

伊賀市社協だより

令和3年12月1日発行

No.189

12月号

あいちおやまだえの



島ヶ原地域センター
社協会費事業
「ふれあい農園
さつまいも収穫」



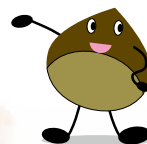


10月30日(土)に、「いが見守り支援員養成公開講座」を開催しました。酒井保さんのご講演内容をご紹介します。

『身近な地域を“お互いさま”で支え合うために』



【講師】
ご近所福祉クリエイター
酒井 保さん



■人生100年時代に向けて

日本人の平均寿命は、男性が81・61歳、女性が87・74歳と毎年伸び、女性の過半数が90歳まで生きる時代となりました。また100歳以上の高齢者は86,000人を超え、過去最多の人数に増えています。高齢者が、社会を支える時代になりました。

■国民の3人に1人が65歳以上

「2025年問題」

2025年は、団塊の世代が75歳以上の「後期高齢者」になる年です。2025年には、後期高齢者が約2,200万人を超えると予想されており、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という、超高齢社会に突入します。後期高齢者が増え、社会の人口構造が変わり、医療や介護などの社会保障費の増大が懸念されています。これが「2025年問題」と言われているものです。そしてこの問題は、2025年から始まり、そのあと40年、50年先まで続く問題なのです。

■「2025年問題」は、誰の問題？

では、これは誰の問題でしょうか。介護や医療が必要な高齢者が増える、支える人や仕組みが必要になってきます。社会は支え合いで成り立っています。「2025年問題」は高齢者だけの問題ではなく、将来の社会を担う子どもの問題でもあります。そのため、それぞれができることを考えていかなくてはなりません。地域住民がまずやらなければならぬ解決の糸口は、健康であること。健康であると、自分や家族、地域社会にとっても負担を減らすことができます。

■健康で長生きするためには？

「健康寿命」を伸ばすことが大事と言われています。健康で長生きするためには、運動の習慣や日々の栄養バランスの取れた食事が大事といえます。そのなかで、東京大学の研究チーム（高齢社会総合研究機構）が出した結論は、「つながり」でした。人間関係、社会性、地域の支え合いなど、地域につながる活動に積極的に参加する姿勢が大切です。

そして、社会性は地域活動によって補われます。社会性と社会参加は異なり、社会性に「役割」をつけると社会参加になります。役割を持つて参加することが大切です。

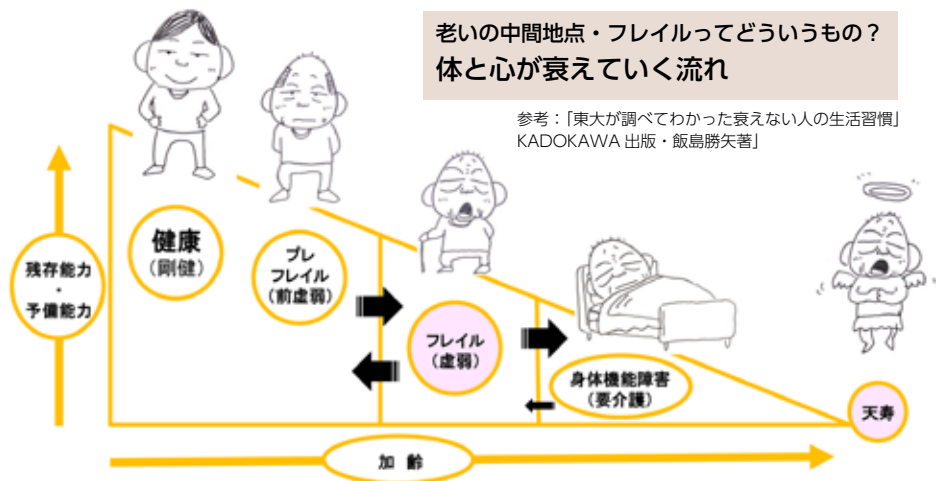
各地で行われているふれあい・いきいきサロンは、お年寄りの社会性を支援する場であり、そこを社会参加の場となるように考えてみてください。お茶配り、座布団並べなどをお願いするなどして、お客さんにしないこと。その後は、「ありがとう」「助かりました」と声かけしてください。「ありがとう」と言われる回数が増えるのは、嬉しいですね。

健康で長生きするためには

つながり

つながり・社会性
地域支え合い

(東京大学研究チーム「高齢社会総合研究機構 (IOG)」)



■ **社会参加している人は、
うつ病のリスクが7分の1減に！**

「つながり」と「健康」は、どのように関連しているのでしょうか。社会参加している人は、していない人に比べ、生活満足度や自尊心が高く、精神的健康状態が良いことが多い。多くの研究で明らかにされています。また、同居の人以外との交流が週1

回未満の人は、健康のリスクが高まるという調査結果もあります。

東京都医師会は、コロナ禍で過剰な自粛による健康寿命への影響について、警鐘を鳴らしました。人は衰えていくとき、健康な状態からフレイル（虚弱）を経て、介護が必要な状態になります。健康な状態を長続きさせるためには、フレイルになる前の段階で、少しでも健康な状態に戻す必要があります。

■ 普段の「暮らしぶり」を大切に

では、どうすればいいのでしょうか。特別なことは必要ありません。健康に過ごすためには、普段からの公民館活動、老人クラブ、近所での集い、カラオケ、ゲートボール、グラウンドゴルフ、趣味の活動、友だちとのおしゃべりや外食、散歩といった日常的な娯楽も社会性の維持に役立ち、身体機能が維持され、介護予防につながることがわかりました。健康に過ごすには、普段からの「暮らしぶり（つながり）」を大事にしてください。



■ 伊賀の地域活動支援の現場から

● 「お客さまサロン」は誰のため？

ふれあい・いきいきサロンの中には、「おもてなしをして、サロンでゆっくりと過ごしてもらいたい」とボランティアさんが頑張りすぎて、サロンが継続できなくなるなどの事例も出ています。サロンにきている人の中にも、「おもてなしをもらいたい」という声を聞くことがあります。でも、酒井さんのお話からも、もしかしてそのような「お客さまサロン」は、その人の生きがいや役割、社会参加の機会を奪ってしまっているのかもしれない。

「誰からも期待されない」「自分が必要とされていない」「役割がない」と感じることは、とても寂しいことです。誰かが負担を感じるのはなく、みんなが少しずつ、できることを担い合う関係性がいいですね。

● つながり、支えあって「あなたも、まちも、いきいき！」

ある地域のサロン参加者Aさん（70代男性）は、地域で担い手養成講座を開催したところ、自主的に受講されました。その後、「見守り支援員」に認定され、さまざまな講座や研修に参加したり、自分の作った野菜を寄付するなど、地域活動に積極的に協力してくれるようになりました。Aさんがいきいきと変わっていく姿を見て私も嬉しかったです。社会参加ができるきっかけが大切だと思いました。

普段からの「暮らしぶり（つながり）」を充実するためには、雑談などの会話から、地域や人に関心を寄せることから始められます。みなさんも、普段の暮らしを大切にしてくださいね！



地域福祉コーディネーター
奥田詩織

高齢者施設で活躍する施設長

伊賀市社会福祉法人連絡会

「福祉のしごと
魅力の再発見」第2回
高齢者施設
施設長

「伊賀市社会福祉法人連絡会」は、市内15法人が連携し、地域課題の解決に向けて取り組んでいます。

シリーズ第2回目は、市内で高齢者施設を運営する3法人から、現場経験を積み施設長とされた、次世代を担っていく3人の施設長の声をご紹介します。



中島 慎介さん

福) 青山福祉会
特別養護老人ホーム
森の里 施設長



若林 大悟さん

福) グリーンセンター福祉会
特別養護老人ホームおお
やまだ鶴寿園 施設長



堀田 大さん

福) いがほくぶ 特別養護
老人ホーム彩四季 施設長
(伊賀市社会福祉法人連絡会幹事)



■施設長就任までのあゆみと就任後の変化は？

中島 介護保険制度が始まった頃は一般企業に勤めていて、制度について勉強していました。事務職員の募集がタリミング良くあり、就職したのが始まりです。別施設の施設長を経験して、今居る施設に就任しました。施設長になってからは、職員の立場に立つことに重点を置いて、楽しく仕事してもらえよう心がけるようになりました。

若林 学生時代から、介護に興味を持っていました。高齢者の方から「誰にも迷惑をかけずに亡くなりたい」という言葉を聞き、自分にも何かできるのではないかと思ったことがきっかけで、介護福祉士の資格を取得しました。当時は寮父として採用され、その後生活相談員、介護支援専門員、グループホーム計画作成担当者等を経験しました。施設長になってからは介護現場だけでなく、広い視野を持って運営にも携わらなければなりません。現場から施設長になったので、現場職員の目線を活かした施設運営を考えています。

堀田 私の学生時代は高齢化社会の始まりの頃で、その様子を見る中で福祉事業に目を向け、地元での就職を考えました。当初は事務員兼介助員で、送迎や訪問入浴のオペレーターや入所者

の方の金銭管理や事務など、いろんな業務を経て、施設長に至りました。これまでの施設長のイメージと違い、今は若い世代の施設長も多くなっています。施設長として現場を経験し理解しているのは強みですが、自分より経験が長くスキルの高い職員もおり、悩むこともありました。職員から声をかけてもらいやすいよう気を配っています。

■施設長として大切にしている信念

中島 職員として少しでも楽しく働きやすくなるよう、運営や現場のことを考えながら職員と同じ目線で仕事をしたいです。専門職の分野が幅広く多様化している中では、まず上の人材を育て、底上げをしていくことが大事だと思っています。

若林 介護の制度は変わっても、人が人を介護する本質的なことは変わらないので、高齢者に対してのやさしさや思いやりを大切にしたいです。仕事はやりがいもあり、充実しています。職員と温度差なく、共に成長していきたいと思っています。

堀田 人が人を支えながら介護をしていることを大事にしていることに共感します。また、専門性もありますが根本は人であり、組織の中でどのように成長させるのか。利用者から受け入れ

てもらえるために、やはり人を育てるということが必要だと思います。

■今後の施設運営や地域福祉の展望

中島 基本は在宅であり、家に対する思いもそれぞれ違います。そうした中で、施設を家と考えて過ごしてもらえよう目指しながら、高齢者施設が担う範囲の中で、その人にとって最も適切な支援をしていけるよう多職種間で相互連携し、学んでいけたらと思います。

若林 施設運営には多くの課題がありますが、その課題に丁寧に向き合い、利用者や家族の方々の満足や喜びになるような施設運営をしていきたいと思っています。高齢者にやさしく、思いやりのある社会や地域になって欲しいです。

堀田 これから介護現場や施設長を目指す方々、きっかけは異なるとは思いますが、それが楽しいことに繋がりが、ここに来てよかったと思ってもらえるような組織や業界にしていきたいです。アットホームで将来性もあり、この先まだまだ進化していくのがこの福祉業界だと思います。若い方から年配の方まで、多くの方に福祉に興味を持っていただき、我々の同志になっていただければと思います。

次回は、介護相談やサービスの調整等を担うケアマネジャーを紹介します。

みんなですえあうあったかい地域づくり

「歳末たすけあい募金」

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。
(目標額 7,080,000円)

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、

- ✓ 年末や新年に行う地域の幅広い人々が参加する地域福祉活動
- ✓ 地域の福祉ニーズをもつ方（世帯）への支援
- ✓ たすけあいによるセーフティーネットの仕組みづくり などをすすめます。

令和3年度の「歳末たすけあい募金」は
このような事業に活用される予定です。

福祉映画会開催事業
220,000円
身近な芸術文化を通して、
福祉啓発をします。鑑賞券
購入費用は募金となります。

社会的孤立孤独対策事業(新)
430,000円

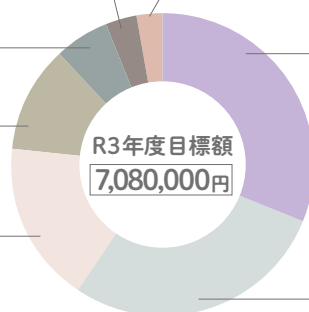
子どもの貧困対策事業(新)
800,000円

歳末食事サービス事業
1,225,000円
一人暮らし高齢者や高齢者
世帯等のボランティアによ
る食事サービス利用者に、
年末年始の期間、無料でお
届けします。

クリスマス会開催事業
195,000円
子育てサークルによるクリ
スマス会開催を支援し、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
2,210,000円
民生委員児童委員による年
末年始の訪問活動で、市指
定ごみ袋を配布します。
その他、支援が必要な方に
見舞品を配布します。

世代間交流事業
2,000,000円
身近な地域での世代間交流
事業を支援し、地域の活性
化と交流をすすめます。



新型コロナの影響で、活動が難しかった
ですが、歳末たすけあいの助成金による
クリスマスプレゼントで、親子共に喜ば
れました。ありがとうございました。



こそだち応援隊しゃぼんだま（クリスマス会開催事業）

新型コロナの状況から、屋外で密を避けて、
みんなで何が出るか期待しながら「イモ掘
り体験」をしました。貴重な募金を活用
させていただいてありがとうございました。



出後老人クラブ（世代間交流事業）



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

「劇場版 呪術廻戦 0」 × 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、12月24日(金)公開の「劇場版 呪術廻戦 0」とのコラボクリアファイルを進呈します。

【受取場所】伊賀市社協各地域センター・岡森書店白鳳店(TSUTAYA上野店)・井筒屋書店あかもん店・島ヶ原温泉やぶっちゃんの湯



©2021「劇場版 呪術廻戦 0」製作委員会 ©芥見下々/集英社

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。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ひとときを過ごしませんか。令和4年3月中学校卒業、4月小学校入学の方にはお祝い品を用意します。

【日時】1月15日(土) 10時～12時
【場所】伊賀市総合福祉会館会議室
【参加費】こども無料・保護者200円
【申込・問い合わせ先】

参加希望の母子・父子家庭及び寡婦の方は、1月9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。

自分らしく
踏み出す
一歩

15～49歳までの、
きたい悩みを抱えている人と
その家族を支援しています。

就職相談
各種講座

利用無料
要予約

ワードとエクセルの
基本を学べました。

わからなくて
困っていたことが解決し、
スムーズに操作できる
ようになりました。

パソコン講座
受講者の声

説明がとても丁寧で
内容も理解しやす
かったです。

無料パソコン講座

【ワード】12月15日(水)/17日(金)

時間 13:00～15:30

【エクセル】12月20日(月)/22日(水)/24日(金)

時間 13:00～16:00

ハローワーク伊賀 出張相談日
12月21日 火 13:00～16:00

若者の職業的自立のための総合相談窓口

サポステ

いが若者サポートステーション

☎&FAX/0595-22-0039

✉ iga-saposute@npo-en.or.jp

伊賀市上野丸之内500 ハイピア伊賀3階

■開所日/月～金 9:00～17:00 (土日祝・年末年始は休み)



歳末たすけあい募金配分事業 福祉映画会

Let's 定年後夫婦の楽しい過ごし方!!

離婚秒読みの金婚熟年夫婦を救ったのは・・・
なんと“お終活”だった!?

お終活

熟春! 人生、百年時代の過ごし方

© 2021「お終活」製作委員会

■と き/ 2022年 2月5日 土

①10:00～ ②14:00～ (30分前から受付)

■ところ/ 前田教育会館 蕉門ホール

(伊賀市大谷 670 ☎24-5511)

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

○主催/公益財団法人前田教育会 ○後援/(福)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



熟年離婚寸前の夫婦が、葬儀社の男から紹介された終活フェアをきっかけにてんやわんやの大騒ぎ!

人生百年時代と言われる今、定年後に訪れる「熟年の青春=熟春(じゅくしゅん)」を明るく迎えるために人生整理に動き出す家族の騒動をコミカルに描いた「笑って」「泣けて」「役に立つ」ヒューマンコメディが幕を開ける!!

監督・脚本/香月秀之 主題歌/「切手のないおくりもの」財津和夫
出演:水野勝、剛力彩芽、橋爪功、高畑淳子、松下由樹 ほか

※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、伊賀市社協本部または前田教育会までご連絡ください。鑑賞券は、当日会場でお金と引き換えます。(前売券は電話予約のみ)

●お席は、主催者で指定させていただきます。



伊賀市にお住まいの、
新型コロナの影響で減収しているなど
お困りの方に、無料で食糧などを提供します。



日時 2022年 1月29日(土)

2月26日(土)

時間 いずれも 10:00～12:00

場所 伊賀市総合福祉会館 駐車場

要予約
先着100名

提供品の例▶お米、レトルト食品や缶詰などの保存食、菓子、
衛生用品（紙オムツ、生理用品、マスク）など

- お困りごとの相談もできます。
- 開催日の1週間前までに、お申し込みください。

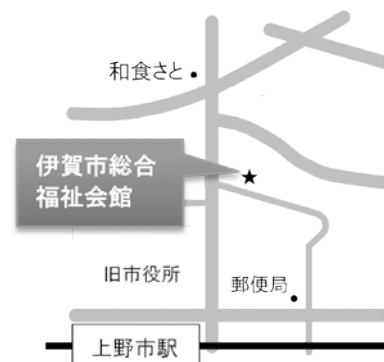
申込・お問い合わせ先

伊賀市社会福祉協議会 企画調整課 ☎0595-21-5866

●主催／(福)伊賀市社会福祉協議会

★この事業は、伊賀市社協「新型コロナウイルス対策緊急支援募金」
および歳末たすけあい募金を活用して実施します。

申込専用
QRコード▼



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、
スタッフがお話をお伺いいたします。

お電話・メールで

☎ 0595-21-5866

メール kikaku@hanzou.or.jp

伊賀市社協 遺贈 🔍

伊賀市社会福祉協議会
企画調整課 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3年9月末現在(前月比)

伊賀市の人口	▶ 88,700人 (-195人)
65歳以上の高齢者	▶ 29,686人 (+23人)
高齢化率	▶ 33.5% (+0.1%)
75歳以上の高齢者	▶ 15,567人 (+48人)
後期高齢化率	▶ 17.6% (+0.1%)
介護保険認定者数	▶ 6,220人 (-14人)

※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。

あなたのまちの
ふれあい・いきいきサロン

No.175



上津フレッシュ

メンバー数／8～13名
開催場所／上津地区市民センター
開催頻度／毎月1回

「上津フレッシュ」は、伊賀市が開講した「介護予防リーダー養成講座」に参加したことをきっかけに、平成29年1月から、運動を通じて介護予防を目的とし、誰もが自由に参加できるサロンとしてスタートしました。

活動内容は、月に一度体操や整体、ピラティス(姿勢を改善してバランスよく筋肉を鍛える)などの先生を招き、みんなで楽しく体を動かしています。その中で、先生に教えてもらったことを自分たちで実践することもあります。例えば、復習としてストレッチボールやトランポリンなど、道具を使った運動をサロン内で共有しています。また、活動前には体調のセルフチェックと血圧を測るなど、日頃から健康状態に気を配っています。

参加者のみなさんは、「自分たちがこれからも楽しく過ごしていくために、少しでも体力と健康を維持していきたい」「運動後は体の調子も良く、気持ちも晴れるので是非たくさんの人に参加してほしい」と話していました。

我ら！ふくし
レンジャー

No.184



まつなが ひでき
松永 秀樹さん(74歳)
伊賀市上野老人クラブ連合会 会長

●活動を始めたきっかけ

老人クラブは、高齢者自らの生きがいを高め、会員相互の親睦と「健康」「友愛」「奉仕」の3本柱を基本理念として活動をおこなっています。伊賀市上野老人クラブ連合会は、旧上野市内の38単位老人クラブで構成されています。令和3年度より、会長として就任いたしました。

●活動内容

地域に根差した様々な奉仕活動や、単位クラブの枠組みにとらわれることなく広く活動の場を設けています。コロナ禍で集まらない中、地域の花壇の整備をした「花いっぱい運動」の写真を市庁舎のミニギャラリーで展示しました。

●今後の抱負

これからは、会員の様々なニーズを聞きながら、スピード感と、地域に見える活動を進めていきたいと思っています。「老人クラブ」の名前の持つイメージとはひと味違った上老連のこれからにご期待下さい。

10月19日、島ヶ原地区の老人クラブや民生委員・ボランティア・まちづくり協議会健康福祉部、小学生19名、社協で、休耕田を有効活用した「ふれあい農園わくわく」のさつま芋を収穫しました。収穫されたお芋は、民生委員の見守り対象者へも配布されます。

編集後記

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
地域センター	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



●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。