

伊賀市社協 だよ

令和7年6月1日発行

No.231

6月号



レッツ!  
介護予防



教室型 認知症・介護予防教室「転倒予防教室」

# 人生100年時代 最期まで健康で過ごすために



あなたの  
地域に  
出張します

社協では、介護に関する知識や技術の普及および、介護予防・認知症予防の普及に取り組んでいます。(市委託事業) ぜひ、身近な地域で体験してみませんか？

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

■ 高齢者の体力の維持向上や、認知症・閉じこもり予防、および介護ご家族の技術向上を目的に、「家族介護教室(出張講座)」の講師を派遣します。

## 家族介護教室

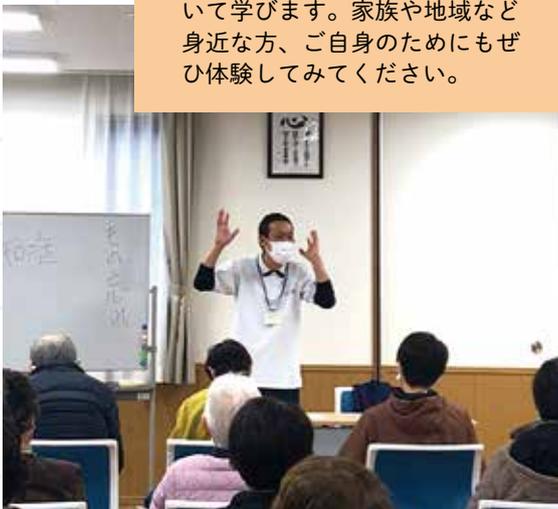
(出張講座)

医療や福祉のプロが  
お伺いします！



## 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から、認知症予防や介護技術について学びます。家族や地域など身近な方、ご自身のためにもぜひ体験してみてください。



## 歯科医師・歯科衛生士による 口腔ケア

「食事でむせる」「滑舌が悪い」「噛みにくくなった」など、お口の動きについて気になる方へ。オーラルフレイル(口腔機能の低下等)を予防し、口腔機能向上を図るための、口腔体操や口腔ケア等を学びます。



### 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歳以上で定期的に活動する高齢者グループ（5名以上）  
※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

■ 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）

みんなで楽しく健康づくり！



## 音楽療法

季節の歌唱や懐かしの歌謡曲を歌い、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！

## 3B体操

3B体操のベルや、ベルターを利用して、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、膝痛予防のために膝裏伸ばしをしたりと、老化予防の体操を無理なく行います。



## 転倒しにくい身体作り 転倒予防講座

転倒を防ぐための体操や知識を学ぶ講座です。日常生活で継続しやすい体操を体験し、筋力バランスの向上と、参加者同士の交流を通じて心身の健康づくりを目指します。

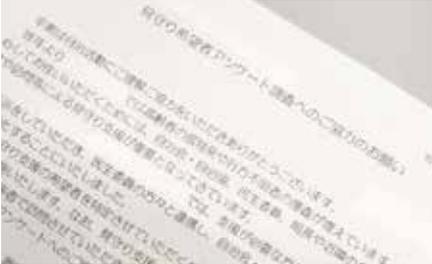


# 推進ハイライト

② 認知症



高齢者の孤独死・行方不明者の増加を受け、地域で見守り強化の動き広がる



高齢者の孤独死や行方不明者の増加を受け、地域でアンケート調査や訪問など住民の生活状況を把握し、異変の早期発見につなげる試みが始まっています。

③ 健康寿命



健康寿命の延伸にも効果  
介護予防に取り組む人が増加！



「認知症・介護予防教室」「家族介護教室」など地域への出張講座の派遣件数が、コロナ禍のR3年度から倍増。身近な地域で取り組みが広がっています。

⑥ 移動困難



通院や買い物など  
移動手段に困らないために



日本では高齢者の4人に1人が、食料品アクセス困難人口といわれています。地域交通課題について学び、情報共有の機会などをサポートしました。

⑦ マイノリティ



社会課題解決に参画する  
外国人住民が増加



「外国人防災リーダー養成講座」で、災害時の情報収集や支援の受け方を学ぶ外国人が、39人に到達。修了者は災害支援や防災啓発活動にも参画しています。

⑩ 住まい



保証人や緊急連絡先の確保が  
難しい方への住まい相談を本格化



高齢者や障がいのある方、子育て世帯、外国人などへの民間賃貸住宅への入居相談に対応し、令和6年度には行政と連携して、「伊賀市居住支援連絡会準備会」を開催しました。

⑫ 終活



将来への不安に備え、  
想いを遺す「終活」をサポート



「もし認知症になったら?」「身寄りがいない」といった将来への不安に備え、任意後見制度や遺言などの基礎知識を学ぶセミナーを開催しました。

第4次伊賀市地域福祉活動計画では身近な12の生活課題を明らかにし、それぞれに「めざす社会像（目標）」を設定しています。

この課題解決には、市民、ボランティア、NPO、関係機関、企業など多様な主体が連携して取り組んでいます。



より深刻になる孤独・孤立問題の解決に向けて



心身の状態や生活環境の変化、人間関係など、誰にでも起こり得る孤立・孤独の問題。取り組みの一つとして、ひきこもり家族会の設立支援を行いました。



地域課題を解決する団体の活動運営をサポート



課題解決のための資金確保をはじめ、仲間や協力者を増やすための支援を実施。ブックカフェや子ども食堂、自習室の運営団体をサポートしました。



災害ボランティアセンター非常時体制での支援活動



能登半島での災害に際し、伊賀市災害ボランティアセンターが非常時体制で稼働し、募金活動やボランティアによる支援活動を行いました。



物価の上昇が生活にも影響、相談や食糧支援などでサポート



物価高騰が暮らしに影響を及ぼす中、生活相談や食糧支援を通じて地域住民をサポートしています。  
緊急食糧支援▶340セット  
子育て世帯食糧支援▶延べ291世帯



子どもが夢や希望をあきらめず、将来の選択肢を持てる社会に



深刻な社会問題である子どもの貧困について、全国の対策や先進的な取組を学ぶフォーラムを開催。子ども第三の居場所の開設も行いました。

**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

☎059-1228-13167

【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13日・6月27日・7月11日・7月25日・8月8日・8月22日・9月12日・9月26日・10月10日・10月24日・11月14日・12月12日・1月9日・1月23日・2月13日・2月27日・3月27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

☎059-1228-12232

**レクリエーション・  
イベント用品貸出**

伊賀市社協会費や、共同募金配分金等を活用して、地域福祉活動を行う団体等へイベントやレクリエーション用品を無料で貸出します。

ふれあい・いきいきサロンや世代間交流事業等のレクリエーションや地域行事等のイベントにご活用ください。

【貸出備品】 レクリエーション・イベント用品（社協ホームページ参照）

ホームページ参照



【申込方法】 利用日の3か月前より、先着順に受付。

【貸出先】 原則として、自治会・区、住民自治協議会、民生委員児童委員、ボランティア団体、学校、当事者団体、ふれあい・いきいきサロン等の地域活動団体

【貸出対象とならない事業】

①市外で行う事業（林間学習・キャンプなど）

②営利を目的とする事業

③反社会的勢力または公益を害する恐れがあると認められる団体・事業

【貸出・返却に関する留意事項】

①貸出・返却時の備品の搬入出は、借入者が行う。

②使用後は清掃し、すぐに貸出できる状態で返却する。

③貸出備品の使用により紛失、又は破損した場合は、修理費用等を使用団体が負担する。（ボランティア活動保険加入団体は、保険対応可）

【利用料金】 無料

【申込先】 伊賀市社協各地域センター

**介護用品（車いす）  
短期貸出**

車いすを必要とする方の社会参加の促進や介護負担の軽減を目的に、無料貸出をします。

【対象】 市内在住で、在宅において一時的に介護用品を必要とする方。または、市内で無料で福祉教育の推進等を目的とする事業をする者。

【介護用品】 車いす（自走式・介助型）

【貸出期間】 原則、2週間以内

【費用】 無料

【申請】 社協地域センター窓口にて

申請書を記入・提出



**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子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。

**介護職員初任者研修**  
(通学・通信講座併用) 受講生募集

介護職員初任者研修の受講生を募集します。旧ホームヘルパー2級と同等の資格で、生活援助と身体介護の両方のサービスを提供できる資格です。介護職員、訪問介護員として働くことができます。

**【応募要件】**

- ・三重県に住民登録をしている概ね70歳未満で介護業務に就労していない方。

- ・研修修了後、三重県内の介護職場に介護職員として就職していただける方。

- ・介護職員初任者研修と同等以上の資格を有しない方。

**【募集定員】** 39名 (応募者多数の場合  
は抽選)

**【受講料】 無料**

(テキスト代5,500円は自己負担)

**【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)

**研修日程**

※説明会は参加必須 (要事前申込)。  
会場またはWebのどちらかを選択

**● 第1回**  
【通学および説明会会場】  
伊賀市総合福祉会館  
(伊賀市平野山之下380-5)

【説明会】 6月20日 (金)  
13時30分～15時

【募集期限】 7月1日 (火) 消印有効

【研修期間】 7月29日 (火) ～  
10月15日 (水) ※うち通学18日

**● 第2回**

【通学および説明会会場】  
三重県社会福祉会館  
(津市桜橋2-1-31)

【説明会】 8月30日 (土)  
13時30分～15時

【募集期限】 9月8日 (月) 消印有効

【研修期間】 10月4日 (土) ～  
令和8年1月24日 (土) ※うち通学18日

説明会申込フォームまたはお電話にてお申込みください。申込フォーム▼



※説明会の日程が合わない方は、説明会申込フォームよりご確認いただくか、お電話にてお問合せください。

**【連絡先】**

三重県福祉人材センター  
介護職員初任者研修担当

☎059-227-5160

(平日9時～17時)

福祉・保育の仕事をお探しの方に

**福祉の in みえ 就職フェア**

参加法人  
80法人  
(予定)

【日時】 令和7年6月22日(日)  
13:00～15:30  
【会場】 メッセウイング・みえ  
(津市北河路町 19-1)



主催/  
三重県福祉人材センター  
☎059-227-5160

**ふくしクイズ**

答えは下

Q.

「ボランティア」という言葉の語源となった言葉はどのような意味でしょう？

- A. 社会のために働くこと
- B. 自分の意思で行うこと
- C. 仲間と協力して行動すること
- D. 無償で奉仕すること



広告募集中!

サポステは あなたの働きたい気持ちに寄り添う場所

**レッツ サポステ**

15～49歳までの仕事に就きたい人とその家族を応援!

出張相談 (ハローワーク伊賀)  
6月17日 火 13:00～16:00

☎0595-22-0039  
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・年末年始休)

**ご不要車買取ります**

年式の古い車  
乗らなくなった車

**亀井商事**

出張買取 0円  
査定費用 0円  
引取手続 0円

株式会社 亀井商事  
Joy-Auto Service ジョイオートサービス 青山店  
伊賀市青山羽根381-27

買取受付ダイヤル **0595-62-3131**

## 数字で見る伊賀市の福祉

令和7年3月末現在(前月比)

|           |                  |        |                |
|-----------|------------------|--------|----------------|
| 伊賀市の人口    | ▶ 84,060人(-298人) |        |                |
| 伊賀市の世帯数   | ▶ 40,495世帯(-4世帯) |        |                |
| 65歳以上高齢者数 | ▶ 28,767人(-35人)  | 高齢化率   | ▶ 34.2%(+0.1%) |
| 75歳以上高齢者数 | ▶ 16,847人(+6人)   | 後期高齢化率 | ▶ 20.0%(±0%)   |
| 介護保険認定者数  | ▶ 6,166人(+36人)   |        |                |

あなたのまちの  
ふれあい・いきいきサロン

No.217



## 南町おしゃべりサロン

メンバー数 / 15人程度  
開催場所 / 緑ヶ丘南町第1自治会公民館  
開催頻度 / 月1回

「南町おしゃべりサロン」は、毎年開催されていた懐メロバンドの演奏会に参加された方々から、「みんなで体操をしたり、おしゃべりできる場所があればいいのに」という声が寄せられたことをきっかけに始まりました。現在は自治会の協力のもと、民生委員さんを中心に、毎月開催されています。

活動内容は、音楽や体操、講話、作品づくり、情報交換など盛りだくさん。今年度からは、誕生日をみんなで祝いしたり、介護予防体操の指導を学んだ協力者による体操プログラムも加わり、さらに楽しく、充実した内容となっています。

また、サロンは、交流や介護予防の場であると同時に、定期的な見守りの機会にもなっています。ひとり暮らしの方がお休みされた際には、その日の脳トレプリント等を民生委員さんが自宅まで届けるなど、あたたかな配慮も行われています。参加者の方は、「毎回楽しみにしています」と語られ、民生委員さんも「今後は男性の参加者ももっと増えとうれしいです」と、にこやかに話されていました。

我ら！ふくし  
レンジャー

No.226



やまなか よしのり  
山中 善典さん(69歳)  
(上野在住)

## ●活動を始めたきっかけ

大学卒業後に一旦地元の諏訪を離れて就職しましたが、その後は30数年間、地元に戻って仕事をしました。退職後は地域のことに興味が高まり、将来自分で運転できなくなった時の生活の不安を感じていました。約3年前に住民自治会の役員に就任した時、地域の交通問題としてバス路線の廃止案などが議論されており、自身の不安と地域が取り組んでいる課題が重なっていると実感しました。

## ●活動内容

諏訪地域の交通問題の解決に向けて、「しくみの内容」「担い手」「連携」をテーマに協議を重ね、先進地の視察にも行っています。現在、諏訪地区で住民が主体的に運行する地域交通の実現にむけて、意見を集約しながら準備を進めています。

## ●今後の抱負

人口減少など将来への不安を抱えつつも、自治の力で地域を活性化したいという思いがあります。今後も交通問題の解決に取り組むとともに、担い手の創出・育成に努め、地域が一丸となって住民のニーズに応えられるサービスを、住民主体で実践していきたいと考えています。

食生活の乱れや運動不足、栄養の偏り、そして孤独は、いずれも健康リスクを高める要因です。今回ご紹介した「認知症・介護予防教室」や「家族介護教室」は、大変人気の取り組みです。みなさんも、健康づくりの一步として、何か始めてみませんか？

## 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<br>☎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<br>☎0595(21)1112 / FAX0595(21)8123           |
| 地域センター | いがまち<br>〒518-1313 愛田 513番地 いがまち保健福祉センター「愛の里」<br>☎0595(45)1012 / FAX0595(45)1050 |
|        | 島ヶ原<br>〒519-1711 島ヶ原 4743番地 島ヶ原福祉センター「清流」<br>☎0595(59)3132 / FAX0595(59)3145    |
|        | 阿山<br>〒518-1313 馬場 1128番地の1 阿山保健福祉センター<br>☎0595(43)1854 / FAX0595(43)1577       |
|        | 大山田<br>〒518-1422 平田 656番地の1 大山田福祉センター<br>☎0595(47)0780 / FAX0595(46)1165        |
|        | 青山<br>〒518-0226 阿保 1988の1番地 青山福祉センター<br>☎0595(52)2999 / FAX0595(52)3555         |