



# 福祉

# 11



2022/令和4年

# みなべ

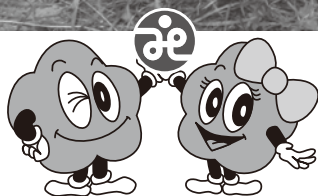
WELFARE MINABE

## Contents

てくてく取材日記	2
おれんじの日	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
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



地域活動支援センター(福祉農園)×南部高校異文化交流部  
一緒にさつまいもほり



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

# てくてく取材日記

昔はどこの家でも作っていたお味噌。日本の代表的な発酵食品であり、日本食を支える調味料でもあります。そんなお味噌を40年以上作り続けている川口さんにお話を伺いました。

川口 照子さん（埴田）80歳



## はじめは、お嫁に来た時から

お嫁に来た時からお姑さんの味噌づくりを手伝っていました。本格的に自分自身で作るようになったのは40年前になります。毎年、9月の彼岸がすんでから、金山寺味噌とおつゆのお味噌を作ります。大豆の分量など、いろんな人に聞いたりしながら勉強をし、オリジナルの味噌を作っています。

## お味噌づくりで一番のポイント

何よりも大変なのが、お米を発酵させる過程です。塩を入れるタイミングが一番重要で、お味噌づくりをしている時は、自分は寝ずにお米が寝るのを確認しています。

## これからも

味噌づくりは大変な部分もありますが、とっても楽しいですし、上手にできた時はとっても嬉しいです。冷凍庫などに入れて保管すれば1年もつので、たくさん作っては、家族や知り合いに配っています。趣味のお味噌づくりと弓道をこれからも楽しんで元気に暮らしていきたいです。

## 【川口さん家の味噌の作り方（うめ樽1杯分）】

材料：お米2升、大豆1kg（7合）、塩700g

- ① お米を洗い、一日お水につけておく。
- ② 1日おいたお米をざるにあげて蒸し、蒸しあがったら人肌くらいに冷ます。
- ③ ②に麹菌を混ぜ、濡れタオルを被せ2日寝かせる。その時、室温は26度にしておく。
- ④ ③が真っ白にねてきたら塩を混ぜる。
- ⑤ 大豆を洗い1日水に浸しふやかす。
- ⑥ ふやかした豆を4時間炊く。
- ⑦ ④と⑥を混ぜ合わせ、機械でミンチにする。
- ⑧ ミンチにした味噌を樽へ空気が入らないようにしっかり練りこみながら入れる。
- ⑨ 樽に入れたまま2か月ほどねかせて出来上がり。



# ふれ愛喫茶 おれんじの日

## ◆おれんじの日（認知症カフェ・毎月10日）とは？

認知症の方や家族の相談、交流などで楽しめる場所であり、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ます。

10月11日のおれんじの日では、「夏の思い出」をテーマにプラムコーラスさんによる合唱を楽しみました。



プラムコーラスさんによる合唱の様子



「浦島太郎」の曲に合わせて浦島太郎さんが登場

## ◆どんなことができるの？

喫茶とあわせて認知症の情報収集や相談ができます。  
認知症に関する各種情報を常時取り揃えておりますし、専門の相談員（認知症キャラバンメイト）に普段抱えている疑問や不安を気軽にご相談いただけます。

## ◆11月のご案内

と き： **11月10日**（木）13時30分～15時頃

と ころ： ふれ愛喫茶（東本庄100保健福祉センター内）

参 加 費： 無料（飲み物は実費、コーヒー紅茶一杯100円）

プログラム： 13：30～ ミニ講座・簡単ストレッチ

14：00～ 「懐かしの昭和歌謡」～アコーディオンと共に～  
スタックアート

14：30～ 談話・相談コーナー



お問合せ先：地域包括支援センター 74-8065  
みなべ町社協 72-5611





# 自宅でできるリハビリ

## 【高齢者に多い骨折編】〈前腕骨遠位端骨折(手首の骨折)の症状と治療についての巻〉

8月号では、【高齢者に多い骨折編】の〈<sup>じょうわんこつきん い たんこつせつ</sup>上腕骨近位端骨折後のリハビリについて パート2〉を紹介させていただきましたが、今回から【高齢者に多い骨折編】の〈<sup>ぜんわんこつえん い たんこつせつ</sup>前腕骨遠位端骨折(手首の骨折)の症状と治療について〉を紹介させていただきます。

### 前腕骨遠位端骨折(手首の骨折)の症状について

手首の骨折は、全骨折の1/6を占めるといわれるほど頻度の高い骨折です。特に高齢者では、転倒した時に手をついて受傷することが多く、骨粗鬆症等により骨が弱くなってしまっている場合に起こる骨折です。

症状としては、骨折部の痛み、腫れ及び変形が認められます。手首が折れているとほとんどの場合、特徴的な手首の変形(図1)が起こりますので、折れているかどうかすぐに判断できる場合が多いです。また、神経の損傷や腱断裂、靭帯損傷等を伴う場合もあります。

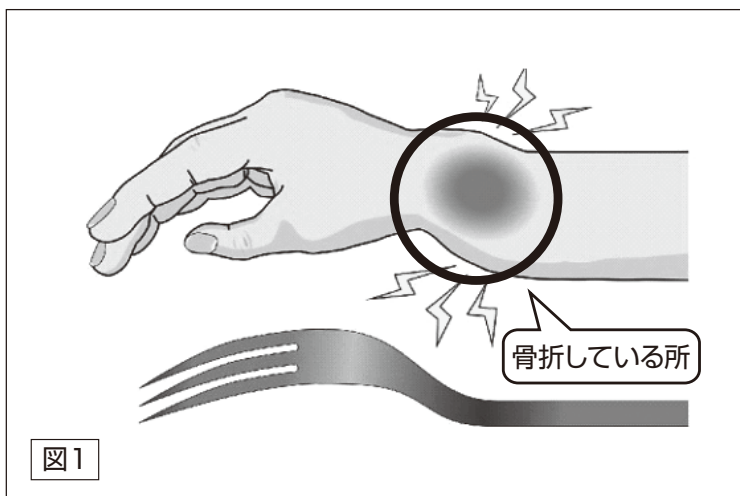


図1

### 前腕骨遠位端骨折(手首の骨折)の治療について

治療としては、骨折部を整復して指が動く状態で手首から肘までギプス固定する場合(写真1)が多いですが、粉碎骨折など重度の場合は、手術する場合があります。手術の方法は、骨の折れ方などによってさまざまな方法があります。

この骨折では、ほぼ元の状態まで回復する場合があります。時々手首の痛みやしびれ、手の感覚が鈍くなる、指が動かなくなったり、動きにくくなったりする場合があります。また、骨折後、早期に適切で十分なリハビリを行わないと手首や指が骨折前と同じように動かなくなる場合もあります。上記の症状が出現した場合は、できるだけ早く主治医に診てもらおうようにしましょう。



写真1

手首の骨折でのギプス固定

今回は【高齢者に多い骨折編】の〈前腕骨遠位端骨折の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ね。

# 地域支え合い推進員だより



～地域の支え合い活動は、人と人が繋がることから始まります。ここでは地域のお宝（人と人の繋がり）を紹介します～

地域の  
お宝発見!

地域を思い動いてくれているみなさん

10月18日(火)13時15分からはあと館でZOOMによる生活支援コーディネーター実践研修会が開催されました。長寿クラブ連合会のメンバーや、地域のボランティアスタッフ、地域づくりに興味のある方など、8名が参加されました。



今回のテーマは、「住民互助による高齢者の外出支援について」。

みなべ町でも通いの場（百歳体操・サロン）に行きたいけれども移動手段のない人を地域のボランティアさんで支えている地域があります。

今後、高齢者の外出に関する困りごとが増えてくると思いますが、一緒に考えていけらと思います。

お問合せ先:みなべ町社会福祉協議会(はあと館) 地域支え合い推進員 橋本 ☎72-5611

譲  
り  
ま  
す

## ① mum's carry ベビーシート

対象：新生児～1歳ごろまで

特徴 4WAY

- ・チャイルドシート
- ・ベビーキャリー
- ・ロッキングチェア
- ・ベビーチェア



## ② ベビーベッド

お問合せ先 みなべ町社協はあと館 ☎72-5611

# デイサービスだより

ゆうゆう館 (北谷 好史)

10月のゆうゆう館では、スポーツの日にちなんで玉入れゲームを行いました。

ルールは簡単で、20秒間の間に新聞紙で作ったボールを自分のカゴにどれだけ入れられるかを競いました。

普段動きのゆっくりな方も、この時ばかりは素早い動きを見せられ、皆さん大変盛り上がっていました。

ゲームが終わった後は体を動かしたことで、皆さん少し疲れた様子でしたが、表情は秋晴れのように清々しい表情をされていました。



## 赤い羽根共同募金 × 僕のヒーローアカデミア

はあと館窓口にて、200円以上の寄付で僕のヒーローアカデミアの共募オリジナルファイルが付いてきます!

共同募金ピンバッジも販売中! (500円) 購入額がそのまま寄付金となります。



ウラ

オモテ

### 貸出用福祉用具在庫状況

はあと館 【令和4年10月20日現在】

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

※貸出期間は原則3ヶ月です。

#### 貸出用子育て用品在庫状況

- 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) 1
- ベビーバス ※貸出期間は原則2ヵ月です。 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4年9月末現在(前月比))

みなべ町人口	12,046人(+5人)
65歳以上の高齢者	4,028人(+6人)
高齢化率	33.4%(±0%)
ボランティア保険加入者数	415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。

	基本プラン	天災プラン	特定感染症重点プラン
保険料(掛金)	350円	500円	550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

2022 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
	■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部川 ふれ愛
7	8	9	10 ▲おれんじの日 13:30~	11	12	13
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部川 ふれ愛
14	15	16	17	18	19	20
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部川 ふれ愛
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
●花植え15:30~						
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部川 ふれ愛
28	29	30				
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部川 ふれ愛				

## 弁護士による 法律相談

中松村夫 弁護士

**と き** 11月25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)

## 花植えボランティア募集

～心和む通りに～

毎年春と秋にお花を植えています。  
一緒にお花を植えませんか？



**と き** 11月21日(月) 雨天延期  
15:30~16:30

**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

**お問合せ** みなべ町社会福祉協議会 はあと館  
電話：0739-72-5611

申し込み  
不要

## 善意銀行だより

令和4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】

井口 宗考 様 西本庄 亡母…信子

井上 恭子 様 山内 亡娘…智重子

中嶋 和夫 様 晩稲 亡母…倍子

越本 富子 様 芝 亡夫…修

深山 和也 様 西岩代 亡父…道夫

水本 孝雄 様 晩稲 亡母…敬子

松本 吉広 様 晩稲 亡父…健治

### 【初盆に際し】

寺嶋 啓一 様 山内 亡妻…久美

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。

