

伊賀市社協だより

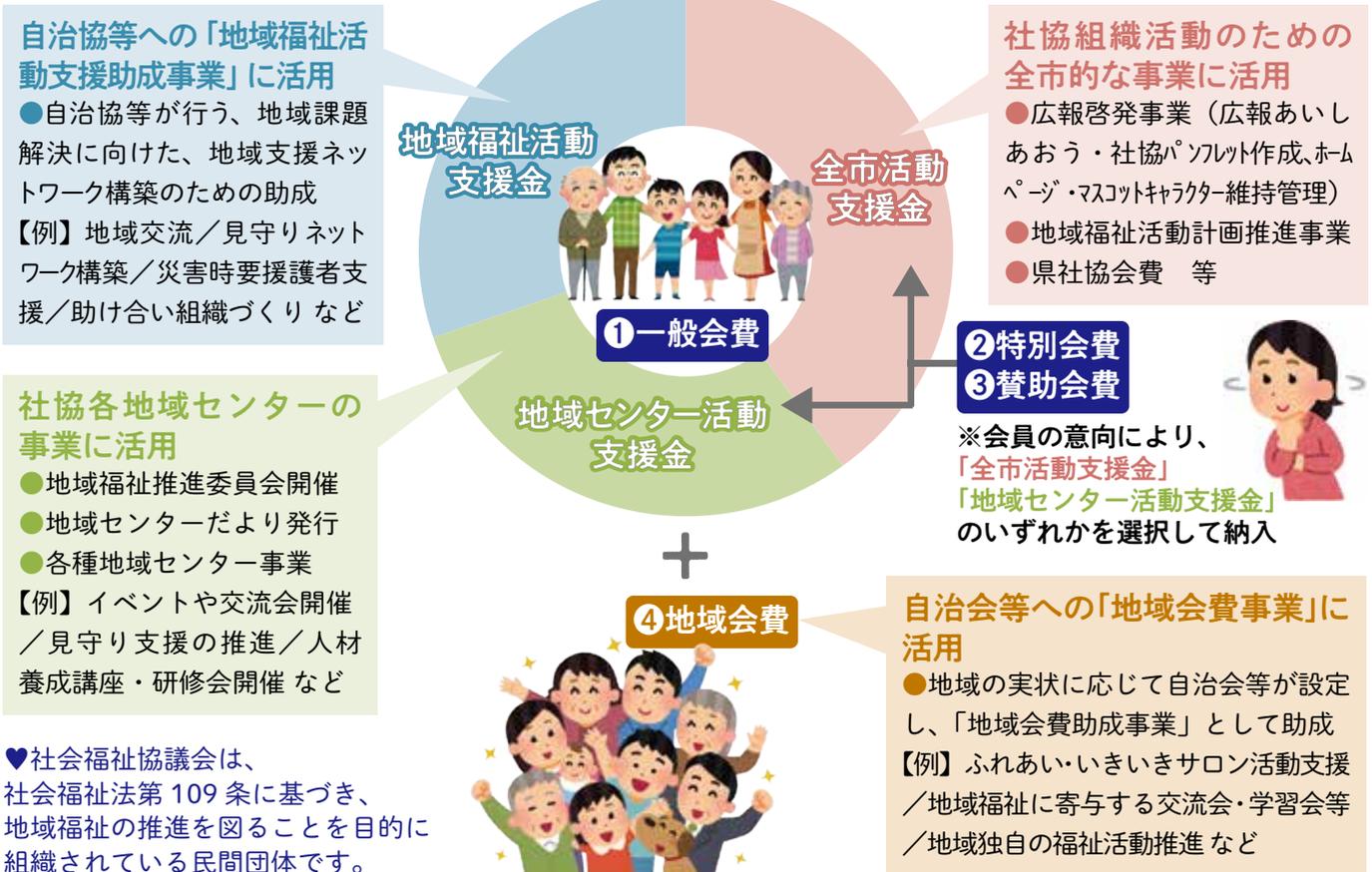


「伊賀市を生活上の課題を持つ人が日本一少ない町にする」をめざして  
「社協会費」にご協力をお願いします

■伊賀市社会福祉協議会「社協会費」は、身近な地域での支えあい活動や、制度やサービスの狭間となっていることへの対策など、住民を主体とした生活課題の解決に取り組み、地域福祉を基点にしたまちづくりの、大切な財源の一つとなっています。

また、社協会員になることにより、一人ひとりが『地域福祉』を自らの活動として受け止め、地域福祉活動に間接的に参加していただいているという意味もあります。ぜひ、みなさまのご協力をお願いします。

社協会費の区分と会費	
①一般会員	1世帯 500円 世帯単位で加入
②特別会員	一口 1,000円 個人単位で加入
③賛助会員	一口 10,000円 団体・法人並びに事業所を単位に加入
④地域会員	地域の実状に応じて 自治会等が設定した金額 自治会等を単位とした地域福祉活動の趣旨に賛同する世帯を単位に加入



## 介護予防・認知症予防特集

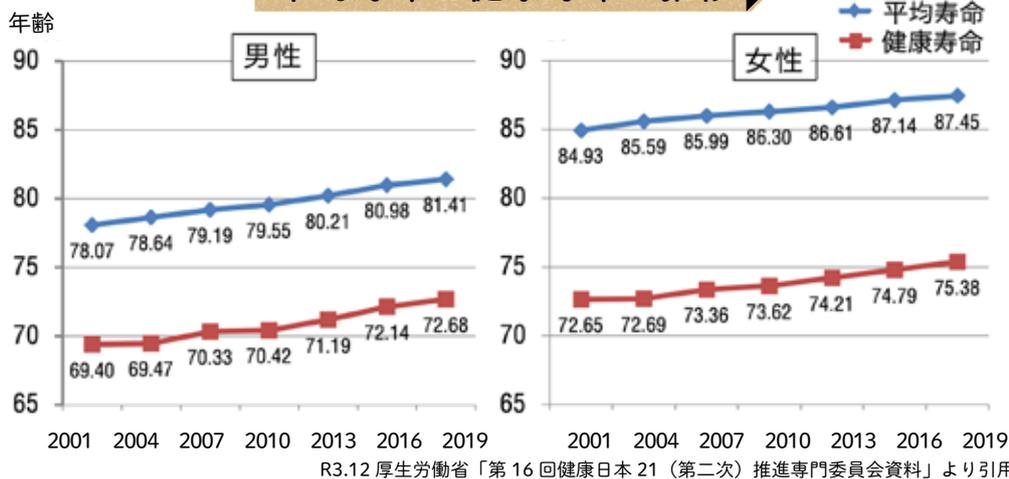
人生100年時代  
最期まで健康で過ごすために

近年「人生100年時代」と言われるようになりましたが、みなさんは健康寿命について考えたことはありませんか？

健康寿命とは、健康上のトラブルによって日常生活が制限されず、自立して過ごせる期間のことです。誰もが健康な状態で長生きができるとは限りません。突然の病気の宣告から過酷な老後生活が始まる方も増えており、2023年1月現在、要介護認定者数は全国で693万人。この20年間で約3倍に膨れ上がっています。2019年の厚生労働省の調査によると、日本人の平均寿命は、男性が81・41歳、女性が87・45歳、一方で健康寿命は男性が72・68歳、女性が75・38歳という調査結果が出ています。健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を減少させることは、私たちが自分らしく健康に毎日過ごすことにつながるのです。

伊賀市社協では、健康寿命を延ばす活動の環境として、介護予防・認知症予防の普及に取り組んでいます。身体を動かしたり、サロンなどで集って会話したり、生きがいのある生活を送ることは、健康寿命の延伸に繋がります。最期まで健康で自分らしく過ごすため、ご自身の生活を見直してみませんか？

## 平均寿命と健康寿命の推移



健康寿命



認知症予防



## 4つの講座紹介



## 地域家族介護教室

（出張講座）

■ 高齢者の体力の維持向上や、認知症・閉じこもり予防、高齢者を介護するご家族等が、介護に関する知識や技術を学ぶための、「地域家族介護教室（出張講座）」の講師を派遣します。

## 地域家族介護教室（出張講座）

- 派遣対象／5人以上のグループ  
※受講者の年齢制限はなし。敬老会などイベントへの派遣も可。
- 派遣回数／年度内2回まで  
※各講座につき年1回までとし、同じ講座を2回お申し込みいただくことはできません。
- 所要時間／1回の講座につき、1時間程度
- 申込方法／派遣申請書を社協各地域センターへ提出またはFAXでお申込ください。
- 申込締切／開催日の2か月前まで

お申し込み  
お問合せ先企画調整課（☎33-0064）  
または社協各地域センターまで

## 栄養士による 生活習慣病 予防教室

生活習慣病を予防し、元気な体を作るための食事のコツについて楽しく学びます。1回の食事の目安量や食べ方、減塩のやり方などなど、日々の生活に役立つ情報が満載です。



## 歯科医師・歯科衛生士による 口腔ケア

「食事をするとむせる」「滑舌が悪くなった」「噛みにくくなった」など、お口の動きについて気になることはありませんか？オーラルフレイル（口腔機能の低下等）予防・口腔機能向上等のための、口腔体操や口腔ケア等についての情報発信をします。



## 鍼灸師による ツボ講座

東洋医学のつぼのお話を、簡単にわかりやすくお伝えします。つぼを知ることによって、日常生活がより過ごしやすくなる。そんなヒントを皆様にご提供できたらと思っています。



## 福祉専門職による 認知症予防 ・介護講座

市内介護施設の福祉専門職の方から、認知症予防や介護や介護技術などに関するお話を聞くことができます。家族や地域など身近な方、ご自身のためにもぜひ学んで見てください。





# 認知症・介護予防教室 (出張講座)

■ 高齢者がいつまでも健康でいきいきとした生活を送れるよう、高齢者の体力の維持向上や、認知症・閉じこもり予防を目的に、「認知症・介護予防教室(出張講座)」の講師を派遣します。

## 認知症・介護予防教室 (出張講座)

- 派遣対象 / 高齢者のふれあい・いきいきサロン、老人クラブ等、定期的に活動している自治会や住民自治協議会の高齢者向け事業等 ※65歳以上の定期的に活動しているグループで、5名以上でお申込みください。  
※敬老会や新年会などイベントは派遣対象外。
- 派遣回数 / 年度内6回まで
- 所要時間 / 1回の講座につき、1時間程度
- 申込方法 / 派遣申請書を社協各地域センターへ提出またはFAXでお申込ください。
- 申込締切 / 開催日の1か月前まで

お申し込み・お問合せ先 > 企画調整課(☎33-0064) または社協各地域センターまで



## 1 音楽療法

季節の歌唱や懐かしの歌謡曲を歌ったり、音楽に合わせて楽器を演奏し、身体を動かします。健康(健口)の維持に役立ち、口腔ケア・介護予防・認知症予防につながります。音楽で心も身体もリフレッシュ!楽しいひとときをお過ごしください。

## 2 3B体操

3B体操のベルや、ベルトを利用して、手を挙げて背筋を伸ばしたり、丸くなりがちな腰を伸ばしたり、膝痛予防に膝裏伸ばしをしたりと、老化予防の体操を無理なくしています。





## 三重県健康づくりの会による 転倒予防講座

人は歳を重ねると筋肉が弱くなり、誰もが転倒しやすくなります。転ぶとなぜダメなのか？転倒を防ぐためにどうすればいいのか？転倒も認知症も、生活習慣が大きく関わるといわれています。予防体操と話を聞きながら、楽しく笑って学びましょう。

## 4 陶山美佐先生

日常生活の中で楽しく続けていける運動をご紹介します。椅子に座って出来る体操を中心に、膝や股関節の機能改善トレーニングを行います。また、脳トレ+運動+歌謡曲を合わせ全身気持ちよく動いていただける楽しく笑いあいの教室です。



## 5 整体師による 歩き方講座

関節の柔軟性を高めながら、歩くために必要な筋肉づくり。肩まわりの柔軟性から足ゆびの動き、踏ん張る力など、椅子に座って手足を動かし、体を整えていきます。ご自身の体を知り、見ているだけでも勉強になります。



生活相談会と、  
お米の無料提供



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世帯

# お米 パントリー



日時 2023年6月18日(日)  
時間 9:30~11:30  
場所 伊賀市総合福祉会館  
駐車場(平野山之下380-5)

要予約  
先着200世帯

- 6月13日(火)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。
- 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



伊賀の米農家さん  
からの贈り物で、  
生活を応援!



●主催/(福)伊賀市社会福祉協議会 ★この事業は、共同募金配分金を活用して実施します。

## 毎月の寄付者募集

1日33円からできるサポート



伊賀市社会福祉協議会

私たちは、地域社会を良くするために、  
制度の狭間となる課題解決に挑戦し続ける団体です。  
ぜひ、ご寄付という形で私たちの活動を支えてください。

[申込・お問い合わせ先] 伊賀市社会福祉協議会  
☎21-5866・FAX26-0002



生活の危機、人生の危機にある人やこどもたちを  
一人でも多く救うために、  
あなたも「毎月の寄付者」になりませんか。

一緒に考えます  
「就職活動に対する不安や悩み」



仕事を  
どうやって  
さがしたら  
いいのか...  
働かないと  
いけないけど、  
不安が  
いっぱい...

何もしていない  
期間が長い...  
など

就職相談・各種講座  
利用無料・要予約



6月\*無料パソコン講座

【ワード】19日(月)  
【エクセル】21日(水)/26日(月)  
【パワーポイント】28日(水)  
時間 10:00~15:15

サポステ出張相談(ハローワーク伊賀)  
6月20日 ☎13:00~16:00

15~49歳までの、  
仕事に就きたいと思っている人とその家族を応援!!

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 ハイトピア伊賀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!



**伊賀音楽療法研究会主催  
「うたあおう会」参加者募集**

伊賀音楽療法研究会では、健康(健口)維持のため、登録制・有料で「うたあおう会」を開催しており、今年度も参加者を募集しています。

【開催日/会場】 いずれも1時間

① 第1金曜日 10時

伊賀市総合福祉会館2階

② 第2火曜日 13時30分

東部地区市民センター3階(上野商業高校跡地、緑ヶ丘バス停徒歩7分)

③ 第2水曜日 10時

伊賀市総合福祉会館2階

④ 第4月曜日 13時30分

南部地区市民センター(桑町駅徒歩5分、桑町南口バス停徒歩4分)

【参加費】 1回400円 ※参加時に持参

【申込方法】 お電話で、第3希望日まで

と、氏名、住所、電話番号、生年月日をお知らせください。定員等の都合により、ご希望に添えない場合があります。参加したく日は、決定次第お電話で連絡します。

【その他】 暴風警報・暴風雪警報発令時は中止します。その他の中止の場合は、事前に連絡します。参加時はできるだけマスクを着用してください。

【申込・お問い合わせ先】 伊賀音楽療法研究会 三浦 ☎21-48055



**介護職員初任者研修及び生活  
援助従事者研修 受講生募集**

福祉・介護職場の人材不足を改善するため、働いていない方を対象に介護職員初任者研修及び生活援助従事者研修の受講生を募集します。

【応募要件】

・三重県に住民登録をしており、働いていない概ね70歳未満の方。

・研修修了後、福祉・介護職場に就職していただける方。

【募集定員】 各39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)

【受講内容】 介護職員初任者研修5、500円

生活援助従事者研修2、750円

【受講内容】

・通学(講義・実技・修了試験)

・通信学習(課題を指定する期日までに提出)

・職場体験2日(県内高齢者施設)

・通学及び説明会会場：三重県社会福祉会館(津市桜橋2-1-13)

○介護職員初任者研修

【募集期間】 7月3日(月)(必着)

【説明会】 6月13日(火) 13時30分

【研修期間】 7月25日(火)

11月9日(木)(うち通学17日)

○生活援助従事者研修

【募集期間】 9月11日(月)(必着)

【説明会】 8月22日(火) 13時30分

【研修期間】 10月4日(水)

12月14日(木)(うち通学9日)

※説明会参加必須(要事前申込)

【申込・問合せ】

三重県社協三重県福祉人材センター  
介護員養成研修担当  
☎059-227-15160

**ボランティア活動保険等  
補償内容変更のお知らせ**

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、ボランティア活動保険や福祉サービス総合補償の取り扱いが変更になります。

○ボランティア活動保険

2023年5月8日以降に発病した場合、新型コロナウイルス感染症は保険金支払い対象外。

○福祉サービス総合補償

(感染症オプショナル)  
重症化リスクの高い者も「みなし入院」の入院保険金が対象外。



**ひまわりあんしん事業・  
弁護士電話相談(無料)**

三重弁護士会では、日本弁護士連合会の基本方針の下、高齢者及び障がい者の方々の権利擁護の実現、司法アクセス障害の改善、高齢者及び障がい者問題分野の弁護士業務の確立を目指し、「ひまわりあんしん事業」の一環として、高齢者の無料電話相談を実施します。

【日時】 祝日を除く第2・第4金曜 午前10時～12時

【電話相談】 ※相談専用特設電話 ☎059-2228-3143

【相談担当】 三重弁護士会高齢者・障害者支援センター所属弁護士

【相談対象】 65歳以上の高齢者本人、その家族 ※相談内容は、65歳以上の高齢者本人の問題に限ります。

【電話相談開設日】  
6月9日・6月23日・7月14日・  
7月28日・8月25日・9月8日・  
9月22日・10月13日・10月27日・  
11月10日・11月24日・12月8日・  
12月22日・1月12日・1月26日・  
2月9日・3月8日・3月22日

※いずれも金曜午前10時～12時  
【相談に関するお問い合わせ】  
三重弁護士会事務局  
☎059-2228-2232

## 数字で見る伊賀市の福祉

令和5年4月末現在(前月比)

伊賀市の人口	▶ 86,418人 (-372人)
65歳以上の高齢者	▶ 29,208人 (-24人)
高齢化率	▶ 33.8% (+0.1%)
75歳以上の高齢者	▶ 15,989人 (+25人)
後期高齢化率	▶ 18.5% (+0.1%)
介護保険認定者数	▶ 6,044人 (-81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.193



## いきいきサロン川南区娯楽会

メンバー数 / 22名  
 場所 / 川南区公民館  
 開催頻度 / 月1回

川南区娯楽会では月1回、講師派遣による音楽療法や3B体操、ゲーム、島ヶ原在住のボランティアやアトラクションボランティアによる演芸などを参加者みんなで楽しんでいます。若い世代と一緒に暮らしていても、生活リズムが違ふと孤独になることが心配されますが、サロンの日は会員同士一緒に過ごすことができ、孤独・孤立予防や介護予防・健康増進につながっています。

令和4年度は、コロナの影響で休会することもありましたが、ほぼ計画通りに実施できました。また、7月には保育園の子どもたちから、「いつもみまもってくれてありがとう」のしおりをもらい、参加者のみなさんはとても感激されていました。

参加者は、「同年代の仲間からの誘いで参加するようになり、音楽療法や3B体操など楽しく過ごしています。」と話され、協力者は、「高齢の方が多く、事故防止や感染症予防を徹底し、参加者のペースに合わせて過ごしていただいています。」と話していました。

我ら！ふくし  
レンジャー

No.202



ひらの まい  
 つばめカフェ代表 平野麻衣さん

## ●活動を始めたきっかけ

「子どもたちと地域の人がつながり、楽しく安心して過ごせる居場所をつくりたい」と考えていたところ、社協の地域食堂研修会があると知り、参加しました。知人を通じて、同じ思いを持つ人たちと次々に出会えた事で、漠然とした思いが現実となりました。メンバー同士、経験や得意分野を生かし、「まずはやってみよう!」と令和4年12月に、第1回目の「つばめカフェ」をいがまちで開催しました。

## ●活動内容

月1回、手作りのカレーやおやつ等を準備して開催しています。食事以外でも、地域の中にはステキな特技を持った方がたくさんいるので、その方々に来ていただき、子どもたちが大きくなって心に残るような、いろんな体験を地域の中でさせてあげたいと思っています。

## ●今後の抱負

誰もが気兼ねなく、楽しみに来てもらえる場所にしたいです。そのためにも、まずは自分たちが楽しく、無理なくやっていきたいと思っています。また「つばめ」のように、他の地域にも移動して開催し、もっとたくさんの人たちと出会いたいです。

新型コロナウイルスが5類に移行し、各地域での活動も、徐々に動きが出てきて、徐々に日常を取り戻しつつあります。今後も基本的な感染対策は継続しつつ、人との出会いや繋がりが増え、いいですね。

## 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	〒518-1313 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

●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.207 6月号

8