



# 福祉

# 12

2023/令和5年

# みなべ

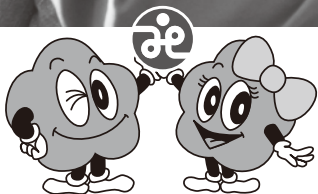
WELFARE MINABE

## Contents

成年後見について	2
成年後見について	3
地域支え合い推進委員だより	4
みなべ町訪問看護ステーション	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



みなべっ子防災クラブ～空き缶でごはんを炊いてみよう!～



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



成年後見人などは 何をしてくれるの？

障害や認知症の程度によって、成年後見人などにお手伝いしてもらえることは変わります。  
 どんなことを手伝ってもらいたいのか、成年後見人などやあなたが頼りにしている人に気持ちを伝えてください。

成年後見人などにしてもらえること

<p>福祉サービス・介護の手続や契約のお手伝い</p> 	<p>保険料や税金の支払やお金の出し入れのお手伝い</p> 
<p>よくわからずにした契約のとり直し</p> 	<p>定期的な訪問や状況の確認</p> 
<p>入院や施設への入所の手続のお手伝い</p> 	<p>書類の確認や施設などへの改善の申し入れ</p> 



成年後見人などにお願いできないことは？

成年後見人などにお願いすることができないお手伝いがあります。

 <p>・食事をつくる ・掃除をする</p>	 <p>・ティッシュなどの日用品の買いものを代わりにする</p>
 <p>・手術をする、しないを決める ・実際に介護をする</p>	 <p>・毎日のように来てもらったり話相手になってもらう</p>

など

地域の相談窓口でご相談下さい

- みなべ町役場 地域包括支援センター（健康長寿課内）☎74-8065
- みなべ町役場 住民福祉課 ☎72-2161
- みなべ町社会福祉協議会 ☎72-5611 までお問合せください



成年後見制度について、今月はその利用についてお伝えしていきます。



# どんな人が「成年後見人」などになるの？

成年後見人などには、あなたの家族や親せきのほか、福祉の専門家、法律の専門家などが なります。

専門的な勉強をした あなたの地域の人や、後見をしてくれる団体(法人)などが なることもあります。

## 成年後見人などになれるのは…



親族

あなたにとって身近な頼れる人



市民  
後見人

専門的な研修を受けた地域の人



専門職

福祉や法律の専門家  
(社会福祉士、司法書士、弁護士など)



福祉関係の  
法人

誰がなるかは、あなたの希望や気持ち、からだの様子、暮らし方を確かめてあなたに合った人を家庭裁判所がきめます。



# 地域支え合い推進員だより



～支え合いは、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～

## ～学んで食べて楽しんで～

今年度より南道長寿会は名前を変え、心機一転スタートしています。

様々な活動を行っており、年1回の総会、また、神社の掃除や花見会等を行いながらみんなで和気あいあいと楽しんでいます。

11月12日（日）には、特殊詐欺被害防止の勉強会と親睦会が行われ、嘘電話詐欺の対策として警察の方は「電話に出ない。留守電にする。相手が指定する番号に連絡しないこと。」と話されていました。皆さんとても勉強になったそうで、終わりには、「来年1月の総会には元気で会いましょう。」と言ってわかれていました。



警察の方のお話



お弁当を食べながら親睦会

## 給食ボランティア ボランティア募集中！！



週2回（火曜・金曜）活動してくださっている給食ボランティアさんのご紹介です♪

季節のお野菜をたっぷり使ったお弁当！  
毎回ふたがしまらないくらいボリュームも  
たっぷり♪愛もたっぷりこもっています  
(\*^\_^\*)

「〇〇ちゃんしょうゆとって～！」「〇〇ちゃん味見たってくれるか～？」とニックネームで呼び合うみなさん。「みんなでわいわいしながら楽しいんやで～」とお話してくれました。みなさんもお弁当作りしませんか？

ボランティアについてのお問い合わせは、72-5611までご連絡ください





# みなべ町訪問看護ステーション

冬のヒートショック対策について、考えよう！

暖かいお部屋からトイレに行くと、室温の差に思わず震えてしまうことはないでしょうか？  
10年前よりも、75歳以上の年齢層で家庭の浴槽での溺死数が増えているとのニュースもあり、  
寒さ本番を迎えるにあたり、ヒートショック対策について考えてみましょう。

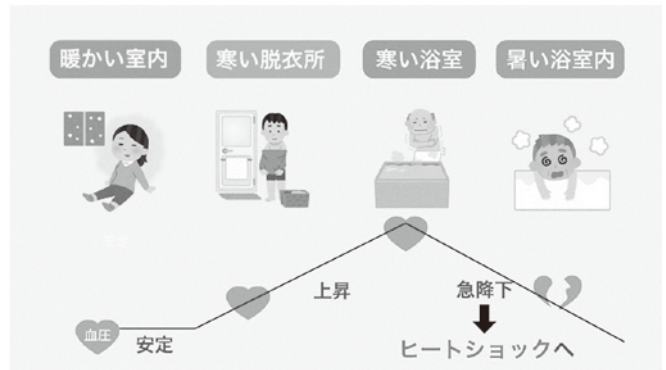


## どうしてなるの？

暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、体温を調節するためにブルブルと筋肉を震わせて熱を作ります。同時に体温を下げないように、血管を細くして血液が流れにくくなり血圧が急上昇します。

その状態で熱めのお風呂につかると、ちぢこまっていた血管は急に拡張し、血圧も急激に低下してしまい、ひどい時は意識がなくなります。

体を洗う・脱衣場へ移動するなど、一連の入浴行動の中で血圧は大きく変動するといわれています。



## ヒートショック対策

### 浴室編

1. 入浴前後に水分を補給する
2. 食後1時間以上空けてから入浴する  
(お酒を飲むなら入浴後)
3. あらかじめ脱衣場や浴室をあたためておく
4. かけ湯をしてからゆっくり浴槽へ入り、  
(浴槽の湯温は、38~40℃程度)、  
急に立ち上がらない
5. 浴槽に手すりをつける
6. 家族がいる方は、入浴中適宜、声かけをする

### トイレ編

1. 可能であれば、寝室はトイレの近くにする
2. トイレに暖房器具を置く
3. いきみすぎない

## ココに気をつけよう

- ・トイレ・洗面所・浴室
- ・かなりの温度差がある場所



## 特に注意すべきな人

- ・高齢者・心臓病・脳疾患・高血圧
- ・糖尿病・不整脈・入浴前飲酒
- ・42℃以上の熱いお湯が好きの方

**何よりもご本人とそのご家族が、  
トイレや入浴時にヒートショックが  
起こりやすいことを認識しておくこと  
が大切です。**

訪問看護の利用を希望される方は、主治医の先生や担当のケアマネージャーさん、  
みなべ町地域包括支援センターへご相談ください。



# デイサービスだより

## ふれ愛センター (北谷 好史)

ふれ愛センターでは、今年利用者の皆様に好評だったステンドグラス風塗り絵を再び行いました。



今回は複数を組み合わせて大きなクリスマス用の壁画を作りました。

覚えている方はスラスラと仕上げていましたが、やり方を忘れてしまった方や、今回初めて行う方には職員が付き添い、一緒に作品を完成させました。

出来上がった作品は、デイルームの前に飾りました。それを見ながら、

「立派なええの出来たな。よかったよ。」

と、今年を締めくくる迫力の大作に皆さん満足気な様子でした。



## ゆうゆう館 (留場 健)

今月は曜日対抗月間として、週ごとに優勝の曜日を競いました。

ホワイトボードレクを主に行い、言葉集めやしりとり等頭脳系のレクは、木曜日が圧倒的に強く、すべてのゲームで優勝を飾っていました。

しかし、最終週の食べ物の種類を競うレクでは、月～水曜日は80～90個とほぼ互角。優勝候補の木曜日は120個と大記録！最終週も優勝かと思われたのですが、立ちはだかるのはどの曜日よりも打倒木曜日を掲げている金曜日メンバー。残り時間2分前で100個と大台に乗せ、そこから徐々に数を重ねて120個と木曜日に並んだあと残り3秒で121個目が出て見事な逆転優勝を飾りました。

## 貸出用福祉用具在庫状況

はあと館 【令和5年11月20日現在】

- ベッド(電動) 0
- ベッド(手動) 1
- 車いす 10
- 車いす(ふれ愛センター) 2
- エアーマット 5
- 浴槽台 3
- 体位変換マット 6
- 杖 7
- 松葉杖 8
- ポータブルトイレ 4
- シャワーチェアー 0
- 吸引器 2

※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) 3
- ベビーバス ※貸出期間は原則2ヵ月です。 2



## 数字でみる、みなべ町の福祉

(令和5年10月末現在(前月比))

みなべ町人口	11,811人 (-13人)
65歳以上の高齢者	4,006人 (+5人)
高齢化率	33.9% (+0.1%)
ボランティア保険加入者数	362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

2023 12月

- はあと館開催
- ▲ ふれ愛センター開催
- ★ その他

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																												
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>年末年始の休みについて</b></p> <p>●はあと館● 12月30日(土)～1月3日(水)</p> <p>●ふれ愛センター● 12月30日(土)～1月3日(水)</p> <p>●ゆうゆう館● 12月30日(土)～1月3日(水)</p> </div>				<p>1</p> <p>地域の支え合いのつどい 19時～(高城公民館)</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p>2</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>はあと館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	はあと館	南部川	ふれ愛	<p>3</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	ボランティア																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	はあと館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	休み																																	
南部川	ふれ愛																																	
<p>4</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>5</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p>6</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>7</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>8</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p>9</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>はあと館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	はあと館	南部川	ふれ愛	<p>10</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	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ボランティア																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ボランティア																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	はあと館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	休み																																	
南部川	ふれ愛																																	
<p>11</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>12</p> <p>▲おれんじの日 13時30分～</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p>13</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>14</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>15</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p>16</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>はあと館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	はあと館	南部川	ふれ愛	<p>17</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	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ボランティア																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ボランティア																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	はあと館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	休み																																	
南部川	ふれ愛																																	
<p>18</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>19</p> <p>気功教室 9時30分～ (中央公民館)</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p>20</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>21</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>22</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ボランティア</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ボランティア	南部川	ふれ愛	<p>23</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>はあと館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	はあと館	南部川	ふれ愛	<p>24</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	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ボランティア																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ボランティア																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	はあと館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	休み																																	
南部川	ふれ愛																																	
<p>25</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>26</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>27</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>28</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>29</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>ゆうゆう館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	ゆうゆう館	南部川	ふれ愛	<p>30</p> <p>■給食サービス</p> <table border="1"> <tr><td>南部</td><td>はあと館</td></tr> <tr><td>南部川</td><td>ふれ愛</td></tr> </table>	南部	はあと館	南部川	ふれ愛	<p>31 <small>大みそか</small></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	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	ゆうゆう館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	はあと館																																	
南部川	ふれ愛																																	
南部	休み																																	
南部川	ふれ愛																																	

# ふくし <sup>12月</sup> トピックス

## あいあい KIDSルーム



<気佐藤> 土井 陽愛ちゃん (2才)  
 ひより ちゃん  
 緋彩ちゃん (1才)  
 ひいろ ちゃん

お母さんからひとこと：  
 笑顔いっぱいの毎日をすごそうね。

### 婚活



## 輝く南部梅林魅力 再発見アルコンツアー

全国屈指の梅林を散策し、  
 梅林公園で恋の花を咲かせませんか？

と き 令和6年 2月4日 (日)  
 11:00~17:00

ところ 南部梅林

対象者 男女とも28歳~45歳くらい

定員 男女各10名

参加費 男性3,000円、女性1,500円

申込締切 令和6年1月14日 (日)

### 申込お問合せ

南部梅林公園茶屋 糸川 090-2199-9794

## 善意銀行だより

令和5年10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】

三ツ森清紘様 谷口 亡祖母…こと

阪本 操様 東吉田 亡母…古久保コスミ

糸川 昭三様 晩稲 亡母…昌子

栗山 真治様 晩稲 亡父…隆夫

### 【その他】

土井 政啓様 高野

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す。

