

伊賀市社協だより

令和4年7月1日発行

No.196

7月号

あいにまおこ



「オレオレ詐欺」「還付金詐欺」の寸劇



「ことわり音頭」の歌体操



令和3年度



伊賀市社会福祉協議会 活動トピックス



市民が直面する生活課題に焦点を当てた「第4次伊賀市地域福祉活動計画」の策定と推進

「派遣切りで社員寮から出ざるを得なく、住む場所を失いました。所持金は100円しかなく、今日食べる物もありません。」「アルバイト収入が減り、生活費を切り詰め、1日1食で学生生活を送っています。」「コロナに感染し、自宅待機を余儀なくされましたが、伊賀に引越してきたばかりで頼れる人もなく、冷蔵庫は空っぽです。」「新型コロナウイルス感染拡大の波は収まることなく、伊賀市社協にもたくさんの相談が寄せられました。社協の食糧提供数は感染拡大の始まった、令和2年度の提供数を上回るなど、深刻な状況が継続しています。」

また、伊賀市社協では、市民の直面している12の生活に関する課題に焦点を当て、解決していくための計画として「第4次伊賀市地域福祉活動計画」を策定し、ホームページのリニューアルを行いました。

令和3年度 活動ハイライト

⑧新型コロナウイルス



コロナの影響を受ける学生に食糧や生活用品でエールを



いが学生エール便
送付 / 157 セット

コロナ禍で、アルバイト収入や親からの仕送りの減少、オンライン授業で人と交流できないなど、学生も影響を受けています。1月の申込開始時は、数日で80件以上の学生や保護者から申込を受け付けました。

⑧新型コロナウイルス



自宅待機者の生活の危機を乗り越えるための支援



おたがいさま便配達
/ 259 世帯 879 セット

第6波の期間、自宅待機者向け食糧・日用品配達は、1日13世帯に支援を届けるなど、過去最大の出勤回数となりました。困りごとや体調などをお伺いし、療養期間を少しでも安心していただけるよう努めました。

⑨生活困窮



生活相談を通じた生活再建へのサポート



生活資金相談 / 238 件

コロナ禍で失業や減収となった世帯に、無利息での生活資金の貸付や、家賃の支払い支援の仕組みの紹介などの生活援助活動を行いました。生活問題の根本解決に向けて、継続的に相談支援しています。

⑧新型コロナウイルス



生活に影響を受けている世帯への食糧支援



緊急食糧提供 / 1,062 セット
フードパントリー3回 / 220 世帯

コロナ禍で生活に影響を受けている世帯に、食糧等を提供し、生活相談に応じています。1月と2月に開催したフードパントリーでは、子育て世帯が6割と、子育て世代に大きな影響を及ぼしています。



ひきこもりを正しく理解し
支え合える人を増やす



伊賀市内では約 800人のひきこもり状態の人がいると想定されます。伊賀市社協では、ひきこもりを社会全体の課題と捉え、共に活動するサポーター養成を行い、登録サポーターによるグループが発足しました。



コロナ禍でも工夫しながら
地域交流が徐々に拡大



地域活動に制約がある中、気軽にできるレクリエーション紹介冊子を発行。また、拠点をオンラインで繋いでのサロン交流会の開催や、民生委員児童委員の協力を得て絵手紙交流など活動継続をサポートしました。



食と居場所の提供を通して
支え合える地域が拡大



全国で約 6,000 箇所と急増する子ども食堂。社協では、これまでに開催した地域食堂の担い手講座から発展し、理解を広げるための研修会、活動団体のネットワーク、応援企業や団体とのつなぎなどを行いました。

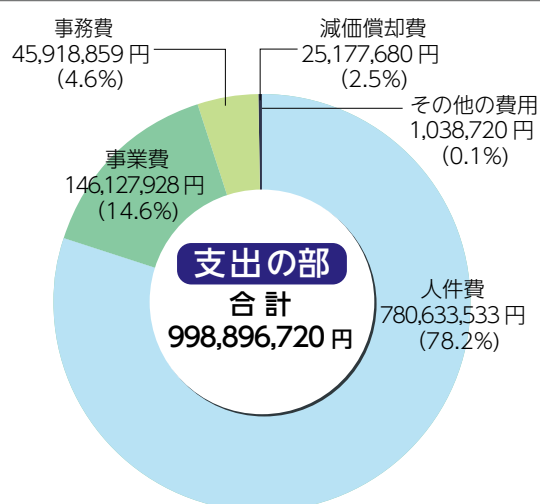
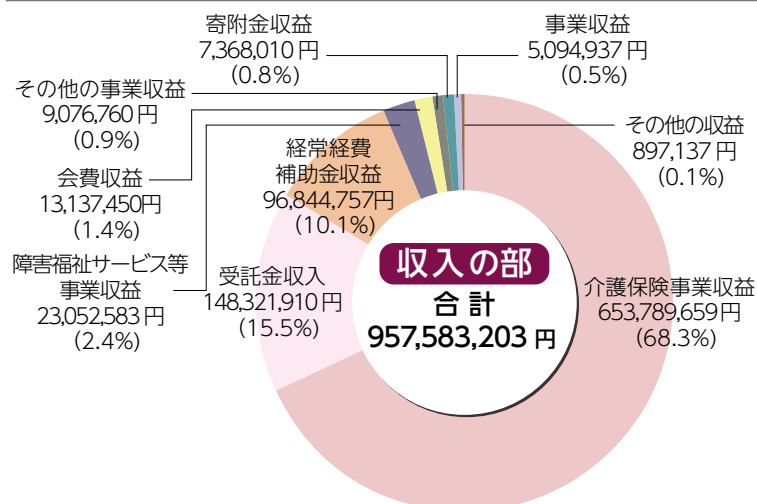


災害時に外国人住民の不安を
減少させるための活動開始



言語の違いによる災害時の備えのために、「外国人住民のための防災教室」を開催。「(起震車を体験して)自分の国では地震がないので怖かった」といった感想もありました。R4 年度はリーダー養成を行います。

令和3年度 伊賀市社協 決算 (事業活動収支)



地区	会名称
◆伊賀	
柘植 岡鼻	岡鼻あかついきいきサロン
柘植 小林	小林区ふれあいサロン
柘植 上町	愛の杖
柘植 倉部	紅つつじ
柘植 山出	ふれあい・いきいきサロン「みちばた」
柘植 山出	山出区ふれあいいきいきサロン「芭蕉の里」
柘植 前川	前川区サロンクラブ
柘植 野村	野村いきいきサロン（ことぶき会）
柘植 野村	野村味めし会
柘植 中柘植	中柘植きらく会
柘植 中柘植	中柘植すけ愛きすなの会 中柘植カフェ
柘植 上村	福寿草と糸ぐるまの会
柘植 小杉	サロン花水木
柘植 小杉	ニコニコ教室
柘植 柘植青葉台	サロン青友会
西柘植 愛田	べっぴんサロン
西柘植 愛田	愛田がんばろう会
西柘植 中出	ふれあいサロン中出
西柘植 上市場	上市場区ふれあいサロン
西柘植 物堂	なごみサロン
西柘植 楯岡	いきいきサロン楯岡
西柘植 新堂	新堂にこにこOB会
西柘植 御代	御代「モチの木」の会
西柘植 柏野	柏野ふれあい福祉会 めだかの学校
西柘植 柏野	さろん とこや
西柘植 柏野	サロン 川のほとり
壬生野 西之澤	月見会
壬生野 川西	川西いきいきサロン
壬生野 川西	川西ほがらかクラブ
壬生野 川東	川東老人クラブ天寿会いきいき教室
壬生野 川東	山ぶどう
壬生野 山畑	いきいきサロン白藤会
壬生野 希望ヶ丘	いきいきサロン希望ヶ丘すみれ会
壬生野 希望ヶ丘	希望ヶ丘はつづつ会
壬生野 春日丘区	いきいきサロン春日丘
壬生野 川西青葉台	手芸教室
壬生野 川西青葉台	ついたちカフェ
全域 全域	さわやかハーモニーサロン
◆島ヶ原	
島ヶ原 大道区	サロン寿寿芽会
島ヶ原 奥村区	むらさき会
島ヶ原 中村区	いきいきサロン中村なごみ会
島ヶ原 町区	楽楽会
島ヶ原 川南区	川南娯楽会
島ヶ原 中矢区	中矢区いきいき会
島ヶ原 山菅区	いきいきサロン「なかよし会」
島ヶ原 不見上区	わいわい会
島ヶ原 全域	いきいきサロン清流
島ヶ原 全域	ゆずの会
◆阿山	
河合 石川	石川ニコニコサロン
河合 馬田	サロン にくみ
河合 馬田	馬田区ふれあいサロン
河合 馬場	馬場活き活きクラブ
河合 馬場	3B ビーナスの会
河合 馬場	サロン「絵かき」
河合 阿山ハイツ	いきいきサロン睦友会
鞆田 上友田	上友田いきいきサロン
鞆田 上友田	友達美
鞆田 東湯舟	きておくれやす
鞆田 西湯舟	サロン雅
鞆田 中友田	中友田地区高齢者いきいきサロン
鞆田 下友田	カムカムサロン
玉滝 城出	城出ふれあいサロン
玉滝 鈴鹿	ふれあいサロン銀鈴会
玉滝 山生田	山生田ことぶきサロン
玉滝 内保	内保ほほえみサロン
玉滝 玉滝	玉滝地域ふれあいサロン
丸柱 丸柱・音羽	お楽しみサロン
いがまち・阿山	いがまち・阿山 リウマチあゆみの会

地区	会名称
◆大山田	
山田 真泥	真泥いきいきサロン喜楽
山田 畑村	下畑いきいきサロン
山田 畑村	畑村健康クラブ
山田 炊村	いきいきサロン炊村
山田 出後	出後いきいきサロン年輪
山田 中村	かがやきサロン
山田 中島	中島ふれあい・いきいきサロン
山田 大沢	大沢いきいきサロン
布引 布引	杣人清流の里いきいきサロン
布引 川北	川北いきいきサロン
布引 広瀬	ひろせいきいきサロン
布引 奥馬野	奥馬野溪谷いきいきサロン
布引 中馬野	中馬野イキイキさろん
阿波 子延	ねのびいきいきサロンみずぐるま
阿波 富永	いきいきサロン富永
阿波 須原	須原元気作りサークル
阿波 平松	平松ふれあい・いきいきサロン
阿保 阿保西部	いきいきサロン陽だまり会
阿保 青山羽根	いこいこサロン青山羽根
阿保 別府	いきいき・ふれあいべふサロン
阿保 柏尾	「心いきいき」サロン柏尾
上津 上津	上津フレッシュ
上津 伊勢路	いきいきサロン伊勢路
上津 下川原	下川原いきいきサロン
上津 北山	北山いきいきサロン
上津 勝地	勝地いきいきサロン
上津 滝	瀧いきいきサロン
博要 博要	いきいきサロン博要
博要 種生	種生おしゃべりサロン
博要 種生	おしゃべりサロン山立
博要 老川	ほっこりサロン
高尾 高尾	にこにこルーム
高尾 高尾	高尾いきいきサロンみんなであつとよるまわい!
高尾 高尾	高尾いきいきサロンうぐいすの杜
矢持 霧生上出	ふれあいサロン
矢持 霧生中部	如月会サロン
矢持 霧生中央	えぶろんサロン
矢持 霧生広刈	せせらぎサロン
矢持 腰山	いきいきサロンゆうゆう
矢持 諸木	諸木やまぶきサロン
矢持 福川	福ふくサロン
桐ヶ丘 桐ヶ丘	いきいきサロンあじさい会
桐ヶ丘 桐ヶ丘	憩いの場つきり業「ホットサロンさくらちゃん」
桐ヶ丘 桐ヶ丘	憩いの場 シリウス
桐ヶ丘 桐ヶ丘	憩いの場 だんだん
桐ヶ丘 桐ヶ丘	るんら・るんら

★ふれあい・いきいきサロンは、身近な地域で高齢者や障がいのある方、子育て中の親などの当事者とボランティアが協働で企画し、内容を決め、共に運営をする仲間づくりの場です。サロンに参加することで孤立感を解消したり、見守りや介護予防、健康の維持向上をめざし、福祉コミュニティづくりをすすめます。

★掲載団体（共同募金事業助成団体）のほか、各地域で自主運営されているサロンもあります。

ふれあい・いきいきサロンの
お問い合わせは、
社協各地域センターまで





あなたも、まちも、いきいき!!

★社協は、身近な地域の居場所づくりを支援します★

ふれあい・いきいきサロン

いきいきサロン・
コミュニティカフェ
231 か所 (R4.4現在)

地区	会名称
◆上野	
東部	上野車坂町 車坂いきいきサロン「白百合の会」
東部	上野田端町 上野田端町「手芸」と「うたごえ・べい」の会
東部	上野田端町 上野田端町民生活動会「この花会」
東部	上野寺町 寺町ふれあい・いきいきサロン
東部	上野玄蕃町 玄蕃町誕生会話そう会
東部	上野赤坂町 にここ会
東部	北平野 北平野イキイキ体操教室
東部	緑ヶ丘東町 にんにんサロン
東部	緑ヶ丘中町 緑ヶ丘中町なかよしサロン
東部	緑ヶ丘本町 いきいきサロン ひまわり会
東部	緑ヶ丘本町 緑本映画会
東部	緑ヶ丘本町 緑本懐メロ歌おう会
東部	緑ヶ丘南町第2 ばんきカフェ
東部	緑ヶ丘南町第2 ほんわかカフェ
東部	緑ヶ丘 ひまわり会
西部	上野新町 いきいきサロン”和・和・和しんまち”
西部	上野中町 子ども食堂「わいわいいがっこ」
西部	上野東丸之内 サロンさわやか
西部	上野東丸之内 東丸之内ひだまり会
西部	上野西丸之内 仲よし会
西部	上野西丸之内 歌おうひだまり会
西部	上野紺屋町 いきいきサロン紺屋町
南部	上野恵美須町 ヨロマイカ系びす
南部	上野東日南町 ドレミ会
南部	上野愛宕町 愛共会
南部	上野愛宕町 愛宕健康マージャンクラブ
南部	上野愛宕町 カラオケサロン なでしこ
南部	上野鉄砲町 鉄砲町ふれあい会
南部	上野東忍町 イキイキサロン東忍
小田	小田町 小田町いきいきサロン「つくしんぼ」
小田	小田町 小田町いきいきサロン「北ファミリー」
小田	小田町 小田町ふれあい健康麻雀サロン
小田	小田町 オレンジサロン小田
久米	久米 久米ひだまりサロン
花之木	大野木 大野木ゆうゆうクラブ
花之木	法花 法花ふれあい・いきいきサロン
花之木	大内 大内さわやかサロン
花之木	七本木 七本木いこいサロン
長田	長田 いきいきサロン長田
新居	東高倉 いきいきサロンゆっくり会
新居	東高倉 東高倉ひとやすみ会
新居	東高倉 東高倉「元気の会」
新居	西高倉 西高倉おたのしみ会
新居	西山 西山お達者クラブ
新居	岩倉 岩倉いきいきサロン くれは
新居	岩倉 ライフサポート・ONE
三田	大谷 大谷 100 えんカフェ「きすな」
三田	東三田住宅 100 えんカフェ結いの会
三田	東三田 東三田 100 円カフェ
三田	西三田・安福寺 100 えんサロンふれあい
三田	高砂 桔梗会サークル
三田	野間 野間地区ワンコイン・カラオケ会
三田	三田 三田地区住民自治協議会
三田	三田 三田コミュニティカフェ
諏訪	諏訪 諏訪社会福祉会 サロン寿の会
諏訪	諏訪 いい映画を観る会
府中	服部町 くれはいきいきサロン
府中	印代 印代いきいきサロン
府中	一之宮 一之宮いきいきサロン

地区	会名称
◆上野	
府中	千歳 千歳ふれあいいきいきサロン
府中	ハイツ芭蕉 ハイツ芭蕉老人クラブ松寿会
府中	佐那具町 佐那具町老人クラブ松寿会
府中	佐那具町 いきいきサロン佐那具うたおう会
府中	東条 東条いきいきサロン
府中	西条 西条いきいきサロン
府中	土橋 いきいきサロン土橋
府中	山神 まどか山神サロン
中瀬	西明寺 いきいきサロン西明寺
中瀬	下荒木 下荒木ふれあいいきいきサロン
中瀬	上荒木 上荒木区いきいきサロン
中瀬	寺田 いきいきサロン友楽長
中瀬	羽根 楽々体操
友生	蓮池 蓮池いきいきサロン
猪田	大東 大東老人クラブほのぼの会
猪田	大東 つぼみサロン
猪田	上野タラシ センターランドおしゃべり会
猪田	笠部 笠部なかよし会
猪田	山出 山出いきいきサロンあじさい
猪田	上之庄団地 さくら会
依那古	依那具 いきいきサロン「ほほえみ会」
依那古	下郡 いきいき体操クラブ
依那古	下郡南 みなみいきいきサロン
依那古	上郡 上郡ふれあい・いきいきサロン
依那古	森寺 森寺いきいきサロン
比自岐	比自岐 憩いの部屋運営委員会
比自岐	比自岐 ひじきコミュニティカフェ
神戸	上神戸 上小場いきいき向日葵会
神戸	上神戸 庄田いきいきサロンやよい会
神戸	上神戸 我山ふれあい・いきいきサロン
神戸	上神戸 松楓にここサロン
神戸	上神戸 森小場いきいきサロン
神戸	下神戸 下神戸森ふれあい・いきいきサロン
神戸	下神戸 古市場ふれあい・いきいきサロン
神戸	下神戸 サロン平成
神戸	下神戸 まるまるサロン
神戸	下神戸 まるまるカフェ
神戸	柊川 柊川カフェ
神戸	上林 上林一水会
神戸	上林 上林カフェさくら
神戸	古郡 古郡いきいきサロン “和” カフェ
神戸	比土 すこやかクラブ
神戸	比土 里ふるさと会
神戸	比土 上出ふれあいサロン
神戸	比土 高瀬えびす会
神戸	朝日ヶ丘町 朝みどり会
古山	蔵縄手 あすなろ会
古山	古山界外 コミュニティカフェ れいわ(麗輪)
古山	菖蒲池 あやめ会
古山	菖蒲池 御辺出のステキな仲間たち
古山	菖蒲池 苧細会
古山	鍛冶屋 みつわ会
古山	東谷 さくらサロン
古山	安場 ゆうあい宝会
花垣	予野 蘭若会
きじが台	きじが台 ふれあい・いきいきサロンきじが台
全域	全域 男の居場所の会
全域	全域 いが料理クラブ (男の料理)

「障がい児・者の音楽療法」
(伊賀音楽療法研究会)

伊賀音楽療法研究会・第133回
音楽療法講座を開催します。初め
て音楽療法を学ぶ方も歓迎します。
※要申込、コロナ感染拡大の状況
により変更になる場合があります。

【日時】 8月7日(日)午後1時〜4時

【場所】 上野東部地区市民センター
(予定) 伊賀市緑ヶ丘東町920

【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3千円

(当日、受付で納入)

【申込み方法】 ★事前申込み切

8月1日(月)

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、
メールまたは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。

【主催】 伊賀音楽療法研究会

【後援】 (福) 伊賀市社会福祉協議会

【申込み・お問合せ先】 伊賀音楽療
法研究会 (代表 藤森裕子)

FAX 0595-138-1415

✉ fuko71@gmail.com

介護に関する入門的研修
(Web研修)

介護未経験者が介護に関する基本
的な知識や技術を身につけ、介護業
務やボランティア等に携わる上での
不安を払拭することにより、介護分
野への多様な人材参入のきっかけ作
りを促進するための研修。

【受講方法】 インターネットを利用し
て、本会より配布するテキスト及
び講義動画(YouTube)を視聴し、
各科目終了後にレポート提出

【対象】 三重県内に居住する介護未経
験者で、定年退職を予定している
方や中高年者、子育てが一段落し
た方、学生など、介護に興味があり、
介護を学ぶ意欲をお持ちの方。

【参加費・定員】 無料・先着150名

【研修時間】 6科目21時間

【申込期間】 令和5年1月20日(金)
まで

【その他】

・修了生には、三重県知事の修了証明
書を発行します。

・インターネットに接続したパソコン
が必要(環境がない方は要相談)

・修了者は、本会が実施する介護
職員初任者研修の130時間を
109時間に、生活援助研修の59
時間を43時間に短縮して受講可。

・本研修は、ハローワークの求職活
動実績として認められます。

介護職員初任者研修(就職氷河期
世代)全課程通信講座受講生募集

福祉・介護職場の人材不足を改善
するため、就職氷河期世代の離職者
や非正規雇用等の方を対象に、受講
生を募集します。

【募集期間】 9月29日(木)必着

【研修期間】 10月21日(金)〜

3月13日(月)

【応募要件】 三重県に住み登録をして
いる就職氷河期世代(36歳〜51歳)
の離職者や、福祉・介護職場以外
の非正規雇用等の方。研修修了後、
福祉・介護職場に就職希望の方。

【募集定員】 各回40名

(応募者多数の場合は抽選)

【受講料】 無料(テキスト代は自己負担)

【受講方法】 テキスト等資料による学
習とレポート課題の提出

【その他】

・介護に関する各研修の申込み・お問
い合わせ先【三重県社会福祉協議会
三重県福祉人材センター
059-227-5160

・修了生には、三重県知事の修了証明
書を発行します。

・インターネットに接続したパソコン
が必要(環境がない方は要相談)

・修了者は、本会が実施する介護
職員初任者研修の130時間を
109時間に、生活援助研修の59
時間を43時間に短縮して受講可。

・本研修は、ハローワークの求職活
動実績として認められます。



広告募集中!





基礎講座

+

専門講座

生活支援員 養成研修

定員20名
受講料無料

●日常生活自立支援事業の担い手である、生活支援員の養成を行います。また、認知症や知的・精神障がい等により判断能力が不十分な方々が、地域で安心して暮らすための制度や現状について、市民の理解を深めるために研修会を実施します。

●日時・場所	●内 容	●講 師（敬称略）
8月22日（月） 9:30～15:30 伊賀市総合福祉会館	【開会・オリエンテーション】 【研修1】権利擁護と地域福祉 【研修2】日常生活自立支援事業について 【研修3】高齢者等への支援 【研修4】知的障がい者・精神障がい者への支援	いが日常生活自立支援センター 生間 慎二郎 いが日常生活自立支援センター 鷹尾 有美 伊賀市地域包括支援センター 加藤 雄吉 伊賀市障がい者相談支援センター 松井 久美
8月30日（火） 9:30～16:00 伊賀市総合福祉会館	【研修5】利用者への接し方のポイント 【研修6】成年後見制度について 【研修7】医学の基礎知識（認知症者への支援） 【研修8】生活支援員 活動の実際 【修了式・登録ガイダンス】	いが日常生活自立支援センター 橋本 美智子 伊賀地域福祉後見サポートセンター 松岡 和美 信貴山病院分院 上野病院 院長 平尾 文雄 活動中の生活支援員 いが日常生活自立支援センター

- ◆対 象 者／研修全日程に参加可能な方。伊賀市に在住在勤で、今後地域の福祉に貢献しようとお考えの方
 ◆登 録／研修修了後、生活支援員登録簿に登録可。（採用年齢上限 70 歳迄、定年 75 歳）
 ◆申込方法／伊賀市社協ホームページよりダウンロードまたは、社協各地域センターに設置の申込用紙を提出
 ◆申込期間／令和 4 年 8 月 12 日（金）

申込・問い合わせ先 ▶ いが日常生活自立支援センター ☎21-9970 / FAX21-8123

生活支援員の活動をご紹介します！

生活支援員は、社協が行う「日常生活自立支援事業」の支援員として、認知症や知的・精神障がいがある方などが、地域で安心して暮らせるよう、ご自宅等を訪問して支援する活動です。
 支援計画に基づいて、社会福祉協議会の専門員と生活支援員が、月に数回程度訪問します。

例えば



福祉サービスの利用のお手伝い



銀行でのお金の払い戻しや支払い、日常的な金銭管理の相談・助言



郵便物の整理、書類の手続きのお手伝い

●支援するうえでご本人の気持ちに寄り添うことを大切にしています。

利用されている方と長いお付き合いになると、友人を訪ねるような気持ちで訪問し、「ありがとう」と言ってもらえることが何よりの楽しみであり、やりがいとなっています。

ご本人に寄り添っていただける方が増えることを期待しています。



小堀 生活支援員

●利用されている方と一緒に笑ったり悩んだり、その方の人生と一緒に歩かせてもらっている。そんなふうに感じることができる活動だと思っています。

話を聞くだけでなく、ご本人にとって良い方法を助言したりと、時には家族のような気持ちで接することを大切にしています。自分自身の学びにもなるやりがいある活動です。



辻中 生活支援員

●生活に不安を抱えている方が地域で安心して生活できるよう、生活支援員さんとチームで支援しています。

生活支援員さんは利用者の身近な相談者として、頼りになる存在です！



いが日常生活自立支援センター 専門員 真島健太

伊賀市社協では、現在 20 名の生活支援員が職員として活躍しています。空いた時間を活かしてみませんか？

数字で見る伊賀市の福祉

令和4年4月末現在(前月比)

伊賀市の人口	▶ 87,789人 (ー5人)
65歳以上の高齢者	▶ 29,555人 (ー21人)
高齢化率	▶ 33.7% (±0%)
75歳以上の高齢者	▶ 15,652人 (+19人)
後期高齢化率	▶ 17.8% (±0%)
介護保険認定者数	▶ 6,108人 (ー46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.182



サロン花水木

メンバー数/23名

開催場所/小杉区高齢者等活性化センター

開催頻度/月1回

サロン花水木は、月1回、80歳以上の方を対象に開催しています。区内の対象者全員に、スタッフが見守りも兼ねて直接訪問して案内状を持参しています。昨年度は、新型コロナウイルス感染症の流行防止のため、計画通りにできないこともありました。普段は、参加者の健康維持を目標に健康体操、レクリエーションゲーム、季節のイベントなどを中心に開催しています。また、コロナ禍で開催を自粛した際には、スタッフが参加対象宅を訪問し、近況の確認なども行っています。

令和3年12月は、コロナ感染対策を講じた上で、ギターの弾き語りや、子ども達も参加してのミニ門松作りを実施しました。参加者は、「月1回のサロンが本当に待ち遠しい」と話しています。スタッフの方々は、毎回工夫を凝らして内容を考え、民生委員児童委員で代表の坂口さんも「みなさんが喜んでくれるのでやりがいがあります。令和4年4月に、第100回を迎えました。ご協力頂いた歴代の区長、民生委員児童委員、スタッフの方々に感謝しています。今後も継続してまいります。」と話してくれました。

我ら!ふくし
レンジャー

No.191

ほり え きょうこ
堀江 京子さんチェアヨガインストラクター
(いがまち在住)

●活動を始めたきっかけ

長年勤めた郵便局を退職し、これからの事を考えていたところ、NHKでやっていたチェアヨガを見て「これを次の仕事にしたい」と思いました。ちょうど指導者養成の講習会が10日後に大阪で開催され、2日間講習を受けて指導者の資格を取りました。

●活動内容

チェアヨガは椅子に座ったままできるヨガで、誰でも気軽に始められます。運動習慣のない高齢者の方も無理なく楽しく行え、健康な身体づくりが期待できます。最初は古民家で月2回程度活動していましたが、友人の勧めで社協のアトラクションボランティアに登録したところ、市内のサロン等からご依頼を受け、コロナ前は年間約40か所のサロンで皆さんにチェアヨガを楽しんでいただきました。

●今後の抱負

コロナ以降は少し休んでいましたが、感染対策をしながら少しずつ活動を再開しています。外出しづらく、気持ちも落ち込みがちですが、チェアヨガを通して呼吸を整え、心と身体にゆっくり向き合い、自分らしく元気に毎日を送る手助けができればと思っています。

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



編集後記

表紙の劇団いが悪徳バスターズは、市民参加による悪徳撲滅を目指し、社協が主催した「悪徳バスターズ養成講座」修了生によって結成されて14年間、公演活動を行っています。月2回までの公演を受け付けていますので、伊賀市社協までお申し込みください。

●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。