

かつらぎ

2024年
(令和6年)

6月



屋外歩行練習

楽しく会話しながら歩くことで体力をつけていきます

特集 90日間の挑戦の始まり!
元気いこら教室(通所型サービスC)



90日間の挑戦の始まり！ 元気いこら教室 (通所型サービスC)

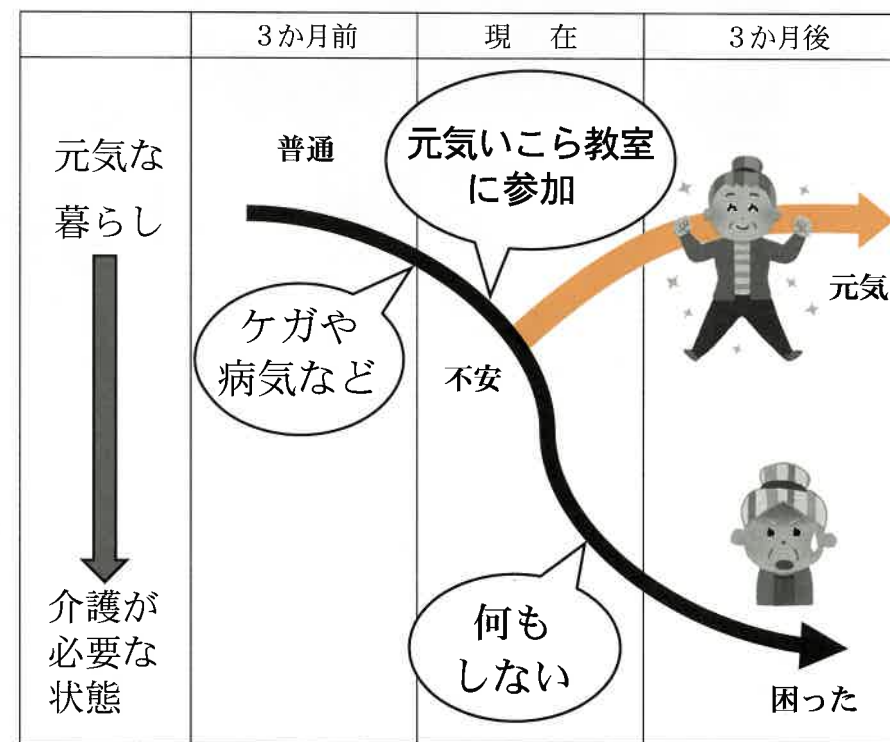
みんなで一体感を
持つて取り組むために

令和6年4月から「元気いこら教室」は、みんなで一体感をもち取り組むためにスタートの時期を3か月ごとに統一しました。4月からは週1回の方3名、週2回の方3名の合計6名の方々が利用を始めました。目標に合わせた生活動作の改善を目指します。例えば：

- 友人の家に歩いて行きたい
- 歩いて買い物に行きたい
- 神社へ参拝したい など

教室では、理学療法士が生活動作の改善に向け、それぞれの方に応じたりハビリプログラムを作成し、教室内だけではなく自宅での運動方法も指導します。そのため、自己流で行う運動よりも効率よく改善が見込めます。

時間の経過と体力低下のイメージ



時間の経過

身体が軽く感じる

教室を訪問すると参加者が各々の目標達成のため、意欲的にトレーニングに取り組んでいました。



かつらぎ町地域包括支援センター
主任ケアマネジャー 上田 理詠

参加者の声

○リハビリした後は疲れた感じはある。でも、身体が軽く感じる。○とてもキツイと感じるトレーニングがある。今まで自分で体操を継続していたが、使っていなかった筋肉があるんだと感じた。○無理をせず自分のペースでトレーニングを行っていいこうと思っている。教室に通いだしてから毎日が忙しくなったけど、卒業が楽しみ。

次回は7月スタート

「元気いこら教室」は90日間の集中リハビリで、スタートする時期が決まっています。

次回は7月生がスタートし、その後は10月、1月にスタートする予定です。

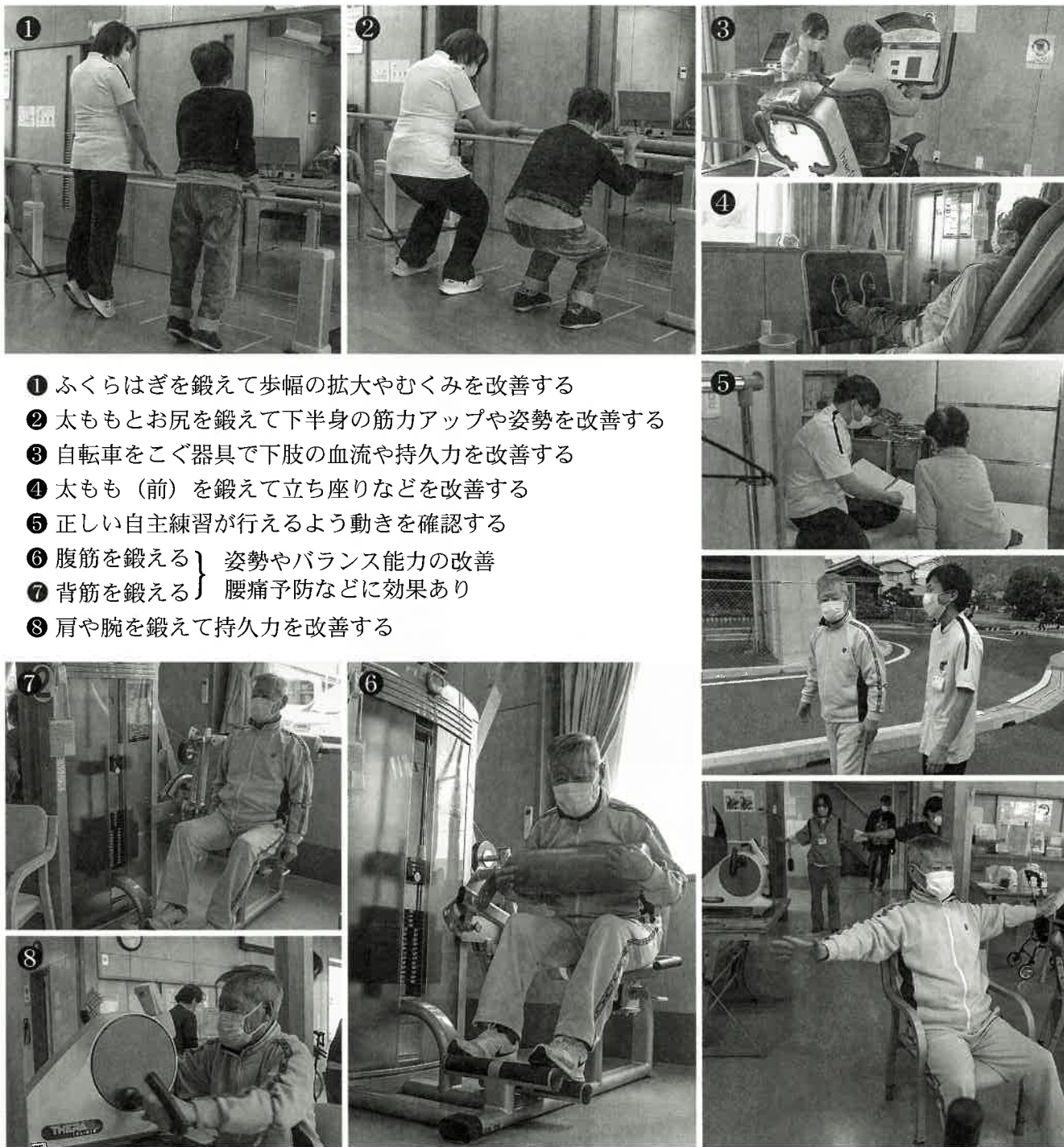
週1回もしくは週2回のリハビリを送迎付きで行っています。ただし、山間部の方は送迎方法や利用時間などご相談させていただきます。

利用は要支援認定1・2を受けられている方ですが、要支援認定を受けられるほどではないという方でも利用が可能になる場合がありますので、地域包括支援センターもしくは担当のケアマネジャーへご相談ください。

気になる方は、気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

地域包括支援センター
0736-22-2322



- 1 ふくらはぎを鍛えて歩幅の拡大やむくみを改善する
- 2 太ももとお尻を鍛えて下半身の筋力アップや姿勢を改善する
- 3 自転車をこぐ器具で下肢の血流や持久力を改善する
- 4 太もも（前）を鍛えて立ち座りなどを改善する
- 5 正しい自主練習が行えるよう動きを確認する
- 6 腹筋を鍛える } 姿勢やバランス能力の改善
- 7 背筋を鍛える } 腰痛予防などに効果あり
- 8 肩や腕を鍛えて持久力を改善する

日頃の活動全てが災害支援につながる



自助：自分の命を助ける行動
※災害時に全員出来れば誰も死なない

**共助：ご近所さんで
お互い助け合う行動**
※ご近所さんは自宅に限らずどこでもいる
※助ける側と助けられる側がいる
※事前に知り合いだと発動しやすい

公助：公的な救援・復旧支援
※巨大災害時には自治体の機能がダウン

令和5年度 シニア災害ボランティアシンポジウムin和歌山



令和5年6月2日台風2号による線状降水帯の影響による被害から1年。被災後は、6月5日に災害ボランティアセンターを立ち上げ、9月15日に閉所するまで706名の方々に床上、床下浸水した家の家財の運び出しや泥だしと乾燥、ブラッシング作業や家財の洗浄など活動いただきました。

また、ボランティアセンター閉所後も専門ボランティア(NPO)による活動は続き、被災された方の生活を支えていただきました。

今後も猛威をふるう自然災害には、自助・共助・公助がそれぞれ支え合いながら、災害に備えていくことが重要です。

経験を生かす

災害ボランティアセンターの立ち上げを経験したことを踏まえて職員が当時の状況や感想、そして1年経つての振り返り、さらに実際に経験を生かし、活動した内容について紹介します。

社協の災害支援活動

- 6月2日(金)
 - 記録的な大雨を観測
 - 福祉避難所を開設
- 6月3日(土)
 - 福祉避難所を閉所
 - かつらぎ町が被害状況を確認
- 6月4日(日)
 - 被災地域への支援活動を開始
- 6月5日(月)
 - かつらぎ町災害ボランティアセンターを開設
- 7月1日(土)
 - 住まいの再建説明会を開催
- 7月15・16日
 - 住まいの再建ボランティア体験を実施

受付ニーズ57件
ボランティア延べ
706名が活動

災害ボランティアセンター運営を通じて感じたこと

- 日ごろの社協事業すべてが、災害支援につながっていることを実感した。
- ちよつとサポートの様式の活用や普段の団体などの関りでボランティア協力の声掛けができ、普段の業務が生きた!
- 住民の「ありがとう」の笑顔が嬉しかった。

災害から1年を振り返って

○災害ボランティアセンターが開所したから災害支援が終わりではない。その後も被災された方に寄り添うことが、社協職員としての役割であると感じている。

○社協だけでは運営できなかった協力してくださったボランティアの方々、地域の方々、行政の方々みなで運営した災害ボランティアセンター。助け合いの輪が広がったような感じがしました。

県ボランティアバスで被災地へ

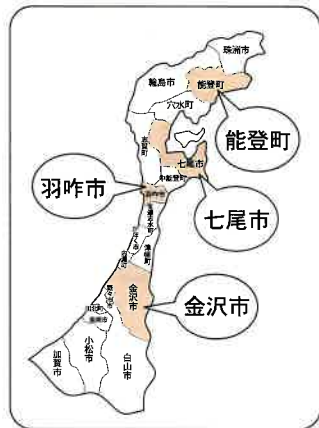


4月12日と13日の2日間、本会の正殿ケアマネジャーが和歌山県の災害ボランティアバスで能登町のボランティア活動に参加しました。

参加した感想

震災被害のごみを仮ゴミ置き場に運ぶ作業を行った。『結婚式の記念写真』や『農家さんが育てたお米』などを、被災者が「どうする事も出来なくて泣く泣く震災ごみとして処理を依頼した」という言葉を聞き、泣きながら片づけを手伝いました。我々ボランティアがゴミ捨て場に運んでいるものは、『ゴミ』ではなく『それぞれの思い出』なのだと感じました。奥能登は、やっと車が入れるようになった所です。テレビのニュースでは、すっかり見かけなくなりましたが、支援は今、始まったばかりです。

被災地の社会福祉協議会を応援



3月12日から18日の一週間、本会の山本事務局長が石川県羽咋市災害ボランティアセンター運営スタッフとして派遣されました。



和歌山県と奈良県内の社協は、令和6年1月25日から石川県羽咋市災害ボランティアセンターを応援しています。また、4月1日から石川県七尾市災害ボランティアセンターに応援先を変更し支援活動を続けています。

災害からの学びを生かす

- 11月16日(木)
 - 和歌山大学で「災害ボランティア学」の講義にゲストスピーカーとして登壇
 - 12月2日(土)
 - シニア災害ボランティアシンポジウム in 和歌山を開催 (かつらぎ総合文化会館)
 - 2月2日(金)
 - 「災害の支援活動について」社協職員紀北ブロック研修会を開催 (かつらぎ町防災センター)
 - 2月19日(月)
 - 和歌山県地域福祉推進フォーラムで活動の報告 (和歌山ビッグ愛)
- お問い合わせ
町社会福祉協議会 地域係
☎0736-22-4311



2024年夏のボランティア体験

もったいないカフェ参加者募集



夏休みを利用して、住民のみなさんにボランティア活動をより身近に感じていただくとともに活動のきっかけづくりとして、毎年、テーマを設けた夏のボランティア体験を行っています。

今年のテーマは“もったいないカフェ～SDGSを考えよう～”

JA かつらぎ支店
とコラボ

JAさんからいただいたもったいないフルーツを使って地域の方とデザートを作りカフェを開催します。デザート作りを通じてフードロスについて自分たちにできることを考えませんか。



定員 先着 15 名

申込期間 6月3日(月)～7月5日(金)



申し込み・お問い合わせ

町社会福祉協議会 地域係 ☎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!!

14号

ようこそ おしゃべりカフェへ —四邑公民館—

始まるキッカケは「みんなと集まってしゃべりたい」という地域の声。

『おしゃべりカフェ』はみんなで作りました😊

- ・手作り桜餅を午前中に準備する人
- ・会場をお花で彩る人
- ・家から体操のDVDを持ってくる人 など…



次回は6月8日(土)！
お問い合わせは
「四邑公民館」まで。
(☎22-5454)



善意のご寄付

(4月1日～4月30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

平岡 昌高	亡母 節子	星山
妙中 崇文	亡父 洋一	妙寺
山高 貢平	亡母 エツ子	佐野
津守 英紀	亡母 ミサエ	大谷
平 貴仁	亡父 正倫	西浜田
九鬼 静章	亡長女 瞳	中飯降
竹本 裕皓	亡母 ヨシ子	西浜田
辻 晃憲	亡母 恵美子	笠田東
巽 章伸	亡父 茂	佐野
窪藪 光雄	亡母 節子	山崎
谷口 美紀子	亡父 清一	寺尾

ありがとうございました

ありがとう

(4月1日～4月30日 敬称略)

★使用済切手・ハガキ収集に協力いただいた方

富加見 隆幸・相川正省・陽月安村
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
妙寺遍照寺檀家一同
見好公民館
リカーアンドギフトシバモリ
匿名4件



★配食サービス(本所)に食材料を提供いただいた方

里神 賢幸(たけのこ)
匿名3件(ネーブル・たけのこ・いちご・かぼちゃ)



生活支援コーディネーターの 出前講座 はじまりました!!

私たち(生活支援コーディネーター)が、地域の集いの場(サロン等)に出向きます!“おしゃべり”をして、笑顔で毎日過ごすためのヒントを一緒に考えませんか?

無料

NEW

おしゃべり講座 (30分～1時間程度)

“おしゃべり”をすると健康につながり、お互いを知り合う関係につながります。参加者みんなできっくばらんにおしゃべりをして、楽しく地域を考えます。



NEW

社会参加について知ろう講座 (30分～1時間程度)

どんなことが社会参加なのか?どんな効果があるのか?実際にどんな活動をしている人がいるのか?など、具体的なお話を通じて健康づくりについて理解を深めます。

【問合せ・申込先】 町社会福祉協議会(地域係) ☎0736-22-4311



こまった時は、気軽に相談しよう!!



もの忘れ相談

6月3日(月)・17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

6月10日(月)・24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

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	土		
2	日		
3	月	もの忘れ相談(13:00~15:00)	
4	火		手話伊都手のひら(19:30~21:00妙寺公民館)
5	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笠田ふるさと交流館) ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
6	木	つれもてカフェ(13:30~15:30カフェ罌)	<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(祝日除く) 13:30~15:30 ※5日(水)定食を作ろう 11:30集合 ※11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) (問) NPO法人よりみち ☎090-7093-9595</p> </div>
7	金	友愛電話(13:30~15:30) 朗読山びこ(9:00~16:00) 手話サークル夢(視察研修)	
8	土		
9	日		
10	月	無料法律相談(13:30~15:30)	
11	火	つれもてカフェ(13:30~15:30みまもりショップ杏) 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)
12	水		
13	木		
14	金	つれもてカフェ(10:00~12:00 喫茶たんぽぽ)	
15	土		
16	日		
17	月	もの忘れ相談(13:00~15:00)	
18	火	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)
19	水		手話サザエさん(19:30~21:00笠田ふるさと交流館) ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
20	木	友愛電話(13:30~15:30) 認知症家族の会(13:00~15:00)	はっぴーサークル(13:30~15:30笠田ふるさと交流館)
21	金	手話サークル夢 要約筆記勉強会(9:30~12:00) 手話サークル夢(13:30~15:00)	<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。(6日・11日・14日・24日・27日) (問) 地域包括支援センター☎0736-22-2322</p>  </div>
22	土		
23	日		
24	月	無料法律相談(13:30~15:30) つれもてカフェ(13:30~15:30喫茶エスコース)	
25	火		
26	水		ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
27	木	点字サークルあすなる(9:00~12:00) つれもてカフェ(13:30~15:30デイサービス夢心)	
28	金	<p>配食サービス(本所)は、食中毒予防のため、 6月から9月まで休止させていただきます。</p>	
29	土		
30	日		

★実施場所の掲載がない所は、
地域福祉センターです。

☘ 令和6年能登半島地震
災害義援金を受け付けています
日本赤十字社かつらぎ町分区

