



# 福祉

# 11



2024/令和6年

# みなべ

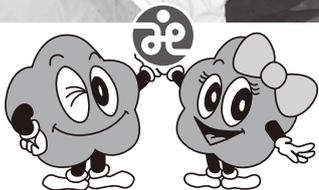
WELFARE MINABE

## Contents

地域支え合い推進員だより	2
成年後見制度	3
福祉講演会・スマホ教室	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



南部小学校 防災教室



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

# 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～

## てくてく取材日記

東岩代の中嶋沙織さん。(わの音) 岩代の魅力を知ってほしい！  
岩代に沢山のみなさんが来れるような居場所づくりを！ということで  
みんなが集える場所を作るために熱い思いで活動されています。着物の  
アップサイクルを中心に活動されています♪



アップサイクルとは??  
元の製品に手を加えて見た目や用途も  
以前のものとは違うものに作り変えて  
価値を高めること

「ほどいて縫って、ほどいて縫ってという昔の細かい作業を、現代の子どもたちにも伝えていきたい」と熱く語ってくれた中嶋さん。  
また、民泊したり、ビーチクリーンをしたり、いろんな方と出会えるようにとにかく楽しいことをしていきたい！と前向きな話を聞かせてくれました。



反物から、ちょっとおでかけに  
行くときの羽織物に変身!!  
とてもおしゃれです。



## ～地域の支え合いの集いを開催～



9月17日（火）に全国コミュニティライフサポーターの宇城絵美氏をお招きし、地域の支え合いの集いの座談会を開催しました。自分たちの地域のこと、毎日の暮らしのことを上南部地区の方と共にざっくばらんに話しました。「もう長いこと〇〇してるんや。日課やねん」「へ～そんなに？すごいな～!」「私らは〇〇でみんなが集まってるんやで」など、私たちも知らないことばかり!!友達と出会っておしゃべりして、つながりを持っていることが健康にもつながっている、またそれが心の支え合いにつながっているのだということを宇城先生は教えてくださいました。



ご参加いただいたみなさんありがとうございました。

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。



# どひとんな人せいねんこうけんが「成年後見人」などになるのの？

成年後見人せいねんこうけんなどには、あなたの家族かぞくや親せきしんのほか、  
 福祉ふくしの専門家せんもんか、法律ほうりつの専門家せんもんかなどが なります。  
 専門せんもん的な勉強てきべんきょうをした あなたの地域ちいきの人ひとや、  
 後見こうけんをしてくれる団体だんたい（法人ほうじん）などが なることもあります。

## 成年後見人せいねんこうけんなどになれるのは…



あなたにとって 身近みぢかな頼れる人たよひと



専門せんもん的な研修けんしゅうを受けた 地域ちいきの人ひと



福祉ふくしや法律ほうりつの 専門家せんもんか  
 (社会福祉士しゃかいふくしし、司法書士しほうしょし、弁護士べんごしなど)



だれ  
誰だれがなるかは、あなたの希望きぼうや気もちきもち、  
 からだからだの様子ようす、暮らし方かたを 確かたしめて  
 あなたあなたに合あった人ひとを 家庭裁判所かていさいばんしょが きめます。



令和6年度 **地域福祉講演会**  
**支え合いと健康づくり**  
 ～誰もが安心して暮らせる地域を目指して～

高齢化、少子化が進むなか、地域コミュニティを通しての支え合いがとて重要になってきています。この講演会では、地域福祉の重要性や支え合いの仕組みについて考え、『支え合い』と『健康』がどのような関係にあるのか、お話ししていただきます。皆さまのご参加をお待ちしております。

参加費無料  
 先着 **80** 名様  
 (事前予約制)

【日 時】 令和6年11月16日 (土)  
 13時30分～15時00分

【場 所】 生涯学習センター (中央公民館)

【講 師】 新見公立大学 健康科学部  
 地域福祉学科 講師 雑賀 正彦 氏

ネットからも  
 お申し込みできます



【お申し込み・お問い合わせ】  
 みなべ町社会福祉協議会 TEL 0739-72-5611 FAX 0739-72-5610

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！**



基礎からスマホを楽しく使いませんか？  
 ご自身のスマホを使って講習会に参加できます。お友達をお誘い合わせの上、お申し込み下さい。  
 ※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



# 自宅でできるリハビリ

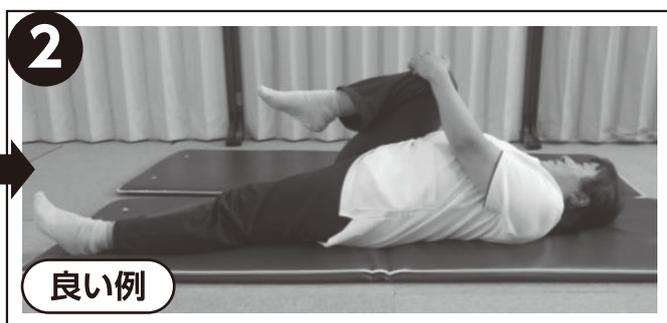
## 【腰痛編】〈腰椎椎間板ヘルニアによる腰痛 パート4の巻〉

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3〉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4〉について紹介させていただきます。

前回は腰椎椎間板ヘルニアに対するリハビリとして「胸椎（腰より上の背骨）動きをよくする方法」を紹介していただきましたが、今回は「股関節（脚の付け根の関節）の動きを良くする方法」を紹介させていただきたいと思います。

### ◇股関節（脚の付け根の関節）の動きを良くする方法

#### ①股関節（脚の付け根の関節）のまわりの筋肉を伸ばす体操



1. 床又はベッドの上に寝た状態から片方の膝を立てます。(写真①)
2. 両手で立てた膝を抱えこんでしっかりと自分の身体の方にまっすぐに引き寄せます。(写真②・③)
3. この状態で20～30秒保持します。  
この姿勢をとった時の注意点は、
  - ①引き寄せた膝が外側に倒れてしまわないように、まっすぐに引き寄せること。(写真④)
  - ②反対側の脚が外側に開いてしまわないようにすること。(写真⑤)
  - ③反対側の脚が床又はベッドから浮いてしまわないようにすること。(写真⑥)
 上記の3点を注意して行うことが大切です。
4. 片方が終わったら、反対側も同じように行います。
5. 左右交互に3セット行います。



※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5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3」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。

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)

10月のふれ愛センターでは、須賀神社のお祭りに合わせて飾りつけを行いました。

今年は新たに『のぼり』も作成しました。のぼりには『須賀神社』の文字をいれ、絵の具で利用者の皆さんに塗っていただきました。

のぼりを塗りながら、

「もう祭りかぁ。こないだ、お盆来たと思ったけど、はやいなあ。」

と、皆さん季節の移り変わりに、感慨深げな様子でした。

のぼりが出来たあとは、昔のお祭りの思い出で盛り上がり、楽しいひと時を過ごしました。



## ゆうゆう館 (留場 健)

10月2日ゆうゆう館デイサービスで「ネイル体験会」を行いました。

ただ「ネイル体験」といっても一般的なネイルの施行ではなく、今回は介護予防や認知症の予防として注目を浴びている「福祉ネイル」と呼ばれるもので、高齢者や障害を持つ方に対して、ネイルの力で元気と癒しを感じてもらい、笑顔をお届けする事を目的として、現在「福祉ネイル」を和歌山県に広めようと奮闘しているネイリストさん2名の方が訪問してくれました。

実際体験した利用者様も初めてのネイル体験に最初は戸惑いながらもネイリストさんとの会話ですぐに打ち解けたようでした。ネイルの色選びにどれにしようか迷っている姿を見て、気が付けば周りには順番待ちの列ができて、「この色がかわいいな。これにしよう」と皆さんまるで少女に戻ったような表情でした。

出来上がったネイルを見て「ほら見て、手がキレイになったら気分まで明るくなった」とどの方も気持ちが晴れやかになって喜んでいました。



## 貸出用福祉用具在庫状況

### はあと館 [令和6年10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	6
●車いす	10	●松葉杖	5
●車いす(ふれ愛センター)	3	●ポータブルトイレ	0
●エアーマット	2	●シャワーチェアー	2
●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	2

※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9月末現在(前月比))

みなべ町人口	11,570人 (-32人)
65歳以上の高齢者	3,987人 (+7人)
高齢化率	34.5% (+0.1%)
ボランティア保険加入者数	405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
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 11 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
				1	2	3 文化の日
				■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
4 振替休日	5	6	7 ▲おれんじの日 13時30分～	8	9	10
■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
11	12	13	14	15	16	17
■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
18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
■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
25	26	27	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	■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 はあと館 南部川 ふれ愛	

# ふくし <sup>11月</sup> トピックス

## あいあい KIDSルーム



<東岩代> <sup>みやけ</sup>三宅 <sup>ななみ</sup>菜々実ちゃん (1才)  
お母さんからひとこと:楽しんでね!

## 弁護士による 法律相談

予約制

中松村夫 弁護士

と き 令和6年11月15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

※ご予約はこちら  
みなべ町社会福祉協議会  
(TEL.72-5611)

## 善意銀行だより

令和6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】

田中 宏様	清川 亡母	やえこ
小谷 真主様	筋 亡父	よしまさ
田中 康弘様	晩稲 亡母	きみこ
田川 幸一様	東神野川 亡父	ふみお
松本 知也様	筋 亡母	みちこ
		美智子

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。

本会では、この程、富士八郎様(北道)より、自然災害等の被災地でのボランティア活動に役立ててほしいとのことと、寄付を頂戴いたしました。  
本会では、今回の寄付金を元に、新たに「みなべ町地域たすけあい被災地ボランティア活動支援事業応援助成金」事業として、活用させていただくことといたしました。  
事業の内容としては、町内に在住する方、団体等で被災地へ赴き、災害ボランティア活動を行った場合、1人1日当たり3,000円を助成します。なお、活動前の申請と活動後の報告が必要となりますので、詳細は、みなべ町社会福祉協議会まで、お問合せをお願いします。  
町内からの被災地でのボランティア活動の一助と、被災地の皆様の一日も早い復興につながればと思います。

ホームページからもご確認いただけます↓

