社協の広報 1

2025

福祉きのかわ

Welfare ♥ Kinokawa　第230号

KINOKAWASHISHAKYO

本紙四コマ漫画を描いていただいている高橋さんがお正月用に特別イラストを描いてくれました。

イラストの中に同じ仲間のやったことならば他人には分からなくてもその仲間たちにはわかるという意味の「ことわざ」と余計なものを描き足すという意味の「四字熟語」がかくれています。探してみてください♪

【ヒント：蛇○○○○、○蛇○○】

社会福祉法人

紀の川市社会福祉協議会

〒649-6111
和歌山県紀の川市桃山町最上1253番地2
桃山保健福祉センター内
電話（0736）66−1211・FAX（0736）66−2751
代表E-mail：info@kinokawashishakyo.jp

topic

生活支援コーディネーター通信26号

～共に住み慣れた地域で 1日でも長く住み続けられるよう 一緒にフレイル予防を心掛けましょう～

地域で健康づくりの担い手として精力的に取り組んでいるフレイルサポート紀の川のみなさん。令和４年５月からは、電話による見守り活動も行っています。見守り件数も年々増え、現在は23件で月２回、22人で電話訪問をしています。

また、年に１度、食事を通した交流会を企画し、健康維持に欠かせない「食」にスポットを当て日常の健康に良いたんぱく質がちょい足しできるレシピ紹介や、フレイルチェックなどをサポーターと一緒に行うことで、参加者の生活を見直す機会となっています。

フレイル予防であらたな出会い ～きてくれてありがとう～

11月21日、桃山・貴志川地区の方を対象に第２回「食と交流のひととき食事会」を開催し、30人が参加しました。フレイル予防であらたな出会いやつながりができる場となりました。「きてくれてありがとう。また電話訪問でお会いしましょう」と伝えお互いのこれからも健康でがんばっていくことを約束しました。

参加者からの声

◆加齢とともに身体の衰えを感じますが、体操を習慣づけて行っています。

◆いつもは、一人での食事なので今日は結婚式みたいに賑やかで楽しく完食できました。

◆月２回の電話訪問を楽しくしています。

フレイル予防の３本柱「社会参加・栄養・運動」を意識して日々の暮らしで大切なこととして、朝ご飯にたんぱく質を摂る事が効果的ですよ♪

畠中美文理事長

加藤寿子理事

「フレイル予防応援かるた」で知る。フレイル予防のススメ。

ＮＰＯ法人フレイルサポート紀の川が「フレイル予防応援かるた」を作成しました。“あ”から“わ”まで４４文字を頭文字にして、フレイル予防に繋がる健康チェックの内容を絵札・読み札にしました。貸し出しも行いますので、詳細は社会福祉協議会まで（☎６６－１２１１）

サロンや地区の集まりなど
フレイル入門に使ってね♪

※来月号から表紙で、１枚ずつかるたを紹介します。お楽しみに！

みなさんの2025年がはじまります

市内小学校にご協力いただきそれぞれの抱負、目標、希望などを伺いました。本年が実り多き素晴らしい一年となりますように。

▲池田小学校

▲田中小学校

▲長田小学校

▲粉河小学校

▲竜門小学校

▲川原小学校

▲名手小学校

▲上名手小学校

▲麻生津小学校

▲安楽川小学校

▲調月小学校

▲丸栖小学校

▲西貴志小学校

▲中貴志小学校

▲東貴志小学校

寄附つき商品事業

YELL

協力企業・事業者紹介

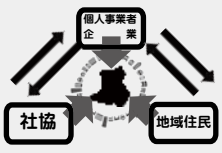
・株式会社　大瀧商店　様
・トップみやした　様
・有限会社　中川工作所　様
・食楽呑楽処いわき　様

ささえあえる。そして、わかちあえる。

♥寄附つき商品紹介

食楽呑楽処　いわき 様

商品：「**至福の生ビール**」
（各人１杯目注文の売上げに応じてご寄附いただけます）
紀の川市西大井 118-1
☎77-4052



参加企業・店舗
募集中

写真で見る ふれあい いきいきサロン

photo de salon

11/14　いきいきサロン日吉
脳トレとおしゃべりを楽しみました。

12/14　西杉原いきいきサロン
クリスマス会を楽しみ、お正月用のオリジナルしめ縄を作りました。

赤い羽根共同募金
市内中学生が街頭募金

全国一斉に実施中（１０月１日から３月３１日までの６か月間）の赤い羽根共同募金。若い年代から募金運動を身近に感じてもらおうと、市内中学校の生徒会、生徒ボランティアの皆さんと一緒に校区内のスーパーやコンビニで街頭募金を実施しました。初めて街頭募金を体験した生徒は、「声を出すのははずかしかったけれど、多くの方に募金をしてもらえてうれしかった」、「地域の皆さんのやさしさを感じました」と話してくれました。

❶11/6,7 貴志川中学校　❷11/12 粉河中学校
❸10/21 那賀中学校　❹11/20,21 荒川中学校

ワンポイント手話

【1月の手話】

1（月）

手話

『手話』は、人と人とをつなぐコミュニケーション手段のひとつで、「手で表すことばであり、目で見ることば」です。このコーナーでは、簡単な手話の表現方法をご紹介します。

Lesson153 **「新潟・富山」**

「新潟」

新潟の地形を表しています。
右手は左手より少し手前にして交互に前後させます。

「富山」

指文字の「と」です。

右手で弧を描いて山の形を表します。

お気軽にお越しください！ 開催案内

◎気軽なつどい場

カフェ ほほえみの和

カフェ ほほえみの和 竜門ですよ

※1月のほほえみの和・竜門ですよは、合同で開催します。

・とき
1月18日（土）
13時30分～
・ところ
粉河ふるさとセンター
2階視聴覚室

※新春初笑いこども落語を行います。お楽しみに！

カフェ ほほえみの和（毎月第1木曜日）

・とき
2月6日（木）
13時30分～15時30分
・ところ
社協粉河支所　1階大会議室

カフェ ほほえみの和 竜門ですよ（毎月第3木曜日）

・とき
2月20日（木）
13時30分～15時30分
・ところ　竜門児童館

◎介護者サロン

いちごカフェ（毎月第2水曜日）

・とき
1月8日（水）　2月12日（水）
10時～12時30分
・ところ
貴志川保健福祉センター
2階小会議室①

とんまか喫茶（毎月第3水曜日）

・とき
1月15日（水）　2月19日（水）
10時～12時
・ところ
社協粉河支所　2階会議室C

つどいカフェ（毎月開催）

・とき
・1月22日（水）
13時30分～15時
・ところ
ドッグカフェ Momo&Taro

※人数に制限がありますので、事前にお申し込みください。（66－1211）

気軽なつどい場は、おおむね65歳以上の人を対象に気軽に集まることのできる場所です。

介護者サロン・つどいカフェは、現在介護をされている方やこれからの介護に不安を感じている方などを対象としたサロンです。介護者サロンは、予約不要です。お気軽にお越しください。

「ちゃお」親子ルーム

親子ルームは、0歳から入園前の子どもとその親を対象とし、お友達づくり・日頃の悩み相談・育児のリフレッシュを目的に実施しています。

事前申込みは不要です。お気軽にお越しください。

・実施日
1月27日（月）　2月7日（金）
9時30分～11時30分
・場　所
市役所本庁南別館
2階　教養娯楽室・プレイルーム

（お問い合わせ☎66－1211）

リサイクル掲示板 ★リサイクル登録状況（12.10現在）

譲ります

・ゆりかごベビーベッド（2台）

譲ってください

・車いす（2台）
・チャイルドシート（3台）
・ベビーカー（2台）
・四点杖（1本）

※すでに譲り合いが成立している場合がありますので、ご了承ください。

※詳しくはホームページをご覧いただくか、社協までお問い合わせください。（☎66-1211）

寄附御礼

志として

本所受付分
食楽呑楽処いわき　様

打田支所受付分
株式会社　大瀧商店　様
有限会社　山本成華堂
セレモール那賀　様
みなづき会　様
中川工作所　様

粉河支所受付分
紀の川会粉河　様

那賀支所受付分
紀の川市ボランティア連絡協議会那賀支部　様

貴志川支所受付分
株式会社　和歌山式典　様

まごころをありがとうございました

社協では随時ご寄附の受付をしております。いただいたご寄附は、市内の地域福祉推進に活用させていただきます。

また、介護用品や食事サービス食材等もたくさん寄附していただき、地域福祉事業に活用させていただいておりますが、紙面の都合上お名前の掲載を割愛させていただきます。

相談所開設

秘密は厳守します

相談は無料
お気軽にご相談ください！

心配ごと相談

相談日	場所	時間
1月 7日火	粉河ふるさとセンター	13時30分～15時30分
1月14日火	那賀保健福祉センター	
1月21日火	桃山保健福祉センター	
1月28日火	貴志川保健福祉センター	
2月 4日火	市役所本庁南別館	

予約の必要はありません。どんなことでもかまいませんのでお気軽にご相談ください。

弁護士相談　予約☎66-1211

相談日	場所	時間
1月22日水	市役所本庁南別館	13時～16時

予約受付：　1月10日（金）9時から
◎定員：先着8名　◎相談時間：1人約20分
※次回は、　2月26日（水）粉河ふるさとセンターで開設します。
　予約は、　2月10日（月）9時から受付します。

司法書士相談のお知らせ　予約☎073-422-4272

相談日	場所	時間
1月 8日水	那賀保健福祉センター	13時～16時

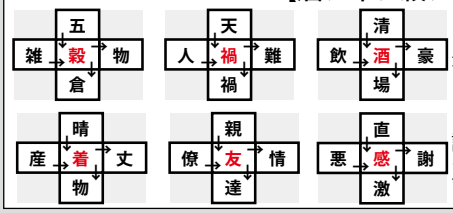
司法書士会では、司法書士無料相談を実施しています。定員6名で、電話予約制になっています。（相談時間）1人約30分
※次回は、　2月12日（水）桃山保健福祉センター
※不動産・会社登記、相続・贈与・遺言、成年後見、借金・消費者問題、裁判・家事手続（認定司法書士は、簡易裁判所の事物管轄「140万円以下」の民事事件の法律相談や代理に限る）

県民相談のお知らせ　予約☎073-441-2356

相談日	受付開始日
1月24日金	1月10日金
1月31日金	1月17日金
2月 4日火	1月21日火

県では、弁護士無料相談を実施しています。定員9名で、電話予約制になっています。
（予約時間）9時～17時30分

頭の体操　先月号の答え【酒、布、穀、着、感、災、友、昆】



【お詫びと訂正】
先月号掲載の参考漢字に誤りがありましたので、お詫びし、訂正します。
誤：殻
正：穀

熟語

昆	布

紀の川市社会福祉協議会 連絡先一覧

打田支所
市役所本庁南別館内
TEL 0736-77-0859
FAX 0736-78-2177

粉河支所
TEL 0736-73-8863
FAX 0736-73-7875

本所/桃山支所
桃山保健福祉センター内
TEL 0736-66-1211
TEL 0736-66-1200
FAX 0736-66-2751

那賀支所
那賀保健福祉センター内
TEL 0736-75-9060
FAX 0736-75-9030

貴志川支所
貴志川保健福祉センター内
TEL 0736-65-2552
FAX 0736-64-3964

123数 紀の川市の高齢化率と出生者

令和6年11月末現在（前月比）
◎人口…58,946人（−61人）
◎65歳以上の高齢者
　…20,143人（−20人）
◎高齢化率…34.2%（±0%）
◎11月の出生者数…21人

この広報紙は、赤い羽根共同募金配分金及び社協会費を財源に発行しています。