

伊賀市社協 だよ

令和2年11月1日発行
No.176
11月号



『鬼滅の刃』は赤い羽根共同募金を応援しています

●300円以上の募金にご協力いただいた方に、クリアファイルをお渡しします●

赤い羽根共同募金

www.akaihane.or.jp

赤い羽根

映画

赤い羽根共同募金にご協力
よろしくお願いたします。



おしえて★

その③②「コロナに負けない“元気のヒケツ”って
なんだぐり？」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
島ヶ原地域センターの
猪岡恵理美です。コロナ
禍の新たなつながりにつ
いてご紹介します！



ねえねえ、新型コロナウイルスの感染が広がって、今までふれあい・いきいきサロンに出かけていたみんなは、どうしているぐり？

みんなが外出を控えるようになって、いきいきサロン活動をお休みしているところもありますが、今は3密対策をしながら再開している地域もありますよ。いきいきサロンに参加することは、「フレイル」を予防することにもつながりますからね。



そうなんだぐりね！「フレイル」って、なんだぐり？

「フレイル」とは、おじいちゃんやおばあちゃんになると、**筋肉の量が少なくな**って体が弱くなったり、**認知機能や社会とのつながり**などが低下した状態をいいます。新型コロナ感染予防のため、外出を控えすぎて体を動かさなくなったり、人と会わないことが続いたりすると、体や心の働きが弱くなってしまう恐れがあるんですよ。



ぼくのおばあちゃんも心配だぐり。どうしたらいいぐり？

外出自粛期間は、サークル活動やお友達との食事会など、直接会って交流する機会も減ってしまいましたが、**3密を避けるよう工夫して、上手に人とのつながり**を保つことはとても重要です。おうちでできる体操や、人の少ない時間を選んで近所の散歩をするのもいいですね。絵手紙などのやり取りや、遠くの家族やお友達とテレビ電話でおしゃべりしたり、オンラインお茶会をしたりするなど、**新しい「つながりづくり」**にチャレンジしてみるのもいいかもしれません！



DVD化

介護予防講師が教える

元気のヒケツ

内容

- 健口ソング
- ツボ押し
- 歌と体操で脳トレ
- 元気ではつらつ体操
- きちんと食べよう ほか



伊賀市社協 各地域センターで貸出中！！

伊賀市社協 公式ユーチューブチャンネル放映予定

★伊賀市社協では、いつでもどこでも介護予防に取り組んでいただけるよう、介護予防講師出前講座でおなじみの介護予防講師が紹介する「元気のヒケツ」のDVDを作成しました。ふれあい・いきいきサロンや、ご自宅で簡単に体験することができますので、ぜひご覧ください。



★新型コロナウイルスに負けずに、体も心も元気であるためには、適度に体を動かすことと、人とのつながりが大切ぐりね！
ぼくもこの機会に、いろんなことにチャレンジしてみるぐり！



フードドライブ

8月▶91名10団体

9月▶91件



フードパントリー

▶外国人住民(8月)
61世帯 171人分
▶子育て世帯(9月)
64世帯

新型コロナによって

“今日食べることに困る人をゼロにする”を目指して



フードドライブ(食糧寄付)と

フードパントリー(食糧提供)をしました。

伊賀市社協では、ご家庭などで余っている食糧を募り、新型コロナの影響で生活にお困りの外国人住民の方や子育て世帯の方を対象に、無償で食糧品を提供する食糧支援を2回実施しました。

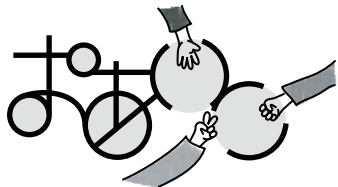
フードドライブでは、社協や行政、有志の地区市民センターなどを拠点に、野菜やお米などの食糧をたくさんお届けいただきました。

フードパントリーでは、寄付食糧とともに、中央共同募金会からの助成や、伊賀市社協 新型コロナウイルス対策緊急支援活動への寄付金で購入した食糧や紙オムツなどをお届けさせていただきました。

さまざまな形でご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。

伊賀市社協では、今後も食を通じたくらしのサポートを検討しています。

くらしサポートセンターおあいこ



♥伊賀市社協は、みなさんが生活で困ったときに、気楽に相談できる場所です。プライバシーは守られますので、お気軽にご相談ください。

伊賀市社会福祉協議会 くらしサポートセンター おあいこ

☎ 0595-22-0084 伊賀市平野山之下380番地5 伊賀市総合福祉会館1階

みなさまは歯科衛生士という職業をご存じですか。きつと身近な歯科衛生士としては、歯科医院で治療を受けた際に歯科医師と一緒に治療にたずさわっている様子を思い浮かべられるのではないのでしょうか。私も歯科医院で勤めていた時期があります。歯科衛生士とは、歯科疾患の予防及び口腔衛生の向上を図ることを目的として、みなさまの歯・口腔の健康づくりをサポートする国家資格の専門職です。現在、法律が改定され男性の歯科衛生士も増えています。ご存じでしたか?

伊賀市立上野総合市民病院には「歯科」の診療科がありません。歯科治療はできませんが、入院患者さまの口腔ケアを行っています。歯・口腔の健康は「自分の歯でおいしく食べる、食べられる」「楽しく会話する」など、健康で生き生きとした生活を送るための基本となります。入院中はそれができない方が多くみえます。例えば、手術や化学療法を行い、その副作用で口の中に炎症ができて痛くて食べてもおいしく感じない、味がしない方がいます。また、嚥下がうまくできず、誤嚥性肺炎になり痰が多く治療のために絶食になり口の中の衛生状態を保つことができない、脳梗塞で食べる・飲み込むと



『病院で働く歯科衛生士とは』

伊賀市立上野総合市民病院

歯科衛生士 山崎 宏美
やまざき ひろみ

ころにダメージを受けてしまい口腔リハビリが必要な方など様々な疾患の患者さまがいます。このような患者さまに歯科衛生士が早期から口腔ケアを行うことで口腔衛生を保つ、摂食嚥下機能の改善、誤嚥性肺炎予防、食事の支援を行うことができま

す。また、退院後の患者さまとご家族の介護者さまには、在宅でできる口腔ケアを指導させて頂くこともあります。人生の最期を過ごされる方へは、ご家族さまといっしょに寄り添いながらケアを行っています。

院内では、他職種による関りが密になってきています。特に、看護師や言語聴覚士とは情報共有を行い患者さまにとって最適なケアを提供できるように努めています。お口の健康は全身の健康へとつながること、口腔健康管理のスペシャリストとしてこれからも伊賀市立上野総合市民病院で頑張っていきたいと思います。

■伊賀市立上野総合市民病院

☎ 0595 (24) 1111



♡ 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お届けします。

**クリスマス会開催事業**

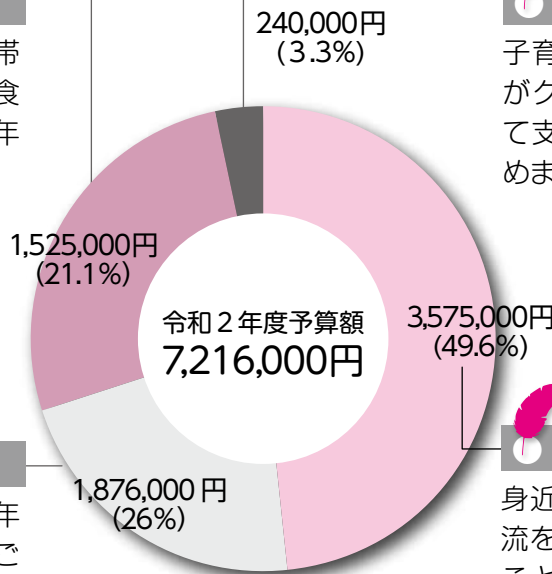
子育て中の親や乳幼児、児童等がクリスマス会を開催し、子育て支援と会員相互の交流をすすめます。

**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。

**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。



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。

世代間交流事業**どんど焼き (ことぶき会 / 野村区)**

どんど焼きと豚汁、ぜんざい等の振る舞いが行われました。「今年も来て良かったわ」「おいしかった、ありがとう」「来年もこさしてもらおうな」等の声が聞かれました。

**世代間交流事業****園児との伝統正月遊び (青山羽根老人クラブ)**

さくら保育園児のみなさんと凧づくりや凧揚げをし、舞い上がる凧に喜び、走り回る園児の姿が見られました。他にもこま回しやすごろく、かるた、トランプ等の正月遊びを楽しみました。

**クリスマス会開催事業****かんべ元気っ子広場 (神戸地区住民自治協議会)**

子どもたちが最も楽しみにしているクリスマス。0～3歳児の乳幼児のみなさんがあこがれのサンタさんに会えたことは、一番のサプライズだったのではないのでしょうか。





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

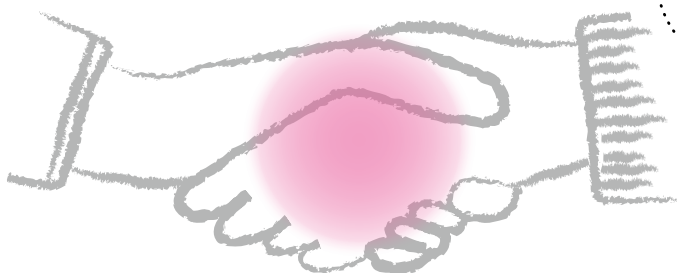
募金期間

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、**6,950,260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。



三重県共同募金会 伊賀市共同募金委員会

〒518-0829 伊賀市平野山之下380番地5 伊賀市総合福祉会館1階 ☎0595-21-5866

認知症介護予防教室
のご案内

「音楽療法うたおう会」で、楽しく健康づくりをしませんか？

※事前申込必要（先着順）

《上野会場》

【日時】12月8日（火）10時～11時

【場所】依那古地区市民センター

（定員20名）

【日時】12月15日（火）13時30分～14時30分

【場所】府中地区市民センター

（定員30名）

【申し込み先】上野地域センター

☎21・11112

※当日は検温の上、受付にてお知らせください。発熱や咳等の風邪症状や体調がすぐれない方は、参加をお控えください。

ひとり親家庭交流会
コロナ対策・ヨガで免疫づくり

日頃忙しいひとり親家庭の皆さん、寡婦の皆さん、そして伊賀市にお住まいの皆さん、コロナ禍の中、何かとストレスが多い毎日ですが、「ヨガ」でリフレッシュしませんか。ヨガは健康にも良く、ストレス解消にもつながり、心も豊かになります。コロナ対策・ヨガで免疫づくりをしましょう。事前申込不要ですので、ぜひご来場をお待ちしております。

※当日は必ずマスクを着用。

※当日は検温の上、37.5度以上の熱がある場合はご来場を控えてください。

【日時】12月15日（火）10時～12時

【場所】ゆめぼりすセンター大会議室

【講師】堀川ヨガスクール

堀川郁代 代表

【参加費】無料

【主催・問い合わせ先】

伊賀市母子寡婦福祉会

会長 茂山久代 ☎52・1660

『Web版みえ介護フェア2020』
期間限定特設サイトオープン

11月11日の介護の日に合わせて、みえ介護フェア特設サイトを開設します。様々な介護に関するプログラムに参加して、おうち時間で介護に触れてみませんか？

【特設サイト開設公開日時】
11月9日（月）～15日（日）

【参加型コンテンツの例】

- みえ介護技術コンテスト
- 輝く未来のケアニンたち！
- 福祉・介護を学ぶ高校生の声
- 福祉・介護機器、介護ロボット等の紹介

● のぞいてみよう！介護のお仕事

● わたしの介護フォトコンテスト

【特設サイト】

<https://mie-kaigofair.jp/>

【対象】どなたでも参加可能

【参加費】無料 ※通信料は各自負担

【問い合わせ先】三重県社協

二重県福祉人材センター

☎059・227・5160

劇場版「鬼滅の刃」無限列車編
×
赤い羽根共同募金
コラボクリアファイル

伊賀市共同募金委員会では、300円以上の募金協力のお礼として、10/16（金）の「劇場版「鬼滅の刃」無限列車編」公開にあわせて、コラボレーションクリアファイルを進呈します。

【受取場所】伊賀市共同募金委員会事務局（伊賀市社協各地域センター）・TSUTAYA 上野店・桔梗屋織居など



赤い羽根共同募金

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

～15～39歳までの「働きたい悩みを抱えている人とその家族」を支援します～

就職氷河期世代の人も、「サポステ・プラス」(40～49歳)で応援します。

◆働く準備を始めよう!!

- ① コミュニケーション講座…11/10(火)10:00-11:30
- ② コラージュ講座…11/18(水)13:30-15:30
- ③ ストレスマネジメント講座…11/24(火)10:00-11:30

■住所／伊賀市上野丸之内500 ハイピア伊賀3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17日(火) 13:00～16:00

無料

サポステ
地域若者サポートステーション★就職相談と各種講座
をしています(要予約)★

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／11月12日(木)／16日(月)／
 19日(木)／25日(水)／27日(金)
 ●時間／10:00～15:15

仕事に
いける!!

今日からできる 簡単手話講座

わかりません
右手指先で右腕脇を
はらいあげる

伊賀市健康福祉部障がい福祉課 ☎22-9657

わたしの終活

No.4 遺産相続をめぐるトラブル

Mさん・女性（65歳）

私は20年ほど前に離婚し、ひとり親家庭で2人の娘を育ててきました。娘たちも成長し、それぞれに世帯を持ち安心していましたが、10年ほど前、ささいなことから長女と仲違いをして現在は疎遠になってしまい、次女夫婦の協力を得ながら生活をしています。

ある日、同居している次女から「昔から姉にばかり金銭的な支援をしていて、私にはしてくれない。お母さんが亡くなっても対応するのは私。何もしない姉に遺産の遺留分がいくなんて信じられない」と訴えるようになり、頭を抱えています。



●**遺産の遺留分**とは、遺産相続に関する法律で定める一定割合の取り分のことです。遺言によっても一方的に奪うことはできない権利です。

遺留分の割合は、父母や祖父母の直系尊属のみが相続人である場合には相続財産の3分の1、それ以外の場合には、相続財産の2分の1になります。この割合に、各相続人の法定相続分を乗じたものがそれぞれの遺留分になります（今回の場合は、4分の1）。遺留分の権利を有する人が、必ず遺留分を請求するとは限らないのですが、遺言書を作成する際、遺留分を侵害しないような遺言書の作成を心がけるのが無難です。**元気なうちに専門家に相談した上で、可能な範囲で今後のことなどを相続の当事者間で共有しておきましょう。**

遺贈寄付をする人が増えています。

～伊賀市社会福祉協議会への遺贈寄付～

●遺贈の例

私は夫と二人暮らしで、子どもはいません。夫と私それぞれの親族とはほとんど交流がなく、これからの生活や死後のことを考えると不安です。弁護士に相談すると、夫婦それぞれで遺言を作成しておくことが大切だと聞きました。

遺贈先については、私は地元の福祉に役立ててもらいたいと考え、夫は国際的な支援をしている団体を応援できたらと言っています。私たちの想いを、多くの人の幸せのために役立ててほしいです。

●遺贈の方法●

- 遺言による寄付
(ご本人による寄付)
- 相続財産からの寄付
(相続人による寄付)
- 香典・供花代からの寄付
(ご遺族などによる寄付)

まずは、お問い合わせください。
温かい想いを実現させていただきたく、
スタッフが話を伺います。

お電話・メールで

☎ **0595-21-5866**メール kikaku@hanzou.or.jp

伊賀市社協 遺贈 🔍



社会福祉法人
伊賀市社会福祉協議会
企画課 遺贈相談担当

〒518-0829 伊賀市平野山之下380番地 5
伊賀市総合福祉会館 1 階

数字で見る伊賀市の福祉

令和2年8月31日現在(前月比)

伊賀市の人口	90,149人(-66人)	※集計処理の関係で前々月末日時点の数値です。
65歳以上の高齢者	29,697人(+8人)	※伊賀市の人口は外国人住民を含めた数です。
高齢化率	32.9%(±0.0%)	※65歳以上の高齢者及び高齢化率には、外国人住民も含まれています。
75歳以上の高齢者	15,766人(-7人)	※75歳以上の高齢者及び後期高齢化率には、外国人住民も含まれています。
後期高齢化率	17.5%(±0.0%)	※75歳以上の高齢者の全人口に占める割合を後期高齢化率と表記しています。
介護保険認定者数	6,175人(+11人)	※介護保険認定者数は要支援・要介護認定者数です。

あなたのまちの
ふれあい・いきいきサロン

No.162

友生地区住民自治協議会
ひだまりサロン

メンバー数 / 20名

開催場所 / 友生地区市民センター

開催頻度 / 月1回(R2年度は開催中止)

友生地区は南北に長く、自然に恵まれた地域です。以前から各地区での行事はありましたが、住民自治協議会主催で住民の方が元気になるサロン運営を考えていました。数年の準備期間を経て、平成29年に『ひだまりサロン』を立ち上げました。

健康体操や、健康測定(骨密度・肺活量)などの健康に関する取り組みや、ハーバリウムや手芸活動など様々なメニューを取り入れています。コロナ禍の6月には、手作りマスクの製作にも取り組みました。友生地区に住む人なら、誰でも気軽に参加できます。

今年度は残念ながら、新型コロナウイルス感染拡大のため開催は中止していますが、開催できるようになればたくさんの人に参加してもらい、友生に元気な人を増やせたらいいな、とメンバーの皆さんは考えています。



●活動を始めたきっかけ

当社では、自動車の販売や整備等を通じて、地域の皆さまのカーライフをサポートしてきました。しかし、これからは自動車販売会社の本業以外の部分でも、皆さまの生活をサポートできるように、更に地域に根差した企業となるべく取り組んでいくことが重要と考えました。

●活動内容

「楽しく・おもしろく・役に立つ活動をしよう!」をモットーにして、地域の課題解決に少しでも貢献していけるように取り組んでいます。

伊賀市では、平成28年から「健康安全運転講座」を実施しており、高齢者を対象に自由に外出できる生活をできる限りいつまでも続けられるように、アクセルとブレーキの踏み間違い事故など、交通事故を減らしていきたいという想いで開催しております。

そのほかにも、学校での福祉教育実践の場で、福祉車両の乗降体験授業にも積極的に参加しております。

●今後の抱負

地域の皆様から必要とされる「クルマ屋」を目指して活動してまいります。今までの活動を継続しつつ、時代の変化とともに地域に貢献していく活動も変化させていきます。地域の皆様から、「こんなのやって欲しい」などのご希望がありましたら是非、ご相談ください。



やまもと ひろとし
山本 泰稔さん
三重ダイハツ販売(株)
CSR担当

我らふくしレンジャー



No.171

編集・発行 伊賀市社会福祉協議会

本部	〒518-0829 平野山之下380番地5 伊賀市総合福祉会館 1階 ☎0595(21)5866 / FAX0595(26)0002
上野	〒518-0829 平野山之下380番地5 伊賀市総合福祉会館 1階 ☎0595(21)1112 / FAX0595(21)8123
いがまち	〒519-1413 愛田 513 番地 いがまち保健福祉センター「愛の里」 ☎0595(45)1012 / FAX0595(45)1050
島ヶ原	〒519-1711 島ヶ原 4743 番地 島ヶ原福祉センター「清流」 ☎0595(59)3132 / FAX0595(59)3145
阿山	〒518-1313 馬場 1128 番地の1 阿山保健福祉センター ☎0595(43)1854 / FAX0595(43)1577
大山田	〒518-1422 平田 656 番地の1 大山田福祉センター ☎0595(47)0780 / FAX0595(46)1165
青山	〒518-0226 阿保 1988 の1 番地 青山福祉センター ☎0595(52)2999 / FAX0595(52)3555



今年度は共同募金活動の新たな取り組みとして、社会現象を起こすほど大ヒットした「鬼滅の刃」と共同募金のコラボクリアファイルが誕生しました。3000円以上の募金でお渡しする取り組みをしていますので、ぜひご協力ください。

※詳細は6頁で紹介

編集後記