

伊賀市社協 だよ



令和4年8月1日発行
No.197
8月号

みんなでのばそう 健康寿命!
楽しもう ラジオ体操!



健康寿命と平均寿命の差を短くして、 最期まで健康に！

「人生100年時代」と言われています。

しかし、だれもが健康な状態で長生きができるとは限りません。

介護が必要な期間を、長く過ごす方もいらっしゃいます。

「最期まで、健康で自分らしく暮らしたい」と願う人は多いのではないのでしょうか。

伊賀市社協では「伊賀市の健康寿命と平均寿命の差の減少」を目指し、

取り組みを進めています。

① 孤立・孤独



② 認知症



③ 健康寿命



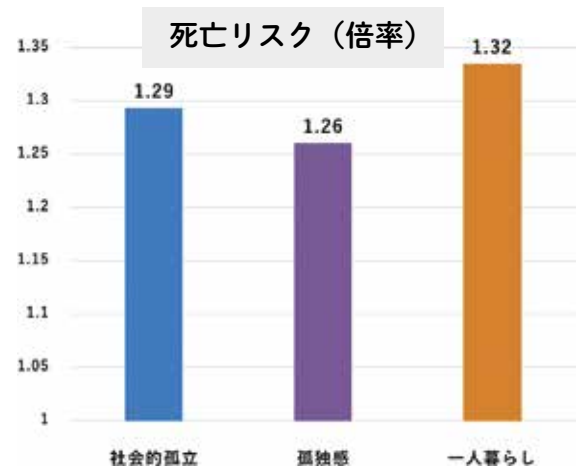
ご存知
ですか？

「孤独」は 死亡リスクを高める

「孤独」は健康にとってマイナス要因となっています。

アメリカのブリガム・ヤング大学の研究によると、死亡リスクが高まる率として、「社会的孤立」が 1.29 倍、「孤独感」によるものが 1.26 倍、「一人暮らし」が 1.32 倍という結果が出ています。

2015 年の国勢調査によると、65 歳以上の男性 8 人に 1 人、女性 5 人に 1 人が一人暮らしという状況があり、一般世帯の 32.6% が単独世帯となっています。伊賀市では、総世帯数 33,588 世帯のうち 27.8% にあたる 9,362 世帯が単独世帯となっています。また、国立社会保障・人口問題研究所によると、生涯未婚率は、男性で 23.4%、女性で 14.1% となっており、その数値は年々増加しています。

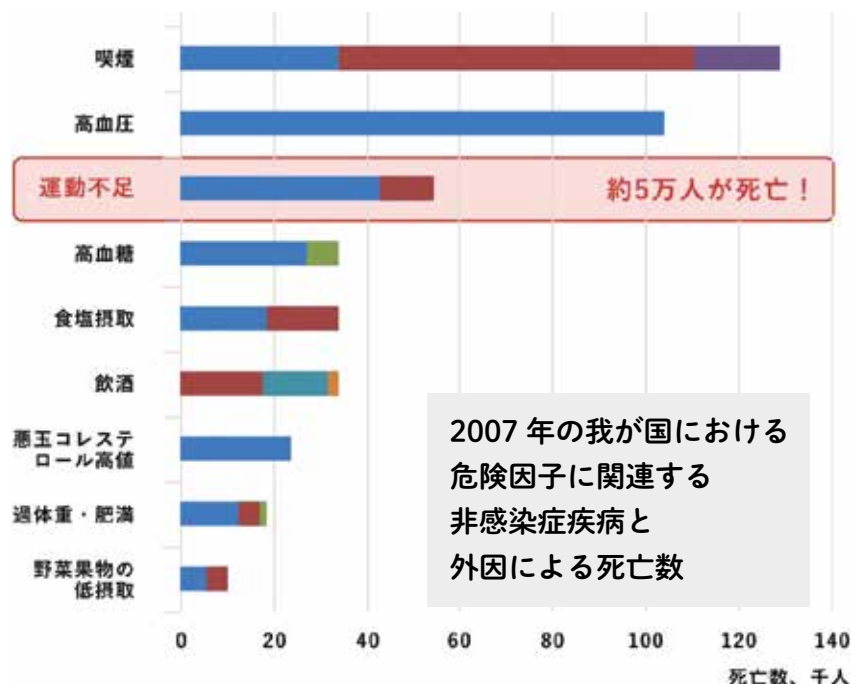


運動して
いますか？

毎年 5 万人が 「運動不足」で 死亡している

運動する機会が少なくなると、体内に脂肪が蓄積しやすくなり、糖尿病や脂質異常、高血圧、骨粗しょう症、がん、動脈硬化などのリスクが高まります。

出典) THE LACET 日本特集号(2011 年 9 月)
日本：国民皆保険達成から 50 年「なぜ日本国民は健康なのか」



いいこといっぱい！ラジオ体操

01 続けやすい

ラジオ体操第1は**3分11秒**、第2は**3分30秒**、あわせても**7分以内**と短く、特別な服装や道具は必要なし！いつでも手軽に取り組めるから続けやすいです。

02 孤独・孤立予防

目的をもって決まった曜日・時間・場所に出かける習慣がある、人と交流する居場所があることで、孤独・孤立の予防に効果が期待できます！

03 介護予防と健康増進

ラジオ体操で体を動かすことは、認知症予防、介護予防と健康増進につながり、**健康寿命**をのばします！
(三重大学大学院医学系研究科の研究グループ)

04 見守りと世代間交流

幼い頃から学校や地域でラジオ体操を繰り返してきたため、音楽を聴けば自然に体が動きます。
老若男女問わず、地域の人が集まればお互いの見守り、世代間交流にも♪

05 コロナ禍でもできる

新型コロナウイルス感染拡大を心配し、屋内の活動を控えがちですが、ラジオ体操は屋外でもできるので「**3密**」が避けられます！

ラジオ体操で、カラダもココロもハッピー♪



ラジオ体操、はじめませんか？

「伊賀市健康マイレージ」

の健康目標に

チャレンジしよう！



LINE やポイントカードでポイントをためて、健康と賞品をゲット★

応募対象 ▶ 18 歳以上の伊賀市在勤・在学で健康マイレージに参加し、20 ポイントためた人

健康マイレージに関するお問い合わせ先

▶ 伊賀市役所健康推進課 ☎22-9653

伊賀市ホームページ QRコード



■住民自治協議会や自治会・区、ふれあい・いきいきサロン、老人クラブ、児童福祉会、ボランティア・市民活動団体、企業や事業者などで、概ね月1回以上ラジオ体操に取り組まれる場合に、ラジオ体操の資材（①のぼり ②のぼりスタンド ③ラジオ体操CD ④ラジオ体操カード(通年)）を希望に応じて提供します！

希望団体は、伊賀市社協まで申請書を提出し、翌年度4月15日までに実施報告書と活動写真をお送りください。
※詳細は伊賀市社協ホームページ「お知らせ」に掲載

「みんなでのばそう 健康寿命！楽しもう ラジオ体操！」
のお申込み・お問い合わせ先

▶ 伊賀市社協 企画調整課 ☎33-0064

または社協各地域センターまで

この事業は、赤い羽根共同募金配分金を活用して実施します。



あなただちも、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

子育てサロン・
子どもの居場所
10か所(R3年7月現在)◆伊賀市内ふれあい子育てサロン
・子どもの居場所実施団体一覧

会名称	活動場所	開催日	開催時間	対象者（子どもの年齢等）
子ども食堂 「わいわいがっこ」	おあいこなかまちサテライト	月1回/日	8:30～15:00	子育て中の親、子ども、地域の人
フレンズ	愛宕町集議所	月1回/日	9:30～11:30	子ども2～12歳
幼児サークルつくしんぼ	西部公民館 2F	月2回/木	10:00～11:00	子育て中の親、子ども1～3歳
プチモモ	主に公園	月1回	10:00～11:30	子育て中の親・子ども0～12歳
かんべ元気っ子広場	神戸地区市民センター	年10回/第1月	10:00～11:30	子育て中の親、子ども0～3歳
虹のおくりもの プレいちご	ゆめぼりすセンター	月2～3回/火・木・日	10:00～12:00	障がい等当事者、子育て中の親、子ども1～15歳
おもちゃ図書館あそび	いがまち保健福祉センター	月1回/第3月	10:30～	子育て中の親、子ども0～3歳
ハートフルママ	大山田福祉センター	月1～2回	10:00～11:30	子育て中の親・子ども0～3歳
育児サークルあいあい	青山福祉センター・公園	年6～10回	10:30～15:00	子育て中の親、子ども0～6歳、夏休み等は兄妹



幼児サークルつくしんぼ

ふれあい・いきいきサロンに
ついてのお問い合わせは、
社協各地域センターまで

ふれあい・いきいきサロン

は、

自治協、地区社協、ボランティア、当事者組織等、地域住民が主体となって、
地域の福祉コミュニティづくりとして行われている、地域の居場所です。

◆いきいきサロン

高齢者や障がい
者が集まり、ふ
れあい交流を
図る場◆コミュニティ
カフェ地域の集いの場、
会話の場

◆子育てサロン

未就学児とその
親が共に参加し
交流・相談活動
を行う場

◆子どもの居場所

地域で子どもを
見守り、育てて
いく場



令和4年度

地域福祉
団体活動
助成

伊賀市共同募金委員会では、伊賀市内における地域福祉活動を行う当事者組織、ボランティア団体及び地域団体の事業に対し、申請に基づいて①活動備品購入事業 ②研修・学習活動推進事業 ③地域交流支援事業の助成を行っています。

去る5月の伊賀市共同募金委員会審査委員会および、7月の伊賀市共同募金委員会において厳正なる審査の上、下記のとおり助成金交付を決定しました。

団体名（順不同）	助成対象事業内容	決定額(円)
高畑区	①活動記録簿保管用棚 備品購入費助成	17,000
羽根区	①屋外用ベンチ 備品購入費助成	32,000
下神戸お助け合いお手伝いの会	①事務所のエアコン設置 備品購入費助成	80,000
森小場いきいきサロン	①ふれあい・いきいきサロンの調理器具 備品購入費助成	26,000
杜のカフェいこいこ	①調理器具 備品購入費助成	81,000
NPO法人あわてんぼう	①厨房、配膳室の作業台 備品購入費助成	80,000
下阿波区	①複合機購入費助成	45,000
友生小学校	②地域の人からの聴き取り学習・交流 講師謝礼助成	30,000
上野西小学校	②地域の方とのわくわく体験、先輩から聞き取り体験等 講師謝礼助成	30,000
依那古小学校	②校区探検学習、人権総合学習 講師謝礼・交通費助成	60,000
久米小学校	②地域の方との米作りや伝承遊び体験、ボランティア交流 講師謝礼助成	30,000
岩倉区	②パソコン教室 講師謝礼助成	30,000
ひだまりの会	②施設見学 交通費助成	25,000
幼児サークルつくしんぼ	②未就学児と親との交流、研修会 講師謝礼助成	20,000
伊賀音楽療法研究会	②音楽療法講座 講師謝礼助成	60,000
西柘植小学校	②校区内・近隣地域の住民および福祉施設との交流 講師謝礼助成	30,000
阿波地域住民自治協議会	②古典落語「第14回さるびの寄席」開催事業 謝礼助成	30,000
府中小学校	②住みよい社会にするために活動している人との交流 講師謝礼助成	30,000
成和東小学校	②聞き取り活動、体験活動 講師謝礼助成	30,000
伊賀市母子寡婦福祉会上野支部	②健康教室、寄せ植え教室、講演会 講師謝礼助成	30,000
上野手をつなぐ育成会	②施設見学 交通費助成	30,000
伊賀市障害者福祉連盟上野支部	②出前講座、ボウリング教室、体験学習 講師謝礼・交通費助成	35,000
島ヶ原小学校	②地域で暮らす障がい者との出会いと交流 講師謝礼助成	30,000
河合地域住民自治協議会	②地域共生社会実現にむけての講演会開催 講師謝礼助成	30,000
あやま介護者の会「太陽の会」	②介護者のリフレッシュ事業 講師謝礼・交通費助成	50,000
阿山小学校	②命の育み教室、人権学習 講師謝礼助成	30,000
阿山中学校	②自己の命を大切にすることを育む授業 講師謝礼助成	30,000
あやま&いがりウマチあゆみの会	②頭トレ、保険衛生指導、手芸、創作活動など 講師謝礼助成	30,000
大山田中学校	②全校ヒューマンタイム人権講演会事業 講師謝礼・交通費助成	60,000
山田地域住民自治協議会	②人権講演会 講師謝礼助成	30,000
母子寡婦福祉会 青山支部	②園芸福祉講座 講師謝礼助成	20,000
青山中学校 人権・家庭教育部会	②保護者のつどい 講師謝礼助成	30,000
子育てサークルプレいちご	③ハーバーリウム等制作活動、マジック、リトミック等 講師謝礼助成	30,000
プチモモ	③親子で楽しめるリトミック、体あそびなど 講師謝礼助成	30,000
本と人の交流の館 陽だまり文庫	③人形劇公演 謝礼助成	30,000
合計		1,291,000 円

新型コロナウイルスの影響で 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
※お酒やたばこなどの嗜好品は受付できません。

日時 2022年 8月16日(火)~19日(金)
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 または各地域センター

●主催/(福)伊賀市社会福祉協議会 ●協力/生活協同組合コープみえ



FOOD
PANTRY

フードパントリー

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 8月28日(日)
時間 9:00~11:30
場所 伊賀市総合福祉会館 駐車場

要予約
先着100名

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)

- 8月19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。

申込・お問い合わせ先

伊賀市社会福祉協議会 暮らしサポートセンターおあいこ
☎0595-22-0084

●主催/(福)伊賀市社会福祉協議会 ●協力/生活協同組合コープみえ

★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て実施します。



和食さと・



申込専用
QRコード▼

伊賀市総合
福祉会館

旧市役所

郵便局

上野市駅

* 季節の変わり目ですね *

羽毛製品が募金になります。



令和3年 募金実績額 **24,740 円**



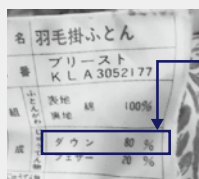
羽毛布団

75枚

ダウンジャケット



37枚



ダウン率 50%以上

穴があいている

汚れている

ダウン率 50%未満

濡れている

綿・ポリエステル
フェザー布団
枕・クッション
は回収できません

個人、地域、団体、企業、学校で・・・
羽毛製品の回収に、ご協力ください

U UMOU PROJECT
三重県共同募金会

○羽毛製品がございましたら、最寄りの伊賀市共同募金委員会窓口（社協各地域センター）までお持ちください。お持ち込みが困難な場合は、お気軽にご相談ください。

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



募金百貨店協力企業・店舗のご紹介



募金は、地域の居場所づくりのために活用されます。



募金百貨店プロジェクトは、企業、地域住民、共同募金の3者のWin-Win-Winの関係構築を図りつつ、企業の商品やサービスを通して地域貢献に繋げる取り組みです。

三重ダイハツ

三重ダイハツ販売(株) 伊賀上野店

地域の皆様に支えられ、おかげさまで三重ダイハツは創業88年を迎えました。自動車整備を通じて、伊賀市のまちづくりを応援します。

「車検」

伊賀上野店での車検
入庫1台につき
50円を寄付

住 印代 335-6
☎ 24-0757
営 9:30～18:00
休 月曜日・第1火曜日



自分らしく
踏み出す
一歩

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。

就職相談
各種講座

利用無料
要予約

「働くことの不安や悩み」
話してみませんか！

- ☐ 働くことに自信がもてない
- ☐ 仕事の選び方がわからない
- ☐ 今まで一度も働いたことがない
- ☐ 就職活動の仕方がわからない
- ☐ 仕事が長続きしない など、どんなことでも。



無料パソコン講座

【ワード】9月5日(月)/6日(火)
時間 13:30～16:00
【エクセル】9月12日(月)/14日(水)/21日(水)
時間 13:30～16:00

サポステ出張相談(ハローワーク伊賀)
9月20日 ㊦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)



広告募集中！



数字で見る伊賀市の福祉

令和4年5月末現在（前月比）

伊賀市の人口	▶ 87,782人（-7人）
65歳以上の高齢者	▶ 29,518人（-37人）
高齢化率	▶ 33.6%（-0.1%）
75歳以上の高齢者	▶ 15,701人（+79人）
後期高齢化率	▶ 17.9%（+0.1%）
介護保険認定者数	▶ 6,125人（+17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.183



ふれあい・いきいきサロン交流会（上野）

場所 / 伊賀市総合福祉会館（7/7）
神戸地区市民センター（7/8）

7月7日に社協本部、8日に神戸地区市民センターにて、上野地域ふれあい・いきいきサロン交流会を開催しました。昨年度はコロナ禍のため、オンライン会議アプリ ZOOM を活用して開催しましたが、今年度は2日間に分けて対面式で開催でき、合計45か所のサロンから参加がありました。

交流会では、コロナ禍でのサロン活動の現状や課題、工夫している取り組みについて情報交換をしました。また、昨年度発行した『地域で楽しめる！レクリエーション』冊子から、タコ釣りとラップの芯を用いたレクリエーションを紹介し、参加者の皆さんにも実践していただきました。

参加者からは、「サロンの参加者やスタッフの減少・高齢化が課題である」「コロナ禍でサロンが開催できず悩んでいたが、色々な地域の話聞いて勇気が出た」「少人数でもサロンを楽しみにしてくれている人がいるので、細々とでも頑張っていきたい」といった声があり、サロンスタッフ同士の情報共有ができ、有意義なサロン交流会となりました。

我ら！ふくし
レンジャー

No.192



やまもと ただし

山本 正さん（60歳）

ゆめが丘地区住民自治協議会会長

●活動を始めたきっかけ

ゆめが丘地区は、多くの家や商業施設や工場が立ち並び、4,800人を超える住民が暮らす大きな地域です。この新しく、また若い世代の多い地域を住みやすい地域にするために、住民自治協議会の代表として努力しています。

●活動内容

自治協議会の中に3つの部会を立ち上げ、地域の活性化に向けて取り組んだり、地区の子どもたちの登下校の見守りをおこなうボランティア団体を支援したり、学校や周辺の地域とも連携して、防犯等にも力を入れています。コロナ禍でも、地域のつながりを絶やさないようにと、打ち上げ花火を夏の夜空に打ち上げました。

●今後の抱負

令和4年度より、自治協が地区市民センターの指定管理者となりました。住民のみなさんが集まりやすく、笑顔があふれる場所にしていきたいです。また「地域福祉ネットワーク会議」を立ち上げました。高齢者や子育て世代の通院や買い物などの生活上の不安を解消し、住みやすいゆめが丘になるようみんなで協力して進めていきたいです。

第4次伊賀市地域福祉活動計画で取り組む生活課題への対策のひとつである、「ラジオ体操」がはじまります。コロナ禍でも楽しく健康づくりや介護予防を行い、つながりをたやさないために、ぜひ身近なところで気軽に取り組んでみませんか？

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

