

伊賀市社協だより

あいちおの



伊賀市災害ボランティアセンター設置訓練
(令和5年1月22日)



大規模災害発生！その時、外国人住民は？

「災害時に孤立しない地域づくりをめざして」

避難所はどこ？どうしたらいい？外国人住民が抱える不安

もし今大きな災害が起こったら、みなさんはどのように行動しますか？

「安全な場所に避難する」「家族の安否を確認する」「テレビやネットで情報収集する」など、私たちはこれまで

阪神淡路大震災や東日本大震災などの大きな災害を経験し、災害が起こった時にどのように行動すべきか、ある程度イメージができている人も多いと思います。

では、外国人住民はどうでしょう。母国で災害経験がない人は、災害が発

生した時どのように行動すればいいかわからない人もおり、避難が遅れる危険性があります。

避難所でも、『配給』や『支援物資』など、普段あまり使わない日本語が飛び交う環境で、必要な情報が理解できないこともあります。さらに、宗教や食生活など習慣の違いから、避難所のルールや生活に馴染めないこともあるかもしれません。このように、外国人住民は、災害発生時にあらゆる場面で困難に直面する可能性があります。

災害時にキーパーソンとなる外国人住民を増やしたい

いま伊賀市には、45か国5,000人以上の外国籍の人のほか、外国にルーツをもつ人が生活をしています。文化や風習、生まれ育った国・地域などによって、災害や防災の備えに対する認識は異なりますが、まずは災害に對して正しい知識を持つてもらうことが大切です。そのための第一歩として、

伊賀市内の地域や企業、学校などのさまざまなコミュニティで、外国人住民の仲間から信頼されている人などを中心に、災害について学ぶ講座を実施し、学んだことを自分の家族や友人に広めてもらえるキーパーソンを増やす取り組みを始めました。



伊賀市の外国人住民の人口

45か国
5,000人以上

伊賀市総人口に占める
外国人の割合

6.44%

■人口の多い国

国 籍	登録者数
1 ブラジル	2,023
2 ベトナム	1,356
3 中国	465
4 フィリピン	450
5 ペルー	398
6 タイ	214
7 韓国	212
8 インドネシア	132
9 ネパール	63
10 台湾	54



伊賀市国際交流協会HP／伊賀市在住外国人の現状(2022年12月末)より

1 「外国人防災リーダー教室」を協働で企画

伊賀市災害ボランティアセンター（伊賀市・NPO みえ防災市民会議・伊賀市社協の協働運営）では、平成23年より災害ボランティアコーディネーターを養成してきました。講座では外国人住民への対応や、やさしい日本語講座も実施してきましたが、外国人住民への具体的な働きかけは不十分な状況でした。

そこで、多文化共生NPOや災害ボランティア、行政の協力を得て、災害時に自分の身を守り、防災啓発を行う『外国人防災リーダー』の養成を企画しました。

2 災害時に助け合える仲間が誕生！

第1回 R4.9.18（日） 伊賀消防署見学・体験



NPO や地域、企業等の協力を得て受講者を募集しました。講座を通して、外国人住民だからこそその気づきや、みなさんが得意とすることがたくさんあり、災害時にはきっと助けあえる頼もしい災害ボランティア仲間であることを、お互いに学び合いました。

また、やさしい日本語を話すことで、たくさんの人とコミュニケーションの輪が広がっていくことにも気づきました。

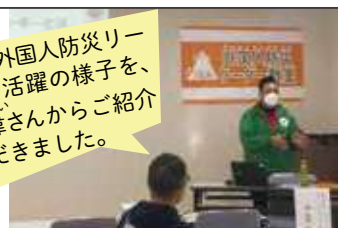
第2回 R4.10.16（日） 人と防災未来センター見学



阪神・淡路大震災で被災経験のある参加者から、言葉が通じない中で被災することの不安や困難さも知りました。

第3回 R4.12.10（日） 講演・ワークショップ

総社市外国人防災リーダーの活躍の様子を、
たんしゅんわい 譚俊偉さんからご紹介
いただきました。



参加者からは、「災害について学ぶことで家族や友人を助けられる」「通訳や、SNSで情報発信などできることをしたい」などの声が。

ブラジル・ベトナム・
ペルー・アメリカに
ルーツがある、
14人の外国人防災
リーダーが誕生！！

3

誰一人取り残されない 防災をめざして

外国人住民の中には、自治会等のコミュニティとつながっていない人も多く、お互いを知るためにも地域活動に参加できるきっかけづくりが大切です。

災害はいつどこで起きるかわからず、誰が被害に遭うかもわかりません。災害時に必要な情報が届き、誰一人取り残されない防災に向けて、伊賀市社協は課題解決に取り組んでいきます。



「地域で楽しめる!レクリエーション」冊子ご活用ください

一部をご紹介します!

新型コロナウイルス感染症の影響で、ふれあい・いきいきサロンなどの地域活動にも制約が生じています。地域のサロンスタッフからは、「コロナ禍で外部講師を招くこともできず、自分たちでもできるレクリエーションはないか」との相談がよせられています。

伊賀市社協では、通所介護事業所で実践しているレクリエーションを、冊子にまとめています。冊子は、伊賀市社協窓口でお渡しするほか、ホームページからダウンロードできます。



子どもから高齢の方、障がいのある方も、みんなで一緒に楽しめるレクリエーションハピ★



出そうで出ない風船

かごに入っている風船に、お手玉を投げて外に出す ゲームです。

難易度：★★★★☆
 取り組みやすさ：★★★★☆
 目安所要時間：30分（10人程度）
 得られる効果
 ▶腕の曲げ伸ばしの運動になる
 ▶集中力、コントロール力を高める

大山田
 デイサービスセンター
 さるびの
 プレゼンツ

■準備するもの

- ・かご（脱衣かご）6個
- ・風船5個
- ・お手玉10個
- ・いす1個



事前準備

- ①かごを6個詰めて並べ、風船5個を1つつ入れる。

1つのかごは
あけてね



- ②かごの端から60cmくらいのところに椅子を置く。（立ってもOK）

ゲームのルール

- ①椅子に座り、かごに入った風船をねらってお手玉を投げる。
- ②かごから外に出た風船の数を競う。



風船をかごから出すだけなのに、意外にうまくいかないところがおもしろいハピ!

風船の数を競ったり、風船に点数や、「×10」、「-2」などの数字を書いてもおもしろそうだハピ!



参加者の声

- ▶ルールが簡単でわかりやすい!
- ▶風船が出たと思ったら、隣のかごに。意地でも出そうとしてムキになってしもたわ(笑)

ぐるぐるしりとり

マスに書いてある各文字を頭文字として連想し、しりとりのように繋いでいきます。少人数から大人数まで、参加可能です。

難易度：★★★★☆
 取り組みやすさ：★★★★☆
 目安所要時間：30分
 得られる効果
 ▷脳の活性化・認知症予防
 ▷手指の機能訓練

愛の里
 デイサービスセンター
 プレゼンツ



■準備するもの

- ・A3用紙
- ・マジックペン

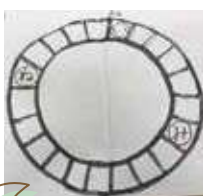


ゲームのルール

①用紙に大きく円とマスを描く。(マスの数は自由。)



②スタート地点と、ほか3～4か所にひらがなを書く。



文字が多いと、難易度アップ!

③スタートから始まるしりとりを答えてもらい、次のひらがなまで続ける。



④ぐるっと回りスタート地点まで戻ったらゴール。



紙とペンがあればOK、連想ゲームなので、誰でも参加できるハピ!

A4サイズ用紙をみんなに配って、個人戦にすることもできるハピ。その場合は、早く完成した人の勝ちハピ♪



参加者の声

- ▶文字に制限があるので、難しいけどおもしろい!!
- ▶マスを増やして、また挑戦したいわ〜♪

一反木綿ゲーム

タオルの上に風船をのせ、チーム内で風船をまわしていきます。最後の人まで風船が届いたら折り返し、先に先頭まで風船を戻したチームの勝ちです。

難易度：★★☆☆☆
 取り組みやすさ：★★★★☆
 目安所要時間：10分
 得られる効果
 ▷腕力の機能維持や集中力を鍛える
 ▷協力して、コミュニケーションを図れる

地域デイサービスセンター
 岳の里
 プレゼンツ



■準備するもの

- ・タオル (人数分)
- ・風船 (チームに一つ)

事前準備

- ①タオルを人数分、風船を各チームに1つずつ用意。
- ②5人程度のチームに分かれ、横一列に並ぶ。(人数は多くてもOK)
- ③全員タオルを広げて持ち、先頭の人の上に風船をのせておく。



ゲームのルール

【ステップ1】

- ①スタートの合図で先頭の人から順に、次の人に風船を送る。
- ②最後の人まで風船が届いたら、今度は前に戻る。先に先頭まで戻したチームの勝ち。

※風船が落ちたら、落とした場所から再スタート!!

片麻痺の方には、手の空いてる人がタオルのもう片方を持ってフォロー★



準備するものが少ないので、時間が余った時や、最初に行う運動にぜひ取り入れてみてハピ!

風船の数を増やして、難易度を上げて面白いので、ぜひチャレンジしてみてほしいハピ!



参加者の声

- ▶風船をうまくつないで勝てるとうれしいし、楽しいわ〜。
- ▶チームみんなで必死になって、盛り上がったわ〜!

常務理事就任のごあいさつ

社会福祉法人伊賀市社会福祉協議会 常務理事 中尾 浩康

令和四年十二月十二日に、常務理事に就任いたしました中尾浩康でございます。伊賀市社会福祉協議会とは、令和三年十二月より、通所介護事業の収益改善のお手伝いからご縁をいただき、いよいよ本格的に伊賀市社協の発展のために、就任の運びとなりました。

伊賀市社協は、文字通り伊賀市における地域福祉の推進と、地域住民から要介護高齢者の方々、障がいのある方々にいたるまで適切なサービスとケアを受ける権利を擁護し、実践する重要な社会的役割を担っております。現在の伊賀市社協を巡る状況は地域福祉課題に比べ、また厳しい介護保険情勢の中で、多くの経営課題を克服しながら、より一層の貢献を果たすべきと考えております。私は、微力ではありますが伊賀市社協の経営改革、組織改革、風土の改革に果敢に取り組み、地域住民と働く職員の幸福実現のために最大限の努力を惜しまない所存ですので、なにとぞ、末永くご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。



ひとり親家庭交流会「健康な体づくり教室」に集まろう

日頃忙しいひとり親家庭のみなさん、寡婦のみなさん、そして伊賀市にお住まいの地域のみなさん、「マットエクササイズ」を始めてみましょう。肩こり、腰痛をはじめ、膝関節の痛み等、年齢でかたづけられないで自分のできる手当を学び、明日からに備えましょう。毎日、自身で続けることで、未来がかわります。

事前申込は不要ですので、是非ご来場をお待ちしています。

【日時】 3月23日(木)

午後1時30分～2時30分

【場所】 三田地区市民センター

2階ホール (JR伊賀上野駅西隣)

駐車場あり

【講師】 フィットネスインストラクター

藤川 恵美先生

【参加費】 無料

【持ち物】 ヨガマット (無ければ会場にて貸出あり)・水筒

【服装】 運動できる服装 (足先から膝下までほぐします)

【主催・問い合わせ先】

伊賀市母子寡婦福祉会

会長 茂山久代 ☎52-1660

52-1660

広告募集中!



No.204 3月号

6

毎年、多くの若者たちを仕事につないでいます

一人ひとりに合った就労プログラムをご用意

● 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

いが若者サポートステーション

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

伊賀市上野丸之内500 ハイピア伊賀3階

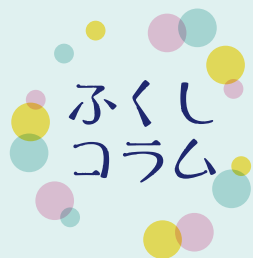
■開所日/月～金 9:00～17:00 (17時以降、土・日・祝も対応)



いが若者サポートステーションは「働く」への一歩を踏み出したい若者たちとじっくり向き合い、本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする厚生労働省の支援機関です。

就職相談・各種講座 ▶ 利用無料 要予約

サポステ出張相談(ハローワーク伊賀)
3月20日 13:00～16:00



福祉って何だろう

伊賀市社会福祉協議会 会長 平井 俊圭

一般に福祉というと、社会福祉のことを指します。社会福祉は法律や条例などに基づいて、制度として何らかの支援が必要な人に対して、必要な支援を行うことです。こうした制度には 2 つあって、一つは、生活上に何らかの支障があっても、あたりまえに暮らすために必要なことを国などが保証する制度と、地域での支援の取り組みが制度化されていくものとがあります。

いずれの制度にも限界があり、制度を適用できない困りごとが存在します。例えば、介護保険のヘルパーさんは草引きの依頼を受けても、それを介護保険の給付対象にはできません。

一方で、池に落ちそうな子どもを見つけたときに、思わず手を出して救うといった行為は制度ではありません。私たちの暮らしをより幸せにするためには、制度だけでは不十分だということがわかるのではないのでしょうか。

日本福祉大学の原田正樹先生は、福祉は「ふ：ふだんの く：くらしを し：しあわせにすることだ」と仰いました。制度の充実と相まって、不幸せな状態にあることに気づき、できる支援を行うことが大切です。

ふだんの
くらしを
しあわせに



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～

●遺贈の例

私は夫と二人暮らしで、子どもはいません。夫と私それぞれの親族とはほとんど交流がなく、これからの生活や死後のことを考えると不安です。弁護士に相談すると、夫婦それぞれで遺言を作成しておくことが大切だと聞きました。

遺贈先については、私は地元の福祉に役立ててもらいたいと考え、夫は国際的な支援をしている団体を応援できたらと言っています。私たちの想いを、多くの人の幸せのために役立ててほしいです。

●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)

まずは、お問い合わせください。
温かい想いを実現させていただきたく、
スタッフがお話をお伺いいたします。

お電話・メールで

☎ 0595-21-5866

メール kikaku@hanzou.or.jp

伊賀市社協 遺贈

伊賀市社会福祉協議会
企画調整課 遺贈相談担当

〒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

数字で見る伊賀市の福祉

令和4年12月末現在（前月比）

伊賀市の人口	▶ 87,139人（-126人）
65歳以上の高齢者	▶ 29,324人（-33人）
高齢化率	▶ 33.7%（+0.1%）
75歳以上の高齢者	▶ 15,903人（+7人）
後期高齢化率	▶ 18.3%（+0.1%）
介護保険認定者数	▶ 6,196人（+27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.190



ハイツ芭蕉老人クラブ松寿会

メンバー数／36名
場所／ハイツ芭蕉区会館
開催頻度／月1回

コロナ以前は、地区外での花見や演劇など、外出して余暇活動を楽しんでいましたが、コロナ以降は開催方法の工夫が必要となりました。現在は、講師派遣による音楽療法や3B体操、体を使ったレクリエーション、ラジオ体操、脳トレを区会館内で行っています。

男性の参加者が多く、ご夫婦で声を掛け合って参加されるなど、和やかな雰囲気です。スタッフが寄ると、ご近所の方を気に掛け合うなど、日頃から状況を把握することを心がけておられます。スタッフが楽しみながら企画することも、みなさんが楽しく参加できることにつながっています。サロン設立当時のスタッフが、今は参加者として参加するなど、サロンが地域に根ざした活動となっています。

参加者で最高齢のご夫婦は、「もう20年ほど参加しています。しゃべるのが好きで、ここへ来てみなさんとお話するのが楽しく、元気がもらえます。」と話されています。スタッフは、「今後も楽しい活動を“ゆる～く、なが～く”継続していきたい」と話されていました。

我ら！ふくし
レンジャー

No.199



右) 中岸 純子さん(71歳)

左) 藤岡 和子さん(73歳) 神戸在住

●活動を始めたきっかけ

令和3年9月に地域にあるJAが統合されることで、空き店舗の利活用について協議が行われ、賛同者を募っていたのがきっかけで、ボランティアを始めました。

●活動内容

神戸地区内に、誰もが気軽に立ち寄れて楽しむことができる居場所づくりと元気で活気のある地域を目指して、月4回、毎週金曜日の午前9時30分から11時30分まで、「北斗の館」でコミュニティカフェ「かんべ陽だまりカフェ」を開設しています。おしゃべり等を楽しむことができるよう、お菓子とコーヒー等のセットを提供しています。

●今後の抱負

ボランティアの中岸さんと藤岡さんは、「来場者の笑顔から元気をもらって、ボランティア自身の生きがいにもなっています。参加者とスタッフの声を取り入れながら継続していければ」と話してくれました。

表紙は、伊賀市災害ボランティアセンターによる、伊賀市総合福祉会館を災害ボランティアセンター拠点と想定した、初めての訓練の様子です。当日は外国人防災リーダーの協力もあり、多様な人にかかりやすい設置アイデアも出しました。

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
いがまち	〒519-1413 馬場 1128 番地の1 阿山保健福祉センター「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

