



福祉

10



2024/令和6年

みなべ

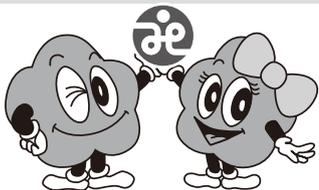
WELFARE MINABE

Contents

赤い羽根共同募金	2
令和6年度福祉委員活動の御礼・婚活・スマホ教室	3
地域支え合い推進員だより	4
訪問看護ステーションだより	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



南部高校 生徒会のみなさん



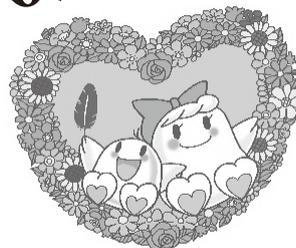
笑顔と健康 ふれあう心で福祉のまちを

社会福祉法人 みなべ町社会福祉協議会

ささえあう心、和歌山をつなぐ赤い羽根

10/1~

赤い羽根 共同募金運動がスタート



みなべ町に「ありがとう」がいっぱい！

【令和5年度実施 共同募金
町内での使いみち】
みなべ町 助成合計額
1,058,000 円

昨年度集めた募金が、
今年度に使われます



紙おむつ助成事業	498,000
ボランティア協力校活動支援	160,000
ボランティア給食サービス	180,000
地域ふれあい活動支援	220,000



みなべ町でも10月1日から、共同募金運動が一齐に始まります。町内スーパーや各地区秋祭りでの街頭募金を始め、商店街や宿泊施設への募金箱の設置、各地区への協力お願い、個別の募金活動に取り組みます。皆様から頂いた募金は高齢者や障がい者、子どもたちなどの地域の福祉活動を支援します。また、災害時には「災害ボランティアセンター」の設置や運営にも役立ちます。

みなさまからよせられた寄付金は、あなたの町の幸せのために
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

◆共同募金とコラボしたグッズ購入で募金活動に参加できます！
(はあと館窓口で取り扱い中)

- ・クリアファイル (初音ミク) ・バッジ (初音ミク、ニャンコ先生)



令和6年度福祉委員活動の御礼



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。

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。また、福祉委員を10年間務めていただいている井川博貴様（西岩代）と金川盛和様（高野）、寺谷恵子様（名之内）に個別に感謝状をお贈りしました。（令和6年8月29日（旧南部川） 令和6年9月4日（旧南部町）福祉委員会にて）長きにわたり地域福祉活動にご協力をいただき誠にありがとうございました。

婚活 ヨガ教室でウェルビーイング

と き： 令和6年 **10月27日**（日） 11:00~17:00

と ころ： 国民宿舎「紀州路みなべ」

対 象： 男女とも28歳~40歳くらい

定 員： 各10名

参加費： 男性3,000円、女性1,500円

締 切： 令和6年10月15日（火）

申 込： 南部梅林 公園茶屋 糸川 (090-2199-9794)



ガラケーからスマホに変わって困っていませんか？

Androidスマートフォンの方限定

スマホ講習会を開催いたします！

基礎からやりたいことをご自分のスマホを使って講習会が開催されます。

この機会にスマホを楽しく使いませんか、お友達をお誘い合わせてご参加ください。

※各会場とも定員10名、先着順に受け付けさせていただきます。ご都合の良い会場、日時を選んでください。

※参加費は無料です。

総務省からの受託で一般財団法人、ニューメディア開発協会/NPO法人、つれもてネット南紀熊野からの講師派遣事業としてのスマホ講習会が開催されます。



①	②	③	④
会 場：生涯学習センター	会 場：清川公民館	会 場：岩代公民館	会 場：生涯学習センター
開催日：11月 5日（基礎編①）	開催日：11月 7日（基礎編①）	開催日：11月 7日（基礎編①）	開催日：12月 3日（基礎編①）
11月12日（基礎編②）	11月14日（基礎編②）	11月14日（基礎編②）	12月10日（基礎編②）
11月19日（応用編①）	11月21日（応用編①）	11月21日（応用編①）	12月17日（応用編①）
11月26日（応用編②）	11月28日（応用編②）	11月28日（応用編②）	12月24日（応用編②）
時 間：9:00~11:10	時 間：9:00~11:10	時 間：13:00~15:10	時 間：9:00~11:10

すべての会場で講習内容は同じです。ご都合の良い会場を選んでください。

お問い合わせ・お申し込み ▶ みなべ町社会福祉協議会 TEL 0739-72-5611

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～

みなべっ子防災クラブ開催報告



8月18日(日)夏休みに第6回みなべっ子防災クラブを開催。

11組のみなさんにご参加いただきました。

今回の内容は、段ボールを使ったトイレ作り、ガールスカウトのみなさんによる水をきれいにするろ過実験や新聞トイレ作りが内容でした。災害時、水がとまってしまったらどうする？トイレって使えるのかな？など長寿クラブのみなさんや地域のボランティアのみなさんにお手伝いいただき劇でわかりやすくお伝えしました。ガールスカウトのみなさんのろ過実験では炭や石を使って行う泥水がみるみるきれいに变身する様子を見て「うわ～！きれい～！」「すごいな～！」と感動する様子が♪段ボールトイレ作りでは、「ここ持って!!」「ここもっとうちやう？」など会話をはずませながら、親子で楽しんでる姿が印象的でした。

「水のろ過実験、おもしろかった!」「子どもといっしょに防災を学べて楽しかった!」との感想をいただきました。地域の方も沢山関わってくださり、楽しく防災教室が開催できたことに感謝申し上げます。



みなべっ子防災クラブとは??

地域の子どもたちに楽しく身近に防災を学んでもらえる教室を定期的
に開催している事業です!!子どもたち一人一人が防災意識の高い大人になれるように日々内容を考えております。



寸劇の様子

ほんわか食堂こども会

夏休み中にほんわか食堂さん（中村寛大さん・芝）がこども会を開催。手遊びやゲーム（じゃんけんゲームやポッチャなど）、工作などをして子どもたちが楽しみました。工作では、中村さんがストローを使った飛行機の作り方を教えてくれたり、松下省三さん（谷口）にオニヤンマの作り方を教えてもらいました。赤ちゃんから小学生まで集まり、また地域の方とのつながりもでき、異年齢の交流で、楽しいひとときになりました。

ゲームあそび

オニヤンマづくり



かき氷やさん



クリームソーダ作り



ポッチャ



ボランティアさん
もなかよしに!



自宅でできるリハビリ

【腰痛編】＜腰椎椎間板ヘルニアによる腰痛 パート3の巻＞

前回は【腰痛編】として、＜腰椎椎間板ヘルニアによる腰痛 パート2＞を紹介させて頂きましたが、今回から＜腰椎椎間板ヘルニアによる腰痛 パート3＞について紹介させていただきます。

◇腰椎椎間板ヘルニアに対する自宅でできるリハビリとは？

腰椎椎間板ヘルニアに対してのリハビリでは、ヘルニア自体を良くすることはできません。リハビリの目的は、腰への負担を軽減し、腰椎椎間板ヘルニアの再発をできる限り防ぐことにあります。

腰への負担を軽減する方法は、大きく分けて2通りの方法があります。

一つ目の方法は、腰に無駄な動きをさせないように、胸椎（腰より上の背骨）と股関節（脚の付け根の関節）の動きをよくしていくことです。

二つ目の方法は、腰のまわりの筋力をつけることで、腰に無駄なストレスがかからないようにしていくことです。

今回は胸椎（腰より上の背骨）動きをよくする方法を紹介したいと思います。

◇胸椎（腰より上の背骨）の動きを良くする方法



①背中を伸ばす体操

うつ伏せになった状態から、床に両肘をつき、前を向いた状態になり15～20秒程度保持し、元に戻る。これを3～5回繰り返す。



②背中を丸くする体操

床に四つ這いになり、背筋を伸ばす。そこからゆっくりと顎を引きながら、しっかりと背中を丸める。しっかりと背中を丸めたら、ゆっくりと元の状態に戻す。これを5～10回繰り返す。



③体をねじる体操

床に四つ這いになり、片方の手を腰に当てて、顔は上を向くようにして、ゆっくりと体をひねる。しっかりと体をひねったら、ゆっくりと元の状態に戻す。これを5～10回繰り返す。

※上記の体操を行う時は、無理をしないで、痛みのない範囲で行うようにしましょう。

次回は【腰痛編】の＜腰椎椎間板ヘルニアによる腰痛 パート4の巻＞として、「腰椎椎間板ヘルニアに対するリハビリとは？パート2」について解説したいと思いますので、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

自宅へ看護師に来てもらい介護の手助けや体調管理をお願いしたい・自宅でリハビリを受けることで健康を維持したいなど、訪問看護の希望がある方は、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)

9月に行われたみなべ町長寿の集いに、私たちも参加させていただきました。

今年はみなべ町合併20周年記念ということでゲストの歌手の方も多く、利用者の皆さんも、始まる前からとても楽しみにされているようでした。

会場にはたくさんの方が来られており、利用者さんの中には少し緊張されている方もいました。しかし上南部中学校の生徒さんによる和太鼓演奏が始まると、緊張もほぐれ、声をあげて喜ばれていました。その後もプロ歌手の方々の昭和の名曲を聞き、昔を思い出しながら一緒に口ずさむ方や、歌手の方に一生懸命手を振る方もいました。

長寿の集いが終了し、「今日はええもん見せてもろたよ。また来年も見たいわ。」と皆さん大変ご満悦な様子でした。



ゆうゆう館 (留場 健)

9月16日の敬老の日に関わってみなべ町の「ピッコロ合唱団」の子供たちが訪問してくれました。

数日後には合唱コンクールに出場するというスケジュールの合間をぬって、皆さんにも馴染みのある曲をとレパートリーにはない「ふるさと」もその日に合わせて急遽練習して披露してくれました。また曲の中には歌に合わせて踊るミュージカルもあって、かわいい子供たちの元気に歌う姿と一生懸命な姿に感動と元気をたくさんもらいました。

最後には会場の利用者さんから子供達にお菓子を手渡し「今日はありがとうね」の言葉に子供達からは「また来るね」「元気でいてね」と心温まる交流も見られ、今年のゆうゆう館の敬老の日は、ピッコロ合唱団の元気な子供達と一緒に楽しいひとときを過ごしました。



貸出用福祉用具在庫状況

はあと館 [令和6年9月20日現在]

- | | | | |
|---------------|---|-----------|---|
| ●ベッド(電動) | 0 | ●体位変換マット | 2 |
| ●ベッド(手動) | 0 | ●杖 | 5 |
| ●車いす | 8 | ●松葉杖 | 2 |
| ●車いす(ふれ愛センター) | 2 | ●ポータブルトイレ | 4 |
| ●エアーマット | 2 | ●シャワーチェアー | 1 |
| ●浴槽台 | 5 | ●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) | 6 |
| ●ベビーバス | 1 |
- ※貸出期間は原則1年間です。
※貸出期間は原則2ヶ月です。



数字でみる、みなべ町の福祉

(令和6年8月末現在(前月比))

みなべ町人口	11,602人 (-32人)
65歳以上の高齢者	3,994人 (-15人)
高齢化率	34.4% (+0.1%)
ボランティア保険加入者数	405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。

	基本プラン	天災プラン
保険料(掛金)	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447-2
 事務所 TEL.72-5611・FAX.72-5610
 ケアマネージャー TEL.33-2133・FAX.72-5610
 ヘルパーステーション TEL.33-2139・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.33-2082

福祉カレンダー

2024 10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																												
	<p>1</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>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>3</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>4</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>5</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>6</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	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>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>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>10</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>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>11</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>12</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>13</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>14</p> <p>スポーツの日</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>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>17</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>18</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>19</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>20</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>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>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>24</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>25</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>26</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>27</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>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>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>31</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															
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																																	

ふくし ^{10月} トピックス

あいあい KIDSルーム



<東本庄> やまもと 山本 琉晴 ちゃん (1才9ヶ月)
 やすい 安井 あやね 絢音 ちゃん (8ヶ月)

お母さんからひとこと: 仲良く元気に育ってね!

定員
15名

はじめての手話教室

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: 10/2.9.16.23.30の5日間
(全日程水曜日)

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」

内 容: 入門課程講座テキスト『手話教室入門』を使用します。(テキストはこちらで用意します)

参加申込み

ネットからも申込みできます!

みなべ町社協はあと館
(芝447-2)

TEL 0739-72-5611



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。

汐崎 一郎 様	東岩代	植野 功 様	東本庄	海野 佑介 様	熊岡	平井 京子 様	気佐藤	壺井 里美 様	大 阪	谷前 公介 様	土 井
			亡 母		亡 父		亡 父		亡 父		亡 父
			悦子		勝		名手		駒木		政宣
							豊市		雄治		

【満中陰に際し】

次の方々から善意のご寄付を頂きました。

善意銀行だより

令和6年8月1日~31日まで
了承を頂いた方を掲載しています。

