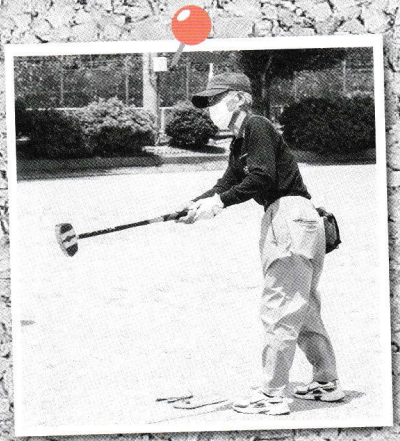
福祉 ふれあいネットワーク Vol.292

かつらぎ

2022年（令和４年） 7月

特集
冗談を言って楽しむ グラウンドゴルフ



社会福祉法人 かつらぎ町社会福祉協議会

ホームページ facebook

地域の居場所
×
出番と役割

冗談を言って楽しむグラウンドゴルフ
夫婦で見つけた生きがい活動

休憩中でのひととき

小西久雄さん美佐子さんご夫妻(新田)

〝いつまでも元気に〟〝自分の居場所で自分らしく生活をすること〟は誰もが願っていることです。その願いをひとりで実現させることは難しいことかもしれません。皆さんは、日々の暮らしの中で『地域』とのつながりや交流はありますか？週1回以上の心地よい居場所があり、出番や役割を持つことが、健康な暮らしにつながります。かつらぎ町社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが地域に出向いて、さまざまな健康づくりや生きがい活動の把握に努めています。

今回、グラウンドゴルフをキッカケにたくさんの仲間と出会い、身をもって心と身体の健康づくりを実現されているステキなご夫婦に出会いました。いきいきと笑顔あふれる小西ご夫妻の健康エピソードを紹介します。

みんなの居場所『かつらぎフレンド』

夫の久雄さんは、グラウンドゴルフグループ『かつらぎフレンド』の代表を務めています。

かつらぎフレンドは、町内3つのグループが約4年前に合体して発足し、会員は現在41名です。（72歳～90歳・平均年齢81歳）

グラウンドゴルフを楽しみたい方であれば誰でも入会できます。当日、グラウンドへ気軽にお越しください。（年会費500円）

活動は週3回。月曜日は道の駅万葉の里のグラウンドで、水曜・金曜日はかつらぎ公園グラウンドで午後から約2時間、毎回30名程が集まって活動しています。

☆グラウンドゴルフの魅力は？

仲間との出会い

久雄さん　一番の魅力は仲間との出会いです。冗談を言って、みんなと笑い合えること。なにより楽しい時間を過ごしています。

あとは介護予防も意識しています。歩くことさえできれば誰でもできるスポーツです。4～5人の班でラウンドしますが、成績は個人なので気兼ねなくプレーできます。この年になっても国体までいけるスポーツはまれだと思っています。

夫婦の会話が増えた

美佐子さん　夫とともに参加しはじめて3年程になりますが、夫婦で共通の話題ができました。家でプレーの話をしたり会話が増えたように思います。また、みんなとワイワイすることも、もちろん楽しみの一つです。外に出ることが少なくなるといろいろと忘れっぽくなりますしね。（笑）

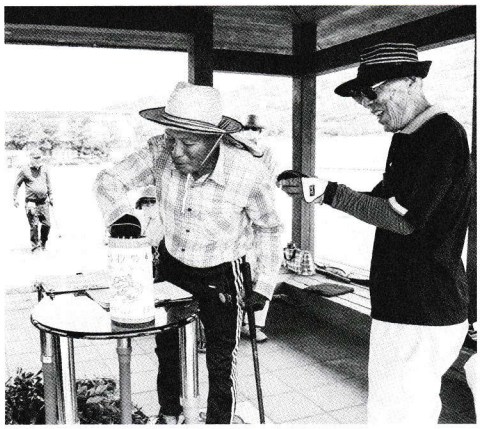
☆仲間づくりで工夫していること。

お互いさまの気持ち

久雄さん　お互いさまの気持ちが大切だと思います。数人が集まればうまくいかないこともあります。

『かつらぎフレンド』はみんなのグループなので、プレー前の準備などは当番制にして偏りがない

ようにしています。会員の特徴を見て、それぞれの役割を担ってもらっています。いろいろな人の知恵を借りて、みんなで助け合い、楽しめる場になるよう心がけています。



ともに喜び活力に

久雄さん　好成績を出した会員は表彰して、みんなで喜び合います。ホールインワンを出した会員は、手製の竹筒貯金箱に１００円を入れるようにしています。貯まったお金は年１回開催する大会の景品費用に活用しています。グループ活動に会員みんなが貢献できるよう工夫することで、少しでも会員の生活の活力になってくれたらうれしいです。

仲間と一緒に笑顔のある暮らし

小西さんの友人　橿山濱子さん（中飯降）にお話しをうかがいました。

橿山さんも『かつらぎフレンド』の仲間です。定期的に小西さん宅でお茶会をしているそうです。

大きな声で笑い合っている

橿山さん　小西さん夫婦とはいつも冗談を交え大きな声で笑い合っています。美佐子さんが雰囲気を盛りあげてくれて、その姿をニコニコしながら見守っているのが久雄さんです。

久雄さんが直接美佐子さんに伝えることはないと思いますが、活動を影で支えてくれている美佐子さんに感謝していると言っていました。

２人がグループや地域のために意欲的に活動されている姿を見て、いつもチカラ（笑顔）をもらっています。

生きがいを見つけて心も身体も健康に

☆「生きがい」はなんですか？

久雄さん
①仲間と楽しむグラウンドゴルフ
②妻と一緒に畑仕事
③湧き水と黒ニンニク

食の面でも少しこだわりがあって、毎日志賀の湧き水をくみに行っています。その水で飲むコーヒーは格別です。あと、妻と一緒に行く畑で黒ニンニクを育て、１日数個食べるようにしています。パワーの源のひとつです。

美佐子さん
①全力で楽しむグラウンドゴルフ
②女友だちとのおしゃべり
③ごぼう茶

毎日ごぼう茶を飲んでいます。腸内環境もよくなり風邪をひかなくなりました。私はニンニクを食べませんが、いつもニンニクパワーをつけている主人のそばでいることで元気をもらっています。（笑）

小西ご夫妻から共通して出てくる言葉は…「楽しむこと」

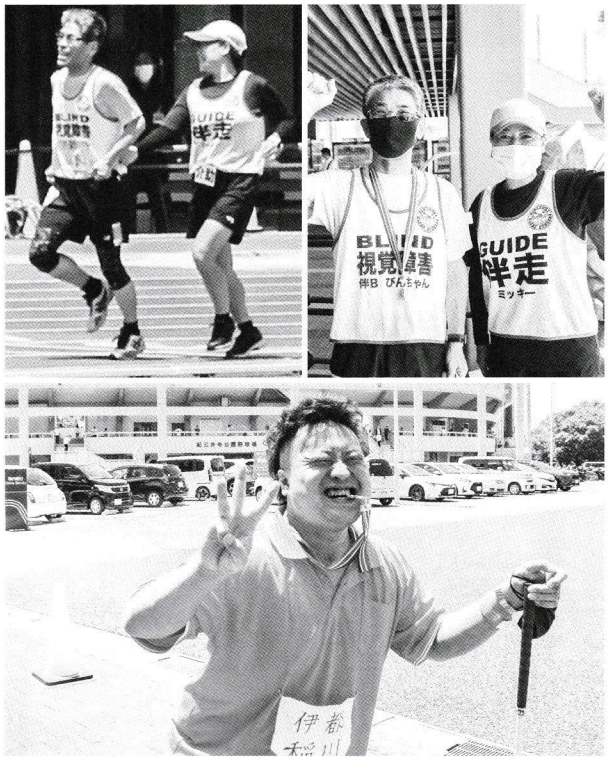
グラウンドゴルフから広がった笑顔の交流がそれぞれの生きがいとなり、多くの方々の心と身体の健康につながっています。

その輪が強く広がっていくことを２人は希望されています。

小西ご夫妻の地域（居場所）への強い思いを感じました。

和歌山県障害者スポーツ大会

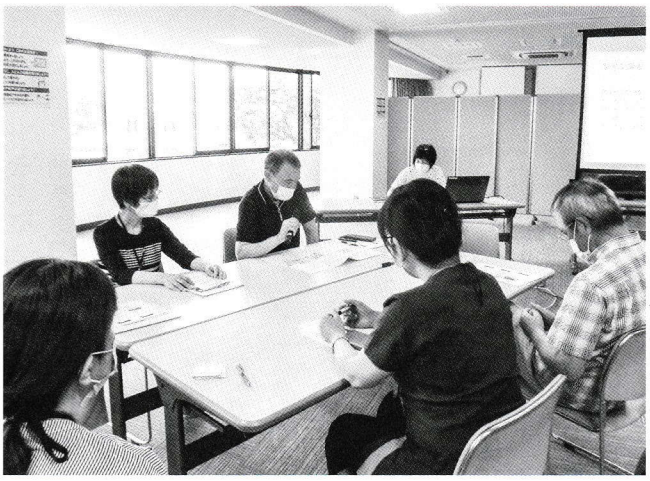
全盲の参加者2人が1位に!



5月29日(日)、3年ぶりとなる和歌山県障害者スポーツ大会が紀三井寺公園陸上競技場において開催され、町身体障害者会から2人の選手が出場しました。

200m走に出場し、1位となった山本敏一さん(丁ノ町)は、「記録より参加することに意義がある。来年も参加できるように、伴走ボランティアさんとトレーニングを続けたい」と話されていました。

また、砲丸投に出場した稲川祐司さん(佐野)も1位となり、「コロナの影響で2年間大会が中止になり残念な思いもしたが、3連覇することができてとてもうれしい。来年は今年の記録を超えられるようがんばりたい」と抱負を語られました。



キャラバンメイト交流会

認知症にやさしい町に

5月24日(火)、町地域包括支援センターは、認知症サポーター養成講座の講師役であるキャラバンメイトの交流会を開催しました。

認知症にやさしいまちづくりをテーマにグループで話し合いました。

参加者は「認知症サポーター養成講座をいろんなところで開催してはどうか」、「認知症の啓発カラーがオレンジ色であることをもっと広めたい」など意見交換をしました。

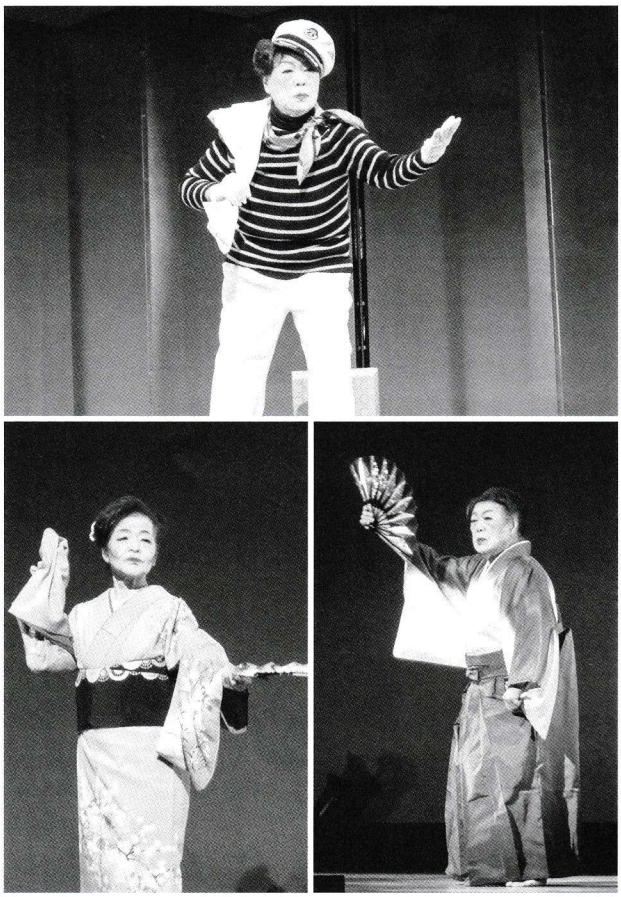
寄り添いサロン・女子会

楽しい時間を過ごしました

5月25日(水)、寄り添いサロン“女子会”をみまもりショップ杏(笠田東)で開催しました。

ひとりで過ごすことが多い方や、地域とつながることが苦手な方に声掛けをし、少人数で集まって楽しい時間を過ごしました。

寄り添いサロンでは、みんなで桜餅を作って、おしゃべりをしながら美味しくいただきました。また、グリーティングカードを作り、それぞれ好きなシールを選び、飾りつけをして楽しみました。



チャリティー舞踊おさらえ会

舞踊で健康! 福祉に寄付

５月29日(日)、舞踊愛好会による“チャリティー舞踊おさらえ会”が総合文化会館大ホールにおいて開催されました。

代表の池田信子さん（93歳）は、年齢を感じさせない踊りを披露し、“舞踊で健康!”というメッセージを、来場者や出演者・全ての方々に届けられました。

今回も“チャリティー”ということで、出演された皆さんの思いを一つにして、かつらぎ町の福祉向上のためにと、社会福祉協議会にご寄付をいただきました。

また、受付で来場者の皆さんに呼びかけた募金も総額6,607円となり、町聴覚障害者協会を通じて聴覚障害者関係の住宅型有料老人ホーム「きのくにの手」(和歌山市)に、施設応援資金として寄付されました。

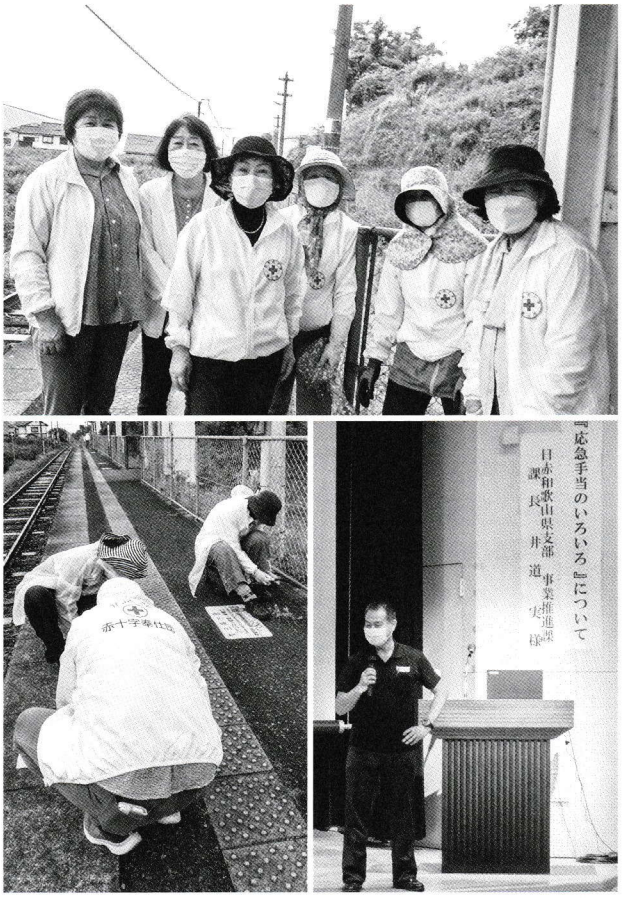
赤十字運動月間

清掃活動＆総会・研修会

５月の赤十字運動月間にともない、赤十字奉仕団は５月11日(水)、大谷駅周辺で、ホームの草引きとゴミ拾いなどの清掃活動（クリーンキャンペーン）を行いました。皆さんに気持ちよく駅を利用してもらえるよう感染症対策を十分にとりながら清掃活動をしました。

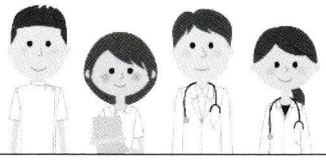
また、５月27日(金)、総合文化会館で総会と研修会を開催しました。

研修会は日本赤十字社和歌山県支部井道課長から、緊急時や災害時において応急手当を行う際の心得や対応方法、また熱中症の知識と対策について学びました。井道課長から「これから熱くなってくるので、今日学んだ熱中症についての知識を身近なところで活用してほしい」と話されました。



夏のボランティア体験　参加者募集

エッセンシャルワーカー（医療従事者等）へ絵手紙メッセージを届けませんか？



第１回
【日時】　８月９日(火)
　　13時30分～14時30分
【場所】　町地域福祉センター　２階
【内容】　コロナ禍の医療従事者の仕事の様子をDVD鑑賞し、日本赤十字社の方に体験談を聞きます。

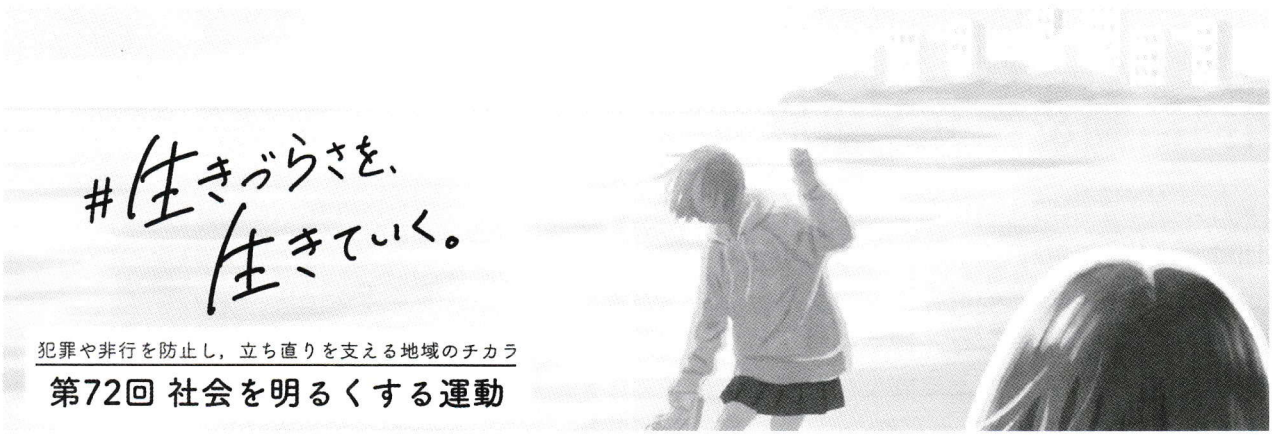
第２回
【日時】　８月12日(金)
　　13時30分～15時30分
【場所】　町地域福祉センター　２階
【内容】　ボランティアグループ「絵手紙小組」の指導により、寄り添いメッセージを作成します。

対象者
小学5年生以上の町内在住または町内の学校に通学している方
※親子での参加もできます。
※2日間参加できる方に限ります。

参加費無料・先着20名

申込み期間７月１日(金)～29日(金)

【問い合わせ・申込み】　町社会福祉協議会 地域係　☎0736－22－4311



犯罪や非行を防止し，立ち直りを支える地域のチカラ

第72回 社会を明るくする運動

小さい頃から、私と世界を隔ててきた
“生きづらさ”。世界は私の全てを拒絶した。
独りでもがいて、自分も周りも傷つけた私が
保護観察になったのは、高校をやめたとき。
言葉にならない思いは、あふれて、
止められない。
その人は、私の“生きづらさ”に触れることなく
でも包み込むように言った。
――大丈夫。世界は広くて、温かくて、
　　私もいるんだから、きっと大丈夫。
“生きづらさ”の向こうにあった世界が、
少しだけ近く見えた。
私を拒んでいた世界は、私が拒んでいた世界。
その人の言葉が、世界と私をつないでくれた。
だから今。今度は、君に伝えてる。
――大丈夫。世界は広くて、明るくて、
　　私もいるんだから、きっと大丈夫。

“生きづらさ”について身近な人と語り合ってみませんか？

善意のご寄付

（5月1日～5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

栗	都代	亡母	大越廣子	西飯降
橋本	雄一	亡母	アイ子	教良寺
森谷	満之	亡父	克彦	花園梁瀬
岩本	行弘	亡母	和子	笠田東
前岡	道治	亡父	芳彦	平
福岡	成典	亡父	敬三	三谷
大越	健次	亡母	ヲシズ	西飯降
城	洋平	亡母	惠美子	西渋田
森下	明則	亡父	勇	妙寺
谷内	壽嗣	亡妹	仁美	笠田東
久保	涼平	亡父	泰一	寺尾
七釜子泰男		亡母	千恵子	東渋田
貝畑ひとみ		亡夫	克和	笠田東
杉本	稔	亡父	金治	東谷
中谷	哲也	亡父	雅昭	笠田東
宮部	尚教	亡伯母	歳枝	中飯降
曽和	正弘	亡母	絹子	妙寺

匿名1件

◆篤志寄付として

かつらぎ町母子寡婦福祉会

舞踊愛好会

ありがとうございました

ありがとう

（5月1日～5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

南出 香予子・正木 綾子・遍照寺檀家一同

日進化学(株) 和歌山工場・溝端精巧印刷

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

特別養護老人ホームあさひ

町地域子育て支援センター

見好公民館・匿名3件

★ウクライナ人道危機救援金に協力いただいた方

（日本赤十字社かつらぎ町分区受付分）

池田 迪哉・南出 香予子

堀越癪観音・町立図書館

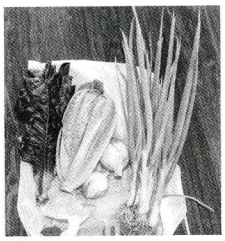
匿名1件

救援金総額
474,573円（21件）
令和4年3月2日～5月31日

新鮮野菜のおすそわけ

5月26日(木)、町民の方から「生活に困っている人にあげてほしい」と、とれたての野菜をいただきました。

ありがとうございました。



かつらぎ町母子寡婦福祉会が解散　困っている人の役に立ててほしい！

かつらぎ町母子寡婦福祉会は、戦争で夫を亡くし、食料不足のなかで子育てをする母たちが「未亡人会」を組織したのが始まりです。しかし、時代とともに母子制度が充実し、会員の減少などによって令和4年3月31日をもって解散されました。

今までの活動資金の残りを、困っている人に役立ててほしいと社会福祉協議会にご寄付をいただきました。

こまった時は、気軽に相談しよう!!

もの忘れ相談

7月4日(月)・19日(火)

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

7月11日(月)・25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（祝日除く）

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

7月 July 2022 ふくし・ボランティア カレンダー

		社会福祉協議会・福祉団体	地域のボランティア活動
1	金	**社会を明るくする運動強調月間** **友愛電話**（笠田東第一、笠田東第二、佐野、大谷、三谷、東渋田、西渋田、中央部、四邑、志賀、天野、新城） 手話サークル夢（13：30～15：00）	
2	土		
3	日		
4	月	**もの忘れ相談**（13：00～15：00）	
5	火	朗読山びこ（9：00～14：00）	手話伊都手のひら(19:30～21:00妙寺公民館)
6	水		よりみち・ひきこもり相談会 ※要電話予約 （13:30～15:30大谷地域交流センター） 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）
7	木	**つれもてカフェ**（13：30～15：00 cafeころーれ）	
8	金	**友愛電話**（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）	
9	土		
10	日		
11	月	**無料法律相談**（13：30～15：30）	
12	火	**つれもてカフェ**（13：30～15：00 みまもりショップ杏） 布のおもちゃ（13：30～16：00）	
13	水		ブラインドマラソン伴B（20：00～21：00かつらぎ公園堤防）
14	木		
15	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）	
16	土		
17	日		
18	月	海の日	
19	火	**もの忘れ相談**（13：00～15：00） 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)
20	水	**つれもてカフェ**（13：30～15：00憩カフェ樹楽）	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）
21	木	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)
22	金		
23	土		
24	日		
25	月	**無料法律相談**（13：30～15：30） **つれもてカフェ**（13：30～15：00 エスキース）	
26	火		
27	水		ブラインドマラソン伴B（20：00～21：00かつらぎ公園堤防）
28	木	点字サークルあすなろ（9：00～12：00） **つれもてカフェ**（13：30～15：00デイサービス夢心）	
29	金		
30	土		
31	日		

ひきこもり青年のための「居場所」

日時　月～金曜日（祝日除く）13:30～15:30
※ 6日（水）はDIY講座
※12日（火）は小中高生居場所
※22日（金）は女性居場所

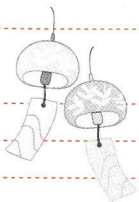
場所　大谷地域交流センター

（問）NPO法人よりみち ☎090-7093-9595

つれもてカフェ

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。（7日・12日・20日・25日・28日）

（問）地域包括支援センター☎0736-22-2322



✚ウクライナ人道危機救援金

受付期間　9月30日まで

協力方法　日本赤十字社　検索

新型コロナウイルスの影響により活動が中止となる場合があります

★実施場所の掲載がない所は、
地域福祉センターです。

社会福祉法人 かつらぎ町社会福祉協議会
和歌山県伊都郡かつらぎ町大字丁ノ町2338番地の2
（地域福祉センター内）
TEL（0736）22－4311　FAX（0736）22－6898

この広報紙は一部共同募金の助成を受けて発行しています