

伊賀市社協 だより

あしおの

令和元年11月15日発行
No.166
11月号

今月号の内容紹介

おしえて☆地域のふくし 「ボランティア活動をしよう」の巻
赤い羽根キッズクラブ 「あかいはね共同募金のはねは、どうして赤色なの？」
歳末たすけあい募金ご協力のお願い
赤い羽根共同募金福祉映画会 「長いお別れ」のご案内

おしえて★

その②⑤
「ボランティア活動しよう」の巻

地域のふくし



ぼく、三重県伊賀市の観光大使、いが☆グリオだぐりよ♪
伊賀市に住んでいる小学校3年生として、だいすきな伊賀のふくしのこと、もっと知りたいぐりっ★

今月お答えするのは
青山地域センターの恒岡三恵です。
あなたも、ボランティア・デビューしてみませんか？



ねえねえ、ボランティア活動ってどんなことぐり？

はい。ボランティア活動とは、自分から進んで行動する**自主性**、ともに支えあい・学びあう**社会性**、見返りを求めない**無償性**、よりよい社会をつくる**創造性**を持ち合わせた活動でもあり、参加を通して喜びや発見、人との出会いなど、目には見えない素敵な報酬を得られる活動なんですよ。



へえ！ いろんな出会いややりがいがありそうだぐりね。
ちなみに、伊賀市ではどれくらいの人がボランティア活動をしてるぐり？

伊賀市社協への登録ボランティア団体は 173 団体で、5,654 名のボランティアが活動しています (H31.3 末現在)。そのうち、地域の集いの場への出張が可能な「アトラクションボランティア」は 62 団体あり、音楽やマジック、読み聞かせ等、様々な特技を活かした分野で活動されています。団体一覧は、社協ホームページにのっているので、ぜひ検索してみてくださいね。

[社協ホームページ](#) ▶ [地域福祉](#) ▶ [ボランティア・市民活動センター](#)



僕のまちでも、たくさんのボランティアさんが活躍しているんだぐりね。
じゃあ、ボランティア活動を始めたい時はどうしたらいいぐり？

伊賀市社会福祉協議会の窓口まで、お気軽にご相談ください。やってみたいボランティアにあったグループの紹介や、ボランティア活動保険への加入など、ボランティア活動に必要な情報等をご案内しますね。



なんだか、ボランティア活動について興味シンシンになってきたぐり！
なにか、僕にも出来るボランティア活動ってあるぐりか？

ボランティア活動は、いつでも、どこでも、だれでも、気軽に、楽しく始めることができるので、難しく考えないで、まずは自分の好きなことや興味があることを活かして、ボランティア活動をはじめてみませんか。



★ボランティア活動は、地域みんなが元気に楽しく幸せに暮らしていくために、自分たちができることをすることなんだぐりね！
さっそく、僕も身近なところからボランティア活動に参加してみるぐり！

あかいはね
キッズクラブ

「あかいはね共同募金」のふしぎ～



「あかいはね共同募金」のはねは、 どうして赤色なの？

「あかいはね」は、**勇気と良い行いのシンボル**だからです。

アメリカの原住民族は、いろいろな色のはねかざりを頭などにつけていましたが、はねには色によって意味がありました。勇気のある行いや、良いことをした人が、「あかいはね」をつけていたと言われていました。

ミッキーマウスは
悪者と戦うときに
赤い羽根をつけて
いたそうです☆



「あかいはね共同募金」 はいつから始まったの？

日本の「あかいはね共同募金」は、今から70年以上前の**1947年**にはじまりました。太平洋戦争がおわって、やけの原でたくさんの人たちが苦しんでいるなかで、**助けあいの「あかいはね共同募金」**がはじまりました。

さいしょは、戦争で家や家族をうしなった子どもたちのために、寄付が役立てられました。だれもが苦しい生活でしたが、5億円をこえる寄付が集まりました。

「あかいはね子ども相談室」

フリーダイヤル 0120-137-741
10:00～16:00（土日祝・年末年始は休）

認知症という言葉は、テレビや雑誌など様々なところで身近によく聞く言葉だと思えます。認知症とは病名ではなく、特有の症状を示す状態を総称する言葉で、「脳の病変によって記憶を含む複数の認知機能が後天的に低下し、生活に支障をきたすようになった状態」と定義されています。三大認知症として、アルツハイマー型やレビー小体型、脳血管性があげられ認知症のほとんどを占めます。厚生労働省が発表した推計によると、2025年には認知症患者数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人を占めると言われています。

近年認知症に対して様々な対策が行われていますが、脳を活性化させることが認知症に効果があると研究で報告されています。脳の活性化を効率よく促すために、以下の5つの原則が挙げられています。

- 1【役割があること】社会的になにかの役割があることで、意欲低下の防止につながります。仕事や役割が生きがいを生み、自分が周囲の役にたっていると感じることで自尊心が高まります。
- 2【適切なストレスがあること】何か課題を設けたり、何かをお願いされたりという『ストレス』により、頭の注意力が維持されます。
- 3【失敗を少なくすること】失敗体験の積み重ねで自信を失っている人は少



『脳の活性化で認知症予防！』

伊賀市立上野総合市民病院

リハビリテーション課 作業療法士

尾登 おのぼり

理恵 りえ

なくありません。失敗しないように、さりげない手助けで成功体験を積み重ねることで、意欲や自信の回復につながります。

- 4【コミュニケーションをとること】一方的に相手に話かけるのではなく、お互いが会話する、つまり両方向のコミュニケーションのことを指します。自分の言いたい事だけを一方的に押しつけるのではなく、相手の心情や状況を理解した上で会話を心がけることが大切です。
- 5【褒められること】笑顔や褒める言葉を与えると、脳内の神経系が活性化され、意欲が向上すると言われています。褒めた側も相手が好きだと自分も嬉しくなって、共に笑顔になるという相乗効果をもたらします。

これらは、自分だけで努力してできるものではありません。その人をとりまく周囲の人の理解と協力が必要です。さて、日常生活でどんな役割をみつけることができるでしょうか。褒める言葉とコミュニケーションで脳の活性化を促し、その人がその人らしくいきいきと笑顔で生活できる環境を目指しましょう。

伊賀市立上野総合市民病院

TEL 05995 (24) 1111
FAX 05995 (24) 2268

歳末たすけあい募金は、様々な事業に活用させていただいています。

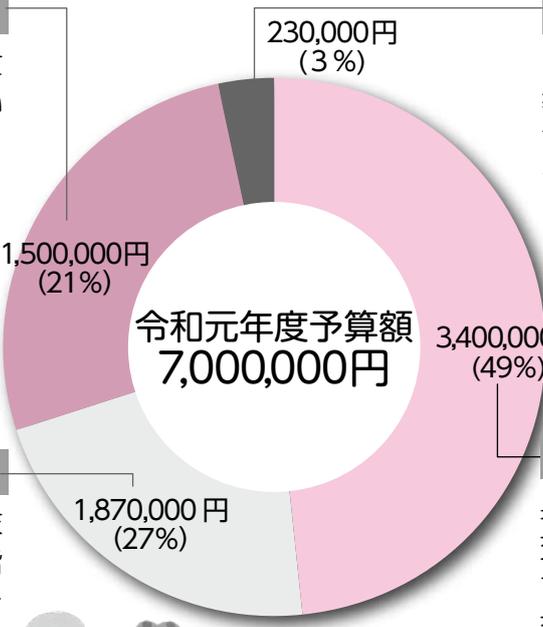
歳末食事サービス事業

一人暮らし高齢者や高齢者世帯等に対し、通常実施している食事サービスの利用者に、年末年始の食事サービスを無料にし、年末年始にふさわしい食事を届けます。



歳末見舞品配布事業

民生委員児童委員による年末年始の訪問活動の際に、市指定ごみ袋を配布していただきます。



クリスマス会開催事業

子育て中の親や乳幼児、児童等がクリスマス会を開催し、子育て支援と会員相互の交流をすすめます。



世代間交流事業

身近な地域において、世代間交流を目的とした事業を開催することで、地域の活性化と交流をすすめます。



歳末たすけあい募金 “ありがとうメッセージ” より

世代間交流事業
「瀧いきいきサロン」



★メッセージ★ 天候に恵まれ 1月13日に 世代間交流事業を催す事が出来ました。多くの方に参加して頂く事ができ大変嬉しく思っています。今年、各自持ってきた餅を みんなで 網で焼き、ぜんざいやきな粉をいれ 食べてもらいました。高齢化が進む 瀧には ありますが、三世代で楽しめる事業が皆の元気になる場所だと感じます。今後とも 元気になる 活動の支援 おしくお願致します。 三重県共同募金会伊賀市共同募金委員会

クリスマス会開催事業
「こそだち応援隊しゃぼんだま」



★メッセージ★ 0~2歳の子どもたちとお母さんで、ホットプレートを使い、親子で楽しく簡単ができる、蒸しパンケーキを焼きました!! 子どもたちも、自分の好きなものをトッピングにあつあつの蒸しパンケーキをおいしそうに食べていました。パネルシアターで“森のクリスマス”というお話を楽しみ、動物たちがサンタさんから素敵なプレゼントをもらうのをじーっと見つめていた子どもたち。終わってから、みんなにもプレゼントが届いているよ!と子どもたちにはクリスマスのおクッキーを、(17もがんばりお母さんたちには、ツリーのタルトをプレゼントすることができました。 ありがとう ございました!

たくさんの、“ありがとうメッセージ”をお寄せいただいています。



みんなでささえあうあったかい地域づくり

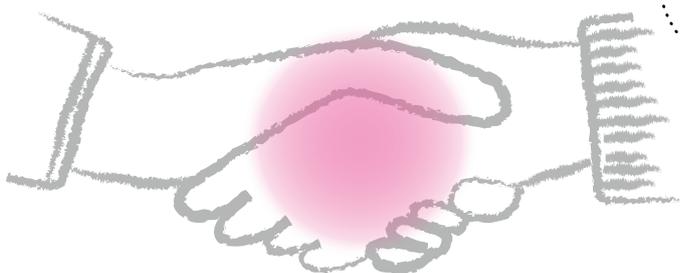
「歳末たすけあい募金」にご協力ください

募金期間

12月1日

12月31日

自治会を通じてお願いにあがりますので、**一戸あたり350円**を目安にご協力をお願いします。



本年もあとわずかとなりましたが、市民の皆様にはますますご健勝でお暮らしの事とお慶び申し上げます。

平素は、共同募金運動につきまして格別のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年度の「歳末たすけあい募金運動」におきましては、市民の皆様からの深いご理解を賜り、**7,043,289円**におよぶ善意の募金をいただくことができました。

本年度も「歳末たすけあい募金運動」が12月1日から12月31日にかけて、全国一斉に展開されます。

つきましては、出費ご多端の折柄まことに恐縮でございますが、この運動の趣旨をご理解いただきご協力を賜りますようお願い申し上げます。

三重県共同募金会伊賀市共同募金委員会 会長 松井 謙二

「歳末たすけあい募金」 ってなあに？

「歳末たすけあい募金」は、共同募金運動の一環として地域住民やボランティア、民生委員児童委員、社会福祉施設、社会福祉協議会等の関係機関・団体の協力のもと、新たな年を迎える時期に支援を必要とする人たちが、地域で安心して暮らすことができるよう、住民の参加や理解を得てさまざまな福祉活動を重点的に展開するものです。

「歳末たすけあい募金」は、

- 世代間交流事業
 - クリスマス会開催事業
 - 歳末食事サービス事業
 - 歳末見舞品配布事業
- など、様々な地域福祉事業に活用させていただいています。



三重県共同募金会伊賀市共同募金委員会

〒518-0869 伊賀市上野中町 2976-1 上野ふれあいプラザ3階 ☎0595-21-5866

ボランティア・市民活動NEWS

賃貸住宅相談の「ご」案内

高齢者・障がい者・外国人・子育て世帯など、住まいさがしでお困りの人を対象とし、賃貸住宅相談会を開催します。

【日時】11月27日(水) 13時～16時
【場所】上野ふれあいプラザ3階中会議室

【内容】

①おもに伊賀市内(名張市も一部含みます)で賃貸住宅をおさがしの、高齢者・障がい者・外国人・子育て世帯・所得の少ない方等への相談会です。

②不動産店(三重県あんしん賃貸住宅協力店)により、賃貸住宅をおさがしの方への紹介をします。このほか、住まいさがしに関する相談に応じます。

③所有・管理する賃貸住宅を、①の方等向けに提供することを考える家主等の相談にも対応します。

④相談は無料です。通訳が必要な方以外は事前の予約も必要ありません。直接会場へお越しください。
※通訳の必要な方は、11月21日(木)までに伊賀市建設部住宅課までご連絡ください。

【主催】伊賀市・伊賀市社会福祉協議会・三重県居住支援連絡会

【通訳予約・問い合わせ先】
伊賀市建設部住宅課 ☎22・9737
伊賀市社会福祉協議会 ☎21・5866

認知症・介護予防教室のご案内

音楽療法つたおう会を通して楽しく健康づくりをしませんか？
はじめての方も大歓迎！
(参加費無料・申込不要)
音楽療法つたおう会

《上野会場》

【日時】12月25日(水) 10時～11時
【場所】ハイトピア伊賀5階

※駐車場は有料となります。

《いがまち会場》

【日時】12月2日(月) 10時～11時
【場所】いがまち保健福祉センター「愛の里」

※教室に関するお問い合わせは、各地域センターまでお願いします。

ひとり親家庭交流会 参加者募集!

伊賀市母子寡婦福祉会では、ひとり親家庭を励ますため、交流会を開催します。当日は、昼食として赤飯、豚汁、そして親子でデザートづくりも計画しています。

日頃忙しいひとり親家庭の保護者

の方も、ビンゴゲーム等で楽しい一日を過ごしていただきたいと思いますので、多数ご参加ください。

また、令和2年3月中学校卒業、4月小学校入学の方にはお祝いを用意します。

【日時】1月19日(日) 10時～15時
【場所】上野ふれあいプラザ4階調理研修室

【参加費】こども無料・保護者のみ500円

【申込・問い合わせ先】参加を希望される母子家庭、父子家庭及び寡婦の方は、1月5日(日)までに、伊賀市母子寡婦福祉会 会長 茂山久代 ☎52・1660)までお申し込みください。

防知会いきいきサロジ 麻雀は脳のマツサージ

賭けない、吸わない、全自動卓で楽しさ倍増。新たな元気が湧いてきます。

①脳年齢が若返るアンチエイジング効果

②認知予防として、前頭葉を刺激する頭のスポーツ

③健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

【日時】毎週月曜日9時～15時

(予約制)

【申込人数】12人程度(1卓4人×

3卓) ※4人揃い次第開催
【負担金】1人500円
【場所】平野中川原530・1 YMCビル2階

※教室も受け付けます。
月曜日13時～15時

(1人1,000円)

【申込・問い合わせ先】

三重県麻雀組合伊賀支部 YMC ☎24・3911

若者の職業的自立のための総合相談窓口

いが若者サポートステーション

無料



無料若者サポートステーション

～15～39歳までの「働きたい悩みを抱えている人」を支援しています～

★就職相談と各種講座をしています(要予約)★

参加者募集!! <三重県立看護大学講座>

■「社会活動としての話すこと・聴くこと」

12月3日(火) 10:00～11:30

講師:浦野 茂さん

日頃当たり前に行っている話すことや聴くことですが、じつはとて精密な方法にもとづいて作り上げられています。この点を具体的な事例を検討しながら確認していきましょう。

■住所/伊賀市上野丸之内57-4 センタービル1階

■☎&Fax/0595-22-0039 ■メール/iga-saposute@npo-en.or.jp

■開所日/月～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝 年末年始は休み)

ハローワーク伊賀 出張相談日/11月19日(火)・12月17日(火) 13:00～16:00

無料「パソコン講座」開催

【PC入門 ワード・エクセル・パワーポイント】

●日程 令和2年1月8日(水)/10日(金)/15日(水)/17日(金)/20日(月) ●時間/10:00～15:15



20周年記念講演会

今日からできる簡単手話講座

おつかれさま
右手こぶしの小指側で
左腕を2回たたく。



伊賀市健康福祉部障がい福祉課 ☎22-9657

「歌って気づく！フレイルと認知症」～音楽療法で口から診断・予防します～
※フレイルとは、加齢とともに身体と心が虚弱になってくる状態のことです。

【日時】 1月12日(日) 13時開場
13時30分～15時30分

【場所】 伊賀市文化会館さまざまホール

【講師】 甲谷至氏(歯科医師、神奈川県リハビリテーション病院歯科口腔外科部長、日本音楽療法学会認定音楽療法士)

【参加費】 無料、整理券必要(伊賀市社協各地域センター、研究会員まで)

【問い合わせ先】 伊賀市社協本部内 伊賀音楽療法研究会事務局
☎21-5866

赤い羽根共同募金配分事業 福祉映画会

長いお別れ



© 2019「長いお別れ」製作委員会 (C)中島京子/文藝春秋

父、昇平(山崎努)の70歳の誕生日。久しぶりに集まった娘たち、芙美(蒼井優)と麻里(竹内結子)に母・曜子(松原智恵子)から告げられたのは、厳格な父が認知症になったという事実だった。それぞれの人生の岐路に立たされている姉妹は、思いもよらない出来事の連続に驚きながらも、変わらない父の愛情に気づき前に進んでいく。ゆっくり記憶を失っていく父との7年間の末に、家族が選んだ新しい未来とは一。

監督・脚本:中野量太 原作:中島京子「長いお別れ」(文春文庫刊)
脚本:大野敏哉 主題歌:優河「めぐる」
出演:蒼井優 竹内結子 松原智恵子 山崎努 蒲田優惟人 中村倫也 北村有起哉 杉田雷麟

ゆっくり記憶を失っていく父との、お別れまでの7年間。
笑って泣いて、前に進んでいく家族たちの、新たな愛の感動作!!

■とき/ 2020年 1月19日(日)
①9:45～ ②13:30～

■ところ/ 前田教育会館 蕉門ホール
(伊賀市大谷670 ☎24-5511)

※鑑賞券/一般前売券 1,000円(当日1,300円)
小中高生前売券 800円(当日1,000円)

鑑賞券をご希望の方は、伊賀市社協
各地域センターにてお求めいただけます。

○主催/公益財団法人前田教育会 ○後援/伊賀市社会福祉協議会・三重県共同募金会伊賀市共同募金委員会
○問い合わせ先/公益財団法人前田教育会 ☎0595-24-5511・伊賀市社会福祉協議会 ☎0595-21-5866

第2回 nest 企画イベント

ひきこもりにやさしい地域
をかんがえる

それってもしかしたら「みんなにやさしい地域」かも?
他の地域はどんなことしてる?

【場所】 ハイトピア伊賀5F大研修室(伊賀市上野丸之内500番地)
*駐車場は有料です。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

日本初のひきこもり専門窓口を開設した
ひきこもり支援の先進地、岡山県総社市の実践にまなぶ!

参加無料、
予約不要
です。

2020/2/8(土)
13:30(13:00開場)-15:30

【対象】 ひきこもりに関心のある方、ひきこもりでお悩みのご本人・ご家族、支援者

【定員】 100名
*少人数参加スペース、休憩スペースをご用意します。

【講演】 岡山県総社市社会福祉協議会

主催:伊賀市・伊賀市社会福祉協議会 問合せ:伊賀市社会福祉協議会 就労支援課(松岡・寺田)
0595-22-0084/nest@hanzou.or.jp

