伊賀市社協 だより











# ▶緊急メッセージ

新型コロナウイルス感染症第7波における異常な感染拡大によって、感染による自宅待機者が急 増し、伊賀市においても第6波のピーク時の約2倍の支援を届けています。

伊賀市社会福祉協議会では、自らの使命として「緊急支援活動」に継続的に取り組んでいますが、 第7波の感染拡大を受けて需要が予想を大きく超えてきたことから、この度、緊急支援募金の追加 募集をすることになりました。

新型コロナウイルスの影響により、生活の危機、人生の危機にある人や子どもたちを一人でも多 く救うために、みなさまの力が必要です。

伊賀市社会福祉協議会の緊急支援活動を、是非、寄付という形で支えてください。ご協力をよろ しくお願いいたします。

社会福祉法人 伊賀市社会福祉協議会 会長 平井 俊丰

# ■みなさまの寄付でできること(例)

あなたのご寄付で、例え ば次のような活動が行われ、生活の危機に直面している方を支援します。

1万円で、 伊賀市出身の 学生への支援 2人分



3万円で、 感染による 自宅待機者への 支援 12 人分



10万円で、 生活困窮世帯 への食糧配布 30 人分



受付・問い合わせ先

🔯 伊賀市社会福祉協議会 本部または各地域センターの緊急支援寄付担当まで

**2** 0595-33-0064

伊賀市社協 コロナ 緊急支援

ホームページ から、クレジッ トカードでの 寄付もできます



伊賀市平野山之下380番地5伊賀市総合福祉会館

# 自宅待機や災害など、いざというときに備えて

伊賀市社協では、新型コロナウイルス感染症による自宅待機者で、親せきや知人等の支援を受けられない生活の危機に直面された方に、食糧や日用品等の必要な生活物資を提供する支援「おたがいさま便」を、みなさまからのご寄付により実施しています。

ご相談の中で、「自分一人なら何とか食べていけるけれど、家族全員が待機期間を過ごすための食糧がなくて…」といった声が、たくさん寄せられています。そこで、自宅待機や災害に備えるためにも、ご家庭での備蓄についてご協力をお願いします。



私たちが支援活動を通じて必要だと感じた食糧や日用品をご紹介します。 新型コロナウイルス陽性者の自宅待機期間を考慮して、家族全員の食糧・日用品10日分の備蓄をおすすめします!

企画調整課 「おたがいさま便」担当 福井みずほ



# 主食



# 米·乾麺·パックごはん·餅· シリアルなど

お米はおかゆなどのアレンジもでき、年齢や国籍・体調を問わず喜ばれます。症状が重くて調理ができない方には、パックご飯が便利です。切り餅やパスタなども日持ちがよいです。

おたがいさま便では対応できませんが、パンを希望される方もおり、ロングライフ商品も便利です。



# カップ麺類

手軽に食べられるため、カップ麺なども喜ばれています。「療養中、栄養が偏ることが心配」という声も多く、乾燥野菜やわかめなどを準備しておくのもオススメです。

# 主菜



# 肉・魚・豆などの缶詰や瓶詰

常温で長期保存が可能な上、調理せずにそのまま食べられるものが多いのでおすすめです。肉や魚・大豆製品・卵など、たんぱく質をとることができます。

# レトルト食品

コロナの症状がおさまってからは、パスタソースやカレー、丼などが喜ばれています。レトルト食品は調理不要で、中には温めずにそのまま食べられるものや発熱剤入りのものなど、種類も豊富です!



# 伊賀市社協だよの あしつしあおう

# 副菜 その他



日持ちする野菜類

「離乳食では味付けの濃いものが食べられ ない」「食物アレルギーもあって野菜が欲 しい」というご相談もあります。日持ち する野菜を常備しておくと便利です。



# 調味料など

砂糖、しょうゆ、 めんつゆなど、 様々な調味料で、 味の変化を楽しむ ことができます。



# インスタントみそ汁や 即席スープ

みそ汁やスープなどは普段使い もでき、ストックしておくと便 利です。温かいものを飲むこと で体も温まり、ホッとしていた だけるのではないでしょうか。



# お菓子

長い自宅待機期間は、非常にスト レスがかかります。「甘いお菓子 を食べて、久しぶりにみんなが笑 顔になれた」という声が届いてい ます。チョコレートやビスケット など、年齢や好みに応じたお菓子 をストックしておきましょう。

その他

# 症状が出ているときに必要なもの

新型コロナウイルス感染症の主な症状と して、発熱や咳、のどの痛み、頭痛など を訴える方が多くいらっしゃいます。 のど越しの良いゼリー食やおかゆ、水分 補給のできるスポーツ飲料、のど飴、常 備薬などを準備しておきましょう。



日用品



# ペーパー類、衛生用品など

<mark>トイレ</mark>ットペーパーやティッシュペーパー、ゴミ袋など の消耗品は、家族分を多めに準備しておいてください。 家庭内感染を予防するためにも、アルコール消毒液また は除菌シート、使い捨て手袋、マスクなどは重宝したと いう声もたくさん届いています。

乳幼児や紙オムツの必要な高齢者がいるご家庭では紙オ ムツ、女性は生理用品をぜひご準備ください。

定期的に備蓄した食材を普段の食事 に取り入れて、食べた分だけ買い足 していくのが、「ローリングストッ ク法」です。ローリングストック法 を生活に取り入れて、自宅待機や 災害などへの備えをお願いします。



災害時に備えた食品ストックガイド 農林水産省 (maff.go.jp) も参考にしてください▶





# 「自分のなき後も、子どもが楽し )く生活を送り続けてほ

# 障 が い の ある子どもの 親なきあと問題

# 存知ですか? 親なきあと」 という言葉をご

あと問題」です。 が不安を抱えているのが 找が子の生活を支えてくれるの なった時や亡くなった後、 自分が子どもの世話をできなく という、障がいのある子の親 「親なき 「誰が

期までの生き方と逝き方』ができ の家族における親なきあとの心配 目標の1つに、 で取り組む、12の生活課題解決の る社会の実現」 第4次伊賀市地域福祉活動計画 があり、 「本人が望む 障がい者

が少しでも軽減される取り組みを 始めています。

障がいのある子を持つ親の子の将来への不安は?

者のみなさんにお話を伺いま 引き付けて考える『8050 「上野手をつなぐ育成会」 このたび、又村あおい氏の研修 「知的・発達障害のある人に について」 を企画された、 の保護

# 住まいの確保

今は親と一緒に暮らしていますが、 親なきあとの住まいを確保できないので はないかと心配です。グループホームや ショートステイなど、いざという時に利 用できるよう、早くから子どもの様子を 知ってもらえる人や、安心して過ごせる 場所を見つけて行きたいと切実に願って います。

▲ 例えば

# 親に代わる子どもの支援

知的障がいのある子どもは、普段の生活 で、本人をよく知り、自立をサポートす る人のマネジメントがあって、安心した 生活が送れていると感じています。

親なきあとは、親が運転できなくなっ たり、入院したり、要介護になるなどの、 子どものサポートができなくなった時を 含めて、心配が尽きません。



# 財産の管理

先を見通して判断することが難しいた め、詐欺や押し売りなどでだまされた りしないか心配です。本人のために、 適切にお金を使えるかが気がかりです。 成年後見制度を利用する場合、これま でできていた本人の権利が行使できな いのではという不安もあります。



ような準備を、

地域のみなさんと 望む生活を送れる

本人らしく、

緒に考えて行きたいです。

の高齢化による社会問題と捉えられ 高齢化は、 障がい者の高齢化、 しました。ぜひ、多くの方にご参加 ただく機会としたく、 ていましたが、知的障がい者や発達 とから、多くの方に関心を持ってい 個人で考えるのは、 8050問題 とても深刻な問題です。 は、 さらに保護者の ひきこもりの 限界があるこ 研修会を企画

いただきたいです。

上野手をつなぐ育成会 会長 吉輪 康

自分の意思を伝えることが難しい ことや判断が難しいこと、 ある子どもの将来への不安は、 インタビューを通じて、 自立生 障がい

活のためにはサポートしてくれる

受けられるかの不安など、

さまざ

人や場所があること、

サービスが

まな要因が見えてきました。

障がいのある方が、

親なきあと



# 又村 あおい氏

昭和 48 年生まれ。

平成7年に神奈川県平塚市役所入庁。11年度から18年度まで障害 福祉課に在籍。19・20年度神奈川県庁、26年度内閣府出向を経て、令和2年4月から 知的・発達障害のある人と家族や支援者を中心に 構成される一般社団法人全国手をつなぐ育成会連合会の常務理事兼事 務局長に就任。平成 27 年7月~令和2年3月 全国手をつなぐ育成 会連合会機関誌「手をつなぐ」編集委員

平成27年4月~(公社) 日本発達障害福祉連盟「JLニュース」編集長 内閣府障害者差別解消法アドバイザー

【主な著書】

あたらしいほうりつの本(全国手をつなぐ育成会連合会) あたらしいほうりつの本・改訂版(全国手をつなぐ育成会連合会) ※ほか、共同著書多数

15:30

# ハイトピア伊賀5階 多目的大研修室

(伊賀市丸之内 500 TeL 0595-22-9692)

入場料▶無料 定員▶100 名 (事前申込必要)

# 上野手をつなぐ 育成会は、

知的障害(児)者の福祉増進を図る ことを目的とした会で、知的障害 (児)者および保護者、会の趣旨に 賛同する者で構成されています。

お申込・お問い合わせ先 上野手をつなぐ育成会 会長 吉輪 康一(よしわこういち) TeL 090-2613-7951

# 主催/上野手をつなぐ育成会

■後援/伊賀市・(福) 伊賀市社会福祉協議会・(-社) 三重県知的障害者育成会・伊賀市障害福祉連盟

# 伊賀市社協だよの あしりしあおう

# 寄付つき自 動 設販 置売 先機 募 集

売上の 仕組みとなっています。 祉協議会応援自動販 決に向けた活動に寄付 賀市社協では、 していま ば、 伊賀市の社 ਰ੍ਹੇ 自動販· 売機」 伊賀市社会福 会課題 ただく 流機の

43

場合があります。 ※場所によっては、 題を持つ人が日本一 ある企業様は、ご連絡ください。 設置していただきました。 製作所 伊賀工場様に、 ンにご賛同いただいた、 このたび、 という伊賀市社協のミッショ 「伊賀市を生活上 少ない町 設置できな 第1号機を (株) 関心 富士 に の 課 の す

す。

【連絡先】企画調整課☎31−0064

# 賀市総合福祉会館 ア が

8月にリニューアルを行い、  $m^2$ 階に多目的トイレや授乳室を配置 た多目的スペースや、 伊 賀市 が設けられました。 総合福祉会館は、 会議室 令和4年 新たに (約

2

誰も 活動等お気軽にご利用いただけ 議や研修だけでなく、 ユニバーサルデザインに配慮して みなさんのご利用をお待ちして が快適に過ごすことができ、 各種サークル 会 ま

【貸館についてのお問い合わせ先】



ます。 います。 が追い付かない状況になりつつあり て現在のドクター 地のイベントにも参加させていただ でたくさんのおもちゃを修理 から活動を開始し早9年、 し お隣の滋賀県からも来てくれて 修理依頼も伊賀、 がおもちゃ 修理件数が毎月多く 病院は、 5人 名張だけでな 平成25年 では対応 これ 各 ま

どなたでも結構です。 が好きで、修理に興味のある方なら 資格や年齢は問いません。 るボランティアを募集しています。 そこで、 おもちゃ修理に興味の おもちゃ あ

#就職相談 利用無料
★各種講座 要予約

無料パソコン講座

【ワード】10月3日(月)/5日(水)

親切、丁寧にお教えします。 来てください。わからないところは 同お待ちしております。 興味のある方は、ぜひ一度見学に

【申込・問い合わせ先】 (活動時間) 伊賀市社協ボランテ 9時30分から15時まで 33 -0064 市民活動センタ 毎月第1土曜 イア

15~49歳までの、

働くことへの不安・・

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。

自分与しく

踏み出す

多目的スペ

# 募集 中



ひとりで悩んでいませんか? 13:30~16:00 【エクセル】 10月11日(火)/12日(水)/17日(月) 誰かに話を聴いてもらうだ<mark>けで</mark>、気 持ちが楽になり、何か気づきを得る 13:30~16:00 とがきっとあるはずです。 サポステは、安心して相談できる就労 サポステ出張相談(ハロ-ワ-ク伊賀) 支援機関です。※秘密は守ります。 9月20日 又13:00~16:00 若者の職業的自立のための総合相談窓口 ☎&FAX/0595-**22-0039** 伊賀市上野丸之内500 ハイドピア伊賀3階 いが若者サポ ■開所日/月~金 9:00~17:00 (土日祝·年末年始は休み)

第23期 いが見守り支援員養成公開講座

# 助けてと 言えるまち

~ひとりにしないという支援~

新型コロナウイルス感染拡大による生活への影響 や災害など、みんなが不安を抱える苦難の時代を どう乗り越えるのか。ホームレス支援を通して、 出会った責任を考えながら、向き合ってきた人が います。

NHK のドキュメンタリー番組「プロフェッショナ ル仕事の流儀」などでも紹介された奥田知志さん にお話を伺います。ぜひこの機会にご参加ください。



# 今和10月8日 土

9:45~11:45 (受付 9:30~)

# 会場 伊賀市文化会館さまざまホール

(伊賀市西明寺 3240-2 70595-22-0511)

講師 特定非営利活動法人 抱 樸 (ほうぼく) 理事長 奥田 知志さん

■申込方法/申込専用フォーム、電話、FAX ■ FAX にて、伊賀市社協本部または地域センター までお申し込みください。(定員500名)



※情報保障が必要な方は、お早めにご連絡ください。 ※新型コロナウイルス感染状況により、中止または 内容が変更になる場合があります。

■お願い/会場での検温、手指消毒、マスクの着用にご 協力ください。

プロフィール

奥田 知志(おくだともし) NPO 法人抱樸理事長、東八幡 キリスト教会牧師

1963 年生まれ。関西学院大学神学部修士課程、西南学院 大学神学部専攻科をそれぞれ卒業。

九州大学大学院博士課程後期単位取得。1990年、東八幡 キリスト教会牧師として赴任。同時に、学生時代から始め た「ホームレス支援」に北九州でも参加。事務局長等を経て、 北九州ホームレス支援機構(現抱樸)の理事長に就任。 これまでに 3700 人 (2022 年 3 月現在) 以上のホームレ スの人々の自立を支援。その他、共生地域創造財団代表理 事、全国居住支援法人協議会共同代表、国の審議会等の役 職も歴任。第 19 回糸賀一雄記念賞受賞など多数の表彰を 受ける。NHK のドキュメンタリー番組「プロフェッショ ナル仕事の流儀」にも2度取り上げられ、著作も多数と広 範囲に活動を広げている。

著書/「いつか笑える日が来る」(いのちのことば社)、「助 けて」と言える国へ(茂木健一郎氏共著・集英社新書)、「ユ ダよ、帰れ」(新教出版社)、「伴走型支援」(有斐閣)等

申込・問い合わせ先 社会福祉法人 伊賀市社会福祉協議会 **6**0595-33-0064・FAX21-8123 伊賀市平野山之下 380 番地 5 伊賀市総合福祉会館

# 数字で見る伊賀市の福祉

# ▶ 87,693人 (-89人)

65歳以上の高齢者 ▶ 29,494人 (-24人)

高輪化率

伊賀市の人口

33.6% (±0%)

75歳以上の高齢者

15,707人 (+6人)

後期高齢化率

17.9% (±0%)

6,167人 (+42人) 介護保険認定者数

# 令和4年6月末現在(前月比)

- ※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 No.184 ふれあい・いきいきサロン



ふれあいサロン中出 メンバー数/20名 場所/下柘植かがやきの郷・中出区集議所 開催頻度/月1回

ふれあいサロン中出は、発足から 10 年以上続いているサロンで す。65歳から78歳くらいまでのメンバーが月1回集まり、茶話 会の他、3B体操・介護予防の講師を招いた健康体操など、「みん ながいつまでも地域で元気でいられるように」と、毎回自分たちで いろんな企画をして楽しんでいます。また、区内 75 歳以上の方全 員に声をかけて、お楽しみサロンも開催しています。

昨年度は、好評のお食事会ができなかったり、サロンの開催自体 を自粛せざるを得ない辛い時期もありましたが、そんな時も戸外で 開催したり、案内チラシを持って参加者の家をまわり、日ごろの様 子を伺ったりと、工夫しながら活動を継続してきました。

代表の柘植さんは、「最近は近所であっても、ふれあいが少ない 時代。そのような中、サロンはお互いが顔をみて、つながれる良い 機会となっている。地区で孤立する人がいないよう、これからもサ ロン活動を続けていきたい」と話してくれました。



かけ だ あきのり 欠田 晃教さん (50歳) 貴世さん (青山在住)

# ●活動を始めたきっかけ

地域活動を通じて地域貢献をしたいと考えていたところ、お年寄 りの方数人から「お弁当を持ってきて欲しい」という声を聞きました。 妻に配食サービスを行いたいと伝えたところ、妻も前々から興味が あったため、夫婦で配食サービス『ようき弁当』を開始しました。

## ●活動内容

昨年10月から配食サービスを開始してもうすぐ1年を迎えます。 最初は5軒のお宅に届けることから始め、現在は20軒ほどお届けし ています。配食はあくまでも手段で、見守りやみなさんとお話するこ とを目的に活動しています。申し込みの際には緊急連絡先をお伺いし ており、要望があれば、配食の際に離れて暮らすご家族に、様子を お伝えしています。

# ●今後の抱負

これからも地元の方との関わりや会話を大切にして、配食サービス を続けていきたいです。最終的な目標として、地域食堂のように、地 域の老若男女問わずみんなが集まれる場所を作っていきたいです。

# でためた。 を1日に20件以上の申り、協力事業者である上野り、協力事業者である上野の配達にご協力をいただき、8月の配達にご協力をいただき、8月のである上野の配達にご協力をいただき、100円の支援を届けています。 ե 機□ 2者への食糧・日日1ナ感染拡大により Ŋ き品ガよが

### ❷ 伊賀市社会福祉協議会 編集・発行

〒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 〒518-0829 平野山之下380番地5 伊賀市総合福祉会館 1 階

20595(47)0780 / FAX0595(46)1165 〒518-0226 阿保 1988 の 1 番地 青山福祉センター **☎0595(52)2999** / FAX0595(52)3555