



福祉

7



2024/令和6年

みなべ

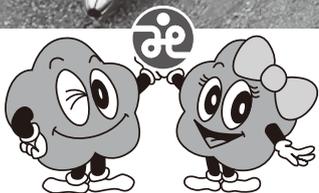
WELFARE MINABE

Contents

地域支え合い推進委員だより	2
夏のボランティア募集	3
みなべ女性会街頭募金報告	4
自宅でできるリハビリ	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



花いっぱい運動 (2024.5.24)



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～

花いっぱい運動 🌸 ～お花いっぱい笑顔いっぱい～ 🌸



みなべ女性会、長寿クラブ、南部高校異文化交流会の学生のみなさんなど地域のみなさんにご協力いただき、たくさんの花の苗を植えることができました。苗をひとつひとつ丁寧に植えてくださり、色とりどりのお花が並び「わ～うつくしいなあ～!」「みんなが通る道きれいになってうれしいなあ～」「またみんなで見にこよか」「用事なくても見に来たくなるな～!」と植えながら、お話がはずみます♪

またみなべ女性会のみなさんには、以前より気佐藤の高速道路付近の花壇のお手入れやお花植えのご協力をいただいています。第一第三月曜日には大勢のメンバーさんが足を運んで下さっています。今回の花植えでは色合いもみなさんで考えてくださり、色あざやかでとてもすてきです♪

みなさんで協力して、このような活動をすることができとてもありがたい気持ちでいっぱいです。また、このつながりをきっかけに普段からの横のつながりを大切にしていける関係づくりができたらと思います。

～ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました!～



🌸 ～埴田公園の花植え～

また他の地区でもたくさんのお花植えがあり、埴田では長寿クラブと有志のみなさんが活動してくださっていました。定期的に埴田公園のお手入れや鹿島神社の清掃活動、周辺道路の清掃活動をされています。みんなでわいわい楽しんでおられました。道路から、ちらっと見えるお花がとってもかわいらしいです。お散歩の際にはご覧になってくださいね。





／ 学びがいっぱい 楽しいがいっぱい ／



夏のボランティア体験2024 7/22～8/28

「やってみたくて不安」「興味はあってもきっかけがつかめない」
 そんな風に思っている方、この夏は思い切ってボランティア活動を試みませんか？
 ボランティアには人との出会い、新たな発見がたくさんあります！
 ちょっとでも興味のある方は、ぜひご応募ください。あなたの参加お待ちしております

参加者募集中



▼子どもと関われるボランティアがしたい！（こども園）

内容：子どもの安全を見守りながら一緒に遊んだり、絵本の読み聞かせやプール遊びのお手伝いなどのボランティアです。

活動場所	募集期間	体験時間	
みなべ愛之園こども園	7月22日～8月28日	① 9：00～13：00	
高城こども園	7月22日～8月28日	① 9：00～16：00	② 9：00～11：00
上南部こども園	7月22日～8月28日	① 8：30～16：00	② 8：30～11：30
学童保育所	7月22日～8月28日	①10：00～16：00	②13：00～16：00

▼お年寄りと関われるボランティアがしたい！（高齢者福祉施設）

内容：お年寄りと一緒にレクリエーションをしたり、清掃、お話し相手のボランティアです。

活動場所	募集期間	体験時間	
デイサービスセンター 虹	7月22日～8月28日	①10：00～16：00	②10：00～12：00
梅香丘温泉グループホーム	7月22日～8月28日	① 9：00～15：00	② 9：00～12：00
デイサービスセンター ゆうゆう館	7月22日～8月28日	① 9：00～15：00	② 9：00～12：00
イクルみなべ	7月22日～8月28日	① 9：00～16：00	② 9：00～12：00
辻の郷	7月22日～7月31日	① 9：00～12：00	
ふれ愛センターデイサービス	8月1日～8月28日	① 9：00～16：00	② 9：00～12：00

みなべ愛之園こども園 ☹️ 夏祭りボランティア
 ※毎年夏に開催していましたが、今年度は秋開催を予定していますので夏のボランティアはありません。

おれんじの日 🍷 夏祭りボランティア
 とき：8月9日(金) 13：30～15：00
 場所：ふれ愛センター/2名程度
 ※おれんじの日とは地域の方や認知症の方が安心して楽しい時間をすごせるカフェとなっています。

※受入日・時間・受け入れ人数などについては施設ごとに異なります。

詳しくはみなべ町社協HPをご覧ください▶▶▶ <http://www.wakayamanet.or.jp/minabeshakyo/>



▽お問い合わせ・申し込み先
 みなべ町社会福祉協議会（ボランティアセンター） TEL：72-5611

みなべ女性会(赤十字奉仕団)街頭募金報告

街頭募金総額 ¥15,081



5月10日(金) 15時半~16時半 私たちみなべ女性会は、日本赤十字社の活動として、クリーンキャンペーン(清掃活動)としてAコープみなべ店様のご協力のもと、お店周辺道路のゴミ拾いと街頭募金を行いました。お忙しいにもかかわらず快くご協力して下さった皆様、ありがとうございました。

お預かりしたご寄付は日本赤十字社和歌山県支部を通じて世界の国と地域の人びとへの支援金としてお届けさせていただきます。

成年後見制度について、名前は聞いたことがあるけど、どんなときに使える?どのようにすればよいか?といったことを今月からお伝えしていきます。



成年後見制度ってなんだろう?

知的障害・精神障害・認知症などによって
ひとりで決めることに不安や心配のある人が
いろいろな契約や手続をするときに
お手伝いする制度です。



医療や福祉サービスの
手続や契約が
むずかしくてわからない

成年後見人などがお手伝いします!

わかりやすく説明してくれたり、
あなたに代わって
手続や契約をしてくれたりします。



よくわからないまま
いらぬものを
買わされそうになる

成年後見人などがお手伝いします!

買うか買わないか
いっしょに考えてくれたり、
まちがって買ってしまったときは、
買わなかったことにしてくれたりします。



「成年後見人」などが、
あなたの気もちを確かめながら
お金の使い方やいろいろな
契約・手続を助けてくれます。



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



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2の巻〉

今回は【腰痛編】として、〈腰椎椎間板ヘルニアによる腰痛 パート1〉を紹介させて頂きましたが、今回は〈腰椎椎間板ヘルニアによる腰痛 パート2〉について紹介させていただきます。

◇腰椎椎間板ヘルニアの治療とは？

腰椎椎間板ヘルニアの治療は、手術療法と保存療法とに分けられます。

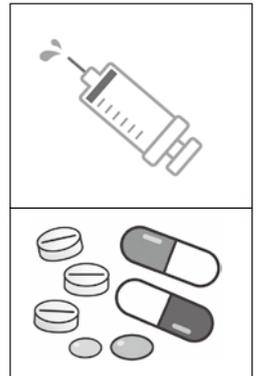
保存療法は、手術療法以外の投薬治療や注射、コルセットなどの装具療法、リハビリなどを指します。保存療法は、ヘルニアによる神経の圧迫を取り除くわけではありませんので、どちらかといえば、痛みなどの症状を緩和するための対処療法となります。ただし、腰椎椎間板ヘルニアは、痛みが強く生活に影響を与えることがありますが、50～80%は手術をしなくても痛みは改善するとの報告もあります。また、ヘルニアの種類にもよりますが基本的には数カ月で自然に吸収され消失することが多いとの報告もあります。

手術療法は、激的な症状や麻痺、膀胱直腸障害などの症状がある場合にのみ行われることが多いです。

◇腰椎椎間板ヘルニアの保存療法とは？



注射、薬物療法、装具療法、リハビリ等があります。
 注射治療は、痛みを感じる信号をブロックして痛みを抑えます。
 薬物療法は、炎症を抑えたり、神経の働きを良くすることで症状を緩和します。
 装具療法は、コルセットなどを利用して腰への負担を軽減します。
 リハビリは、運動療法やストレッチング、各種物理療法（電気治療や超音波治療等）を用いて筋力をつけたり症状の緩和を目指します。
 保存療法は、状態に応じてそれぞれを組み合わせることで治療して



いきます。

腰に負担のかからない生活に注意し、症状が許せばなるべく早く通常の生活に戻る方が良い結果につながることが多いです。

◇腰椎椎間板ヘルニアの手術療法とは？



腰椎椎間板ヘルニアの手術には大きく分けて2つの方法があります。
 一つは、直接ヘルニアを摘出するものです。手術の方法にはさまざまなものがあり、大きく切開しなければならないものや数ミリの切開ですむものもあります。大きく切開する場合は、入院期間も長くなります。
 もう一つは、レーザーなどを用いて椎間板の圧力を減らし、ヘルニアを引っ込ませるものです。この場合日帰りで行われることがほとんどですが、重度のヘルニアには通用しないことがあります。

手術の方法は、椎間板ヘルニアの状態や症状、病院の設備などで変わってきますので、自分にあった治療について医師とよく相談してみてください。

次回は【腰痛編】の〈腰椎椎間板ヘルニアによる腰痛 パート3の巻〉として、「腰椎椎間板ヘルニアに対するリハビリとは？」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)

6月のふれ愛センターでは、7月の七夕に向けての飾りつけを行いました。

出来上がった七夕飾りを長く皆さんに見て頂きたかったので、今年は日持ちのしない本物の笹ではなく、プラスチック製の笹を用意しました。

プラスチック製といっても見た目は普通の笹とほとんど変わりません。それを見た利用者さんは「それどこからとってきたん?」「本物とちゃうん?水につけてええんか?」とびっくりされていました。

笹に飾りつけをしながら、皆さん自分が小さかった時や、子供さんとの思い出話をされ、昔を懐かしまれていました。



ゆうゆう館 (留場 健)

今年度もゆうゆう館デイサービスに、南部中学校の2年生3名の生徒が3日間の職場体験学習に来ました。

職場体験は、利用者さんへのお茶出しや食事の配膳はもちろんの事、体験の中で一番大事なことは利用者さんとのコミュニケーションを取る事です。最初は何を話したらいいのか分からず声を掛けるのに戸惑っていましたが、利用者さんから積極的に話かけてくれて二日目、三日目は上手にコミュニケーションをとる事ができるようになりました。また利用者さんは一緒に缶蹴りゲームやカーリングゲームをして孫と遊んでいるかのような笑顔で楽しんでいました。

中学生が最後の挨拶をすると大きな拍手と「また来てよ」と言い玄関まで見送りに行きました。帰宅時にある男性の利用者さんが「寂しいな。孫と遊べたように嬉しかった」とあっという間の3日間を振り返りながら寂しそうに小さな声で呟いていました。

また来年も職場体験学習の生徒を楽しみに待っています。

貸出用福祉用具在庫状況

はあと館 [令和6年6月20日現在]

- ベッド(電動) 0
- ベッド(手動) 0
- 車いす 8
- 車いす(ふれ愛センター) 2
- エアーマット 3
- 浴槽台 2
- 体位変換マット 3
- 杖 6
- 松葉杖 4
- ポータブルトイレ 4
- シャワーチェア 2
- 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) 4
- ベビーバス ※貸出期間は原則2ヶ月です。 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6年5月末現在(前月比))

みなべ町人口	11,654人 (-2人)
65歳以上の高齢者	4,006人 (+4人)
高齢化率	34.4% (±0%)
ボランティア保険加入者数	278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 (FAX番号が変わりました)

福祉カレンダー

2024 7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	4	5	6	7
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部 ふれ愛
8	9	10 ▲おれんじの日 13時30分～	11	12	13	14
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部 ふれ愛
15 海の日	16	17	18	19 弁護士による法律相談 (13:30～はあと館)	20	21
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部 ふれ愛
22	23	24	25	26	27	28
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ボランティア 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 はあと館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 休み 南部 ふれ愛
29	30	31				
■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛	■給食サービス 南部 ゆうゆう館 南部 ふれ愛				

7月
ふくし トピックス
あいあい KIDSルーム



すずき らく
<芝> 鈴木 楽来ちゃん (2才)
お母さんからひとこと
すくすくと大きくなあれ！
生まれて来てくれてありがとう。
これからも元気いっぱい育ててね！

弁護士による
法律相談

予約制

中村村夫 弁護士

と き 令和6年7月19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5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】

中本 宏様 晩稲 亡母：和子

西野 郁子様 芝 亡父：桂一

新田 純示様 埴田 義母：福田 英子

草分 忠文様 東吉田 亡母：千代子

上嶋 琢司様 高野 亡母：美代子

山本 庄司様 清川 亡母：すぎえ

谷尾 好宣様 晩稲 亡父：功

湯川 康弘様 埴田 亡父：義一

【その他】

上城 政廣様 大阪府

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。

