



福祉

2



2025/令和7年

みなべ

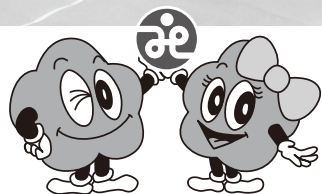
WELFARE MINABE

Contents

地域支え合い推進員だより	2
歳末・女性会	3
成年後見制度	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1年生 昔遊び



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～



南部高校福祉教育



重度の知的障がい、発達障がいのある息子さんを育ててこられた土永真砂子さん、元田辺市社協の鹿毛智子さんをお招きし、知的障がい、発達障がいの理解について講演いただきました。息子さんの幼少期からの様子をわかりやすく話して下さった土永さん。またグループワークでは、鹿毛さんが自分だったらどうしてほしいかをみんなで考える時間をつくって下さいました。一人一人意見を出し合い、「これから社会に出たときにいろんな方と寄り添えるようになりたい」など感想が出ました。

普通科2年54名

長寿クラブウォーキング事業～IN天神崎

天神崎ウォーキング事業、38名の参加。

とても寒い日でしたが、みなさん元気よく歩いて下さいました。いろいろな地区の方が集まって交流を深めて下さったこと、「久しぶりやよ～！！元気だったか？」と久々の同窓会のような再会を喜んで果たして下さったことが大変うれしく思いました。

「天神崎の自然を大切にする会」の藤五先生に天神崎の歴史等の話を聞きながら、元島～ウユニ湖～昼食をはさんで日和山まで登りました。

「こんなに歩いたの久しぶり！！」「みんなとしゃべりながら歩いて楽しかった～」と感想いただきました。

さあ次回はどこに行きましょう??
今から楽しみです！



みはらしええな～

みんなとしゃべりながら
歩いて楽しかった～



歳末助け合い 寄付のご報告とお礼

南部仏教会（会長：畑崎周定住職）様より、旧南部町内で行った托鉢を歳末たすけあい募金として、408,931円ご寄付いただきました。いただいた募金は地域福祉の為（生活困窮者に対する支援、貸出用福祉用具の整備等）に、活用させていただきます。

ありがとうございました。



みなべ女性会（赤十字奉仕団） 「NHK海外たすけあい」街頭募金報告

昨年12月13日（金）Aコープみなべ店様前で「NHK海外たすけあい」キャンペーンに伴う街頭募金活動を実施しました。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。

街頭募金総額 ￥23,616



「NHK海外たすけあい」とは…？

この活動は、日本赤十字社とNHKが毎年12月に実施している募金キャンペーンです。武力紛争をはじめ 食料危機や自然災害など、世界では今この瞬間にも多くの人びとが様々な人道危機に直面しています。私たちは、苦しんでいる人びとを救うため、それぞれの地域に根差した支援を続けていきます。

成年後見制度ってなんだろう？

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。



自分のお金は自由に使えるの？

スーパーやコンビニなどで

ふだん使う日用品の買ひものは自由にできます。

しかし、あなたがお金がなくなって困らないように

成年後見人などがお金の出し入れのお手伝いをします。

あなたが「何にお金を使いたい」と思っているのか、

成年後見人などに相談してください。



成年後見人などは、あなたの大切なお金を守ることや

お金をどのように使うかの手伝いをします。

特に、高いものを買うときなどは、

成年後見人などといっしょに決めることが

必要になることもあります。



成年後見人などとうまくいかなかったら？

成年後見人などは、あなたの気持ちをしっかり聞いて、

あなたが思うことを第一に考えてお手伝いをしてくれます。

しかし…

施設から出る相談を

したいのに、

後見人はほとんど

会いに来ない。

やっと会えても

「施設の人と話しあって」

としか言わない。



ほしかった

携帯の契約を

後見人に

お願いしたのに、

なんの相談もなく

まったく違う携帯が

送られてきた。



こんなときは、

**がまんをしないで
専門の窓口にご相談しましょう**

成年後見人などが
弁護士などの
専門家の場合は、
その専門家の団体

市区町村や
社会福祉協議会、
権利擁護センターなどの
相談窓口

あなたがしてほしいお手伝いについて
みんなで考えなおして 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】〈せきちゅうかんきょうさくしやう 脊髄管狭窄症による腰痛 パート1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5〉を紹介させて頂きましたが、今回は〈脊髄管狭窄症による腰痛 パート1〉について紹介させていただきます。

◇せきちゅうかんきょうさくしやう 脊髄管狭窄症ってどんな病気？

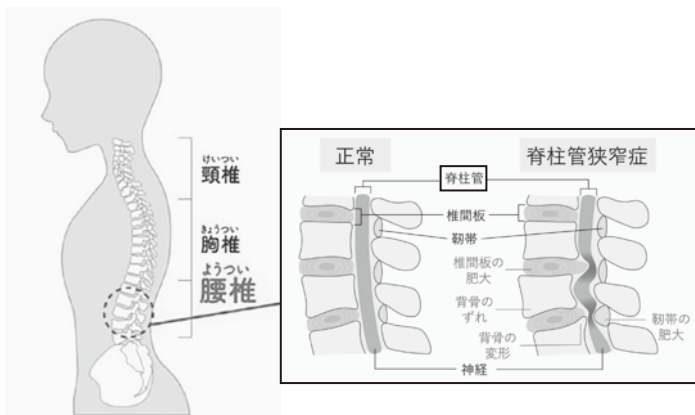
背骨には、脳から続く神経である脊髄が通るトンネルがあります。これを「脊髄管」と呼びます。

脊髄管狭窄症とは、この「脊髄管（背骨のトンネル）」が狭くなってしまう病気です。

この「脊髄管（背骨のトンネル）」が狭くなってしまう原因はさまざまですが、多くは加齢による骨や靭帯の変性（骨の形が変わったり、靭帯がふくれて硬くなったりすること）によっておこってきます。

脊髄管が狭くなることで、神経が圧迫され、腰の痛みや足のしびれなどが起こってくる病気です。

腰椎椎間板ヘルニアは20～40歳代の比較的若い人に多いですが、脊髄管狭窄症は、50歳代以降の高齢者に多い病気です。



◇せきちゅうかんきょうさくしやう 脊髄管狭窄症の症状にはどんなものがあるの？

代表的なものは、立っているときや歩いているときのお尻や足の痛みです。多くの場合、歩くことで痛みが出現し、一定時間の休憩で再び歩くことができるようになる症状がでてきます。

似た症状が出現する病気として、足の動脈の流れが悪くなる病気もありますが、この場合は、立ち止まるだけで症状が改善するケースが多いのですが、脊髄管狭窄症では、症状を改善するためには、座ったり、前かがみになったりする必要があるケースが多いです。

また、脊髄管狭窄症でも腰に痛みが出る場合がありますが、この場合、腰を反らすと痛みが強くなり、前かがみになると痛みが和らぐことが多いです。脊髄管狭窄症ではなく、腰の筋肉に負担がかかって腰が痛い場合は、腰を反らすと痛みが楽になることが多いです。

脊髄管狭窄症でも、腰椎椎間板ヘルニアと同じように、足の麻痺や膀胱直腸障害（排尿・排便障害）が出現する場合がありますが、そこまで我慢する人はまれで、ほとんどの方が痛みでほとんど歩けないなど、日常生活に支障をきたすような症状が続き、手術以外の治療で改善せず、手術を受けることが多いです。



次回は【腰痛編】の〈脊髄管狭窄症による腰痛 パート2の巻〉として、「脊髄管狭窄症ってどんな治療をするの？」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

ゆうゆう館 (留場 健)(北谷 好史)

1月のゆうゆう館では新年の初笑いとして、福笑いゲームを行いました。

ホワイトボードに書いた顔に、目隠しをして、他の人の声を頼りにパーツを貼り付けていきました。

まずは職員がお手本で行い、その後利用者さんにも参加していただきました。

パーツを1つ貼るたびに、「そこそこ!」「もっと右!右!」などたくさん声が上がっていました。

そうやって出来上がった顔は、どれも個性豊かで面白く、皆さんも一緒に笑顔になって、楽しいひと時を過ごしました。



リサイクル掲示板

みなべ町社会福祉協議会では町内の不要になったけどまだまだ活躍できるお品を他の必要な方にお譲りする架け橋をしています。

譲ります!

ホームページでも確認できるよ!



■ 炬燵 (こたつ) ①



サイズ: 120cm×75cm

■ 炬燵 (こたつ) ②



サイズ: 150cm×90cm

■ 毛糸



●お問い合わせ: はあと館 (TEL 72-5611)

貸出用福祉用具在庫状況

はあと館 [令和7年1月20日現在]

- | | | | |
|---------------|---|-----------|---|
| ●ベッド(電動) | 1 | ●体位変換マット | 1 |
| ●ベッド(手動) | 0 | ●杖 | 6 |
| ●車いす | 6 | ●松葉杖 | 6 |
| ●車いす(ふれ愛センター) | 2 | ●ポータブルトイレ | 0 |
| ●エアーマット | 3 | ●シャワーチェアー | 2 |
| ●浴槽台 | 4 | ●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) | 1 |
| ●チャイルドシート(0歳~4歳対応) | 4 |
| ●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ヵ月です。

数字でみる、みなべ町の福祉

[令和6年12月末現在(前月比)]

みなべ町人口	11,516人 (-22人)
65歳以上の高齢者	3,976人 (-5人)
高齢化率	34.5%
ボランティア保険加入者数	405人 (+28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
 ケアマネージャー TEL.74-3069・FAX.74-8013

福祉カレンダー

2025 2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 ■給食サービス 南部 南部川 はあと館	2 ■給食サービス 南部 南部川 休み 南部川 はあと館
3 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	4 ■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ゆうゆう館	5 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	6 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	7 ■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ゆうゆう館	8 ■給食サービス 南部 南部川 はあと館	9 ■給食サービス 南部 南部川 休み 南部川 はあと館
10 ▲おれんじの日 13時30分～ (はあと館) ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	11 建国記念の日 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	12 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	13 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	14 ■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ゆうゆう館	15 ■給食サービス 南部 南部川 はあと館	16 ■給食サービス 南部 南部川 休み 南部川 はあと館
17 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	18 ■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ゆうゆう館	19 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	20 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	21 ■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ゆうゆう館	22 ■給食サービス 南部 南部川 はあと館	23 天皇誕生日 ■給食サービス 南部 南部川 休み 南部川 はあと館
24 振替休日 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	25 ■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ゆうゆう館	26 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	27 ■給食サービス 南部 南部川 ゆうゆう館	28 ■給食サービス 南部 ボランティア 南部川 ゆうゆう館		

ふくし ^{2月} トピックス

あいあい KIDSルーム



やま なか かえて
〈田辺市〉 山中 楓ちゃん (1才)

お母さんからひとこと：
 これからもかわいい笑顔で楽しませてね！

わかちあいの会 和歌山「うめの花」 紀南交流会

●開催日：2025年3月1日（土）
 場 所：西牟婁総合庁舎 4階 大会議室

●内 容

・12：30～14：00 講演会

「今日のこの時間が、安心出来る時間でありますように」
 講師：岩崎 順子（いわさき じゅんこ）氏

・14：10～14：40 音楽会

歌と演奏：宮坂 浩邦（みやさか ひろくに）氏

・14：50～16：00 わかちあいの会交流会

※わかちあいの会交流会は、大切な人（家族、友人等）
 を亡くされた方限定です。

主催：わかちあいの会和歌山「うめの花」

▶お申込み・お問い合わせ
 和歌山県精神保健センター

TEL(073)435-5194 / FAX(073)435-5193

皆さまから頂いた温かいご寄付は、地域福祉に役立させて頂きます。
 誠にありがとうございました。

【満中陰に際し】

下村	森	柿本	法妙	岡田	栗原	山本
敦史	孝輔	千江	栄治	好浩	寿一	文也
様	様	様	様	様	様	様
高野	徳蔵	土井	印南	埴田	西本	清川
亡母	亡母	亡父	亡母	亡父	亡父	亡妻
美津子	ナミ子	和良	サワ子	敬忠	初太郎	祐子

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12月1日～31日まで
 了承を頂いた方を掲載しています。

