



福祉

11



2021/令和3年

みなべ

WELFARE MINABE

Contents

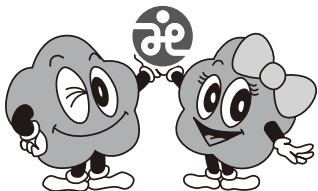
お出かけ支援サービス	2
てくてく取材日記	3
ご存知ですか？南部駅車椅子昇降機	4
自宅でできるリハビリ	5
紀の国わかやま文化祭2021	6
福祉カレンダー	7
福祉トピックス	8



みなべ町長寿クラブ連合会 ペタンクの練習

ペタンクとは？

フランス発祥の球技で金属製のボールを投げて、木製の目標球（ビュット）との距離を競うゲームです。



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

＼新しい事業がスタートします／

お出かけ支援サービス



みなべ町に居住する概ね65歳以上の方で外出に不便を感じている方を、みなべ町内の目的地へ送迎するサービスです。この事業は、みなべ町社会福祉協議会がタクシー会社へ送迎業務を委託して実施します。

■利用できる方

みなべ町内に居住する概ね65歳以上の方で（1）～（3）に該当する方です。

- （1）自力で車への乗降、移動できる方、自らの判断で買い物等ができる方
- （2）免許返納等で運転ができないなど、外出することに困っている方
- （3）その他、社協会長が特に必要と認めた方



■利用方法

①利用登録

利用を希望される方は、事前に利用登録をお願いします。

②利用申込み（※11月は随時予約受け付けします。）

利用を希望される前月の10日～25日の間に予約をお願いします。希望される方が多数の場合は、抽選になりますので、予めご了承ください。また、申し込みは2名以上のグループでの申し込みをお願いします。

※より多くの町民の方に利用していただけるよう、初めて利用される方を優先させていただきます。

■利用料及び利用時間

1回（往復）、お一人500円になります。4時間以内でのご利用をお願いします。

ご利用を希望される方は、ご連絡お待ちしております。



<連絡先>

社会福祉法人 みなべ町社会福祉協議会

〒645-0002 みなべ町芝447番地2 はあと館
TEL：0739-72-5611 FAX：0739-72-5610

みなべ 歩く歩く 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 **日替わりママ頑張ってます！**



喫茶 まみまみ 代表 久保真澄様 (清川)



営業時間：8時30分～15時00分
定休日：火曜日

清川の地域の方が日替わりママとなり、運営されている喫茶「まみまみ」(清川地区)。ここは地域の人の憩いの場にもなっています。今回は喫茶「まみまみ」の代表、久保真澄さんに立ち上げのきっかけや思いについてお伺いしました。

○「寂しいなあ」の一言から

令和3年9月4日で丸4年になります。以前ここに喫茶店があり、無くなってしまった時に「寂しいなあ」という声がありました。そのような声からみんなの憩いの場を復活させよう！との思いで喫茶「まみまみ」を立ち上げました。



○日替わりママに会いに来て

清川の地域の方が日替わりママとなり喫茶店を盛り上げてくれています。また、ママを手伝ってくれる方もいますし、この建物自体は、清川の方が無償で提供してくれており、地域のみなの力があって、この場所は成り立っています。



店の前では、野菜の販売も！新鮮とれたて地元の野菜です！

○ずっと、ずっと、皆が笑顔でいられる場所に

ここに来るといろいろな人に会えて、しゃべることができ楽しいです。笑顔の絶えないこの場所をずっと大切にしていきたい！その為にも、一緒に盛り上げてくれる新しい仲間がほしいなあとも思っています。

お客様の声

中家和子さん
ここなかったらあかん。100歳までここへ来るんが私の目標や！



石上みゆきさん
家が近所で毎日来ています。開いてなかったら寂しい。皆と笑うのが一番幸せや。

※撮影の時マスクを外してもらっています。

ご存知ですか？南部駅車椅子昇降機 (エスカル)



●昇降機とは？

車いす用の階段昇降機です。エレベーターの無い駅に設置されており、南部駅にもあります。



車椅子昇降機（エスカル）



実際に使っている様子

●ご利用方法

昇降機利用中は、車椅子に乗って利用していただきます。

昇降機とスロープの準備に時間を要します。実際の利用時間も30分は時間を要するので、時間にゆとりをもってお越しくください。

※車椅子の貸出についてはお申し込みの際にご相談ください。

●お申し込み時の確認事項

- | | |
|--|----------------------|
| 1、乗車日 | 6、車椅子の有無（電動・手動） |
| 2、乗車区間（〇〇駅から〇〇駅まで） | 7、同行する人数 |
| 3、乗車希望列車（列車名・出発時刻） | 8、切符のお受け取り（乗車当日・その他） |
| 4、指定席希望（なし・あり） | 9、その他（お帰りのご要望など） |
| 5、お名前（本人・付き添い・その他）、ご連絡先
係員から折り返しの連絡があるとのこと。 | |

（お願い）エスカルを利用いただく際について

- ①重量制限
定員1名 重量180Kg
- ②ご利用時について日程に余裕をもってご連絡いただければ幸いです。
南部駅が無人駅の為、紀伊田辺駅より係員がお手伝いさせていただきます。
事前にお申込みいただくと、スムーズにご案内させて頂くことができます。



ご連絡先

0570-00-8989（サポートダイヤル）へお電話してください。※受付時間：8時から20時まで。



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6＞

10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5＞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～

今回は大腿四頭筋の自宅でもできる簡単トレーニング方法を紹介します。

大腿四頭筋とは、太ももの前面にある4つの筋肉からなる筋群のことです。(図1)

この筋肉が弱くなると、

- ・膝関節を最後まで伸ばすことが困難となり、
- ・腰が曲がりやすくなり、
- ・圧迫骨折部の変形が進みやすくなってしまいます。

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。

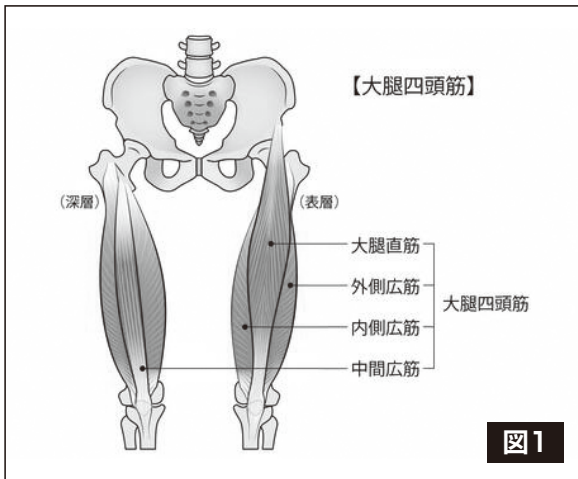


図1

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. 膝を伸ばした状態からゆっくりと3秒かけてブレーキをかけながら、膝関節を曲げていきます。
3. 膝関節が90度程度曲がったところで3秒止めておきます。
4. 3秒間止めて置いたら、今度は3秒かけてゆっくり膝関節を最後まで伸ばしていきます。
5. これを1回とし、10回3セットを行います。

※10回3セットが難しい場合は、無理をせず回数及びセット数を減らした状態から始めるようにしましょう。また、膝関節を90度曲げるのが難しい場合は、30～60度程度の角度から始めるようにしましょう。

※効果を上げるためのポイントは、**膝関節を曲げたときに、腰が曲がってしまったり、骨盤が動いてしまわないようにする**ことが大切です。

次回は【高齢者に多い骨折編】の＜大腿骨頸部骨折の症状と治療についての巻＞ですので、来月もぜひ読んでくださいね。

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

ふれ愛センター (北谷 好史)

10月のふれ愛センターでは、秋の雰囲気を楽しむために折り紙でもみじの壁飾りを作りました。

3色の折り紙を1枚ずつ折っていくのですが、途中難しい箇所が多く、職員もお手伝いするのですがみなさん大変苦戦されていました。

ある利用者さんは、折り方が少しずれたことで内側の白い部分が見えることが大変気になり、職員に「こんなになってし

もた。汚くないか?」と尋ねておられました。それが、それもかえてその方の作品の味になっていることをお伝えすると「そうか、それならよかったよ。」と安心された様子でした。

出来上がった折り紙を台紙に貼って飾ると、たくさんのもみじが目の前に映り、みなさん紅葉狩りに行った時のことを思い出されて昔を懐かしんでおられました。



山青し 海青し 文化は輝く 紀の国わかやま文化祭2021

第36回国民文化祭・わかやま2021 第21回全国障害者芸術・文化祭わかやま大会

令和3年10月30日(土)~11月21日(日)

みなべ町でも以下の催しが開催されます。是非お越しください。

と き 令和3年**11月13日(土)・14日(日) 10:00~16:00**

と ころ ホテル&リゾート和歌山みなべ(みなべ町山内字大目津泊り348)

内 容 ①いけばな 昔と今と…そして未来

華道の家元らがみなべの自然を作品に表現します。

②みなべ町障がい者交流作品展

障がいのある人の作品と、町内事業所による作業風景写真パネル展示を行います。

第25回みなべはあとグラウンドゴルフ大会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防のため、はあとグラウンドゴルフ大会は今年度も中止となりました。

貸出用福祉用具在庫状況

はあと館【令和3年10月20日現在】

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

※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

※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9月末現在(前月比))

みなべ町人口	12,160人(-34人)
65歳以上の高齢者	4,041人(+2人)
高齢化率	33.2%(+0.1%)
ボランティア保険加入者数	431人(+5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 11 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
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部 ふれ愛
8	9	10 ▲おれんじの日 13:30~	11	12	13	14
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部 ふれ愛
15	16	17	18	19 ●弁護士による法律相談 13時30分~ ●花植えボランティア 15時30分~	20	21
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部 ふれ愛
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部 ふれ愛
29	30 ●長寿クラブ 気功教室 9時30分~	<div data-bbox="526 1792 1468 2105" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">赤い羽根共同募金 × 呪術廻戦</h2> <p style="text-align: center;">はあと館、ふれ愛センター、清川・高城・岩代公民館にて、200円以上の寄付で呪術廻戦の共募オリジナルファイルが付いてきます！</p>  </div>				

ふくし **11月** トピックス

あいあい KIDSルーム



<芝> ^{いけぞえ}池添 ^{こみつ}心満ちゃん(1歳)

お母さんからひと言:元気でやさしい子に育ててね!
ご飯もたくさん食べてね!

花植え ちょいボラしませんか? ボランティア募集

～心とむ通りに～

毎年春と秋に駅前の大通りに、お花を植えています。一緒に花を植えませんか?



と き: **11月19日**(金)雨天延期
15時30分～16時30分

ところ: みなべ町社会福祉協議会
はあと館(芝 447-2)

持ち物: 飲み物
(道具はこちらで準備します。)

申込み先: みなべ町社会福祉協議会 はあと館
電話: 0739-72-5611

善意銀行だより

令和3年9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】

尾崎久仁子 様 埴田 亡 夫.. 邦雄

泰地 正幸 様 芝 亡 父.. 正治

福田 英子 様 芝 亡 夫.. 雅博

芝 節子 様 芝 亡 母.. 初江

久保 進 様 東本庄 亡 母.. 政子

【香典返し】

古居ひで子 様 印南町 亡 母.. 山田 八ル子

【見舞い返し】

鐵川 和子 様 滝

【善意の寄付】

畑 稔 様 清川

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。

弁護士による法律相談

中松村夫 弁護士

と き **11月19日**(金) 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)

