

伊賀市社協だより

No.201  
12月号



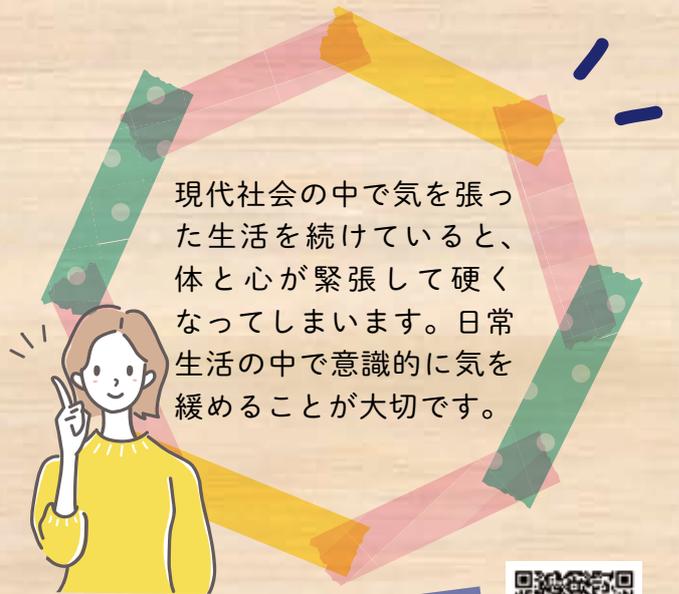
▲外国人防災リーダー教室  
(第1回 9/18「消防署」見学・体験 第2回 10/16 神戸市「人と防災未来センター」見学)

# 介護予防講師が教える 心気のヒケツ

●心の健康を保つリラックス●

期待  
できる  
効果

体をわざと緊張させて力を抜く体操を筋弛緩法といいます。体と心の緊張をほぐすことができ、ストレスの解消に効果があります。



伊賀市社協公式  
YouTubeで放映中



## 肩の筋弛緩法

①椅子に腰掛ける

②手のひらを内側に向けて両手をおろす

③肩をぐっと上げて5秒間キープ

④力を抜いて両肩をおろす



## 足の筋弛緩法

①椅子に腰掛ける

②両足を軽く前に出す

③足首を足の甲の方へ倒して5秒間キープ

④力を抜いて足をおろす



足を上げる力の割合は、7～8割で、痛くなりすぎない程度に力を入れる。



新型コロナウイルスの影響を受ける  
ひとり親家庭や子育て世帯を応援します!!



## フードドライブ

「もったいない」を「ありがとう」に…  
ご家庭などで眠っている食糧のご寄付を募ります!!

募集▶常温保存ができる食品、未開封の子ども用紙おむつ  
食品は、賞味期限が1ヶ月以上あり、未開封のもの  
例)米・レトルト食品(ご飯・おかず等)・缶詰・カップ麺・  
パスタ・飲料・お菓子など  
●賞味期限が明記されていない食品、お酒などの嗜好品は受付できません。  
●時間内の持ち込みが難しい場合は、ご相談ください。

日時 2022年 **12月5日** **月** ~ **16日** **金** ※土日除く  
時間 8:30~17:00  
場所 伊賀市社協 各地域センター (直接お持ちこみください)

### お問い合わせ先

#### 伊賀市社会福祉協議会

上野地域センター ☎0595(21)1112      いがまち地域センター ☎0595(45)1012  
島ヶ原地域センター ☎0595(59)3132      阿山地域センター ☎0595(43)1854  
大山田地域センター ☎0595(47)0780      青山地域センター ☎0595(52)2999

●主催/(福)伊賀市社会福祉協議会 ●協力/伊賀市社会福祉法人連絡会、生活協同組合コープみえ



## 生活相談会と、米・紙オムツ・生理用品を 無料でおわたします

対象▶伊賀市にお住まいの、コロナや物価の値上げなどで、  
生活に影響を受けている子育て世帯

日時 2022年 **12月25日** **日**  
時間 10:00~12:00  
場所 伊賀市総合福祉会館 駐車場



提供品▶お米、紙オムツ、生理用品(事前予約制)  
保存食糧等(なくなり次第終了)

- 12月16日(金)までにお申し込みください。
- 当日、お困りごとの相談もできます。
- マイバック等をお持ちください。
- 当日来場できない場合は、事前にご相談ください。

### 申込・お問い合わせ先

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



おたのしみコーナー  
もあるよ。かぞく  
みんなできてね★

★この事業は、歳末たすけあい配分金を活用して実施します。

●主催/(福)伊賀市社会福祉協議会 ●協力/伊賀市社会福祉法人連絡会、伊賀市民生委員児童委員連合会、生活協同組合コープみえ

ふるさと伊賀から、一人暮らしの学生へメールも贈ります!!

# いが学生\メール\便



申込期限

▶令和4年12月23日(金)



新型コロナウイルス感染症の  
感染拡大により影響を受けている  
一人暮らしの学生のみなさんを、  
ふるさと伊賀から応援します。



▲梱包イメージ

- 対象** 伊賀市出身の一人暮らしの学生（大学・短大・専門学校生等）※おひとり1回まで
- お届け内容** 伊賀産のお米および、保存食品、生活用品などの詰め合わせ
- 申込方法** 専用申込フォームもしくは伊賀市社協ホームページより、必要事項をご記入ください。
- 申込期間** 令和4年1月～令和4年12月23日（金）
- お届け方法** 申込後、2週間程度で宅配便でお届けします。

☆保護者からのお申し込み場合は、学生本人に受け取っていただくようお願いください  
☆不在連絡票が入っていた場合は、配送業者に連絡の上、速やかにお受け取りください。  
☆申請後、帰省などで長期間不在になる場合は、下記までご連絡ください。

申込専用フォーム

申込・問い合わせ先

社会福祉法人 伊賀市社会福祉協議会 企画調整課  
☎0595-33-0064 FAX0595-26-0002



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」を活用します。また、お届けするお品は、地元企業などからのご支援を得て実施します。

 伊賀市社会福祉協議会

みんなですさ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 7,000,000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4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。

### 社会的孤立・孤独対策事業 500,000円

孤立・孤独に陥りやすい方の住まいの環境整備を支援します。

### 福祉映画会開催事業 500,000円

身近な芸術文化を通して、福祉啓発をします。

### 歳末食事サービス事業 1,000,000円

一人暮らし高齢者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。

### 子どもの貧困対策事業 1,200,000円

子育て世帯向けフードパントリーを開催します。

### クリスマス会開催事業 100,000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 2,200,000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。

### 世代間交流事業 1,500,000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。

R4年度目標額  
7,000,000円

コロナ禍で子どもたちの居場所ができるようにと初めてクリスマス会を開催しました。ゲームや松ぼっくりツリー作りを楽しんで、子どもたちに喜ばれました。



子ども食堂「わいわいがっこ」(クリスマス会開催事業)

新春を祝い、恒例の初歩き大会で各地区から比々岐神社まで歩きました。去年より子どもや高齢者の参加者が増え、新年に多世代の方々の元気な姿が見られました。



上津地区住民自治協議会(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 ☎0595-33-0064

伊賀市障がい者福祉大会  
講演会 参加者募集

伊賀市障がい者福祉連盟主催「令和4年度第12回伊賀市障がい者福祉大会」において、改正障害者差別解消法や三重県内の取り組みについて知るとともに、障がい者差別をなくすために今私たちができることについて学ぶための講演会を開催します。

どんな障がいがあっても、地域とともに暮らすことができ、誰一人取り残されない地域社会を実現していくために、一緒に考えてみませんか。

【日時】12月10日(土)

午後2時30分～午後3時30分

【場所】ゆめぼりすセンター 2階  
大会議室

【テーマ】「障がいのある人の視点から、全ての人が共に生きる社会をめざして」

【講師】NPO法人ピアサポートみえ  
理事長 杉田 宏さん

【申込・問い合わせ先】

伊賀市障害者福祉連盟事務局  
☎ 33・0064



伊賀音楽療法研究会主催  
音楽療法講座 受講者募集

伊賀音楽療法研究会・第135回音楽療法講座を開催します。音楽療法に興味を持たれた方、初めて音楽療法を学ぶ方も歓迎いたします。

【日時】1月22日(日)

午後1時～午後4時

【場所】上野東部地区市民センター

【内容】音楽療法講座「障がい児・者の音楽療法」

【講師】菅田 文子氏(大垣女子短期大学音楽総合学科教授・日本音楽療法学会認定音楽療法士)

※日本音楽療法学会認定講座(申請中)

【参加費】一般3,000円(当り)

【申込み方法】①氏名 ②連絡先携帯番号 ③メールアドレス ④所属を記入して、メール又はFAXをお送りください。メール(FAX)受け取り確認は、数日後メールで返信いたします。

★申込メ切 1月13日(金)

【申込・問い合わせ先】伊賀音楽療法研究会(代表 藤森裕子)

0595(38) 1415

fyuko711@gmail.com

※状況により変更になる場合があります。

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。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5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21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300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10日(火)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。



広告募集中!



～一人で悩まないで～

「どんな仕事をしたいかわからない」「働いていく自信がない」「コミュニケーションが苦手」など働くことへの不安ありませんか? いろんなことでもかまいません。「今の思い」を話に来てください。一緒に今のことや将来のことを考えましょう!! キャリアコンサルタント、臨床心理士、産業カウンセラーなどの専門家が、サポートします。

✿ 就職相談 利用無料  
✿ 各種講座 要予約



サポステ出張相談(ハローワーク伊賀)  
12月20日 ☎ 13:00～16:00

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

サポステ

☎&FAX/0595-22-0039 ✉ga-saposute@npo-en.or.jp

伊賀市上野丸之内500 ハイピア伊賀3階

いが若者サポートステーション

■開所日/月～金 9:00～17:00(土日祝・年末年始は休み)



**福祉・介護の職場体験及び  
職場体験動画視聴参加者募集**

- 【対象】福祉・介護の仕事に関心のある方、これから福祉の職場への就職を考えている方、福祉関係の資格を有しながら、福祉・介護の仕事に就いていない方、転職をお考えの方など。学生も可。福祉の資格・経験は不問。
- 職場体験／施設を訪問して、実際の仕事を体験し
- 【体験内容】利用者との交流、利用者の介護・介助（車いす・食事・入浴など）、作業補助（配膳・清掃など）
- 【体験場所】三重県内福祉施設・事業所（高齢者・障がい者・児童）
- 【体験日時】1人2〜10日（年間）1日6〜8時間
- 【申込期限】令和5年2月末まで
- ※体験場所・日時は希望により調整
- ※参加費無料、交通費、昼食代などは参加者負担。
- 職場体験動画視聴▼動画を観て、福祉施設の1日の仕事を疑似体験
- 『観て体験！福祉のしごと』
- 【動画再生時間】1施設あたり約30分（現在6施設視聴可能）
- 【動画内容】施設紹介、1日の流れ（業務の様子）、職員インタビュー※動画視聴はインターネットに接続したPC、タブレット、スマホ等が必要。

【申込方法】Googleフォームで必要事項を入力



**福祉の就職ガイダンス  
参加者募集**

これから就職活動を行う予定の学生や一般の方を対象に、福祉の職場や福祉で働く魅力を知っていただくために「福祉の就職ガイダンス」を開催します。高齢・障がい・児童養護・保育所・社会福祉協議会の各分野について、実際に福祉の現場で働く職員から生の声をお届けします。

【開催日時】1月21日（土）

午後1時30分〜午後3時40分

【開催方法】Zoom（オンライン形式）

【参加費】無料

【対象者】仕事を探している方や福祉職場について知りたい方、大学・短大・専門学校生や高校生、教職員の方など

【申込方法】Googleフォームで必要事項を入力



【各研修の申込・問い合わせ先】

三重県社協三重県福祉人材センター

☎059-1227-5160

**歳末たすけあい募金配分事業 福祉映画会**



© 2021「お終活」製作委員会



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）

■と き／2022年 **12月11日** 日  
①10:00～②13:30～（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。

●鑑賞券を希望の方は、申込受付フォームまたは、伊賀市社協か前田教育会までご連絡ください。

●鑑賞券は、当日会場で代金と引き換えます。  
（受付開始 11/1(火)10:00～ 前売券は事前予約のみ）

●席は主催者で指定 ●乗り合わせにご協力ください



申込フォーム

○主催／公益財団法人 前田教育会 ☎0595-24-5511 ○共催／(福)伊賀市社会福祉協議会 ☎0595-33-0064  
○後援／三重県共同募金会伊賀市共同募金委員会

## 数字で見る伊賀市の福祉

令和4年9月末現在（前月比）

伊賀市の人口	▶ 87,544人（-68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。
65歳以上の高齢者	▶ 29,451人（-21人）	
高齢化率	▶ 33.6%（±0%）	
75歳以上の高齢者	▶ 15,862人（+54人）	
後期高齢化率	▶ 18.1%（+0.1%）	
介護保険認定者数	▶ 6,189人（-30人）	

あなたのまちの  
ふれあいいきいきサロン

No.187



## 腰山いきいきサロンゆうゆう

メンバー数 / 17名

場所 / 腰山コミュニティセンター

開催頻度 / 月1回

腰山いきいきサロンゆうゆうは、発足から15年以上続いているサロンです。70歳以上の参加者が月1回集まり、グランドゴルフや健康体操を行っています。メイン活動のあと、みなさんはお話を楽しみにされており、お菓子とコーヒーを用意して茶話会を開いています。スタッフは6人おり、サロン開始当時からほとんど変わっていませんが毎回趣向を凝らして楽しく企画しています。

昨年度はコロナの感染拡大が続き、何をすればよいかかわからず、気力が沸かないときもありました。そんな状況でも、近くの花屋さんを借りて外で寄せ植えを行ったり、参加者が楽しみにしている食事は外で実施したりと、感染予防を行った上で工夫してサロン活動を行いました。

スタッフの皆さんは、「コロナの様子を見ながら、お弁当を作ってみなで食事会やクリスマス会等のイベントを行い、今後も楽しみながら長くサロン活動を続けていきたい」と話してくれました。

我ら！ふくし  
レンジャー

No.196



いの ゆみこ  
井野 由美子 さん  
上野在住（歩き方教室講師）

## ●活動を始めたきっかけ

体のバランスが崩れてくると、筋肉の強弱ができるため、関節が思うように動きづらくなります。私は全体の仕事をしており、ご自身の体を知り普段の生活の中で気を付けていただきたく、ストレッチ講習を始めました。

## ●活動内容

介護予防教室では、転倒予防のために必要な体の柔軟性と足腰の筋肉を使った運動をしています。歩く時に腕が動くように、足の動きでも上半身の筋肉を使うため、肩まわりの柔軟性を高め、踏ん張る力をつけ、体を支える足ゆびの運動も行います。体幹を整え、関節の動きをスムーズにすることで、ココロもカラダも過ごしやすい環境づくりのお手伝いをしています。

## ●今後の抱負

子どもの頃に野山を駆け回った経験は、カラダづくりの基礎になっており、この時に得た運動の感覚は忘れられないものです。これからも、元気いっぱい歩けるカラダづくりのお手伝いをしていきたいです。

表紙は、今年度より初めて開校した「外国人防災リーダー教室」の様子です。受講者には、阪神淡路大震災で実際に被災された方もおり、体験談を聞きました。国内で起こりうる災害への備えについて、13名の受講者のみなさんと共に学び合っています。

編集  
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 〒518-1313 馬場 1128番地1 阿山保健福祉センター ☎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。

No.201 12月号

8