

かつらぎ

2024年 (令和6年) 12月



10月期の
元気こら教室が
スタート!!

特集 目標達成型のサービス

3か月いっしょにがんばるぞ!



元気いこら教室に参加しませんか？チェックしよう！

ステップ 1

日々の暮らしの中で、できていたことができなくなった、しづらくなつたと感じている方は、チェックしてみましょう。



ステップ 2

集計しよう！

ステップ1の得点に応じて右の欄に○をつけよう！

該当する

ところ（はい・いいえ）に○印をつけ得点を記入しよう！

疾患などについて	回答（ ）内は得点	得点
①膝や腰など関節系の疾患がありますか。	はい(1) いいえ(0)	
②足腰が弱くなり、体力の低下を感じていますか。	はい(1) いいえ(0)	
③お医者さんから運動の制限を言われていますか。	はい(0) いいえ(1)	

1点以上の場合は○ →

1点の場合は○ →

運動機能や外出機会について	回答（ ）内は得点	得点
④階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	はい(0) いいえ(1)	
⑤椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	はい(0) いいえ(1)	
⑥転倒に対する不安は大きいですか。	はい(1) いいえ(0)	

3点以上の場合は○ →

⑦この1年間に転んだことがありますか。	はい(1) いいえ(0)	
⑧15分くらい続けて歩いていますか。	はい(0) いいえ(1)	
⑨週に1回以上は外出していますか。	はい(0) いいえ(1)	
⑩昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい(1) いいえ(0)	

1点以上の場合は○ →

1点以上の場合は○ →

運動に対する意欲について	回答（ ）内は得点	得点
⑪運動をして体力をつけておきたい。	はい(1) いいえ(0)	

1点の場合は○ →

日常生活について *該当する項目に☑を入れてください	回答（ ）内は得点	得点
☐掃除がしづらくなった。 ☐洗濯がしづらくなった。		
☐洗濯物の干し、取り入れがしづらくなった。		
☐調理時間に負担を感じるようになった。 ☐更衣動作がしんどくなった。		
☐浴槽またぎがしづらくなった。 ☐浴槽からの立ち座りがしんどくなった。		
☐買い物・通院・サロンなどに出かけるだけの体力に自信がない。		
☐趣味活動がしんどくなってきた。		

☑が1つ以上あれば○ →

○の数は？

個

ステップ 3

○印が7個の方……「元気いこら教室」への参加をおすすめします。
○印が5個以上の方…「元気いこら教室」に関心があれば、一度ご相談ください。

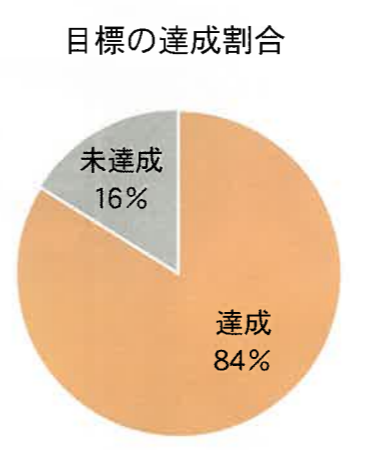
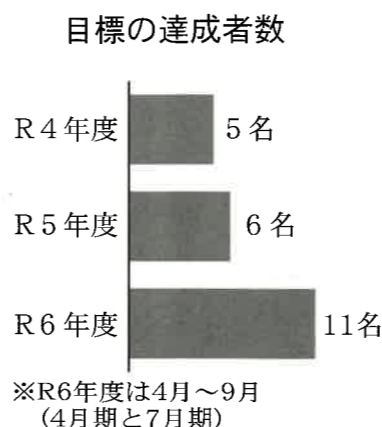
ご相談・お問い合わせ かつらぎ町地域包括支援センター ☎736-22-2322



目標達成型のサービス 3か月いっしょにがんばるぞ！



かつらぎ町には、高齢者の方が自信と元気な暮らしを取り戻すための教室「元気いこら教室」があります。この教室は、3か月間の短期集中型サービスで、日常生活の困りごとに対して具体的な目標を立て、理学療法士が作成したりハビリプログラムを実践し、生活動作の改善を目指すサービスです。令和6年度から3か月ごとの学期制に変更することで参加者が増え、半年（4月～9月）で11名が目標を達成しています。



- 達成できた目標
- ・階段を楽に昇り降りする
 - ・椅子や床からの立ち上がりを楽しに行う
 - ・洗濯物を干せるようになる
 - ・掃除機をかけられるようになる
 - ・畑仕事ができるようになる
 - ・草刈りができるようになる
 - ・楽に調理ができるようになる
 - ・スーパーまで歩いて買い物に行く
 - ・友人宅まで歩いて行く
 - ・杖なしで〇〇神社まで歩けるようになる



目標を達成しました！（7月期生）

一歩踏み出す勇気

この教室は、3か月後にできるようになりたいことを具体的な目標にすることから始まります。時には体調の変化で目標を達成できない場合もありますが、その場合は目標を見直すことや、別のサービスに変更することも可能です。大切なことは、歳だから…と諦めない気持ちと、一歩を踏み出す勇気です。

- 教室開催場所が変更になりました**
- 令和6年11月から、元気いこら教室の開催場所が、南労会かつらぎデイサービスセンター（笠田駅前）のえびすかつらぎに変更しています。教室の内容や、スタッフに変更はありません。
- スタッフと共に考えた10月期の目標**
- ・タオルをしっかり絞れるようになる
 - ・体力テストの数値を上げる
 - ・動き出しの時の痛みを軽減する
 - ・お墓参りを楽に行う
 - ・クリニックまで歩いて行く
 - ・公民館まで休まずに歩いて行く

まごころ弁当 子どもたちへ感謝

民生児童委員の見守り活動から生まれた配食サービス「まごころ弁当」がスタートして今年で29年になります。

地域のボランティアのみなさんによって調理され、月2回夕食としてお届けしています。

このまごころ弁当に町内小中学校の児童・生徒からの手紙や、童楽寺ホーム（新城）の子どもたちによるイラストの包装紙と一緒に届けることで、子どもたちとの交流になっていきます。

利用者さんのことを想う子どもたちの気持ち、子どもたちのことを想う利用者さんの気持ち。お互いに思い合うことで幅広い世代がつながっています。



想いの詰まった手紙

児童・生徒の手紙には、利用者さんへの気遣いや日常生活で頑張っていること、学校行事で楽しみにしていることなど、それぞれの想いが詰まっています。

秋になってすずしくなってきました。元気に過ごしていますか！わたしは、秋や冬が一番好きな季節です。秋で好きな行事はハロウィンです。ハロウィンは、おかしをくれたり、かろうそくしたりいろいろな事ができて楽しいからです。これから元気に過ごしてください。



かわいいイラスト

イラストは、童楽寺ホームの子どもたちが毎回季節に合わせて作成しています。まごころ弁当の包装紙にして利用者さんにお届けしています。

かわいいイラストにほっこり心が温まり、利用者さんの中には、色塗りをして楽しんでいる方もいます。



利用者さんから子どもたちへ

- いつも心あたたまるよ。
- 毎回楽しみにしてるよ。
- かわいらしい。ありがたい。感謝してます。

▼手紙も届いています

元気で学校行っているの、しょうね。勉強にクラブ活動、ボランティア活動にとがんばっているの、しょうね。ありがとう、ございます。手紙、ハガキなどいつも気にかけて頂き感謝しています。体に気をつけてくださいね。

利用者さんは児童・生徒のみなさんが書いたお手紙やイラストを大変心待ちにしています。

お問い合わせ

町社会福祉協議会 地域係
☎0736-22-4311

フードパントリー

喜ぶ子どもたち

企業は、食品ロスの削減と資源の有効活用のため、商品の寄贈を通じて支え合いの輪を広げています。

寄贈いただいた商品は、9月28日（土）に子育て応援フードパントリーを開催し、42世帯へお渡しし活用いただきました。

また、社会福祉施設や子ども食堂、生活に困っている人などにもお届けしています。

子育て世帯とつながる機会に

社会福祉協議会は、フードパントリーを開催することで子育て世帯とつながっています。子どもたちが喜ぶ姿、お父さんやお母さんの笑顔も多く見られ、会話が弾みにぎやかで楽しい時間となりました。困ったことがあれば気軽に相談してもらえたらと思います。

みんなでささえあう地域づくり

商品を寄贈



わかやま市民生活協同組合
株式会社セブン-イレブンジャパン
株式会社オークワ

寄贈先

和歌山県社会福祉協議会

配分先

かつらぎ町社会福祉協議会

子育て世帯への生活応援
社会福祉施設や子ども食堂
生活に困っている人へお届け



9/28 (土)

～会場での声～

- ・こんなにたくさんあるんや!!
- ・こんなのも入ってるんや♡
- ・どれにしようか迷うなー
- ・これがいい!
- ・助かります♡

お問い合わせ
町社会福祉協議会 総務係 22-4311

善意のご寄付

(10月1日～10月31日 敬称略)

次の方々から社会福祉協議会へ善意の寄付をいただきました。寄付金は、広く地域福祉活動の推進に役立てさせていただきます。

◆遺志として

庵野 英寿	亡母	壽子	丁ノ町
西山 浩行	亡母	政代	西飯降
木村 一之	亡母	貞	笠田中
平原 昭代	亡夫	晟光	丁ノ町
守安 千代	亡夫	正文	大畑
西村 尚美	亡母	ハマ子	萩原
松本 行弘	亡父	行央	笠田東
松山 尚樹	亡父	良樹	移
檀山 濱子	亡夫	典彦	中飯降
池田 嘉明	亡母	房子	妙寺
藤本 明子	亡父	泰秀	妙寺
辻 宏員	亡父	達央	笠田東
西 正則	亡母	正江	花園中南
福本 達也	亡母	恵子	滝
小西 陽子	亡母	美佐子	妙寺
中原 達夫	亡母	八重子	萩原
守岡 昌子	亡義母	和子	西飯降
匿名 1件			妙寺

◆篤志寄付として

匿名 1件

ありがとうございました

ありがとう

(10月1日～10月31日 敬称略)

★使用済切手・ハガキ収集に協力いただいた方
塙坂安子・ボーイスカウト伊都第3団
介護老人福祉施設やまぼうし
(財)和歌山県下水道公社
匿名5件



#SNSでも社協の情報をゲット

SNS・ホームページで随時発信しています♪
「福祉かつらぎ」だけでは伝えきれない情報や活動の様子などを公開中!



検索はこちらから



ホームページ facebook Instagram



#かつらぎ町社会福祉協議会 #かつらぎ町

第17回 かつらぎ町ボランティアまつり

日時：令和7年1月19日(日) 11時～15時
場所：かつらぎ総合文化会館 大ホール・展示ホール他

みんなでボランティアを楽しもう!!

町内のボランティアグループの「舞台発表」や「展示・体験コーナー」「喫茶コーナー」を通じてボランティアの魅力を発信します。またスタンプラリーも実施! スタンプを集めて素敵な景品をゲット、もしくは飴の掘り取りイベントに挑戦しよう!!



キッチンカーも来るよ!

お問い合わせ かつらぎ町ボランティア連絡協議会
(町社会福祉協議会) ☎0736-22-4311



ま〜るく、つながる人と人

コーナー

“地域づくり”を応援します!!

20号

志賀の元気印☆

志賀在住のお二人はおしゃべりが日課。のりちゃんの家が集会所です。

おしゃべりの内容は…
畑や生活、地域のこと
毎日、話が尽きません



のりちゃん(84歳) しげちゃん(91歳)

ルールは…
・人の悪口は言わない
・みんなに感謝

近所の方は…
2人がおしゃべりしていると安心です

元気のヒケツは…
・よく食べよく喋る
・楽しみを見つける

「困った時に頼れる人がいることが良い」とお二人。ステキなつながり発見です。



こまった時は、気軽に相談しよう!!



もの忘れ相談

12月2日(月)・16日(月)

受付 13時～15時(先着順)
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町地域包括支援センター
☎0736-22-2322

年相応のもの忘れ?認知症?迷ったらご相談を(当日電話での相談可能)

無料法律相談

12月9日(月)・23日(月)

受付 13時30分～15時30分(先着順)
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町社会福祉協議会
☎0736-22-5222

法的なトラブルに弁護士が相談に応じています(相談時間は16時まで)

ふくし何でも相談

月～金曜日(27日まで)

受付 8時30分～17時15分
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町社会福祉協議会
☎0736-22-5222

日常生活上の困りごとに幅広く対応職員が相談に応じています

社会福祉協議会・福祉団体

地域のボランティア活動

1	日		
2	月	もの忘れ相談(13:00~15:00)	
3	火	配食サービス(丁ノ町、新田、妙寺、中飯降、短野、高田、笠田西部、笠田中、真和、四郷第一、四郷第二)	手話伊都手のひら(19:30~21:00妙寺公民館)
4	水		よりみち・ひきこもり相談会 ※要電話予約 (13:30~15:30よりみち菊谷) よりみち・親の会(19:00~21:00大谷地域交流センター) 手話サザエさん(19:30~21:00笠田公民館) ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
5	木	つれもてカフェ(13:30~15:30カフェ壱)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ひきこもり青年のための「居場所」</p> <p>日時 月~金(24日まで) 13:30~15:30 ※ 9日(月)肉料理を作ろう ※ 10日(火)小中高生相談 ※ 毎週金曜日 女性相談</p> <p>場所 よりみち菊谷(大谷)</p> <p>(問) NPO法人よりみち ☎090-7093-9595</p> </div>
6	金	朗読やまびこ(9:00~14:00) 友愛電話(13:30~15:30) 手話サークル夢(13:30~15:00)	
7	土		
8	日		
9	月	無料法律相談(13:30~15:30)	
10	火	配食サービス(笠田東第一、笠田東第二、佐野、大谷、三谷、東浜田、西浜田、中央部、四邑、志賀、天野、新城) まったりカフェ(13:30~14:30笠田公民館) 布のおもちゃ(13:30~16:00)	ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
11	水		
12	木		
13	金	つれもてカフェ(10:00~12:00喫茶たんぼぼ)	
14	土		
15	日	親子料理教室(9:30~14:00総合文化会館3階)	
16	月	もの忘れ相談(13:00~15:00)	
17	火	配食サービス(丁ノ町、新田、妙寺、中飯降、短野、高田、笠田西部、笠田中、真和、四郷第一、四郷第二) 布のおもちゃ(13:30~16:00)	三ツ葉会(13:30~15:00丁ノ町地域交流センター) 手話伊都手のひら(19:30~21:00妙寺公民館)
18	水		シニアカフェ「お茶会」65歳以上対象(13:30~15:00よりみち菊谷) 手話サザエさん(19:30~21:00笠田公民館) ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
19	木	認知症家族の会(13:00~15:00) 友愛電話(13:30~15:30)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>つれもてカフェ</p> <p>赤ちゃんから高齢者までどなたでも自由に参加することができます。 認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方とつながり、専門的な相談もできます。(5日・13日・23日・26日)</p> <p>(問) 地域包括支援センター ☎0736-22-2322</p> </div>
20	金	手話サークル夢 要約筆記勉強会(9:30~12:00) 点字サークル夢(13:30~15:00)	
21	土		
22	日		
23	月	無料法律相談(13:30~15:30) つれもてカフェクリスマス会(12:00~15:00第2愛光園)	
24	火	配食サービス(笠田東第一、笠田東第二、佐野、大谷、三谷、東浜田、西浜田、中央部、四邑、志賀、天野、新城)	ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防) はっぴーサークル(13:30~15:30笠田公民館)
25	水		
26	木	点字サークルあすなる(9:30~12:00) つれもてカフェ(13:30~15:30夢心)	
27	金		
28	土		
29	日	年末年始は12月28日(土)から1月5日(日)まで休業します	
30	月		
31	火		

★実施場所の掲載がない所は、
地域福祉センターです。

日本赤十字社
災害義援金(地震・大雨)を受付中

