

かつらぎ

2026年
(令和8年)

2月

毎日トレーニングを続ける1人！

特集 元気の秘訣



元気の秘訣 「元気いこら教室（通所型）」

毎日トレーニングを続けること！



山下さんは、昨年1月から3か月間、「元気いこら教室」に通っていました。日常生活の中で「少しづらくなってきた」と感じていた動作に対し、自身で目標を立て、リハビリの先生から指導や助言を受けながら、計画的にトレーニングに取り組みました。

山下さんの目標
○床からの立ち上がりが案にできるようになる。
○自宅から眼科まで休憩回数を減らし、元のように歩いて15分で行けるようになる。

この2つの目標に向けて継続してトレーニングを行い、見事に目標を達成し卒業しました。山下さんは卒業から8か月以上が経った現在も、これらの動作を維持し、体調よく元気に暮らしています。今回はこのように元気に暮らし続ける秘訣を3つ紹介します。



① 運動する習慣を身につける
山下さんは、元気いこら教室に通っている時、リハビリの先生に自宅で行えるトレーニングを教してもらいました。卒業後も毎日夜に10分程度トレーニングを行うことが日課となっています。
また、日常の家事の中で、ちょっとした工夫しながらトレーニングを続けています。



② 楽しみを持って生活する
趣味はガーデニングと編み物。朝起きて一番にすることは、庭で育てているお花の成長を確認すること。芽が出たなどの変化を発見することが楽しみです。また、編み物も月1回、電車やコミュニティバスを利用して紀北分院に行き、認知症マップ作りのボランティア活動をしています。



③ 人・地域と繋がる
ボランティアとして地域のサロンを開催するお手伝いをしています。また、公民館の催しや、つれもてカフェにも参加し、さまざまな方と交流しています。交流することで「いろいろな方と出会い、自分の知らなかったことを教えてもらえることがいい」と山下さんは話されます。



これからも続けます

今後の目標
○習字をまた始めたい。
○たくさんカバンを編みたい。
○セミナーや講演会などにたくさん参加したい。



山下さんは「もう歳だから」とあきらめず、これからも今できていることを続け、新たなことにもチャレンジしていきたいそうです。また、元気いこら教室にこれから参加される方に対して、「毎日自主トレーニングを続けることの大切さを伝えたい」と話されています。

みなさんも「元気いこら教室」に参加して、もう一度やりたいことに挑戦しませんか？



かつらぎ町地域包括支援センター
ケアマネジャー 加藤 直記

かつらぎ町では、「元気いこら教室」に加えて、令和7年11月より「おうちでいこら教室」も実施しています。本人の住環境などを総合的に判断し、通所型または訪問型の教室を提案します。生活への自信を取り戻し、「やりたいこと」を「できる」につなげていくことができますので、ぜひ気軽にご相談ください。

	「元気いこら教室（通所型）」	「おうちでいこら教室（訪問型）」
特徴	できなくなった。でももう一度やりたいことを応援します。具体的な目標を立て、リハビリ専門職が作成したリハビリプログラムを実践することで元の暮らしを取り戻します。	ご自宅にリハビリ専門職が訪問し、しばらくなっている掃除、洗濯、調理、入浴などの生活動作や自宅内の移動に支障がないかを確認しアドバイスを受けることができます。
対象	65歳以上の方で要支援1・2もしくは事業対象者の方。（簡単なチェックで一定項目に該当した方）	
期間	90日間 （開始月：4月、7月、10月、1月）	90日間 （開始月は随時）
場所	かつらぎデイサービスセンター （JR笠田駅そば）	自宅 （訪問看護ステーションポラリスが訪問）
回数	週1回もしくは2回（1回3時間程度）	週1回もしくは2回（1回40分程度）
定員	5～10名	なし
料金	週1回の利用）月額2,200円 週2回の利用）月額4,200円	1回507円

お問い合わせ 町地域包括支援センター ☎0736-22-2322



若い力



笠田高校 まったりカフェ



ちょっとサポートボランティア

ブルッフラ

若い力



地域クラブ「BRUJULA」が大活躍！

誰かが喜ぶことをすると相手も
自分も良い気持ちになれる



ちょっとサポート事業は、公的なサービスでは手が届かないちょっとした困りごとを、地域の人で助け合いながら解決していく取り組みです。

今回、かつらぎ町が地域連携の部活動として認定しているバレーボールクラブBRUJULA（ブルッフラ）から5名の中学生と指導者の森下先生が、7年間活動している中澤浩二さんと一緒に初めてちょっとサポートボランティアに取り組みましたので紹介します。



相談者の方は、片手に杖をつき、「自分ではどうすることもできない」と困っていました。草が腰の

高さまで伸びきった庭に中学生たちの活気が吹き込まれました。

中澤さんが、草刈り機で刈り取った草を、中学生たちが次々と抱えて運び出します。「こつち運ぶよ！」「次、これいくよ！」と声を掛け合いながら動く姿は、まさにバレーボールで培った抜群のチームプレー。あつという間に、見えるほどスッキリとした美しい庭に生まれ変わりました。

きれいになったお庭を見て、相談者さんは「本当に助かったよ。ありがとう。」と大変喜ばれました。

中学生たちの明るい会話や笑顔といった活動は、相談者さんや中澤さんもとくさん元気をもらった温かい時間となりました。

引率した森下先生からは、「地域の方々に支えられているチームですので、少しでも地域のみなさんに恩返しができるばと考える参加させていただきました。『地域に学ぶ・地域で育つ』、大変良い体験となりました。今後も続けていきたいです。」とお言葉をいただき、世代を超えて心が通い合う温かい活動となりました。

昔の話を聞けて楽しかった

11月11日（火）と12月4日（木）の2日間、笠田高校の3年生が「まったりカフェ」を笠田公民館で開催しました。

高校生が準備した旗揚げゲームや折り紙を参加者全員で楽しみました。

また、ゲームの途中には休憩を兼ねたお茶タイム。来館して着席するタイミングで飲み物の注文を受けるよう工夫していたので、休憩時にはスムーズに提供できました。コーヒーやお茶を片手にリラックスしながら参加者同士や高校生との会話が広がる時間となりました。

最後には、参加者全員に高校生手作りの参加賞が贈られました。

【中学生の声】

- ・終わった後は「スッキリ」しました♪あまり好きじゃない掃除が克服できました。
- ・『ありがとうね』と言われた時すごく嬉しかったです。
- ・困っている人がいたら助けたいという気持ちが更に増す経験になりました。
- ・私たちがしたことが、人の役に立ったということが嬉しかったです。
- ・誰かが喜ぶことをすると相手も自分も良い気持ちになれるので、この活動ができてよかったです。



お問い合わせ

町社会福祉協議会 地域係
☎ 0736-22-4311

お問い合わせ

町地域包括支援センター
☎ 0736-22-2322

【みんなの声】

- ・旗揚げゲームは間違えずにできた、楽しかったです。
- ・孫のような生徒さんと一緒にいろいろな話ができて嬉しかったです。
- ・鶴や兜などの折り紙と一緒にできて楽しかったです。
- ・ミサンガを初めて作ったが、生徒さんに教えてもらいながらかわいのができました。
- ・参加者の方から昔の話を聞けて楽しかったです。

善意のご寄付

(12月1日～12月26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

松本 明浩	亡祖父 公明	笠田東
服部 孝吉	亡父 正治	笠田東
井戸 稔	亡母 隆子	広口
林 公彦	亡父 聖宏	笠田東
辻本 恵子	亡母 節子	広口
前谷 昌宏	亡父 忠良	平
酒谷 和男	亡父 正二郎	笠田東
是吉 敬子	亡母 誠子	大谷
井上亜耶子	亡父 前田至規	笠田東
勝岡 勇	亡父 俊光	笠田東
齊藤あき子	亡母 艶子	妙寺
南出 隆久	亡妻 香子子	東浪田
丸山 亮司	亡母 ヨシ子	西浪田

◆篤志寄付として

37E会

ありがとうございました



ありがとう

(12月1日～12月26日 敬称略)

★使用済切手・ハガキ収集に協力いただいた方

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
日進化学(株)和歌山工場

はりま堂鍼灸院・妙寺遍照寺檀家一同
訪問看護ステーション千樹木・匿名7件



★配食サービス(本所)・高齢者生活福祉センター

(花園支所)に食材料を提供いただいた方

匿名(みかん・キウイフルーツ・レモン)

匿名(キウイフルーツ)



ヘルメットを 寄贈いただきました

わかやまNPOセンターより、近畿ろうきんの社会貢献預金(笑顔プラス)の寄付金を活用した防災用ヘルメット35個を寄贈いただきました。

寄贈いただいたヘルメットは、センター利用者ならびに災害時に復興に向けて活動される方々への備えとして、また平時での訓練などに活用します。



こまった時は、気軽に相談しよう!!



もの忘れ相談

2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

2月9日(月)・24日(火)

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

橋本・
伊都圏域

後見人交流会



3月11日(水) 13:30～15:30

認知症や障がいなどで判断能力が低下し、お金の管理や身のまわりの手続きが難しくなった方を支える制度、それが「成年後見制度」です。そして「成年後見人」「保佐人」「補助人」が、ご本人の生活や権利を守る大切な役割を担っています。

今回、後見人として活動されている方々が、日ごろ感じていること、悩みや不安、気になることについて話し合い、学び合える場として交流会を開催します。親族の後見人さん、専門職の後見人さんも参加対象となりますので、ぜひこの機会にご参加ください。

参加対象

橋本市・伊都郡内で活動している、または居住している
成年後見人、保佐人、補助人さん

場所

かつらぎ町地域福祉センター(かつらぎ町丁ノ町2338-2)

申込方法

下記のGoogleフォーム・電話のいずれかの方法で
2月27日(金)までにお申込みください。

主催 かつらぎ町・かつらぎ町社会福祉協議会

共催 橋本市・九度山町・高野町

および同市町の各社会福祉協議会

Google
フォーム

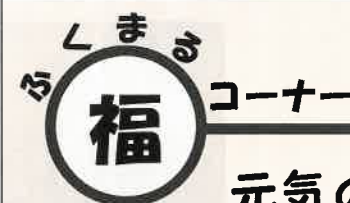


電話

かつらぎ町社会福祉協議会
相談支援係

0736-22-5222

参加費無料
秘密厳守



コーナー

ま～るく、つながる人と人
“地域づくり”を応援します!!

34号

元気の源は…畑に行くこと!

笠田東にお住まいの山口光代さん(88歳)。
畑までは片道20分。押し車を押してぼちぼち歩いて行っています。



今は冬野菜の収穫。
4月になったら夏野菜
の苗植え。
「畑仕事は頭使うで」



できた野菜は
ご近所におすそわけ
しています。



畑仕事は
いいこと
いっぱい。

畑をしていると近くを
通ったご近所さんが声
をかけてくれておしゃ
べりスタート!



畑で使う水は、ご近所
さんがペットボトルに
入れて置いてくれてい
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)
4	水	朗読山びこ(9:00~14:00) 
5	木	つれもてカフェ(13:30~15:30妙寺公民館)
6	金	町老人福祉大会(13:00~15:30総合文化会館AVホール) 手話サークル夢(13:30~15:00) 友愛電話(13:30~15:30)
7	土	
8	日	
9	月	無料法律相談(13:30~15:30) こども食堂新城BASE(16:30~19:30新城BASE)
10	火	配食サービス(笠田東一・笠田東二・佐野・大谷・三谷・東浜田・西浜田・中央部・四邑・志賀・天野・新城) 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) みんなの食堂プチもぐもぐ(16:30~妙寺防災コミュニティセンター)
11	水	建国記念の日
12	木	要約筆記体験—手書きコース—(13:30~15:00)
13	金	つれもてカフェ(10:00~12:00喫茶たんぽぽ)
14	土	
15	日	
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) 認知症サポーター養成講座(13:30~15:00) 布のおもちゃ(13:30~16:00) みんなの食堂もぐもぐカフェ(16:30~妙寺防災コミュニティセンター)
18	水	第2回町成年後見制度利用促進地域連携会議(13:00~14:30総合文化会館)
19	木	認知症家族の会(13:00~15:00) 老人クラブ連合会 健康づくり講座(13:30~15:00大谷公民館) 友愛電話(13:30~15:30)
20	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)
21	土	健康公開講座(13:15~16:20橋本市保健福祉センター)
22	日	
23	月	天皇誕生日 つれもてカフェ(13:30~15:30エスキース「祝日開催」)
24	火	配食サービス(笠田東一・笠田東二・佐野・大谷・三谷・東浜田・西浜田・中央部・四邑・志賀・天野・新城) 無料法律相談(13:30~15:30)
25	水	
26	木	点字サークルあすなろ(9:30~12:00) 要約筆記体験—手書きコース—(13:30~15:00) つれもてカフェ(13:30~15:30夢心)
27	金	
28	土	赤十字奉仕団ふれあい子ども食堂(11:30~笠田東児童館)

手話伊都手のひら(19:30~21:00妙寺公民館)

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(19:00~20:30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)

ひきこもり青年のための「居場所」

日時 月~金(祝日除く) 13:30~15:30
※ 2日(月) 鍋料理を作ろう 11:30集合
※ 10日(火) 小中高生相談
※ 毎週金曜日 女性相談

場所 よりみち菊谷(大谷)

(問) NPO法人よりみち ☎090-7093-9595

ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)



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)

シニアカフェ(13:30~15:30よりみち菊谷) ※65歳以上
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)

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。

(5日・10日・13日・23日・26日)

(問) 地域包括支援センター ☎0736-22-2322



ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)

★実施場所の掲載がない所は、
地域福祉センターです。

facebook



かつらぎ町
社会福祉協議会

Instagram

