



# 福祉

# 10

2021/令和3年

# みなべ

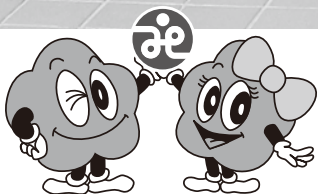
WELFARE MINABE

### Contents

赤い羽根共同募金	2
てくてく取材日記	3
地域支え合い推進員だより	4
自宅でできるリハビリ	5
デイサービスだより	6
福祉カレンダー	7
福祉トピックス	8



清川小学校の生徒さん



笑顔と健康 ふれあう心で福祉のまちを

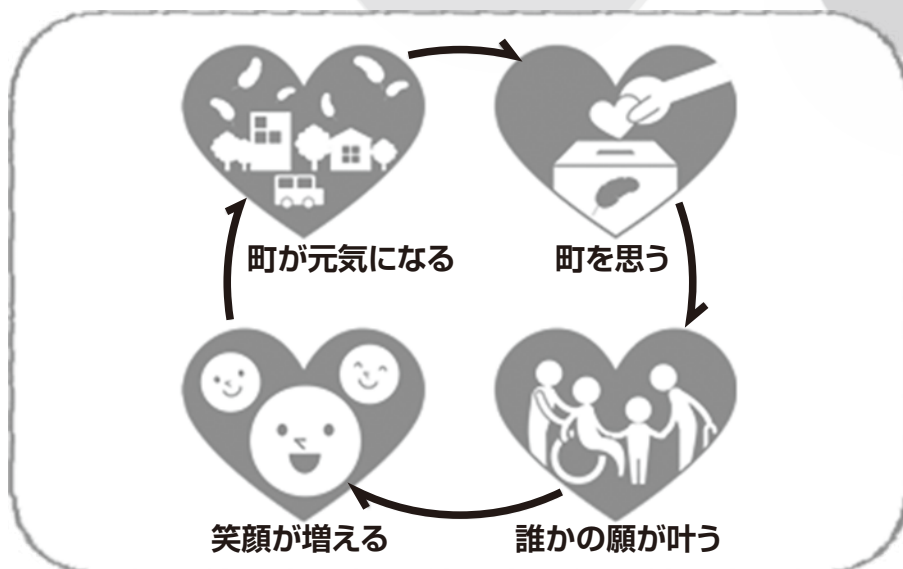
社会福祉法人 みなべ町社会福祉協議会

# 赤い羽根共同募金



～みなべのまちをよくするしくみ～

みなべ町でも10月1日から、共同募金運動が一斉に始まります。町内スーパー、商店街や宿泊施設への募金箱の設置、各地区への協力願い、個別の募金活動に取り組みます。



福祉体験学習の様子



【令和2年度実施 共同募金 町内での使いみち】  
**みなべ町 合計額 1,110,000円**

事業名	金額
紙おむつ助成事業	500,000円
地域ふれ愛活動支援	230,000円
ボランティア協力校活動支援	200,000円
ボランティア給食サービス	180,000円

配食弁当を受け取る様子



みなさまからよせられた寄付金は、**みなべ町の幸せ**のためにさまざまな活動や支援のために役立たせていただいています。

**赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。**





てらまえ れいこ  
寺前 禮子さん  
(地区：西岩代 71歳)

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  
**古き良き文化を次の世代へ**

日中は畑仕事、夜は着物のリメイクを行い暇な日なんてないよと笑顔で語る寺前さん。長い歴史の中で受け継がれ育まれてきた世界に誇れる日本の伝統文化「着物」を次の世代へつなげていくための取り組みについて取材しました。

○ タンスで眠っていた着物に命を吹き込む

昔、貧しく、服を買うことができなかった時に、タンスに山ほどあった母親の着物で服を作ったのがきっかけで着物のリメイクをはじめました。



(着物で作った洋服)

○ 宝物を次の世代へ

昔、着物は宝物と言われていましたが、今は着る人も減り、タンスで眠っている家がほとんどじゃないでしょうか。違う形でもいいからいい形で次の世代へつなげていきたいと思い、着物のリメイクを続けています。洋服やカバン、ポーチ、最近ではマスクも作り始めました。



(帯を組み合わせで作ったポーチ)



(帯を使った鞆)



(何十万もする着物を使ったマスク)

○ 人の喜ぶ姿が自分の幸せ

リメイクした物を人にあげた時に喜んでもらえるとうれしくて、それが私の生きがいにもなっています。孫には四つ身の着物をドレスにしてプレゼントしたいと考えています。これからも、畑仕事を頑張りながら着物の良さを伝えつつ、元気に頑張っていきたいです。

## 生活福祉資金の特例貸し付けの延長に関するご案内 (緊急小口資金・総合支援資金)

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で「生活資金」にお困りの方々に向けた緊急小口資金・総合支援資金の特例貸し付けを実施しています。

令和3年8月末までとなっていた受付期間が **令和3年11月末** までに延長されました。

お問合せ先: **みなべ町社会福祉協議会 はあと館 TEL 72-5611**

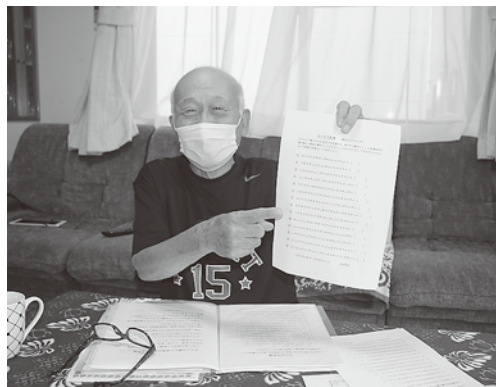


# 地域支え合い推進員だより

～みなべ町社会福祉協議会では生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が活動しています～

## こんな時だからこそ！脳トレ！つながり方は様々！

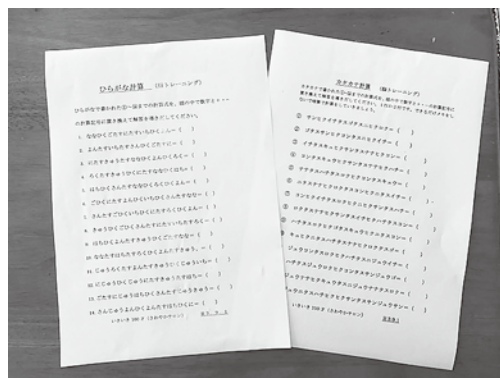
通いの場が制限されている今だからこそ、つながりを絶やさない取り組みを行っている方々があります。今回は、さわやかサロン（埴田）の佐々木六和様にお話を伺いました。



会えない時だからこそ、皆の為になるような事ができないかと思い、脳トレを作成し、通いの場のみんなに配りました。  
脳を鍛えることは体を鍛えることにもつながると思います！早く安全な時期が来ることを願っています。

### ココがいいね！

通いの場の仲間と協力をして、「元気にしてる？」と皆さんの様子をうかがいながら配布されたそうです。集まることができなくても、脳トレや手紙で皆とつながりをもち続けている姿は大いに参考になります。



カタカナやひらがなで書かれた計算問題

※8月30日(月)に予定しておりました「お話相手ボランティア養成講座」ですが、コロナウイルス感染症の蔓延を受け中止となりました。

生活支援コーディネーターが**つなぎ役**となり、地域のつながり合い・支え合い活動のお手伝いをさせていただきます。  
(お問合せ はあと館 橋本 ☎72-5611)



気軽に  
お声掛け  
ください。

## 令和3年度福祉員会を開催しました

8月26日(木) 13時半から中央公民館（南部川地区）、19時半からはあと館（南部地区）にて、コロナウイルス感染症対策を行ったうえで令和3年度福祉委員会を開催しました。

福祉委員を10年間務めていただいている菊川照美様（清川）、松下美智代様（清川）には、個別に感謝状をお送りしました。

コロナ禍の中、また、8月から9月という大変暑い中、福祉委員さんには会費の募集に多大なご協力を頂きましてありがとうございました。皆様からご協力いただいた会費は、地域福祉事業に活用させていただきます。また、会費実績については取りまとめ次第、本誌にて報告させていただきます。



# 自宅でできるリハビリ

【高齢者に多い骨折編】＜脊椎圧迫骨折後のリハビリについての巻 パート5＞

9月号では、【高齢者に多い骨折編】の＜脊椎圧迫骨折後のリハビリについての巻パート4＞を紹介させて頂きましたが、今回も引き続き、【高齢者に多い骨折編】の脊椎圧迫骨折後のリハビリについて紹介させていただきます。

## 脊椎圧迫骨折後のリハビリについて ～骨癒合が得られるまでのリハビリ～

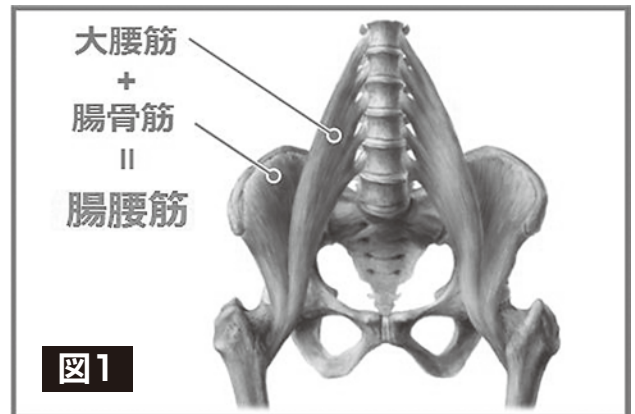
今回は腸腰筋(腰を安定させる強力な筋肉)のトレーニングを紹介します。この筋肉をトレーニングする方法はさまざまありますが、ここでは自宅でもできる簡単な方法を紹介したいと思います。

腸腰筋とは、腰骨から大腿骨についている大腰筋と骨盤から大腿骨についている腸骨筋をあわせた筋群のことです。(図1)

この筋肉が弱くなると、

- ・ バランスが悪くなったり、
- ・ 圧迫骨折部の変形が進みやすくなったり、
- ・ さらに、転倒しやすくなってしまいます。
- ・ また、この筋肉が弱くなることふくらはぎの筋肉に負担がかかり、足がつりやすくなったりすることがあります。

そのため、この筋肉をトレーニングしておくことは大変重要です。



### トレーニング方法 (図2)

1. 立った状態で手すりなどの動かないものを持ち、できるだけまっすぐと立ちます。
2. 足を降ろした状態からゆっくりと3秒かけて股関節が90度になる所まで曲げます。
3. 曲げたところで3秒止めておきます。
4. 3秒間止めて置いたら、今度は3秒かけてゆっくりブレーキをかけながら足を元の位置に戻します。
5. これを1回とし、10回3セットを行い、左右の脚を交互に行います。

※無理にならないようであれば、足に重りを巻いて行うとさらなるトレーニングになります。

※効果を上げるためのポイントは、足を上げてきたときに、できるだけ骨盤が動かないようにすることが大切です。

次回は【高齢者に多い骨折編】の＜脊椎圧迫骨折後のリハビリについての巻パート6＞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 (留場 健)

8月は皆さんで創作レクに取り組んだのですが、秋も深まり涼しくなったこの季節にたくさん身体を動かそうということで、9月はお手玉缶倒しゲームに挑戦してもらいました。

円状にたくさんの缶を並べ、交互にお手玉を投げていくつ倒せるか競う二人対戦のゲームです。上手く投げれば円に並べた缶が二個、三個と連なって倒れるために最後まで勝敗が分からず、どの対戦も白熱したゲーム展開となり、大盛りあがりのレクリエーションでした。



また、9月は敬老の日がありましたので皆さんに喜んで頂こうとサプライズで写真付きカードをプレゼントしました。

もらった方から「いいものもらったよ。長生きしてよかったわ。」とうれしい言葉をいただきました。

今後も皆さんが喜んでいただけるような企画を考えていきます。

## ふれ愛センター (北谷 好史)

今年は中秋の名月が9月21日ということで、それに合わせてウサギの餅つき飾りを利用者さんに組み立てていただきました。

つくりはシンプルで半分に折った紙皿に、職員があらかじめ切って用意していた部品を取り付けます。貼り付けには木工ボンドを使用したのですが、乾きにくいいため部品と紙皿をつなぐプラ板を取り付けるのが難しく、皆さんなかなか好きな位置につけることが出来ないため、職員が一部お手伝いしながら、なんとか組み立てることが出来ました。

完成した飾りは端っこをちょっと押すとゆらゆらと揺れてまるで本当にウサギがお餅をついているように見えます。出来上がりには皆さん満足されている様子で、「昔はすすきと萩の花飾ったけど、今はもうようせんわ。でも今年はこれ飾らよ。」と喜んでおられました。



## 貸出用福祉用具在庫状況

### はあと館 【令和3年9月20日現在】

- ベッド(電動) 0
- ベッド(手動) 1
- 車いす 9
- 車いす(ふれ愛センター) 2
- エアーマット 5
- 浴槽台 4
- 体位変換マット 6
- 杖 8
- 松葉杖 5
- ポータブルトイレ 2
- シャワーチェア 3
- 吸引器 0

※貸出期間は原則3ヶ月です。

### 貸出用チャイルドシート在庫状況

- チャイルドシート(0歳~4歳対応) 5

※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3年8月末現在(前月比))

みなべ町人口	12,194人 (-11人)
65歳以上の高齢者	4,039人 (+3人)
高齢化率	33.1% (±0%)
ボランティア保険加入者数	426人 (+126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。

※天災プランは地震・噴火・津波に対応した保険です。

保険料	保険料(掛金)	
	基本プラン	天災プラン
保険料	350円	500円

## 社会福祉協議会各事業所連絡先

### 社会福祉法人 みなべ町社会福祉協議会 はあと館 〒645-0002 和歌山県日高郡みなべ町芝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 〒645-0004 和歌山県日高郡みなべ町埴田1444-1

デイサービス TEL.72-5900・FAX.72-5901

### 南部川支所(ふれ愛センター内) 〒645-0021 和歌山県日高郡みなべ町東本庄100

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

2021 10月

- はあと館開催
- ▲ ふれ愛センター開催
- ★ はあとカフェ開催

月曜日 Monday 火曜日 Tuesday 水曜日 Wednesday 木曜日 Thursday 金曜日 Friday 土曜日 Saturday 日曜日 Sunday

## 毎年10月は里親月間です

里親制度は、様々な事情で自分の家族と暮らせない子どもたちを、温かい愛情と正しい理解を持った家庭環境の下での養育する制度です。  
あなたも、里親になってみませんか？

お問い合わせ先:里親支援センターほっと  
(上富田町岩田2456-1) TEL 0739-34-2735

1

■給食サービス

南部	ボランティア
南部川	ふれ愛

2

■給食サービス

南部	はあと館
南部川	ふれ愛

3

■給食サービス

南部	休み
南部川	ふれ愛

4

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

5

■給食サービス

南部	ボランティア
南部川	ふれ愛

6

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

7

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

8

■給食サービス

南部	ボランティア
南部川	ふれ愛

▲おれんじの日 13:30~

9

■給食サービス

南部	はあと館
南部川	ふれ愛

10

■給食サービス

南部	休み
南部川	ふれ愛

11

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

12

■給食サービス

南部	ボランティア
南部川	ふれ愛

13

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

14

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

15

■給食サービス

南部	ボランティア
南部川	ふれ愛

16

■給食サービス

南部	はあと館
南部川	ふれ愛

17

■給食サービス

南部	休み
南部川	ふれ愛

18

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

19

■給食サービス

南部	ボランティア
南部川	ふれ愛

20

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

21

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

22

■給食サービス

南部	ボランティア
南部川	ふれ愛

23

■給食サービス

南部	はあと館
南部川	ふれ愛

24

■給食サービス

南部	休み
南部川	ふれ愛

25

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

26

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

27

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

28

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

29

■給食サービス

南部	ゆうゆう館
南部川	ふれ愛

30

■給食サービス

南部	はあと館
南部川	ふれ愛

31

■給食サービス

南部	休み
南部川	ふれ愛

# ふくし **10月** トピックス

## あいあい KIDSルーム



<埴田> <sup>のかみ</sup>野上 <sup>まれん</sup>麻蓮くん(1歳3カ月)  
お母さんからひと言:これからも元気に育てね!  
まれん大好きだよ!

# はじめての **手話教室** 途中参加OK!

～子どもから大人まで  
ご参加いただけます～

手話は手や身振りで会話することができ、誰にでもできる魅力的な言語です。簡単なあいさつや自己紹介の手話表現を学んで、コミュニケーションの輪を広げてみませんか？

期間：10月6日・13日・20日・27日  
11月10日(全日水曜日)

時間：午後7:30～9:00

場所：南部公民館(みなべ町芝)

講師：手話サークル「陽だまり」

申込み・問合せ先：

みなべ町社協はあと館(芝447-2)

TEL 72-5611

**参加費  
無料**

## 善意銀行だより

令和3年8月1日～31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】

永井 靖通 様 徳 蔵 亡 母…信子 のぶこ

井口 黎明 様 西本庄 亡 妻…幸子 ゆきこ

宮本 浩樹 様 東吉田 亡 父…孝一 たかいち

吉本 健次 様 北海道 亡 弟…安次 やすじ

・その他2件

### 【1回忌に際して】

片岡 均 様 谷口 亡 父…松吉 まつきち

### 【その他】

中野 孝雄 様 大阪府

・その他1件

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。

