

令和3年2月1日発行

No.179

2月号

伊賀市社協だより

あしあおう



おしえて★ 地域のふくし

その③⑤「認知症ってなんだぐり？」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

福祉サービス事業部・介護支援課のケアマネジャー 喜多美智瑠です。認知症についてお答えします！



近所のおばあちゃんが認知症になったと聞いたけど、認知症ってなんだぐり？

年をとると、だんだんもの忘れがでてくるのは、あたり前ですね。でも、それとは少し違って、認知症は、色んな原因で脳の細胞が死んでしまったり、脳の働きが悪くなることで物事を忘れてしまったり、時間や場所がわからなくなったりと、生活するのに困ったことが出てくることもあるんです。



ナルホド、もの忘れが多くなる病気ぐりね。ぼくにお手伝いできることはあるぐりか？

認知症が進むと、今までわかっていたことがわからなくなったり、できていたことができなくなったりします。たとえば、家に帰る道を忘れてしまったり、ごみ出しの日を間違えたり、お金の支払い方がわからなくなる事もあります。とっても不安だったり、困ったり、こわいと感じることが増えてくるんです。だから、もし、グリオ君が近所のおばあちゃんを見かけたら、まずは様子を見てあげてほしいです。そして、何か困ってるんじゃないかな？と思ったら、優しく、ゆっくり声をかけてみてください。そうすると、きっと安心してくれると思います。グリオ君で解決できないことは、近くの大人の人に助けを求めてくださいね。



そうぐりか！あいさつしたり気かけたりするのは、ぼくもできるぐりよ！

認知症の症状は人それぞれで、身近な人でもいつ認知症になるかはわかりません。たくさんの方が認知症を理解し、見守りや声かけをすることで、認知症の方やご家族が安心して生活ができるようになればいいですね。「認知症サポーター養成講座」も、地域や職場、学校などで開催しますので、社協や地域包括支援センターまでご相談ください。専門的な病院でみてもらったり、介護サービスを利用したり、色々な支援もありますので、症状に応じて活用していくのも大事なことですよ。



認知症ジュニアサポーター養成講座の様子
(島ヶ原小学校 2・3年生のみなさん)



介護予防講師が教える 足のヒケツ

ふ ば ちから
踏ん張る力
をつけよう

伊賀市協公式
YouTube 放映中



正しい姿勢を意識して、足踏みやかかととつま先の上げ下げをすると、踏ん張る力がついて、転倒しにくくなります。

これらの
筋肉を使う運動は、
転倒予防につながります！
おうちでチャレンジ
してみてください



なごみ整体 井野由美子さん

①正しい姿勢

いすに浅くすわり、
おへそが正面を向く
ように骨盤をおこす



正しい姿勢を維持
することで、体幹が
鍛えられます

②足ぶみを5回づつ



骨盤をおこした状態で
足踏みをすることは、
たくさん歩いてても
疲れにくい体づくりに
効果的です

③かかととつま先を 交互に上げ下げする



膝はにぎりこぶし1個分あける

ふくらはぎの運動は、
下肢の血流を心臓へ
押し戻す、ポンプの
役目があります

④足の指をぎゅっとにぎる

足首を曲げて小指を上げ
親指を床につけてもどす



小指側を上げ、親指側を下ろす
ことで、親指の筋力があがり、
体の重心を中心で維持できます

疲れやすい、動悸、咳が出る、息が苦しい、血圧が低い、浮腫などがあります。体重が3日で2〜3キロ以上増えた場合は、医療機関の受診をお勧めしています。



心不全の症状

①服薬、②水分の摂りすぎ、③喫煙や過度の飲酒、④寒冷、⑤過労、⑥精神的・肉体的ストレス、⑦不眠、⑧感染症、⑨血圧の上昇、⑩貧血、⑪腎不全、⑫脈の乱れ（早くなる、遅くなる）などです。

？ どうして心不全になるの？

心臓のポンプとしての機能が障害された状態のことを「心不全」といいます。心臓の収縮力が弱くても、拡張が悪くても心不全を起こすことがあります。

？ 心不全とは？



『心不全とは』
伊賀市立上野総合市民病院
看護師 松森 歩美

多職種連携について 心不全予防への取り組み

私たちは心不全患者さんを、「地域で診て支える」という概念のもと、心不全患者さんの指導や教育・外来管理など、関わる全ての医療スタッフが連携を図れるよう、週1回の多職種カンファレンスを行っています。今後の治療の課題を抽出、家族のフォローや指導を行い、退院が決まった際には医療スタッフと、在宅スタッフが一同に会し、状態把握と共有を行っています。

また、入院中の体重の推移や状態から医師と目標体重・目標血圧を決め、「心不全のしおり・パンフレット」を用いて心不全予防・再燃予防に取り組んでいます。患者さんやご家族の意見を尊重し寄り添い、限りある選択肢の中から「生活スタイルに合った」一番よい方法を一緒に見つければと思います。

12月に新しく循環器ハートケアチームを立ち上げました。外来受診時、在宅での様子の聞き取りや相談も行って行く予定です。心不全手帳をお持ちの方は、受診時にご持参ください。

伊賀市立上野総合市民病院

0595 (24) 1111

特集

準備できていますか？これからのこと

自分で作れる遺言の方法
(自筆証書遺言書保管制度)

1 父の相続手続きが大変で、遺言を遺しておく事が大切だと知った一郎さん。

一郎、苦労させてすまんのつ

元気なうちに準備することが大事なな…

「自筆証書遺言書保管制度」の特徴

- 検認手続き不要※
- 安価で保管してもらえる
- 生前に指定した推定相続人に、遺言書の内容を知らせてくれる
- 保管中に内容閲覧や撤回できる
- 原本は死亡日から 50 年間保存



4 制度について調べてみると、速やかに相続手続きができるなどのメリットがわかりました。

2 ただ、遺言を書いた後のことで、ちよつぴり不安もありました。

遺言書を作っても、なくしたり、見つけてもらえなかったら…

破壊されたり改ざんされることも…!?



5 ただし、法務局では遺言書の形式面は確認しても、内容や法的な不備については相談に応じてもらえないようです。



3 そこで、自分で遺言書を書きたいと考えていた一郎さんは、昨年はじまった「自筆証書遺言書保管制度」に興味を持ちました。

法務局で、あなたの大切な遺言書を預かります♪

どんな特徴があるのかな？



6 一郎さんは、法務局や法律家に相談しながら無事に遺言書を預かってもらいました。



早めの終活！元気なうちに準備できてほつとしたわ。



? 「検認」とは？

相続人に対し遺言の存在及びその内容を知らせるとともに、遺言書の形状、加除訂正の状態、日付、署名など検認の日現在における遺言書の内容を明確にして遺言書の偽造・変造を防止するための手続き



自筆証書遺言書保管制度についてのお問い合わせは

伊賀市・名張市の場合

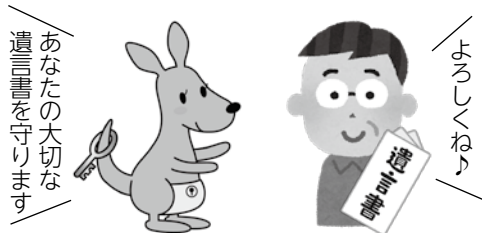
津地方法務局伊賀支局(予約制)

☎0595-21-0804 伊賀市服部町3丁目117-1



自筆証書遺言者の手続き

遺言書の保管の申請



- 手続には必ず遺言者本人が法務局に出向く必要があります。
- 自筆証書遺言の方式について外形的な確認をしてくれます。
- 遺言の内容についての相談は受けてもらえません。
- 遺言者は預けた遺言書の閲覧や保管の申請の撤回をすることができます。

自筆証書遺言書の保管の申請に必要なもの

☐ 自筆証書遺言に係る遺言書



☐ 申請書

※様式は、法務省ホームページからダウンロード▶
または、遺言書保管所窓口にもあります



☐ 添付書類

(本籍・筆頭者の記載のある住民票等)



☐ 本人確認書類

(マイナンバーカード・運転免許証等)



☐ 手数料

(収入印紙)



遺言者が亡くなられた後の手続

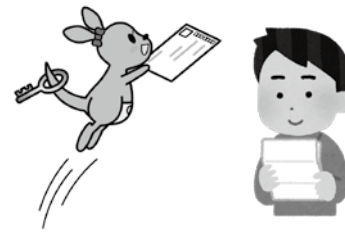
相続人等は、遺言書の内容の証明書の請求や遺言書の閲覧をすることができます。



相続人等が遺言書情報証明書の交付を受けた場合または、遺言書の閲覧をした場合



遺言書が法務局において保管されていることをその他の相続人等に通知されます。



★法務局において保管されている遺言書については、家庭裁判所での検認が不要です。

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)

お電話・メールでお問い合わせください。

☎ 0595-21-5866

メール kikaku@hanzou.or.jp

伊賀市社協 遺贈



伊賀市社協 企画課 遺贈相談担当

後見人のつどい in 伊賀 参加者募集！（無料）

日頃の後見活動で、わからないことや不安に感じていること等を後見人同士で語り合ったり、弁護士、医師、社会福祉士などの専門家が助言したりすることで、より良い後見活動につなげるつどいを開催します。日頃後見活動されている方で一人で不安に感じている方、仲間づくりをしたい方、ぜひご参加ください。

【日時】2月18日（木）13時～15時

【場所】伊賀市総合福祉会館 活動室①

【対象者】後見人もしくは被後見人が伊賀市・名張市の方

【申込方法】2月12日（金）までに電話・FAX・メールで申し込み

【申込・問い合わせ先】

伊賀地域福祉後見サポートセンター
☎ 21・9611・FAX 21・8123
メール kouken@hanzou.or.jp



▲過去の「後見人のつどい」の様子。参加者からの後見活動上の質問に、弁護士等の専門家がアドバイスするなどの場面がありました。

自宅待機者等へ 緊急食糧を配達します

伊賀市社協では、新型コロナウイルスにより自宅待機を指示された市民に、食糧や日用品など生活必需品を提供します。プライバシーには配慮しますので、安心してご利用ください。



提供内容の例

【対象者】市内在住の次のいずれかに該当する世帯▼①新型コロナウイルス感染者 ②濃厚接触者 ③検査結果待ちの人 ④保健所、医師、職場等から自宅待機を指示された期間

【利用期間】保健所、医師、職場等から自宅待機等を指示された期間

【申込・問い合わせ先】配達日の前日（月曜配達希望の場合は、前の週の金曜）午後5時までに、電話・FAX等でご連絡ください。

伊賀市社協 法人運営部
☎ 21・5866・FAX 26・0002

【配達方法】月～金（※祝祭日除く）食糧等を、玄関先に置き配します。

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金を活用して実施します。

支援ありがとうございます

伊賀市社協では、個人や企業・団体等からのご寄付を常時受付しています。ご寄付は、誰一人取り残されることなく支援が届けられるよう、様々な活動に大切に活用させていただきます。このほか、フードパントリー等事業へのご寄付もいただきました。誠にありがとうございました。

※寄付者のうち掲載許可いただいた方を敬称略・順不同で紹介

伊賀市社協寄付（一般）受付窓口別

（令和2年2月1日～12月末日受付）

【本部・上野】・ユニー（株）アピタ伊賀上野店・（株）夢グループ・小川整備（株）・白樺福祉防災ボランティアの会・NPO法人三重のこころ・四国団扇（株）・（株）和・上田敬美・飯代喜美子・匿名11件【いがまち】春日仏教会・匿名2件【島ヶ原】匿名1件【阿山】遊免俊雄・匿名1件【大山田】吉岡亮二・山田地域住民自治協議会・（株）富士製作所【青山】熊安蔵・桜丘中学校高等学校ボランティアサクル・匿名1件

新型コロナウイルス対策緊急支援募金

（令和2年9月5日～12月末日受付）

丸山地区民生委員児童委員協議会・天理教上野支部・農事組合法人百笑楽匠・花之木農作業受託組合・かがやきサロン・上野仏教会・日本キリスト改革派上野緑ヶ丘協会・産地直売施設「こつづの郷ふれあい市場」・（二社）伊賀青年会議所・匿名8件

今日からできる 簡単手話講座

かまいません
小指の指先を
あごに2回あてる



伊賀市健康福祉部障がい福祉課 ☎ 22-9657

自分らしく踏み出す一歩

働きたい働き方を求めている人と、その家族を支援しています。

▶サポステ（15～39歳）
▶サポステプラス（40～49歳）

サポステとつながる!

働いていない期間が長くて不安...
就職活動の仕方がわからない...

伊賀市健康福祉部サポートステーション
（通常）サポステは、そんな働き方を求めている方からの相談を受けて、仕事に就くまでを支援する厚生労働省認定の就労支援センターです。

TEL 0595-22-0039 FAX 0595-22-0039
E-MAIL ipo-sapost@npo-enac.jp
〒518-0001 伊賀市上野丸之内500 ハートピア伊賀3階
月～金 9:00～17:00 土日祝 休

無料パソコン講座

PC入門・ワード・エクセル・パワーポイント

日程 2月12日（金）/ 15日（月）/ 18日（木）/ 22日（月）/ 25日（木）

時間 10:00～15:15

ハローワーク伊賀 出張講座日
2月16日（日）13:00～15:00

利用無料 要予約



赤い羽根共同募金



募金百貨店プロジェクト協力企業・店舗の一部ご紹介 (R2.12末現在 登録16企業)



養肝漬宮崎屋

「宮崎屋にしか創れないベーグル」

1 個売り上げにつき
10 円を寄付
(税込 250 円)

養肝漬とクリームチーズを
練り込んだ、発酵食品の
絶妙なハーモニー



住 上野中町 3017

☎ 21-5544

営 9 時～18 時

休 毎月第2・3 木曜日

(8・12月除く)、1月1日

土日祝
数量限定
販売

伊賀・島ヶ原おかみさんの会

「おかみさん御膳」

旬の野菜をたっぷり使った
小鉢がたくさん並び
お料理でおもてなし

1 食売り上げにつき
5 円を寄付
(税込 900 円)



住 島ヶ原 5844

☎ 59-2024

営 9 時～15 時

休 月・火



谷石材

「墓石」

新規購入 1 基につき
500 円を寄付
(税込 33 万円～)

「家の根」であるお墓づくり。
古来より引き継がれた伝統を守り
最新の加工・施行技術に
努めています。



住 山神 31-7

☎ 21-2148

フリーダイヤル 0120-554114

営 8 時～17 時

休 年中無休 (盆・正月除く)



百地畳店

「新畳」

1 枚売り上げにつき
10 円を寄付
(税別 8,700 円～)

素材にこだわり、
職人の熟練の技により
1 枚 1 枚丁寧に
作成しています。



住 緑ヶ丘南町 3926-5

☎ 21-3105

営 8 時～18 時

休 日曜日 (事前予約で営業)

伊賀流忍者道場

「子ども用忍者衣装 9 点セット」

1 着売り上げにつき
100 円を寄付
(税込 6,600 円)

マニアから初心者まで大満足の
忍者衣装セットは、
テレビ等で使用される本格派!



住 上野愛宕町 1938

☎ 21-0792

営 9 時～18 時

休 毎週水曜日

昔ながらの味

西ざわ笑店

「コロッケ弁当」 「コロッケの入ったお弁当」

1 個売り上げにつき
10 円を寄付
(税込 600 円～)

一度食べたらまた食べたくなる味
種類豊富なお弁当を
お楽しみください。



住 平野上川原133-8

☎ 51-5795

営 10 時～18 時

休 毎週火曜日



ベジタブルラボ

vegetable lab
「青果物・加工品」

1 個売り上げにつき
3%～5%を寄付
(税込 80 円～)

盆地の気候でうまみが強く
伊賀牛堆肥等で力強く
育った農作物。
大地の恵みを受け、
丹精込めて栽培
しました!



住 下神戸 2309

☎ 38-1645

営 10 時～16 時

休 土・日 (夏季・冬季で異なる)



鶏のっ本舗

「オードブル」

1 つ売り上げにつき
50 円を寄付
(税込 3,800 円～)

子どもからお年寄りまで、
楽しめるオードブル。
鶏肉は、店内で店長自ら
さばいているため、
新鮮で安全です。



住 上野紺屋町 3167-1

☎ 51-0751

営 10 時～19 時

休 毎週水曜日

数字で見る伊賀市の福祉

令和2年11月末現在（前月比）

伊賀市の人口	▶ 89,818人（-79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	▶ 29,673人（-2人）	
高齢化率	▶ 33.0%（±0.0%）	
75歳以上の高齢者	▶ 15,663人（-46人）	
後期高齢化率	▶ 17.4%（-0.1%）	
介護保険認定者数	▶ 6,186人（+28人）	

あなたのまちの
ふれあい・いきいきサロン

No.165



写真は過去に撮影したものです

さくらサロン

メンバー数／25人

開催場所／東谷公民館（古山地区）

開催頻度／毎月第1水曜日

さくらサロンは、平成28年に「カフェが、支え合い・助け合える地域づくりにつながればいいな」という思いから立ち上げたワンコインカフェで、昨年4年目を迎えました。サロンでは、協力者5名が季節にあった手作りの作品や花を飾り、心温まる空間をつくっています。また、毎月ほのぼのとした手作りの案内チラシを、全戸配布しています。

サロンは参加費100円で、9:30～11:30の間出入り自由となっており、誰でも気軽に参加できます。基本はコーヒーやお茶、お菓子をいただきながらおしゃべりを楽しむほか、5分程度の手遊びやゲーム等のレクリエーションの時間も盛り上がります。また、地元保育園児との交流会をしたり、10月には地区のシニアフェスタと共催したりしています。

昨年は新型コロナの影響で4月～6月は中止しましたが、その期間もチラシで近況報告をするなどして“集まらなくても地域の人たちがつながりを保てる”ための工夫もしています。

●活動を始めたきっかけ

2年前に、自然豊かな環境を求めて四日市から伊賀に移住しました。四日市には自分の子どもが思いきり走って遊べる場所が近くなかったので、多くの子どもたちが遊べる場所をつくろうと、2019年6月より森の中のアドベンチャーパーク「アタアタパーク」を私設しました。

●活動内容

アタアタパークは入園料が無料で、ブランコなどの手づくりの遊具で遊べるほか、季節によって変わる森の風景も楽しむことができます。春にはたけのこ狩り、夏にはザリガニ釣りなど、様々な自然に触れ合えるイベントも開催しています。常設型イートインカフェは、コーヒーが無料で食べ物の持ち込みも自由です。日曜日はイベントを開催し、スモークソーセージや焼き芋などの振る舞いのほか、体験イベントも開催します。

●今後の抱負

気軽に自由に使えるスペースとして、多くの方の憩いの場になることを願っています。今後、さらに遊び場や新事業も開発し、地域に親しまれる事業者を目指します。



アタアタパーク

(中友田 655-2)

まつい あきのり

代表 松井 明紀さん (41歳)



我らふくしレジャー



No.174

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



表紙は、歳末たすけあい募金配分金事業 世代間交流事業で、緑ヶ丘南町第二自治会のみなさんが、地域の畑で育てた野菜とプレゼンツを子どもたちに渡している様子です。今年は、感染症対策に配慮して開催されました。

編集後記