だより 協

**※**まがは













上げます。 を差し伸べることができましたこと、心より感謝申し 賜りましたお陰で、生活に困窮する多くの方々への手 昨年は、市民や企業の皆様からの変わらぬご支援を 新年明けましておめでとうございます。

ております。 場となり、また地域の新たな交流の核となることを願っ この場所が、子どもたちの安全で温かな遊びと学びの 居場所」となる施設を上野忍町に開設する予定です。 要とされる方々の状況は一層厳しさを増しており、 活環境には未だ大きな影を落としています。支援を必 ますが、その長期化と物価の高騰により、私たちの生 たちの果たすべき役割は更に重要性を増しております。 新型コロナウイルスは徐々に収束に向かいつつあり 新たな年度を迎え、私たちは子どもたちの「第三の

上げます。 て参ります。市民の皆様、企業の皆様の変わらぬご支 らせる社会を目指し、地域福祉のさらなる推進に努め 援とご協力を、これからも心からお願い申し上げます。 結びに、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し 日々変わりゆく世の中で、一人ひとりが安心して暮

令和六年一月一日

(福) 伊賀市社会福祉協議会 会長 平井 俊圭

役職員一同

々 ò

つながり

が

玉

連

加盟国

1 6 7

か 围

中

1 4

1

位

#### 伊賀市社協のこれまでの活動

1998年 ひきこもりに関する専門相談開始

2018年 居場所「nest」開所

2019年~ ひきこもり啓発講演会開始

2021年~ ひきこもりサポーター養成

2022年 仲間づくり活動(農園)開始

2023年 民生委員児童委員への啓発活動開始

2023年 家族会設立支援開始

だから、

が に

就寝する朝6時頃、 戻っています。 後は週1日に減り、

を得る場所だと感じました。

É

分が何をすべきか気付き

過干渉にならず、

### 標 は 者 が幸せにな ること

もり家族会連合会 三重県支部 支部長)に、お話を伺いました。 みえオレンジの会 支部長 堀部尚之さん(KHJ全国ひきこ



Q 会 息子が不登校になり、 稼ぐのが男の役割と考え、 聞で知った「名古屋オレンジ に るようになりました。 は妻任せの仕事人間でした。 Q の頃、 このままではいけ 家族会に入会されたきっかけ に、夫婦で入会しました。 業に勤めて40歳で管理 家族会はどんな場所? 当時中学1年生だった 定年を機 ないと新 ひきこも 育児 職

少

ないながらも、自立して働

家族 は? があると気付きました。 は がおかしい」「母子密着が原因で 家族にはずいぶんを負担を強い やってきたことのズレを感じ始 ていた事に気づきました。「長男 ストレスを発散できましたが、 めました。自分は家庭で仕事の て、 家族のチームワークが崩れて な会話をし、 家族会では、 が会は、 自分がもっと関わる必要 他人事でしたが、 議 論や教わる場でな その中で自分が 状況報告や共感 そして 実

> IJ ならない。そこで、 婦仲が悪いと、子の状態も良く 親が変わらず放置すれば、 える事は出来ていません。 ましたが、 ました。 ら受けた教育と同様に接してい している息子が許せず、 付き合い方を夫婦で考えました。 親が変わり「子の苦しさに気づ れ れ Q コロナ後は息子の調子が悪く、 もう少し幸せにできるよう、 ば、子も変わる」と教えられ 父親として、 「8050」問題です。 共感する事」からです。 息子さんとの関係の変化は? 家族会では 実際は殆ど、 働かずダラダラ 息子を今よ 「親が変わ 子を変 先輩か まず、 ただ、 いず

> > できるように活動しています。 定期的に開催し、いつでも相談

ひきこもりの方のご家族

当

をもらうこともあります。

会は

ようになったとご家族から連絡

ご本人や家族のサポート活動を行っています。

とにより、

家族全体が社会から望まない孤独

・孤立をして

しまう可能性があります。

伊賀市社協では、

ひきこもりによって孤立しないよう、

ないなどの理由から、

近所や親戚など、

周囲に家族のひきこもりを知られたく

相談のしづらさをご家族で抱えるこ

原因で「家族単位」で孤立していると言われています。

先進7か国中最下位である日本。

日本では、

ひきこもり

週4日行っていたバイトも、 妻とサイクリングに出かけ、 かけになればと行動しています。 散歩には長男を誘っています。 散歩に行く」と言って 気づきのきっ そこで、 「運動不足 昼夜逆転 息子 理 元気であってほしいと思います。 当事者が幸せになること。 事 せ てたくさんの「好き」と ようになって来ます。 とりするうちに、自 然な行動に移すのは非常に難し んばし、 関わっていかなければなりま 目標は決して就労では ですが、家族会で何度もやり 者との付き合い方を変える。 ご家族が自分を振り返り、 解し、それを腹に落として自 将来を語れるまで、 そ 今の生活を幸せだと思 の ため にも、 然にできる ご家族が 欲 親とし

なく、

そ

## Q みえオレンジの会発足

Ŋ 過去に参加されていた約18 「みえオレンジの会」を発足。 組織化に誘われ、2 家族にも、 トップから、三重県内の 20家族程が参加しています。 全国組織の家族会の 電話相談も受けています。 定期的に通信紙を送 0 1 5 当 家 族

#### 初めて「家族の集い」を開催します。ご参加をお待ちしております

#### ひきこもり家族研修会・家族の集い(製





日時▶令和6年1月28日(日)13:30~

場所 阿山保健福祉センター ホール・会議室 (馬場 1128-1)

対象▶ひきこもりの状態にある方のご家族と ひきこもり支援に関心のある方 (第2部はご家族のみ)

伊賀市にも、ひきこもりで 悩んでいるご本人やご家族が たくさんいます。

ご家族がつながりを持てるよ うに、それぞれの立場ででき ることを考えてみませんか?



#### ■ 第1部 パネルディスカッション

 $(13:30 \sim 15:15)$ 

当事者家族会の方や当事者から、家族の関わり 方や経過など、理論や実体験も交えてお話を伺 います。

登壇者/みえオレンジの会代表 堀部尚之さん いなべ笑かどサロン世話人鈴木洋子さん

#### ■第2部 家族懇談会

 $(15:30 \sim 16:30)$ 

ご家族だけで抱え込まず、伊賀に住む家族同 士で話し合い、つながることのできる場を作っ ていきませんか?

今回はパネラーもご参加いただきます。見学だ けでも大丈夫ですので、お待ちしております。

【お問合せ先】伊賀市社会福祉協議会 くらし支援課 **雷22-0084** fax21-8123 ☑ oaico@hanzou.or.jp 【共催】伊賀市・伊賀市社会福祉協議会 【後援】三重県社会福祉協議会・みえオレンジの会・いなべ笑かどサロン

#### 伊賀市社協では、ひきこもりに関するサポート活動を行っています。

現在ひきこもり状態にある原因は「学校や職場 に馴染めず、そこへ行けなくなってしまった」「周 囲の人との人間関係に疲れてしまった」などさま ざまだと考えられます。ひきこもり状態にある人 は、「たまたまそのような困難な状態にある人」で、 ひきこもりは「特別なものでなく誰にでも起こり うるもの」と考えています。一人や家族だけで抱 え込まないで、まずは相談してください。

くらしサポートセンターおあいこ 相談員 前田友志

ひきこもり状態になってしまったご本人はもちろ ん、ご家族の方も不安や焦りを感じ、また"孤独・孤立" を感じることもあります。ご本人のため、また、ご家 族さん自身のためにも、ご家族同士が肩の力を抜いて、 心穏やかに過ごせる仲間づくり、居場所づくりの必要 性を感じています。

いつ誰がひきこもり状態になってもおかしくない社 会です。社協は、ご本人さんやご家族さん同士のつな がりのサポートをしていきます。

地域福祉コーディネーター



ひきこもりサポーター定例会はアットホームな 雰囲気の中で、私たちも学ぶことや気づかされ ることが沢山ある時間です。『ひきこもりは特 別な事じゃない』と言う理解が社会に拡がるよ

> う、社協はこの定例会の参加者たちと一 緒に歩んでいきたいです。

> > 地域福祉コーディネーター 中西正敏

ケアマネジャーやホームヘルパーのように、 ひきこもりサポーターの存在を多くの方に知っ ていただけたらと思います。ご家族からも地域 の方も、話しやすい環境をつくることが大切

だと考えています。

地域福祉コーディネーター 吉田文江

#### 「地域で楽しめる!レクリエーション」 冊子ご活用くださし

伊賀市社協では、通所介護事業所など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





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★

■準備するもの



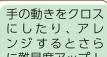
グーチョキパーや手拍子などを リーダーの 動きを覚えて真似をする 指先と頭の体操です。

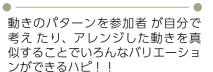
推易度:★☆☆☆☆ 取り組みやすさ:★☆☆☆☆ 目安所要時間:5分 得られる効果 ▷手指機能の向上

能動的動作の確保とアレンジ力など



手の動きをクロス にしたり、アレ ンジするとさら に難易度アップ!





・特になし(必要に応じて椅子など)

みんなで声を合わせながら することで、一体感も生ま れて楽しいハピ♪



#### 〉ゲームのルール

#### 【ステップ1】

- ●リーダーがグー チョキパーや手拍 子など、リズムに 合わせて動きのパ ターンを作る。 例)『グーグー・チョ キチョキ・パンパン パン (手拍子)』など。
- ②参加者にリーダー の動きを覚えても らい、一緒にリズ ムに合わせて真似 をする。

#### 【ステップ2】

- ❸参加者が順番に リーダーになり、 違う動きのパター ンを作ってもらう。 例) 『グー・チョキ・ パーパー・頭ポンポ ンポン』など。
- 4 リーダー (参加者) の動きを、みんな で真似する。 リーダー役が最 後の人まで一周し たら終わり。

#### 参加者の声

- ▶間違っても笑ってできるから 楽しい
- ▶自分の番はドキドキするけど、 みんなが自分の動きを真似 してくれると嬉しい♪



#### たけのこ採りゲ

制限時間内に、たけのこに見立てた紙コップを とって、中に書いてある絵柄の合計数を競うゲ -ムです。

難易度:★★☆☆☆ 取り組みやすさ:★★★☆☆ 目安所要時間:30分(10 人程度の場合) 得られる効果 ▷腕の曲げ伸ばしの運動 ▷点数計算による脳の活性化





#### ■準備するもの

- ・紙コップ
- ・用紙
- ・色鉛筆、ペン
- ・テープ、のり
- ・折り紙
- ・ラップの芯など
- ・ガムテープ



#### 事前準備

#### 【たけのこづくり】

- 用紙に、たけのこの 絵を描き、紙コップ に貼り付ける。
- 2紙コップの中底に、 折り紙などで好きな 絵柄に切って貼る。 (絵柄の数が、得点 数になる)



3紙コップとラップの 芯など、持ち手とな る棒状のものをガム テープで固定する。



JL



ハズレを作っ ても楽しい!

#### 〉ゲームのルール

- ●制限時間内(30秒など) を 設定し、たけのこを採る。
- ❷採ったたけのこ(紙コップ) の中に書いてある絵柄の 合計数を競う。



たけのこを採った気分で、身体 を動かし、頭も使って楽しめる ハピよ♪

季節に応じて、コップ の絵柄を変えても楽し いハピ!



#### 参加者の声

▶たけのこを採る気分や季節感 を味わえて、楽しかったわぁ! ▶昔のことも色々と思い出し て、話が盛り上がりました♪

#### 色合わせコロコ

<u>二人で協力してボードを動かし、ボールと同じ色の</u> 穴にボールを入れるゲームです。

難易度:★☆☆☆☆ 取り組みやすさ:★★☆☆☆ 目安所要時間:5~20分 得られる効果 ▷色の識別能力を養う ▷手指や上肢の筋力を鍛える



■準備するもの

- ・段ボール
- ・色紙
- ・新聞紙(色付きボールでも可)



#### 事前準備

- ●新聞紙を丸めてボー ルを作り、上から 色紙をテープで貼り 付ける。(既製品の カラーボール可)
- 2段ボールにボール が落ちないサイズ の穴をあける。
- ③穴にボールと同じ 色の折り紙を貼る。
- **4**最初にボールを置 く場所 (両サイド) に枠を書く。

#### 〉ゲームのルール

#### 【ステップ1】

- ●ペアでボードを 持って座り、枠の 中にボールを置く。 ※ボールの色と穴 の色は、遠くなる ように配置する。
- ❷協力して、ボール と同じ色の穴に ボールを転がして 入れる。
- ③すべての穴にボー ルが入ったら終了。

何組かで競ったり、 ボールの数を増やし たりで難易度アップ!





用意する道具にお金がかからず、短 時間で手軽にできるハピ♪

ペアで協力してコミュニ ケーションをとりながら、 頭を使って楽しめるハピ!



#### 参加者の声

▶難しいけどボールが全部入ると 達成感があって楽しい! ▶頭も体も使い、疲れるけど すっきりしたわ~。

#### 伊賀市社協だよの あしりしあおう

知

開催します。 的として、認知症・介護予防教室を 向上や認知症・閉じこもり予防を目 暮らし続けられるよう、体力の維持・ 高齢者が住み慣れた地域で元気に

参加費 、対象者】 概ね65歳以上の高齢者

定員】教室によって異なります

音楽療法教室》

予防・認知症予防につなげます。 演奏したりするなど、口腔ケア・ にり、 リズムに合わせて楽器を一緒に 季節の歌唱や懐かしの歌謡曲を歌っ

上野会場(ゆめが丘地区市民センター) 第2木曜日(2月8日)

午前10時~11時

申込・問い合わせ先】 上野地域センター☎21-1112

日時 がまち会場(いがまち保健福祉センター) 第3水曜日(1月17日、

27日※第4水曜日 午後1時3分~2時3分

〔日時】第1木曜日(1月11日※第2 申込・問い合わせ先 **島ヶ原会場**(島ヶ原福祉センター) いがまち地域センター☎45-1012

木曜日、2月1日、3月7日)

日時 時間 (申込・問い合わせ先) 島ヶ原地域センター☎5-3132 午前10時~11時 第2火曜日(1月9日、3月 (グループホームあやま)

12 午前10時~11

時間

(申込・問い合わせ先) 阿山地域センター☎43-1854

大山田会場(大山田保健センター)

日時 午後1時3分~午後2時3分 第3水曜日 (2月2日)

(申込・問い合わせ先) 大山田地域センター☎47-0780

時間 青山会場(青山福祉センター) 【申込・問い合わせ先】 (日時】第2金曜日(1月12日、3月8日) 午前10時~11時





#### ●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 **20595-33-0064** 

メール ki ka ku@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

## 贈寄付をする人が こています。 ~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。

# 令和6年度助成募集開始 |ボランティア基金

みください。 ロ・ロセンターを通じてお申し込む 認の上、伊賀市社協各地域回るの 細については、ホームページをご確 助成事業の募集が始まりました。 みください。 三重ボランティア基金より、

## 図るための器材・器具に必要な費 用/1団体20万円以内 \*ボランティア団体の基盤強化を

ボランティア活動団体基盤強化助成

ボランティア活動資金助成

飲食、備品購入、会員に対する謝 金、旅費等は対象外) まちづくり)に必要な直接経費 先駆的・モデル的な活動 (福祉の ▼ボランティア団体の実施する、 (※団体の経常的な運営管理経費、 /1団体

# 子ども居場所づくり活動支援助成

学校でもなく子どもが気軽に集え ※条件あり 内 、環境整備費1団体5万円以内 する経費/運営費1団体10万円以 る場を運営する団体等が活動に要 ・子ども食堂や学習支援 、家でも

# 生きづらさをかかえる方の居場所 づくり活動支援助成

不登校に悩む子どもや家族が気

費1団体10万円以内、 る団体が活動に要する経費/運営 きづらさをかかえる子どもや家族 軽に集まる場を提供する団体・ 団体 50万円以内 学習や相談できる場を提供す 環境整備費

## 応募締め切り

申請団体は、令和6年2月15日 までご相談ください。 までに、伊賀市社協各地域センター

※令和6年2月2日(木)三重ボラン ティア基金必着

(申込・問い合わせ先)

)伊賀市社協 ボランティア・市民活 33 - 0 0 6 4 動センターまたは各地域センター

)三重ボランティア基金事務局 **2**059-227-9994 vkikin@miewel.or.jp



# が 徳バスタ

す。伊賀市から悪徳を撲滅し、 防止し、拡大させないことが大切で れない市民」を目指しましょう! 広く呼びかけることで被害を未然に 商法。その手口や対処方法を知り 身近に忍び寄る、特殊詐欺や悪質 \_ 騙 さ

●第1回/1月2日 (水) 10時~12時 ★パネルディスカッション・ミニ講義 「社協職員は見た!

こる特殊詐欺事例 ★講演①「騙されないで!身近に起 第2回/2月7日(水)10時~12時 特殊詐欺や消費者トラブル事例

★講演②「騙されないで!身近に起 係長 藤田 勝行さん 消費生活相談員 横山 秀美さん こる悪質商法事例と消費者トラブ 講師 【講師】伊賀市住民課生活安全係 ル解決やクーリングオフの方法. 伊賀警察署 生活安全課

できること―」 ★ミニ講義・ワークショップ ●第3回/2月21日(水)10時~12時 ★寸劇「劇団゛いが悪徳バスターズ↓ 「騙されない市をめざして一私たちが

【申込・問い合わせ先】伊賀市社協 動センターな3-0064 伊賀市ボランティア・市民活 回ぐる

就職相談・各種講座▶

仕事に活かせる!! 毎月開催

ード] 22日(月) ウセル] 24日(水)/29日(月) ワーポイント] 31日(水) 10:00~15:15

1月16日火13:00~16:00

本当は働きたい…でも、その一歩が踏み出せない サポステはそんなあなたをサポートする場所です。 ●15~49歳までの、仕事に就きたいと思ってい

☎ 0595-**22-0039** 図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 仕・日・祝・年末年始は休み)



#### 数字で見る伊賀市の福祉

#### 令和5年11月末現在(前月比)

伊賀市の人口

▶ 86,157人 (-25人)

伊賀市の世帯数

▶ 40,588世帯(+35世帯)

65歳以上高齢者数 ▶ 29,173人 (-8人)

▶ 33.9% (±0%) 高齢化率

75歳以上高齢者数 ▶ 16,290人 (+68人)

後期高齢化率 ▶ 18.9% (+1%)

介護保険認定者数 ▶

6,271人 (+70人)

#### あなたのまちの No.200 ふれあい・いきいきサロン



子育てサークル マッシュ メンバー数/10組 開催場所/友生地区市民センター 開催頻度/月1~2回

「息子が4、5カ月の頃、動き出す前の赤ちゃんと一緒にでかけ られる場所があればと感じていました」と代表の冨田さん。助産師 として活動していた時サークルを立ち上げた経験を生かして、出産 後に子育てサークルを始めました。同じ年代の子どもをもつママ達 と知り合い交流ができて、子どもがいてもママがやりたいことを実 現するサークル"ママが主役"で"マッシュ"と名付けました。隔 月で女性専用フィットネスジムのインストラクターに、産後のママ でもできる30分程度の運動を取り入れたり、理学療法士による足 育講座などをやっています。

昼食は子どものお弁当は手づくりで、自分のものは買ってくる方 もいるため、デリバリーランチを用意することもあります。今は、 冨田さんが提案し、賛同者の多い活動から順に取り入れるスタイル です。今後は、大人の性教育や麹作りも企画しています。冨田さんは、 「やりたいことを教えてもらい、みんなで一緒に体験を重ねていき たい と話してくれました。(Instagram: mash.kosodate.iga)

## 我ら!ふくし





大山田ボランティア連絡協議会 代表 福森 はるみ(中央) 島﨑 喜代美(左) 黒川 佳子(右)

#### ●活動を始めたきっかけ

それぞれ先輩や友人からのお誘いや、食や栄養に関する興味などを きっかけに活動を始めました。かつては多様な分野のボランティア活 動がありましたが、現在は主に配食サービスの活動をしています。

#### ●活動内容

配食サービスは、調理7チーム、おりがみ1チームで構成しており、 年19回、主に土日に活動しています。お弁当には四季折々のおりが みをつけた手紙を添えて、地域の民生委員の方々の協力を得て、見 守りを兼ねて届けてもらっています。 現在は毎回 100 食近くを約 10 人で調理しています。

#### ●今後の抱負

30年近くの歴史の中で、メンバーも年齢を重ねてきました。安心 安全な食事提供のため、様々な研修を行うとともに、気力体力の維 持にも努めています。また、仲間との出会いが元気の源にもなってい ます。新たなメンバーを勧誘しながら、待ってくれている方においし いお弁当をお届けできるよう頑張っていきたいと思います。

եը のみなさん-を共有しま-を共有しま-を共有しま-域福祉 取り組んでまいりま に、 で、東部地域住民 で、東部地域住民 紙は12 ッ月 た。今年もりに スの取りに り組み、 住民自治療 ウー ا ا ا ا ます。 -ク会議 課題 開 催 解地組が 決域みら玉協連た

#### 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

**☎0595(21)1112** / FAX0595(21)8123 〒519-1413 愛田 513番地 いがまち保健福祉センター「愛の里」

**20595(45)1012** / FAX0595(45)1050

〒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
〒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

平田 656 番地の 1 大山田保健センター **〒518-1422 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

●この広報誌は、社協会費、有料広告等により発行しております。