

# かつらぎ

2022年  
(令和4年)

11月



**特集** ひきこもってたらあかん!  
はじめよう! 健康づくりから  
(老人クラブ連合会が取り組む健康づくり事業)





健康づくりからつながる居場所づくり

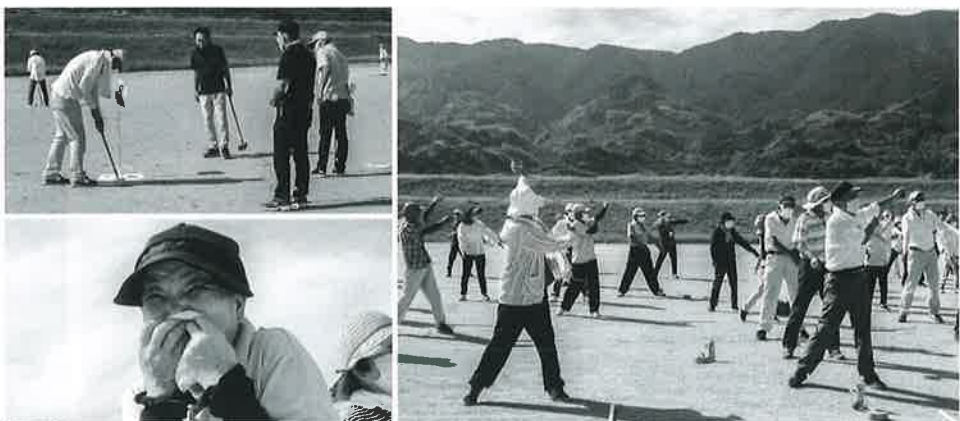
ひきこもってたらあかん!  
はじめよう! 健康づくりから

人との交流やつながりが多い人ほど「健康度が高い」と言われています。

生活支援コーディネーターは、「いつまでも自分の居場所で自分らしく生活すること」を目指して、地域で取り組んでいる健康づくりや支え合い活動、地域の居場所(拠り所)やそこで活躍している人を紹介し、健康づくりからつながる居場所づくりのポイントやヒントを広めていきたいと考えています。



今回、老人クラブ連合会が取り組む「健康づくり事業」から見えてきた、つながりや役割、生きがいについて紹介します。



かつらぎ町老人クラブ連合会は、コロナ禍により顔を合わせることや外出する機会が少なくなっている状況を「何とかできないか」と役員会で話し合い、「ひきこもってたらあかん!」という藤岡会長の思いと他の役員思いが一致し、感染対策を講じながら健康づくり事業を再開しています。

◆老人スポーツ大会

3年ぶりの開催  
白熱と笑い声

■酷暑の中64名が参加  
9月15日(木)、かつらぎ公園においてコロナ対策を講じながら3年ぶりの開催となりました。

グラウンドゴルフとベタンクにわかれて64名が参加。競技の合間には、仲間とおしゃべりを楽しむ笑い声が響き、酷暑をものともし

ない姿があらこちらで輝いていました。

■それぞれに役割があった

最年少選手の北浦弘子さんは、グラウンドゴルフに初出場。先輩方にアドバイスをいただきながら徐々に力を発揮し、閉会式では賞をもらい笑顔がはじけていました。また、最高齢選手の木下良一さんは、ベタンクに出演。プレーはもちろんのこと、審判としても活躍されていました。

スポーツを楽しむ(健康)だけでなく、会場の準備や準備体操の指揮、競技の審判や記録、大会の運営も老人クラブの会員や役員が役割をもち(奉仕)、人と人とのつながる仲間づくり(友愛)の場となっています。

老人クラブの実のなる樹



◆健康づくり講座

仲間と一緒にワッハッハ  
みんなで笑い合おう!

健康の秘訣は  
・外へ出ていくこと  
・笑うこと



9月27日(火)、妙寺防災コミュニティセンターで開催した健康づくり講座は、体操だけではなくレクリエーションの要素を取り入れ楽しく体を動かし、自宅や地域の集まり、単位クラブなどでも気軽に取り組めるような内容となりました。(県レクリエーション協会 尾根敬子さんの指導)  
また、地域の方が参加しやすい場所として地域の公民館(4カ所)において実施しています。  
「自分の居場所で自分らしく生活をしていく」ためにも健康づくりに取り組む、人とつながることのできる機会となっています。

■講座を生かした取り組み

松本百代さんは、所属する妙寺団地老人クラブの会員や地域の方々に、健康づくり講座で学んだ内容を身近な所で広めています。

Interview

生活支援コーディネーターが、かつらぎ町老人クラブ連合会の会長さんと副会長さんにインタビューしました。

活動の中で大切にされていることは?



会長 藤岡 稔忠さん

活発に活動することで仲間の増加につながり、仲間とつながることのできる場所になる。



副会長 酒井 義昭さん

外へ出てみんなで話をする中で生活のハリにつながる。みんなに見てもらいたいことが大事。



副会長 松本 百代さん

活動はみんなの「心の拠り所」であるとともに、一人ひとりが「仲間」です。

インタビューが終わった後、「これから畑に行ってきます。」と、松本副会長は、今日も元気に出かけられました。

今回のインタビューから3名の強いパワーを感じました。共通している言葉は「みんな」や「仲間」。仲間が集まって楽しむこと、笑うことが元気の源といえそうです。

お問い合わせ

町社会福祉協議会 地域係  
☎ 0736-22-4311



# 平和な社会について考える作文

8月15日(月)、かつらぎ町戦没者追悼式で最優秀賞の作文を発表いただきました。小学生の部の作文は10月号で紹介していますので、今月号では、中学生の部の作文を紹介します。

## 中学生の部 最優秀賞

### 「被爆アオギリ2世」

妙寺中学校 1年  
森實 穂乃佳さん



立て札には、

「被爆アオギリ2世」

「昭和20年8月6日に広島市へ原子爆弾が投下され、爆心から1.3kmのところにあったアオギリが、この被爆アオギリ2世の親木となります。被爆アオギリは、原子爆弾の熱線と熱風をまともに受け、枝木はすべてなくなり、幹は爆心の側半分が焼けてえぐられました。が、かれ木同然だった木は、翌年の春になって芽吹き、被爆と敗戦の混乱の中で虚脱状態にあった人々に生きる勇気をあたえました。」と書かれていました。

私は、アオギリ2世を見て、原子爆弾が落とされたことはそんなに昔のことではないんだなということ、原子爆弾について自分の周りに関係しているものがないと思っていたので核兵器について考えるきっかけになりました。

私は、もっとアオギリと原子爆弾について知りたいと思い調べてみました。

すると、原子爆弾が落とされた時に体験したことを語る「語り部」がいることを知りました。語

り部のうちの一人である沼田さんの話を聞いてみました。私は、原子爆弾についてくわしく話を聞くことは初めてでした。原子爆弾は、沼田さんが21才の時に落とされ、被爆により片足、婚約者、将来の夢を失ったそうです。そして生きていてもいいことなどないと思い死んでしまった方がいいと考えたこともあったそうです。しかし、被爆したアオギリを見て自分と同じように体の一部を失ってアオギリに心を動かされ、生きる希望を取り戻したと話していました。



被爆アオギリ2世

失うことしかない原子爆弾は、使うべきではないと思います。そして私達は、この広島と長崎でおきた出来事を忘れず、伝えていくことが大切だと思います。

現在、ロシアとウクライナが戦争をしています。そんな中、核兵器を使うかもしれないというニュースを見ました。広島や長崎に落とされた時でもものすごい威力を持つていたのに、現在は、その3千倍以上の威力があると言われるそうです。もし、そんなものを使う。そのようなことがおきないようにするために、人々が平和で暮らせるためにも核兵器は作るべきでないと思います。

世界中で、暴力で争うことのない、平和な社会になりますように。

# ちよっとサポート事業 いっぱい話ができて楽しかった！



令和4年度ちよっとサポート事業は、支援対象者1人に対し1回30分程度のお手伝いを年間4回利用可能としています。

ボランティア募集のチラシやポスターを見て「お手伝いしてみたい」と興味を持ち、新たに今年度12名(内、高校生6名)の方が登録して活躍しています。

ボランティアのみなさんは、各家庭によって掃除の仕方が異なるため、支援対象者の方から掃除の仕方を教えてもらい、話をしながら楽しく掃除をしていました。

## 支援対象者の方の声

- ・ 気になつていたが手を付けられない部分がきれいになった
- ・ 来てくれてありがとう
- ・ きれいになってスッキリしたわ

## ボランティアの感想

- ・ 話しやすい方で掃除をするのが楽しかった
- ・ 対象者さんとたくさんお話できてよい経験になった
- ・ おばあちゃんといっぱい話ができて楽しかった

## お問い合わせ

町社会福祉協議会 地域係  
☎0736-22-4311



10月号で紹介されています。内容は本会のホームページでも確認できます。

(福祉わかやま10月号)



お問い合わせ  
町社会福祉協議会 相談支援係  
☎0736-22-5222

## 令和4年度の活動 (8月31日現在)

### ❖困りごと(お手伝い)の内容

掃除機かけ・拭き掃除	2件
電気の傘掃除	1件
庭の草引き	1件
庭の剪定	1件
溝掃除	2件
空き缶、空き瓶を収集場所に出す	1件
合計	8件

### ❖対象世帯の状況

一人暮らし世帯	7世帯
高齢者・障がい者のみの世帯	1世帯
合計	8世帯

### ❖ボランティア活動の状況

登録者数	44名
(内、新規登録者)	(12名)
活動者数	14名

## 社協が行う相談支援が“福祉わかやま”で紹介されました

かつらぎ町社会福祉協議会では、日常生活のあらゆる困りごとに対して、“いつでも気軽に”相談ができるよう、ふくし何でも相談(常設)を実施しています。

相談をきっかけに新たなつながりができ、生活への希望が見えた方々から「ありがとう」の言葉をいただきました。この内容が、和歌山県社会福祉協議会が発行する“福祉わかやま”の



### 善意のご寄付

(9月1日～9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

小西 康雄	亡父	廣	東浜田
佐々木 寿子	亡母	北山フキ子	平沼田
小林 寿久	亡母	八重子	新城
碓 友亮	亡祖母	操	佐野
大家 誠司	亡母	ヨシ子	丁ノ町
門戸 穂積	亡父	敏文	花園梁瀬
溝端 祥浩	亡母	エミ子	西飯降
地村 誠	亡母	敏子	丁ノ町
窪田 幸子	亡夫	臣男	妙寺
山根木 豪	亡祖母	ミツコ	下天野
楠 英明	亡母	ヤヨイ	兄井
北畑 充弘	亡父	裕皓	窪
松岡 俊和	亡父	俊三	新田
林 祐希	亡父	延行	移
井上 孝久	亡母	孝代	柏木
北本 宏師	亡父	尚志	中飯降
関原 雅和	亡母	ハルエ	大谷
澁田 力	亡妻	八重子	笠田東

#### ◆篤志寄付として

匿名 1件

ありがとうございました

### ありがとう

(9月1日～9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

野口 修造・埴阪 恵美  
木村孝太郎・森田 弘子  
日進化学(株)和歌山工場  
ボーイスカウト伊都第3団  
(株)はなぶさ・柳瀬建設  
遍照寺檀家一同・点字サークルあすなる  
匿名1件



#### ★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  
里神 賢幸(刀根早生)

#### ★ウクライナ人道危機救援金に協力いただいた方

一日本赤十字社かつらぎ町区分受付一  
池田 迪哉

救援金総額
680,876円 (28件)
令和4年3月2日～9月30日

### 日本赤十字社活動資金

総額 2,025,378円 (9月30日現在)

かつらぎ町区分では、皆さんからお寄せいただきました活動資金を、日本赤十字社和歌山県支部に送金しました。



この活動資金は、国内外の災害救護活動や防災活動・ボランティアの育成など、いのちと健康を守るための事業に役立てられます。

ありがとうございました

### 募金活動にご協力をお願いします



一人にさせないために

#### 赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金は、「けっして一人じゃない。一人にさせない」ために、支え合いの心をつなぎ、つながりをたやさない地域の活動を支援します。

新しい年へ希望をつなげるために

#### 歳末たすけあい募金

歳末たすけあい募金は、生活に困っている世帯や福祉施設を利用している子どもたちが、希望を持って新年を迎えられるよう支援します。

### どのように使われるの？

- ①令和5年度に実施するかつらぎ町社会福祉協議会の地域福祉活動に役立てられます。
- ②和歌山県内や広域(複数の市町村域)で取り組む福祉施設、団体の活動を支援します。
- ③災害時には、被災地の支援活動にも役立てられます。

令和4年12月に「歳末たすけあい支援金」として、次の対象世帯や施設にお届けします。

- ☑生活に困っている世帯に
- ☑小学校・中学校での支援活動に
- ☑こども園・幼稚園でのつながりづくりのために
- ☑児童養護施設での支援活動に

### 募金の方法は？

自治区や町内会、会社や商店、学校や公共機関など、地域の助け合い活動として広く協力を呼びかけています。令和5年3月まで。

- 戸別募金 ●法人募金 ●職域募金
- 学校募金 ●募金箱への募金
- 赤い羽根自販機での募金

地域の助け合い活動の一環として、自治区や町内会に協力を呼びかけています。

「歳末たすけあい募金にご協力をお願いします」  
令和4年11月25日(金)まで



#### 募金・問い合わせ

かつらぎ町共同募金委員会(かつらぎ町社会福祉協議会) ☎0736-22-4311



こまった時は、気軽に相談しよう!!



#### もの忘れ相談

11月7日(月)・21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

11月14日(月)・28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

### 認知症サポーター養成講座 参加者募集

日時: 11月22日(火) 13時30分～15時  
場所: 地域福祉センター 2階  
対象: どなたでも参加できます

参加費 無料

- 認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域で認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人です。
- 講座を修了された方には認知症サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。

問い合わせ・申込み 町地域包括支援センター ☎ 0736-22-2322





## 社会福祉協議会・福祉団体

## 地域のボランティア活動

1	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)	手話伊都手のひら(19:30~21:00妙寺公民館)
2	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(19:30~21:00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)
3	木	文化の日	
4	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) 手話サークル夢 (13:30~15:00)	
5	土		
6	日		
7	月	朗読山びこ (9:00~14:00) もの忘れ相談 (13:00~15:00)	
8	火	配食サービス(笠田東第一、笠田東第二、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 (13:30~15:00みまもりショップ杏) 布のおもちゃ (13:30~16:00)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ひきこもり青年のための「居場所」</b></p> <p><b>日時</b> 月~金曜日(祝日除く) 13:30~15:30 ※7日(月)は11:30~煮込み料理(各自米1合持参) ※8日(火)は小中高生居場所 ※11・25日(金)は女性居場所</p> <p><b>場所</b> 大谷地域交流センター</p> <p>(問) NPO法人よりみち ☎090-7093-9595</p> </div>
9	水		ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
10	木	つれもてカフェ (13:30~15:00cafeころーれ)	
11	金	友愛電話(笠田東第一、笠田東第二、佐野、大谷、三谷、東浜田、西浜田、中央部、四邑、志賀、天野、新城)	
12	土		
13	日		
14	月	無料法律相談 (13:30~15:30)	
15	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) 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)
16	水	つれもてカフェ (13:30~15:00cafeころーれ)	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)
17	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)
18	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)	
19	土		
20	日		
21	月	もの忘れ相談 (13:00~15:00)	
22	火	配食サービス(笠田東第一、笠田東第二、佐野、大谷、三谷、東浜田、西浜田、中央部、四邑、志賀、天野、新城) 認知症サポーター養成講座(13:30~15:00)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>つれもてカフェ</b></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。(8日・10日・16日・24日・28日) (問) 地域包括支援センター☎0736-22-2322</p> </div>
23	水	勤労感謝の日	ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
24	木	点字サークルあすなる (9:00~12:00) つれもてカフェ (13:30~15:00デイサービス夢心)	
25	金		
26	土		
27	日		
28	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)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>国内義援金/海外救援金の募集</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>令和4年台風15号災害義援金 (令和4年12月28日まで)</li> <li>2022年パキスタン洪水救援金 (令和4年11月30日まで)</li> <li>その他の募集、協力方法 <a href="#">日本赤十字社</a></li> </ul> </div>
29	火		
30	水		ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00かつらぎ公園堤防)



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。



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