福祉 きのかわ 9 2020

Welfare Kinokawa
社協広報 第178号

まだまだ暑い日が続いていますが、
野山では秋の準備も進んでいます。
いがぐり。桃山町野田原山中にて。

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

生活支援コーディネーター通信 1 号

地域のお困りごと、声を聞かせてください

「ＳＣが行く」

生活支援コーディネーター（SC）とは？

誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、生活支援・介護予防の体制づくりや住民同士のつながり、支え合いの仕組みづくりを進めるため市から委託を受け社協に設置しています。

時代の流れとともに、地域や人とのつながりも変化しています。
人口約６万１千人の紀の川市では「３人に１人」が６５歳以上で高齢化が進んでいます。

そこで、社協では２０２５年問題※を見据えた生活支援アンケート※を「ふれあい・いきいきサロン」や「てくてく体操」の参加者に対し実施しました。その結果、以下のような困りごとや不安なことを抱えていることが分かりました。

【地域の声として】

- 買い物や通院といった外出・移動手段が心配
- 田んぼや畑、庭などの土地の管理が大変
- 日常的な見守りや声かけをしてほしい
- 近所に困った時の相談相手がほしい
- 様々な手続きが難しくてわからない
- 家族の介護が不安

地域の素敵な取り組みを教えてください

私たちがまだニーズ把握のできていない地域に出向きお話を伺っています。社会資源の把握、地域の生活支援の把握のため、区長さんや民生委員さん、地域の集まりなどに積極的に伺いますので、その時は、色んな話を聞かせてください。

※2025 年問題：団塊の世代が 75 歳以上の後期高齢者となり、我が国が超高齢化社会になることを指します。
※生活支援アンケート：紀の川市にお住まいの方を対象に社協と高齢介護課が協働で、日常生活のことや地域での取り組みについての状況を把握するもの。約 1,000 人に調査。（生活支援体制整備事業）

きのかわし社協 マスクバンク ～おもう つくる つなぐ 地域のちから～

マスクカウンター

1564 枚

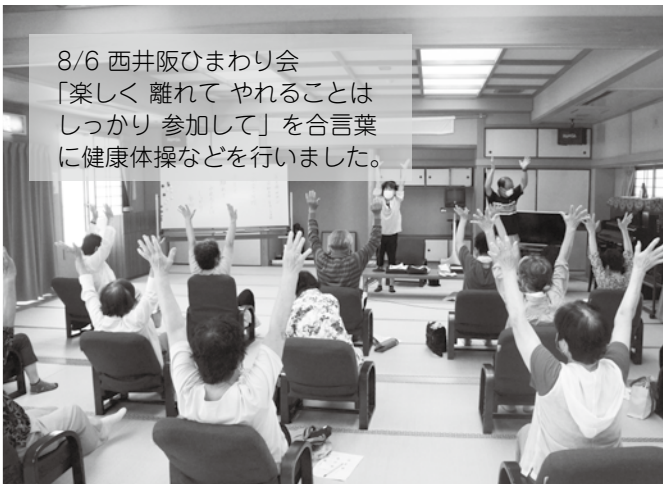
（8.20 現在）

「おもいやりマスク」がたくさん集まっています。みなさんのご協力ありがとうございます。地域の皆さんからご協力いただいた手作りマスクを市内の食事サービス利用者、介護施設へお届けしました。マスクを受け取った方からは、「嬉しいです、助かります」と喜んでいただきました。

photo de salon

写真で見る ふれあいいきいきサロン

7/22 やすらぎサロン（天北・天中）
ソーシャルディスタンスに気を付けて席を配置し、特殊詐欺について学びました。



8/6 西井阪ひまわり会
「楽しく 離れて やれることは しっかり 参加して」を合言葉に健康体操などを行いました。

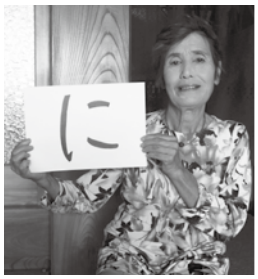
知っていますか？
夏バテならぬ「秋バテ」！

今月のメッセージは、「秋バテに注意」。季節の変わり目の９月。体調には十分気を付けて共に地域活動を行いましょう。

夏の暑い時期を何とか乗り越え、少し涼しくなってきたころに、なんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない、食欲がないなどの症状が出たことはありませんか。もしかしたら、冷えによって自律神経のバランスが崩れて不調が続く「秋バテ」かもしれませんよ。

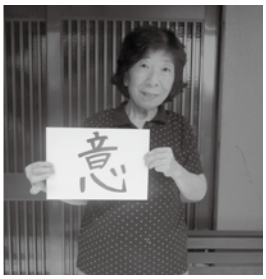
増田 千秋さん
（西井阪ひまわり会）

松浦 早紀子さん
（上丹生谷あじさいサロン）



森本 育子さん
（上名手いきいきサロン）

森田 和子さん
（土筆グループ（最上））



川嶋 育子さん
（長山団地いきいきサロン）

【秋バテ チェック】

□ 疲れやすく体がだるい　□ やる気がでない　□ 食欲がない　□ 朝すっきり起きれない
□ 風邪をひきやすい　□ 口やのどが渇く　□ 寝汗をよくかく

秋の初めは夏の疲れで体調を崩しやすい

夏の猛暑がうそのように涼しい日が訪れたと思えば、急に蒸し暑くなったりと、季節の変わり目を実感する９月。秋の初めはそれに加えて、夏の疲れが出てくる時期でもあります。疲れは痛みや発熱と同様、体が発するアラームといわれます。疲れをそのままにしておくと風邪などの感染症にかかりやすくなるため、疲れはできるだけ早めに解消しておきたいものです。

自律神経の乱れと冷えが大きくかかわっている

現代人の夏の疲れに大きくかかわっているのは、自律神経の乱れと冷えです。クーラーの効いた室内と暑い屋外の温度差は自律神経の働きを乱しやすく、疲れや体調不良を招いたり回復も遅れたりしがちです。また、クーラーの効きすぎた部屋に長時間いたり、冷たい飲み物をとりすぎたりすることによる冷えも疲れの原因になります。

規則正しい生活と冷え対策で疲れを解消

疲れをとるには、栄養と休養はもちろんですが、自律神経の働きを整え、冷えを解消することが大切です。対策としては、温かいものを積極的に摂ること。入浴は、ぬるめの湯につかり体の芯から温めることも大事です。冷房が効いている室内にいるときは、上着やハイソックスやひざ掛けなどで保温を心がけてみてください。毎日の食生活や生活習慣に気を付けて秋を心地よく過ごしましょう。

（全国健康保険協会 HP より引用）

令和２年７月３日からの大雨による災害に伴う災害ボランティア・NPO 活動サポート募金

令和２年７月豪雨災害被災地では、専門的な技術をもつ被災県内の NPO・ボランティア団体によって支援活動が展開されています。中央共同募金会では、こうした被災者支援活動を応援するご寄付を受け付けています。ご寄付は、被災した人々に寄り添い、復旧・復興を支えるボランティア活動を支えることで、かたちとなって直接被災地で役立てられます。

金融機関	支店名	口座番号	名義	募集期間
三井住友銀行	東京公務部	（普）0162585	（福）中央共同募金会	令和２年１２月３１日まで
クレジットカードやコンビニでのご寄付も可能です〈赤い羽根　災害で検索〉				

※三井住友銀行本支店間での送金手数料は無料です。
※詳細は中央共同募金会のホームページ（https://www.akaihane.or.jp/）をご覧ください。

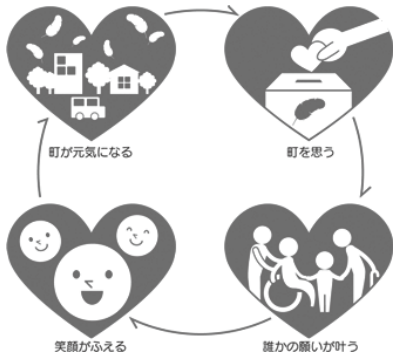
令和２年７月豪雨災害の被災者を支援するため、各共同募金会が義援金を募集しています。
詳細は、それぞれのホームページをご覧になるか、社協までお問い合わせ下さい。

①中央共同募金会　https://www.akaihane.or.jp/saigai/reiwa2-heavyrain07/
②山形県共同募金会　http://akaihane-yamagata.jp/
③長野県共同募金会　https://www.akaihane-nagano.or.jp/
④岐阜県共同募金会　http://www.gifu-akaihane.or.jp/
⑤島根県共同募金会　http://www.akaihane-shimane.jp/
⑥福岡県共同募金会　http://www.fuku-shakyo.jp/kyobo/
⑦佐賀県共同募金会　http://akaihane-saga.or.jp/
⑧熊本県共同募金会　http://www.akaihane-kumamoto.jp/
⑨大分県共同募金会　http://www.oita-akaihane.or.jp/
⑩鹿児島県共同募金会　https://akaihane-kagoshima.jp/

令和２年８月 20 日現在

①で受付する義援金は、各被災府県の被災状況に応じて按分の上、各被災府県を通じて、被災者の皆さまにお届けされます。②～⑩で受付する義援金は、各県を通じて、各県内の被災者の皆さまにお届けされます。

義援金募集



今年も10月1日から全国一斉に「じぶんの町を良くするしくみ」をメインテーマに、赤い羽根共同募金運動が行われますので、みなさまのご協力をお願いします。

ささえあう心
和歌山をつなぐ
赤い羽根

今までも
これからもずっと
地域の福祉のために
赤い羽根は
小さなことを
続けていきます。

ワンポイント手話

【9月の手話】

9（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。

Lesson107 **「コンビニ・缶詰・非常食」**

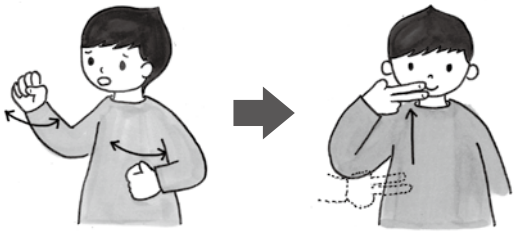
「コンビニ」

右手の数詞「4」と左手の数詞「2」を並べ、両手で垂直に円を描く

「缶詰」

丸めた左手５指に沿って、缶詰を切るように右手を動かす

「非常食」



①両手を握って交互に素早く腕を振り　②右手２指を口元へ運ぶ

◎気軽なつどい場
カフェ ほほえみの和
毎月第1木曜日オープン

・とき
9月3日（木） 10月1日（木）
13時～15時

・ところ
社協粉河支所　1階大会議室

◎介護者サロン
いちごカフェ
毎月第2水曜日オープン

・とき
9月9日（水） 10月14日（水）
10時～15時

・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水曜日オープン

・とき
9月16日（水） 10月21日（水）
10時～15時

・ところ
社協粉河支所　2階会議室て

【お願い】
会場へお越しの際は、①体温を測り平熱かを確認し、②マスクを着用してくださいますようご協力をお願いします。

電話訪問の日程（社協粉河支所）

9月は、
9日（水）
10日（木）
の予定です。

お困りの事など、お気軽にお申し付けください。
（お問い合わせ☎73－8863）

8/6　オカリナ演奏会
カフェ ほほえみの和

7月から新型コロナウイルス感染症予防に注意しながら再開し、今回は、オカリナサークルフレンズによるオカリナ演奏で会場が和やかになりました。手拍子が起こり会場一体となり優しい音色と楽しいトークで「久し振りに笑った」と参加者から寄せられました。

※茶話会は感染症予防のため、実施していません。

職　員　募　集

あなたの資格、活かしませんか

①ケアマネージャー（常勤）
【要資格】介護支援専門員
更新研修やスキルアップ研修等への参加は、業務扱いとします。

②ホームヘルパー（登録）
介護職員初任者研修修了者
（2級課程修了者）

③生活支援サポーター（非常勤）
特に資格や年齢は問いません。
業務内容は、身体介助はせずに、掃除や洗濯、買い物などの家事援助が主になります。

詳細はお問い合わせください。
在宅福祉サービス課（☎６６－１２１１）

リサイクル掲示板

★リサイクル登録状況（8.20現在）

譲ります	譲ってください
・チャイルドシート（3台） ・キャンピングホルダー（1台） ・四点杖（1本） ・介護ベッド（1台）	登録はありません

※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

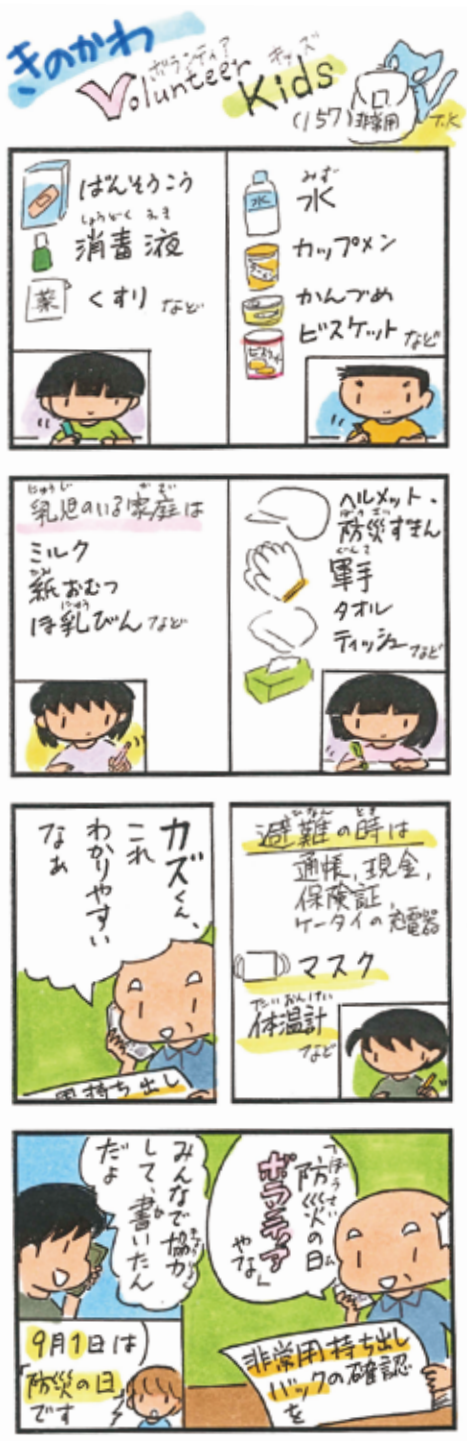
打田支所受付分
株式会社　大瀧商店　様

那賀支所受付分
紀の川市交通指導員会那賀支部　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ご寄附し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
9月 8日(火)	桃山保健福祉センター	13時30分～15時30分
9月15日(火)	貴志川保健福祉センター	
9月23日(水)	市役所本庁南別館	
9月29日(火)	社協粉河支所	
10月 6日(火)	那賀保健福祉センター	

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。

専門相談（司法書士相談・弁護士相談）☎予約制

司法書士相談日	場所	時間
9月 9日(水)	社協粉河支所	13時～15時（相談時間：1人約20分）

予約受付：8月25日（火）9時から電話にて☎66-1211
◎定員：先着5名
※次回は、10月14日（水）那賀保健福祉センターで開設します。
予約は、9月25日（金）9時から受付します。

弁護士相談日	場所	時間
9月23日(水)	桃山保健福祉センター	13時～16時（相談時間：1人約20分）

予約受付：9月10日（木）9時から電話にて☎66-1211
◎定員：先着7名
※次回は、10月28日（水）貴志川保健福祉センターで開設します。
予約は、10月12日（月）9時から受付します。

県民相談のお知らせ　予約☎073-441-2356

相談日	受付開始日
9月 8日(火)	8月25日(火)
9月18日(金)	9月 4日(金)
9月29日(火)	9月15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

パンダ　キツネ
タヌキ　ネズミ
ライオン　イノシシ

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（本所）
TEL 0736-66-1200（支所）
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

紀の川市の高齢化率と出生者

令和2年7月末現在（前月比）
◎人口
…61,271人（−57人）
◎65歳以上の高齢者
…19,976人（−8人）
◎高齢化率
…32.6%（±0%）
◎7月の出生者数
…16人

※紀の川市の人口は外国人住民を含めた数値です。
※65歳以上高齢者数と高齢化率には外国人登録者は含まれておりません。

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。