



福祉

3



2021/令和3年

みなべ

WELFARE MINABE

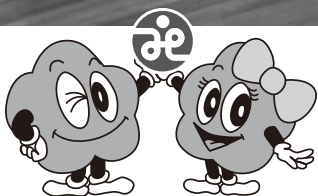
Contents

歳末たすけあい募金運動のご報告	2
てくてく取材日記	3
自宅でできるリハビリ	4
地域支え合い推進員だより	5
ボランティア保険のお知らせ	6
福祉カレンダー	7
福祉トピックス	8



当たるかなあ

南部小学校～昔のあそび体験 割り箸鉄砲～



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

令和2年度

歳末たすけあい募金運動のご報告



愛ちゃん と 希望くん

南部仏教会様からの托鉢により、ご協力頂きました歳末たすけあい募金のご報告をさせていただきます。誠にありがとうございました。

歳末たすけあい募金 **総額343,308円**

南部仏教会 托鉢	343,308円
その他の募金(預金利息)	0円

つかいみち		
貸出用福祉用具	車いす2台 歩行器1台	42,000円 27,500円
福祉リサイクル費		18,000円
生活困窮者現物給付用	お米 食料物資	12,000円 116,748円
生活支援事業	チャイルドシート2台	33,180円
生活援護資金へ(生活困窮者貸付金制度)		33,380円
防災テント、横断幕2セット		60,500円



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。



野菜ソムリエプロ
レシピ考案 猪瀬朝子さん

梅ドリンクで簡単! 梅くず練り



コツ・ポイント

- ※市販の梅ドリンクと葛粉で簡単にできるくず練りは、おやつにもデザートにもなる口当たりがさっぱりとした一品です。
- ※葛は漢方薬にも使われており、風邪のひき始めや血行促進に効果があるとされています。お腹から体を温めてくれるので、梅の殺菌作用と併せて、胃腸が弱って食欲が出ない時にもおすすめです。
- ※市販の葛粉にはイモ類のでんぷんが含まれているものもあるので、期待される効果を活用したい時は葛粉100%のものを選ぶようにしましょう。
- ※出来立ては熱いのでやけどに注意してください。

作り方

1. 梅干しは種を取り除き、半量に分けておく。鍋に葛粉、梅ドリンク、水を入れて混ぜ合わせ、強めの中火にかけたら木べらで鍋底をかくようにして混ぜ続ける。
2. 葛粉が透き通ってきて重たく感じるようになったら火を弱め、そこからさらに1~2分鍋底をかくように混ぜ続け、ツヤがでるまで練り上げる。
3. 「2」を器に盛りつけ、「1」の梅干しをトッピングして出来上がり。

材料(2人分)

- 葛粉 30g
- 梅ドリンク 200ml
- 水 50ml
- 梅干し(はちみつ漬け) 1個



西畑 礼子 さん
(朗読ボランティア はあとグループ代表)

みなべ ^アく^アく
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

みんなに届け、声の広報

○ きっかけは？

山本和子先生の朗読の講座に参加したことがきっかけで始めることになりました。それから広報みなべ・福祉みなべの録音が始まり、私は平成9年の初期から活動が続いていて、今では23年あまり経ちます。今では毎月の録音と、皆さんに声を届けることにやりがいを感じています。

○ どんなことをしているの？

はあとグループは全員で13人のメンバーが在籍しており、それ以外に一人指導してくれる方がいます。はあと館で広報みなべ・福祉みなべの録音や、オリジナル作成したみなべの歴史などの紙芝居を、各地域の老人会等で朗読したりしていました。コロナで中止になるまでは芸能祭にもその紙芝居の朗読で参加していました。

○ コロナの影響で変わったこと

空気の入替え、密にならないように間隔を開け、マスクを着用しての録音となっています。窓や入口のドアを開けると、環境音や雑音がどうしても入ってしまうのが課題となっているため、入口のドアだけは極力閉めるようにしています。

○ 活動を通して感じていることは？

聞いてくれた方からのよかったという感想を聞いた時特にやりがいを感じます。逆に、マイナスな意見や改善した方がいいアドバイスなどを頂くこともあります。自分たちの活動をより良く改善していけるヒントになるのですごく嬉しいです。そしてもっと多くの人に伝わりやすい音声にしていけたら嬉しいと思っています。

○ これからの活動・目標

視覚障がい者さんだけでなく、高齢により目が悪くなり読みにくくなった方や、身体的障がい・制限などで本を手元に読むという行動ができない、できにくい方など、たくさんの方たちに聞いてもらうことが目標です。はあとグループのメンバーの年齢も高齢化してきているのが現状ですが、新しいメンバーも入ってくれたらいいなと思っています。



録音している様子

聴 いてみませんか？ 声の広報



視覚障がい者や文字が読みにくい高齢者の方などを対象に広報みなべ・福祉みなべを毎月「声の広報」としてCDに録音し、無料でお届けしています。ご要望の方は、社協までご連絡ください。※希望によりテープにも録音し、お渡すことができます。



この機械で録音しています



自宅でできるリハビリ

【脳卒中後遺症編】＜前頭葉(脳の前方)障害のリハビリについてパート2の巻＞

2月号では、「前頭葉(脳の前方)障害」に対してのリハビリを行う場合の注意点について紹介させて頂きましたが、今回も「前頭葉(脳の前方)障害」のリハビリについて説明させていただきたいと思います。

「前頭葉障害」に対してのリハビリを行う場合の注意点

☆伝えたことが理解されない場合

- 人と話をしているようでも、前頭葉障害があると、上の空になっていたり、別のものに気を取られて聞いていないことがあるため、言ったことを復唱してもらうなどして理解しているかどうかを確認するようにする。

☆すぐに注意が散漫になってしまう場合

- 前頭葉障害があると、神経疲労を起こしやすくなることが多いので、静かな場所で休憩をこまめに挟む等の工夫をしながらリハビリを継続するようにする。
- あらかじめリハビリ内容をリストアップして、終わったものから消していくなど、先の見通しを立て、目に見えて減っていくのを見せるようにする。

〇月〇日 本日のリハビリ内容

- 1) 脚の曲げ伸ばしに運動 10回
- 2) 立ち上がりの練習 10回
- 3) 歩く練習 2往復×3回
- 4) 階段の昇り降りの練習 1往復

これで本日は終了です。お疲れさまでした。

図1 リハビリ内容のリストアップの例

☆興奮して暴言・暴力などがあり、精神的に不安定となっている場合

- 深呼吸をしていただいたり、話題を変えるなどを試してみる。
- 深呼吸や話題を変えるなどを行っても修正が難しい場合は、席をはずしたり、別の部屋で一人にするなどで治まるのを待つようにする。

※前頭葉障害により、一時的に暴言・暴力などの望ましくない行動が出た時に隔離して、自分のとった行動が良くないという学習をさせる方法を「タイムアウト法」と言います。

次回からは【高齢者に多い骨折編】をスタートします。まずはじめは、＜脊椎圧迫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。みなべ町訪問看護ステーション 理学療法士 大原一哉

生活福祉資金の特例貸付に関するご案内(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で休業や失業等により減収し、生活資金でお悩みの世帯に、生活福祉資金(緊急小口資金・総合支援資金(生活支援費))の特例貸付を実施しています。

※申込受付期間 令和3年3月末まで

	緊急小口資金	総合支援資金
対象世帯	緊急かつ一時的な生計維持のための貸付を必要とする世帯	生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯
貸付上限額	10万円以内 (条件により20万円)	・(2人以上) 月20万円以内 ・(単身) 月15万円以内 貸付期間：原則3か月以内
据置期間	1年以内	1年以内
償還期限	2年以内	2年以内
貸付利子	無利子	無利子
保証人	不要	不要
申込先	市町村社会福祉協議会	市町村社会福祉協議会

お問い合わせ先：みなべ町社会福祉協議会 (☎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～

活動紹介

今回は岩代の寝込まんずへ訪問しました。ここでは、東岩代と西岩代の65歳以上の方が集まり、和歌山シニアエクササイズなどが行われています。

「ここに来ることで生活に張りが出る。」「体操することで歩く時につまずかなくなった。」「コロナ禍ですが、ひきこもらず、いろいろな人が来てほしい。」など参加者の皆さんのお話を伺うことができました。

岩代で寝込まんずを開始し6年目になります。参加者は12～15人くらいです。皆おしゃべりが大好きで体操の1時間前に来ていろいろな話をします。毎週皆に会えることを楽しみにしています。



ストレッチ体操



歌を唄いながらステップ台の上り下り

岩代 寝込まんず

- 開催日時：毎週水曜日 9時半～
- 場 所：東岩代集落センター
- 内 容：和歌山シニアエクササイズ、脳トレ、オイルマッサージ（月1回）
- 参加費：無料

※寝込まんずとは、毎日の生活を元気に過ごすため、仲間と楽しみながら運動する自主活動グループです。筋トレ、ストレッチ運動、ステップ運動などを行う「和歌山シニアエクササイズ」をしています。

生活支援コーディネーターが**つなぎ役**となり、**地域包括支援センター**や**関連機関**と連携し、**お手伝い**させていただきます。
（お問合せ はあと館 ☎72-5611）



「集まりの場が欲しい」等気軽に相談ください。

デイサービスだより

ゆうゆう館（留場 健）

今年の節分は約百年ぶりに二月二日が節分の日でした。ゆうゆう館デイサービスでは「豆まき」を行い鬼を払っていただきました。

まず、スタッフから皆さんに「節分」の豆知識を披露し、その後は鬼退治ゲームをしました。

今年の鬼退治ゲームは、福豆を鬼の口に入れて退治をするというゲームです。

皆さんに福豆を持っていただいて「鬼は一外!福は一内!」と声を出しながら鬼の口に向かって力強く投げています。

中には福豆を投げずに鬼の口から豆を取ろうとする場面もあり皆さん大爆笑されていました。

見事に皆さん鬼退治をすることができ、今年一年の健康をお祈りしました。



ふれ愛センター（北谷 好史）



2月のふれ愛センターでは季節を感じられるレクリエーションとして節分ゲームを行いました。節分といえば鬼に豆をぶつけるのが定番ですが、今回は普段いじめられる鬼に恵方巻を食べさせてあげようというゲームです。

トイレットペーパーの芯と折紙で作った恵方巻を鬼の口にどれだけ入るかを競うのですが、その恵方巻のクオリティーが思ったより高く、「一本貰って帰って食べようかな」と、重さ質感ともに本物さながらの恵方巻に参加者は興味津々でした。

また、的の鬼にもひと工夫。段ボールと折り紙で作った鬼の口に恵方巻が入ると「うまい!」と看板が出るよう作成していて、鬼が恵方巻を食べると「うまい」と喜ぶ様子は皆さんを楽ませてくれました。

今回のレクリエーションは普段の節分とは少し違った趣向でしたが、皆さんの思い出に残る賑やかな節分となったようです。

令和3年度

ボランティア保険のお知らせ

ボランティア保険は日本国内におけるボランティア活動中に起こる様々な事故に対する備えとして無償で活動するボランティアの方々を補償する保険です。

●保険料

	加入プラン		
	基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,040万円	
	後遺障害保険金	1,040万円(限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	
	手術保険金	入院中の手術	65,000円
		外来の手術	32,500円
	通院保険金日額	4,000円	
地震・噴火・津波による死傷	×	○	
賠償責任の補償	賠償責任保険金(対人・対物) 5億円(限度額)		
年間保険料	350円	500円	

※基本プランでは地震、噴火、津波が起因する死傷は補償されません。
災害ボランティア活動の参加は、「天災、地震補償プラン」への加入をお勧めします。

●補償内容

ボランティア活動中の急激かつ偶然な外来の事故によりケガをした場合などに保険金をお支払します。活動場所と自宅との往復途上の自己も補償の対象となります。熱中症やボランティア自身の食中毒(0-157など)や特定感染症も補償されます。

●補償期間

令和3年4月1日午前0時から令和4年3月31日午後12時までの1年間。中途加入の場合は加入手続き完了日の翌日午前0時から令和4年3月31日午後12時までとなります。

貸出用福祉用具在庫状況

はあと館【令和3年2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) 3
- 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 0
- シャワーチェアー 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・ベビーシート在庫状況

- ベビーシート(0歳~1歳対応) 0
- 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1月末現在(前月比))

みなべ町人口	12,312人(-17人)
65歳以上の高齢者	4,015人(±0人)
高齢化率	32.6%(±0%)
ボランティア保険加入者数	432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。

※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 **3**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	4	5	6 ★断酒会 9:30~	7
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア ふれ愛	■給食サービス 南部 虹 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み ふれ愛
8	9 ●長寿クラブ 気功教室 9:30~	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 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア ふれ愛	■給食サービス 南部 虹 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み ふれ愛
15	16	17	18	19 ●弁護士による法律相談 13:30~15:00~	20 春分の日	21
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア ふれ愛	■給食サービス 南部 虹 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み ふれ愛
22	23	24	25	26	27	28
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア ふれ愛	■給食サービス 南部 虹 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み ふれ愛
29	30	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>毎月10は</p> <h2 style="font-size: 2em; color: red;">おれんじの日</h2>  <p>日 時：3月10日(水) 13:30 ~ 15:00 場 所：ふれ愛センター (東本庄 100) 参 加 費：無料 (飲み物は自己負担) 内 容：「民謡を歌って踊ろう！」梅音頭 他 梅の里民謡クラブ 談話・相談コーナー 問合せ先：みなべ町地域包括支援センター 74-8065 みなべ町社会福祉協議会 72-5611</p> </div>				
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 ふれ愛					

ふくし **3月** トピックス

給食ボランティアに参加しませんか？

ボランティアの皆さんで高齢者、障がい者向けのお弁当を作っています。

火曜、金曜の月に2回程度、南部公民館での活動になります。献立も自分たちで考え、季節の食材を使うなどして、わきあいあいと調理しています。

現在、ボランティアさんを募集中です。詳しくはみなべ町社協(72-5611) 担当 山下紗代までお問合せ下さい。



弁護士による **無料** 法律相談

中松村夫
弁護士



と き 3月19日
13:30~15:00

と ころ 社会福祉センターはあと館

●電話で予約ができます(TEL.72-5611)

善意銀行だより

令和3年1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】

吉本 真也 様 晩 稲 亡 父…正二

調子 二郎 様 埴 田 亡 父…昭一

石川 明 様 東 本 庄 亡 母…美智子

榎本 解 様 東 本 庄 亡 母…八重子

田中 康治 様 晩 稲 亡 父…博

【その他善意の寄附】

小森 繁子 様 埴 田

皆さまから頂いた温かいご寄附は、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。

