中

相手の話に耳を傾け、思いを受け止め、楽しく会話をする技術の一端を学びます。学習会の内容は、日々の生活の中や、地域や施設などでのボランティア活動などでも生かすことができます。

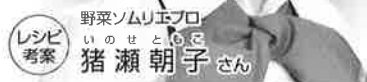
- 日 時** 令和2年1月10日(金曜日) 19:00~21:00
- 会 場** ふれ愛センター プララホール
- 定 員** 50名
- お 申 込 み** 締め切り1月6日(月曜日)
- お問い合わせ** みなべ町社会福祉協議会 はあと館  
担当:榎本浩士(TEL.72-5611)



# 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。

## ポリ袋で! ココアキャラット 蒸しパン



野菜ソムリエプロ  
いのちととも  
レシピ考案 猪瀬朝子 さん

### コツ・ポイント

- ※ ポリ袋で出来る主食にもおやつにもなる一品です。ココアの風味でニンジン特有の香りが抑えられ食べやすくなっています。
- ※ ココアパウダーは加糖されていないものを使用します。
- ※ 「1」と「3」の工程では、あらかじめポリ袋を安定した器(ボウルなど)にセットしておくとして作業しやすくなります。
- ※ 袋を取り出す時、開ける時など火傷には充分ご注意ください。
- ※ 食品用高密度ポリ袋は100円ショップでも手に入ります。

### 作り方

1. 大きめの鍋に湯を沸かし始める。食品用高密度ポリ袋(大サイズ)に卵と牛乳を入れ、外側から中身があふれないように揉み混ぜる。すりおろしたニンジン汁を汁ごと加えさらに混ぜる。
2. 「1」にホットケーキミックスとココアパウダーを入れ、ココアパウダーが全体にムラなく混ざるまで揉む。
3. 食品用高密度ポリ袋(小サイズ)を4枚用意して口を広げておく。「2」の口を結んで閉じ、袋の角の片側をハサミで切り、それぞれの袋に4分の1量ずつ入れる。レーズンを散らして空気を抜き、袋の口をしっかりと結ぶ。
4. 「1」の鍋の湯が沸騰したら「3」を入れて15分中火で加熱する。取っ手付きのザルで取り出したら火を止め、早めにハサミなどで口を開ける。

### 材料(4個分)

ホットケーキミックス	200g
ココアパウダー	大さじ2
卵	1個
牛乳	100ml
ニンジン	1本
レーズン	20g

## ご寄付の報告とお礼

南部高校の(生徒会長:西川ちひろ)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。



南部仏教会(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。



いただいた募金は地域福祉の為に活用させていただきます。ありがとうございました。

## みなべ町長寿クラブ連合会 模範老人表彰を受賞

11月19日(火)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、東岩代寿会 地主昭太郎様、北道新町長寿クラブ 辻村環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ての表彰であり、今後もますますお元気で活躍されることをお祈りしています。



左:地主昭太郎様 右:辻村環様



# 自宅でできるリハビリ

## 【脳卒中後遺症編】

<嚥下障害・構音障害の症状についての巻>

12月号では、失語症に対してのリハビリについて紹介させて頂きましたが、今回は嚥下及び構音障害の症状について紹介させて頂きたいと思います。

### 嚥下障害とは？

「物を食べる」ことは、食べ物を「認識し」「口に入れ」「噛んで」「飲み込む」までの一連の動作からなります。このうちの「飲み込む」という動作が「嚥下(えんげ)」にあたります。

嚥下障害が起こると、食物摂取障害による「栄養低下」と、食べ物の気道への流入「誤嚥(ごえん)」による肺炎(嚥下性肺炎、誤嚥性肺炎)が問題になります。嚥下障害を引き起こす疾患にはいろいろなものがありますが、とくに脳梗塞や脳出血などの脳血管障害、神経や筋疾患などが高い率で起こります。また、高齢者の肺炎のかかなりの部分は、加齢による嚥下機能の低下による誤嚥によって引き起こされるともいわれています。

### 嚥下障害の症状

- ◇食べ物のみ込みにくくなったとの自覚(嚥下困難)
- ◇食事の時のむせ(誤嚥)
- ◇固いもの、ぱさついたもの、まとまりのないもの、固形物と水物の混合したものなどは飲み込みにくい食べ物であり、食事に時間がかかるようになる。
- ◇食べ物や飲み物をのみ込んだあとの咳
- ◇食後によく痰が出る
- ◇食べ物を食べた後や飲み物を飲んだあとの痰が絡んだような声

### 注意点

- ◇咳の反射の低下している場合には、むせは認められず、さらに肺炎を起こしやすい状況になります。
- ◇高齢者の嚥下(誤嚥)性肺炎は、発熱などの症状が軽度のこともあります。

### 構音障害とは？

脳の損傷により、唇や舌などに麻痺が出て、ことばをうまく発音できなくなる障害です。構音障害は、発音がうまくできないのは麻痺の問題のため、耳で聞いて理解する能力・目で読んで理解する能力に問題はありません。

ただし、嚥下にかかわる筋肉と言葉を発する筋肉はよく似ていますので、嚥下障害と構音障害が合併することはまれではありません。

食事時や食後にむせることがある



◆嚥下障害を疑う重要な兆候です。

唇がよくからんだり、よだれが多い



◆気管に食べ物が入ってしまうと痰が多く出ます。

食べ物を飲み込みにくいことがある



◆食べ物を飲み込みやすい形(嚥下)にできない

◆意識してゴックンすることは嚥下の問題があります

食後に声が変わる



◆食後、声帯付近に食べ物が残ってしまうと声が悪化します。

食べ物をよくこぼす



◆痰や唾液により口唇を上向きにすることができず、こぼれやすくなります。

食事時間が伸びた



◆誤嚥・嚥下の過程に問題があると考えられます。

飲み込んだ後に食べ物口の中に見える



◆誤嚥・嚥下機能が低下していると、食べ物が残ることがあります。

舌に白い苔のようなものがついている



◆舌の運動障害や唾液の分泌に問題があると「舌苔」が出てきます。

食べる量が減ったり、好みが変わった



◆むせを繰り返していると、水を飲まなくなったり、飲みやすい食品に好みが変わります。



ひとつでも当てはまる症状があれば、ぜひ主治医・歯科医師・専門家に相談ください。(その病状の場合もあります。)

今回は【脳卒中後遺症編】の<嚥下及び構音障害>に対するリハビリについての巻ですので、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

## デイサービスだより

### ゆうゆう館 (中松敬史)

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって今年も健康で良い年でありますようお願い申し上げます。ゆうゆう館では、年末から利用者さんと職員で門松や大きな絵馬、段ボールを使って小さな神社などを作り、お正月準備をしました。今年は暖冬で、「年末やけどあんまり実感が無いよ」とみなさん言われていたのですが、この準備でお正月を迎える独特の雰囲気と楽しさを思い出されたようでした。また二人で活動されている「ひろみっちょ」さんによるうた紙芝居の慰問や幼稚園、保育園の子ども達によるクリスマスイベントなど、まさに師走の名の通り12月は、あっという間の一か月でした。今年も昨年同様、色々な季節の行事やイベントを企画し、楽しんでいただけるよう職員一同励んでまいりますので本年も宜しくお願い致します。

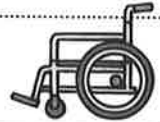
### ふれ愛 (泰地大和)

新年あけましておめでとうございます。旧年中はたくさんの学生やボランティアの方に訪問していただき、利用者さんも喜ばれ、楽しみながら過ごすことができました。心よりお礼申し上げます。本年もふれ愛デイサービスでは多くの取り組みを行い、利用者さんと一緒に楽しめるデイサービスを目指して頑張っていきたいと思っております。令和2年もどうぞよろしくお願い致します。



土曜日 Saturday	日曜日 Sunday								
<p><b>4</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>5</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>11</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>12</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>18</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>19</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>25</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>26</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>弁護士による</b> <b>無料法律相談</b></p> <p>村上有司 弁護士</p>  <p>と き <b>1月20日(月) 13:30~15:00</b>              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)</p>									

## 貸出用福祉用具在庫状況



### はあと館

令和元年11月20日現在

●ベッド(電動)	0	●杖	5
●ベッド(手動)	0	●松葉杖	8
●車いす	10	●ポータブルトイレ	4
●車いす(ふれ愛センター)	3	●シャワーチェアー	3
●エアーマット	12	●吸引器	1
●体位変換マット	2		

※貸出期間は原則3ヶ月です。

### 貸出用チャイルド・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
ベビーシート(0歳~1歳対応)	1

※貸出期間は原則1年間です。

## 数字でみるみなべ町の福祉 (令和元年11月末現在(前月比))

みなべ町人口 (外国人含めた集計)	12,606人 (-8人)
65歳以上の高齢者	4,021人 (+4人)
高齢化率	31.9% (+0.1%)
ボランティア保険加入者数	496人 (+30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

# 1月 ふくし トピックス



## 上南部小学校 福祉教育 ～地域の中で「共に生きる力」はぐくむ～

はまゆう支援学校 田端 桂 先生  
みはま支援学校 江川 寛 先生をお招きし、  
パラスポーツについて児童209名がともに学びました。

### 今月の福祉キーワード

## みなべ町 生活支援体制 整備事業講演会

を  
開催します



講師 落語家 **桂枝曾丸氏**

テーマ 「元気講演会」

～ずっとみなべ町でともに元気で暮らしたい～

地元「わかやまのおばちゃん」こと桂枝曾丸さんが、  
笑い・健康・支え合い・助け合い、をテーマにユーモア  
たっぷりの和歌山弁でお話してくれます。

日時 令和2年2月13日(木)

参加費  
無料

14:00～15:30

場所 ふれ愛センター プララホール

共催 みなべ町役場健康長寿課  
みなべ町社会福祉協議会

お問い合わせ

みなべ町社会福祉協議会 はあと館  
担当：榎本浩士(TEL.72-5611)

## 善意銀行だより

令和元年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】

片井 健吾様	岩崎三千伸様	堅田 実佐様	早川 博志様	南 かよ子様	武田 義夫様	山崎 厚志様
埴田 徳一様	芝 律子様	北海道 母 敏子様	北海道 母 壽子様	印南町 父 後藤清様	東吉田 妻 富士子様	晩稲 父 康吉様

### 【善意を寄附として】

望月 和夫様  
北海道

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