

伊賀市社協 だより

令和2年12月1日発行

No.177

12月号



コロナ禍で、
つながる



おしえて★ 地域のふくし

その③③「地域福祉コーディネーターの一日」の巻



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

上野地域センターの前田友志です。伊賀市では、社協に「地域福祉コーディネーター」が配置され、今年で5年目となります。今回は、コーディネーターの一日についてご紹介します。



ねえねえ、地域福祉コーディネーターって、何をしているぐりか？

私たちが住んでいる伊賀市には、「近所の一人暮らしのお年寄りのことが心配」、「ボランティアをしたいけれど、何から始めたらよいか分からない」など、住民一人ひとりでは対応が難しいことがあります。私たち地域福祉コーディネーターは、そのような困りごとの解決や地域を元気にするお手伝いを通して、みんなが住みやすい地域づくりを応援しています。



ナルホド。例えば、ぼくたちのまちでどんな仕事をしているんだぐり？

地域のみなさんの困りごとに耳を傾け、問題解決に向けて、住民や団体・関係機関と情報交換や協力しながら、地域での支え合いが広がっていくように支援しています。地域の活動に関心をもって参加してもらえるよう、見守りやたすけあい活動の研修会の企画もしますよ。ある地域では、一人暮らしのお年寄りや放課後一人になることが多い子どもの居場所づくりを、地域のみなさんと一緒に考えてお手伝いしています。



みんなが暮らしやすいよう、つながりをつくってまちを良くする仕事ぐりね★毎日のお仕事は、どんな予定ぐりか？

決まった仕事をするというより、それぞれの地域の状況に合わせて活動しています。いきいきサロンや地域のイベントなど、みなさんの身近な活動にもお伺いしていますよ。どんなことでも、お気軽に相談してくださいね。



地域福祉
コーディネーターって、
まちの元気の
サポーターだぐりね！



●地域福祉コーディネーターの 一日のスケジュール（例）

- 8:30 出勤・朝礼
- 9:00 一人暮らし高齢者宅への訪問相談
- 10:30 ふれあいいきいきサロンに訪問
- 12:15 ～昼休み～
- 13:30 民生委員児童委員の定例会に参加
- 15:00 地域福祉ネットワーク会議打ち合わせ
- 17:15 業務終了



報告書
発行

▲地域福祉コーディネーターの活動をまとめた報告書を、毎年発行しています。社協各地域センターでお渡しするほか、ホームページからご覧いただけます。

社協発!

災害時の炊き出しをイメージして、
ポリ袋でできる「お☆ふくろめし」
を試食できます!!

#つながる #お米プレゼント
#大人も子どもも #防災教育
#おたのしみ #災害に備える
#おいしい #年越しイベント
#ゲームもあるよ #みんなきてね



TA・KI・DA・SHI

～ みんなでつながって、あたたかい年越しを～

新型コロナウイルスの世界的流行という大変な年であつた 2020 年が、もうすぐ終わろうとしています。今年、感染予防のために、わたしたちのふだんの暮らしにも影響がでたり、働くことや住まいにもかかわるなど、それぞれに変化があつた 1 年でした。今年最後に、みんなで一緒につどいませんか？年齢や国籍を問わず、どなたでもご参加ください♪

- 防災グッズ作成コーナー ● 「お☆ふくろめし」レシピ配布
- 缶バッジづくりコーナー ● 生活相談コーナー
- おたのしみゲームコーナー など、たくさんのコーナーを予定しています!!

主催 伊賀市社会福祉協議会 ☎21-5866

共催 伊賀市災害ボランティアセンター

2020.12.27(sun)
11:30～14:30

申込不要
試食無料

伊賀市総合福祉会館

(平野山之下380番地5 旧消防署)



★お米や保存食品をプレゼント!!

※マスクの着用にご協力ください。
※熱や咳等がある方はお控えください。

ボランティア募集中!!

●この事業は、伊賀市社協「新型コロナウイルス緊急支援活動募金」およびフードドライブでご寄付いただいた食糧等を活用して実施します。

介護予防講師が教える 元気のヒケツ

唾液の分泌を促す

けんこう
「健口ソング」

期待できる
効果

□を大きく開けると唾液がでます。
唾液は□の中を清潔にして、
免疫力をアップします!



伊賀音楽療法研究会

「うさぎとかめ」
のメロディーに
あわせて★

カタカナを
意識して
歌いましょう



「健口ソング」

①番 みーんないっしょに
声高らかに
ランランラン
歌えばおなか
が
ホッホッホッホッ

②番 みーんないっしょに
目と目を合
わせて
ニッニッニッ
笑えばおな
かが
ホッホッホッホッ

③番 みーんないっしょに
お口の体操
おパッパッ
歌えばおな
か
元気でラッ
超ハッピ

“元気のヒケツ”
動画収録DVDを
作成しました!
(全編13分)

- 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

DVD 貸出中

連絡先／伊賀市社協
各地域センター

YouTube放映中

伊賀市社協公式
YouTubeチャンネル▶





社会課題解決に向けた 動画を作成しました

いま、伊賀市では「第4次伊賀市地域福祉計画」の策定、社協では「第4次伊賀市地域福祉活動計画」の策定を、連動してすすめています。

このたび、新型コロナウイルス感染症の影響により、対話形式のタウンミーティングの開催に代わる初の試みとして、地域社会の現状と課題やその原因、そしてどのような解決方法で何を実現していきたいかについて行政と社協で協議を重ね、今後充実させていく6つのテーマについての動画が完成しました。うち4つの動画は、

- ① 孤立のない社会の実現
- ② 認知症を原因とした行方不明者の死亡ゼロ
- ③ 持続可能な地域行事・地域活動等の実現
- ④ LGBT・外国人・障がい者等のマイノリティ（社会的少数者）で生きづらさを抱えている市民の減少

といった、実現したい目標を明確にしたものとなっています。

これらの動画は、コロナ禍で直接お会いしてご説明できない中でも、伊賀市における課題や対策などをわかりやすくご理解いただきたいと、社協の地域福祉コーディネーターが一から学びながら自力で作成したものです。

これまで、動画を活用して「第4次地域福祉計画策定に係る動画視聴&意見聴取会」を市内7カ所で行ったほか、現在伊賀市公式YouTubeでの配信も行っています。今後、これらのテーマについて市民のみなさんや様々な団体・機関と協議を重ねながら、実現に向けて共に取り組みを進めていきたいと考えていますので、ぜひ動画をご覧ください。

また各会合等、動画を活用した話合いの場にもお伺いしますので、ぜひご連絡ください。
伊賀市社協企画課 ☎21-5866



家族以外と関りがいない人を社会的孤立

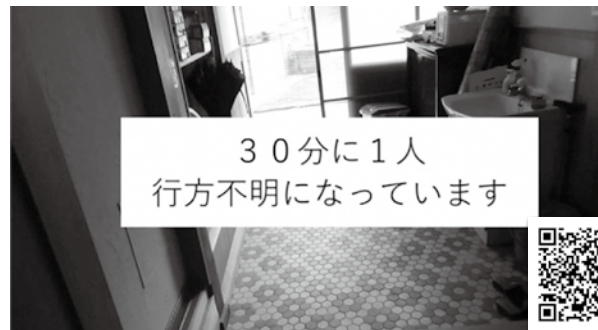


社会課題

「社会からの孤立によって、支援を受けることができない人がいる」

実現目標

「孤立のない社会の実現」



30分に1人
行方不明になっています



社会課題

「認知症を原因とした行方不明になる人が毎年いる」

実現目標

「認知症を原因とした行方不明による死亡者をゼロ」



地域活動参加で、認知症リスクは

22.0%減↓



社会課題

「地域行事や地域活動を継続させていくことが困難となっている」

実現目標

「持続可能な地域行事・地域活動等の実現」



障がい者×生きづらさ

そのため、人間関係が
悪化してしまっ



社会課題

「LGBT・外国人・障がい者等のマイノリティの市民が生きづらさを抱えている」

実現目標

「LGBT・外国人・障がい者等のマイノリティで生きづらさを抱えている市民の減少」



未だ新型コロナウイルスの感染が止まりません。感染不安の渦中にあつて、次のようなさまざまな差別事象が発生しています。

例① 三重県内で感染が確認された人の家に石が投げ込まれてガラスが割られたり、その壁に落書きをされたりした。

例② ある大学の学生が3月に欧州を旅行し、感染に気づかず会食などに参加したところ、クラスターが発生し、その大学には、抗議や脅迫の電話やメールが数百件届いていたことが報じられた。

例③ 日本看護協会は、医療従事者に対する入店拒否や乗車拒否、その子どもが保育園に登園することを自粛するよう求められたこと、子どもへのいじめなどがあることを報告した。

例④ 全盲の人が盲導犬と電車に乗っていたところ、誰かが脇腹を杖のようなもので何度か押してきた。距離を離そうとしたようだが全盲の人にとっては距離がわからない。別の日には「動物を連れ込むなんて」と、男性から非難した口調で言われた。

例⑤ ホームヘルパーに対して、「ウイルスをまき散らしているだろう」と心ないことをいわれてショックを受けた。

差別や誹謗は、刑罰●刑法第222条（脅迫）●刑法第230条（名誉毀損）●刑法第231条（侮辱）の対象になる場合があります。

三重県知事は、5月5日に次のメッセージを発表しました。

「新型コロナウイルスは未知のウイルスであり、ワクチン等の即効薬もないことから、収束時期が見えずに誰もが恐怖と不安を感じています。」知らないこと“それは恐怖であり、不安でもあります。しかし、一度冷静になって立ち止まり、国や県などの正しい情報に耳を傾け、落ち着いて対応してください。」

新型コロナウイルスは、即効薬等がないことや、その感染力の強さから恐怖の対象となつていますが、本当に怖いのは、恐怖や不安から生じる、ヒトがヒトに対して行う差別や人権侵害のような、社会的な恐怖です。

仏教には「身口意三業（しんくいのさんごう）」という教えがあります。私たちが犯す大きな罪に次の3種類があります。「身」私の身のふるまい。手洗いやうがいに留意しましょう。「口」私のことば。悪口や根拠のないことを言わないようにしましょう。「意」私の心に思うこと。自分さえ良ければという考えをしていませんか。

ウイルスは、無症状でも他者に感染する場合があります。人は誰も感染したいとは思っていません。戦うべき相手はウイルスであつて、人ではないのです。もし、あなた自身が感染した場合に、差別的な取り扱いをされたとしたらどうでしょうか。

こうしたことに気をつけて、他の人を傷つけることを無くしていきましょう。



地域での講演の様子



平井 俊圭
Shunkei Hirai

【伊賀市社会福祉協議会
常務理事兼事務局長】
社協職員であるとともに、
浄土宗僧侶としての一面
も併せ持つ。

認知症・介護予防教室
音楽療法うたおう会

「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）

《島ヶ原会場》

【日時】1月7日（木）10時～11時

【場所】島ヶ原会館（定員30名）

【申し込み先】島ヶ原地域センター

☎59・3132

《大山田会場》

【日時】1月13日（水）13時30分～14時30分

【場所】大山田農村環境改善センター（定員30名）

【申し込み先】大山田地域センター

☎47・0780

※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。

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

好評

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、「劇場版「鬼滅の刃」無限列車編」との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）・岡森書店白鳳店（TSUTAYA上野店）・桔梗屋織居・伊賀流忍者店・島ヶ原温泉やぶっちゃんの湯・イーグル製菓（株）伊賀工場



赤い羽根共同募金

寄付つき商品に「忍×ポン」参入!!

このたび、大山田農林業公社が市内3つ目の募金百貨店 協力企業として加盟いただき、伊賀市産コシヒカリを加工したポンせんべい「忍×ポン」が寄付つき商品となりました。「忍×ポン」は、専用のポンせんべい機で、従業員が一枚ずつ丁寧に焼き上げています。味付けをしないプレーンや玄米は、保存料や添加物を使用しておらず、子どもからお年寄りまで安心してお楽しみいただけます。そのまま食べても良し、クラッカーのようにトッピングを楽しむのも良し・・・ぜひ、お気に入りの食べ方を見つけてください。

募金百貨店プロジェクト
覚書調印式（9/28）

「忍×ポン」

プレーン・玄米

▶290円（税込）

みそ▶300円（税込）

1個売上につき、3%が寄付に。JAひざっこ他、市内で販売中!!

♡協力店舗募集中♡

伊賀市共同募金委員会（伊賀市社協内）☎21-5866

募金百貨店プロジェクトって？

三重の赤い羽根募金百貨店プロジェクトは、企業、地域住民、共同募金の3者のWin-Win-Winの関係構築を図りつつ、企業の商品やサービスを通して地域貢献に繋げる取り組みです。募金は、市内のふれあいいきいきサロンや地域食堂など、居場所づくりのための財源として活用させていただきます。

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。

働いていない期間が長くなってしまった

どんな仕事をしたいかわからない

面接では何を話したらいいんだろう

など、サポステは困っていることを一緒に考えていく場所です。今の思いを話しに来てください。

★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/12月10日(木)/14日(月)/17日(木)/21日(月)/24日(木)

●時間/10:00～15:15

仕事に
いける!!

■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/12月15日(火) 13:00～16:00



今日からできる 簡単手話講座

気をつけて

丸めた両手を上下に置き、握りながら胸に引き寄せる



伊賀市健康福祉部障がい福祉課 ☎22-9657

わたしの終活

わたしの
終活

No.5 死後の財産整理を誰がするか決まっていない

Nさん・女性（75歳）

私は結婚せず、30年前に父親が亡くなってからは母親と2人で暮らしてきました。10年前に母親が亡くなり、その折、母親の相続を巡って、兄と仲違いをし、現在は疎遠になっています。仲の良い友達と話をした際、自分のこれからについて、決めておかないと大変なことになると聞いたのですが、どうなるのでしょうか。亡くなったときには、友達には見送ってほしいが、兄には任せたくないです。



●親が先になくなり、配偶者や子どもがいない場合、**法定相続人**は兄弟姉妹や甥姪になります。遺言がない場合、残った財産は、法定相続人で**遺産分割協議**をおこなって分配されます。今回の場合には、兄になります。もし、兄に委ねたくない場合には、遺言を作成して、託せる人を確保しておく必要があります。

遺言とは、自分が死亡したときに相続人等に対して、財産をどのように分配するか等について自己の最終意思を明らかにするものです。

これにより、相続をめぐる混乱や争いを事前に防止することができます。

遺言の方法には主に、公証人役場で作成する**公正証書遺言**と、自分で作成する**自筆証書遺言**があり、それぞれに特徴があります。遺言には決まった書き方や種類もありますので、まず弁護士等の専門家か、社協にご相談ください。

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

Hさん 70歳男性

私は一人暮らしで、相続人となる親族がいません。そのため、相続人がいない場合、財産が国庫に入るということを知ったことから、これからのことを考えるようになりました。最後に残った財産を活用して社会貢献をしたいと考え、私は地元の福祉に役立ててもらおうことにしました。多くの人の幸せにつながりますように活かしてほしいです。

●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9月30日現在（前月比）

伊賀市の人口	▶ 90,097人（－52人）	※集計処理の関係で、前々月末日時点の数値となります。 ※伊賀市の人口、65歳以上の高齢者及び高齢化率、75歳以上の高齢者及び後期高齢化率には、外国人住民を含めています。 ※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。 ※介護保険認定者数は要支援・要介護認定者数です。
65歳以上の高齢者	▶ 29,689人（－8人）	
高齢化率	▶ 33.0%（+0.1%）	
75歳以上の高齢者	▶ 15,765人（－1人）	
後期高齢化率	▶ 17.5%（±0.0%）	
介護保険認定者数	▶ 6,168人（－7人）	

あなたのまちの
ふれあい・いきいきサロン No.163西三田
「100えんサロンふれあい」

メンバー数／25名
開催場所／西三田公民館
開催頻度／月2回（第2・4火曜日）

西三田「100えんサロンふれあい」は、平成25年8月にみんなで楽しく健康維持しながら安否確認するほか、地域の情報発信などを目的にオープンし、早いもので満7年が経過しました。参加対象者は年齢も性別も関係なく、誰でも参加OKです。活動内容は、コーヒーを飲みながらおしゃべりをしたり、懐かしい昭和時代の歌謡曲や健口ソングを歌ったり、健康維持のために「忍にん体操」をしています。さらには、振り込め詐欺防止や災害時の避難確認等、みんなが気を付ける必要があることの共有を意識しながら行っています。

今年はコロナの影響で4ヶ月間活動を休みましたが、再開希望の声が多く、7月から感染症予防対策を万全にしながら実施しています。活動して7年が経過する中で、体調の変化や高齢化に伴い、サロンに参加しづらくなっている方もいます。今後に向けて、その方たちをどのように地域で見守って行くかを考えています。

●活動を始めたきっかけ

長年、教職員として勤めてきました。多気町にある中学校で8年間、その後学校が統廃合されたため、地元伊賀へ戻ってからは市内の学校で勤務し、柘植中学校校長を最後に定年を迎えました。定年後は寺田市民館で8年間勤務する中で地域活動に携わるようになり、代理区長、区長を経て、今年4月より壬生野地域まちづくり協議会会長に就任しました。

●活動内容

平成31年2月に、地域が主体的に地域課題を検討する場として「壬生野福祉ネット」が発足しました。この壬生野福祉ネットでは、平成30年2月に実施した地域アンケートから見えた様々な課題を元にして、地域のみなさんが安心して暮らせる壬生野地域となるよう、課題解決に向けた検討の場として進めています。

●今後の抱負

今年度から、伊賀市の「キラッと輝け！地域応援補助金事業」の採択を受け、「壬生野地域総合防災訓練事業」を実施しています。

今年度は講師を招いて防災を学び、2年目は7区揃っての避難訓練、3年目は過去の問題解決に取り組む予定です。



かめい ただふみ
亀井 直文さん(70歳)
いがまち在住
壬生野地域まちづくり
協議会 会長

我ら／ふくしゅレンジャー



No.172

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



表紙は、新居地区で活動する「絵手紙ゆめ倶楽部」による絵手紙を、上野地区の民生委員が見守り活動としてお届けしている様子です。島ヶ原地区でも「絵手紙サークル虹」と民生委員による同様の活動があるなど、コロナ禍でのあたたかいつながりが生まれています。

編集後記

●この広報誌は、社協会費、有料広告費等により発行しております。