

伊賀市社協だより

令和8年4月1日発行

No.241

4月号

あしあお

地域福祉コーディネーターは、地域生活課題の解決に向けて、さまざまな働きかけをします。

出向いて
働きかける

見守り声かけ訓練の支援

支援に
つなげる

地域(子ども)食堂の支援

民生委員児童委員との同行訪問

地域生活課題を考え合うワークショップの支援

地域活動に
つなげる

地域福祉コーディネーターは、身近な地域で「困りごとの発見や相談」、「見守りや支え合いの取り組み」、「適切なサービスへのつなぎ」などのお手伝いをしています。地域生活課題の解決を、皆さんとともにすすめる専門的な役割を担っています。



③ 地域福祉コーディネーターは、民生委員児童委員と一緒に一郎さんのお家を訪問して、一郎さんの思いや望みなどを聞かせていただきました。

寒いし、あんまり外に出たくないなあ。でも、最近誰ともしゃべってないし、ずーっとひとりで家にいるのもねえ…

お話したり、様子を見に来てくれたりする人に声をかけてみましょうか。少し気分が変わるかもしれませんよ。



孤独・孤立

を予防する取り組みを支援しています

※地域によって取り組みの内容は異なります



地域福祉コーディネーター
お住まいの地域の担当がご相談に乗ります



一郎さんのお住まいの地域にいらっしゃる、見守りをしてくれる人や場とおつなぎしますよ

出向いて働きかける



民生委員児童委員
“おたがいさま”の気持ちで、見守りやお声かけします



傾聴ボランティア
お話し相手になりますよ

支援につなげる



配食ボランティア
お弁当をお届けして、お変わりないかお声かけします

ふれあい・いきいきサロン コミュニティカフェ

コーヒーを飲みながらおしゃべりしませんか？
認知症予防や介護予防にもつながりますよ



地域活動につなげる



見守り支援員
お声かけしたり、サロンにお誘いしますね



地域食堂
温かい食事と会話で、お腹も心も満たされますよ



趣味やサークル活動
好きなことを一緒にやってみませんか？



たくさんの方々の参加を得ながら、ひとりひとりがしあわせに暮らせるまちづくり「高参加・高福祉」を目指して、社会福祉協議会はさまざまな支援をします！

「生活の困りごと、一緒に解決します！」

ふだんのくらしの中で起こっている、さまざまな地域生活課題。
私たちは、みなさんと一緒に解決していく方法を、お手伝いしています！

事例 人と会う機会が少なく、意欲がわかない一郎さんの場合



1 人との交流の機会が減り、気持ちも落ち込み気味の一郎さんのご家族から、民生委員児童委員にご相談がありました。

一郎さん
(父)



父が最近気持ちが落ち込み気味で、何をすることも意欲がわかないみたいで。一人暮らしで人と会う機会も少なくなってきたことも気になってるんです。

家族



民生委員
児童委員



それは
ご心配ですね

2 その後、民生委員児童委員から地域福祉コーディネーターに相談がありました。何かいい方法がないか、先輩職員に相談すると、人との交流の機会が減ると、体や心の状態にいろんな影響があることがわかりました。

孤独・孤立の状態は、肥満や喫煙よりも健康リスクが高く、死亡率を上げる要因になっているとも言われているよ。

先輩地域福祉
コーディネーター



地域福祉
コーディネーター



えっ！
そんなに影響があるんですか？！

「孤独・孤立」の健康リスク

- 孤独を感じる人は、正常な人と比べて**死亡率が1.3倍～2.8倍**上昇
- 一人で食事をしている高齢者の**死亡リスクは1.2倍**増加
- 早死リスクが**肥満の2倍**
- 1日タバコを**15本**吸うのに**匹敵**
- 心疾患発症が**1.3倍**
- アルコール中毒と**同等**の健康リスク
- アルツハイマー型認知症発症が**2.1倍**
- 認知機能の衰えるスピードが**1.2倍**早くなる
- うつ病発症が**2.7倍**
- 自殺リスクが**3.9倍**
- 糖尿病発症リスクが**1.4倍**

孤独や**孤立**は、単なる感情の問題ではなく、**脳卒中や心臓病、糖尿病、うつ病、自殺リスクの増加**など、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことが多くの研究で指摘されていて、とても深刻な問題なの。



(シカゴ大学 ジョン・カシオボ博士ほか アメリカ科学振興協会での報告 2014年)(米ブリガム・ヤング大学 ジュリアン・ホルト・ランスタッド教授ほか「Perspectives on Psychological Science」2015年)

特技を活かして、あなたのまちを元気に！

アトラクションボランティア

伊賀市社協では、個人及び団体のボランティア登録、ボランティア依頼に対するコーディネートや、ボランティア活動の希望や依頼する方の相談に応じています。

地域のふれあい・いきいきサロンやイベントなどの集いの場や福祉施設などへ出張して、パフォーマンスや演出、体験の機会などを提供する、「アトラクションボランティア」として、約70の個人及び団体が活躍しています。

伊賀市社協ホームページに、登録団体一覧と活動内容・謝礼等を掲載していますので、ご覧ください。



アトラクションボランティア活動内容(例)

音楽関係

ハンドベル
オカリナ
マンドリン
バンド演奏
ドラム
ギター弾き語り
ハーモニカ
ピアノ
キーボード
鍵盤ハーモニカ
アコーディオン
サクソ
クラリネット
ゆみ琴
中国楽器二胡
南京玉すだれ
和太鼓演奏
芝居

ボーカルレッスン

音楽療法
音楽と映像のコラボレーション
歌(ポップス・ジャズ・演歌・民謡・歌謡曲・カラオケ)

体操

健康教室・体操
ヨガセラピー

踊り・ダンス

舞踊
創作ダンス
フォークダンス
フラダンス
カントリーダンス

子育て

親子ふれあい体操
手作りおもちゃ
ベビーダンス
歌・手・音遊び
知育学習
絵本読み聞かせ
ペープサート
パネルシアター
お芝居

学習

防災教室
消費者被害防止啓発
歴史講演
「終活」セミナー
エンディングノート勉強会
家族葬勉強会

体験

園芸教室
制作体験
アレンジメントフラワー体験
ハーバリウム体験会
ポートレート撮影
折り紙
和菓子づくり
合気道
パズル

その他

司会
落語風漫談
マジック・落語
バルーンアート
出前読み聞かせ
紙芝居
介護美容

アトラクションボランティア依頼の流れ

アトラクション
ボランティア
依頼先を決める
団体一覧・依頼書



ボランティアの
連絡先が
わかる

依頼者から、直接電話等で
ボランティア団体に依頼

ボランティアの
連絡先が
わからない

依頼書を
社協に提出

社協からボランティア
団体に連絡

ボランティアから依頼者に、
電話連絡で調整

*伊賀市社協は依頼者からの受付窓口となります。日程や謝礼等の詳細は、依頼者とボランティア団体で調整をお願いします。

*ボランティアと依頼者の間で決定したこと(日程の変更など)について、社協への報告は不要です。

【伊賀市社協 各地域センター 連絡先】

上野地域センター ☎0595-21-1112・FAX0595-21-8123

いがまち地域センター ☎0595-45-1012・FAX0595-45-1050

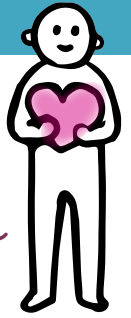
島ヶ原地域センター ☎0595-59-3132・FAX0595-59-3145

阿山地域センター ☎0595-43-1854・FAX0595-43-1577

大山田地域センター ☎0595-47-0780・FAX0595-46-1165

青山地域センター ☎0595-52-2999・FAX0595-52-3555

—伊賀市 ひきこもり支援に関する市民講座—開催報告



演題

『不登校、ひきこもり等の
アウトリーチを用いた 多面的アプローチ』
～社会的孤立・排除を生まない支援体制の確立に向けて～



2月14日ゆめぼりすセンター 2階大会議室にて開催

私が報告させていただきます！



くらし支援課
ひきこもりサポート nest
中西愛梨

この度、講師に佐賀県のスチューデント・サポート・フェイスの谷口先生をお招きし、不登校、ひきこもり支援におけるアウトリーチを用いた多面的アプローチについてお話いただきました。谷口先生は、長年にわたり若者支援の現場に携わり、本人・家族・地域をつなぐ支援を実践されてきた方です。実際にその場で聞かなければ得られないような、貴重な内容が盛りだくさんの講演となりました。

私が特に心に残ったのは、「価値観のチャンネルを合わせる」という言葉です。支援者側の価値観を押し付けるのではなく、まずは本人の考え方や好きなことに寄り添い、こちらからその価値観に合わせていく姿勢が、信頼関係の土台になるというお

話でした。支援者自信が柔軟である必要があると改めて感じさせられました。

また、谷口先生の取り組みの一つである「職親制度」の紹介がありました。地域の企業や大人が「職親」として若者を受け入れ、働く体験や社会との接点を提供する取り組みで、本人の自信回復や生活リズムの再構築につながる実践例として紹介されました。支援者だけでなく、**地域全体で若者を支える仕組みづくりの大切さ**を学ぶことができました。

そこで、フリースペース nest としての課題は、来所につながる前の段階で支援が止まってしまうやすい点にあると考えます。外出への不安や初めての場所への抵抗感から、関心があっても実際に足を運ぶまでに時間がかかり、こちらの働きかけが十分に届かないケースが多く見られます。また、来所後も緊張や不安から場に馴染むまでに時間がかかり、継続利用につながる

りにくいという課題があります。

今回の講演で谷口先生が示された「価値観のチャンネルを合わせる」という姿勢は、こうした課題に対する重要なヒントとなりました。本人の興味や生活リズムに合わせて関わり方を柔軟に変え、訪問やオンラインなど、本人が受け取りやすい形でアウトリーチを行うことで、つながりのきっかけを増やすことができると感じました。来所へのハードルを下げ、次のステップにつながる道筋をつくっていく必要があります。谷口先生のお話は、支援のあり方を深く考えるきっかけとなり、非常に有意義な時間となりました。



「ひきこもり」について、お気軽にご相談ください。

伊賀市社会福祉協議会くらし支援課 ひきこもりサポート nest

☎0595-22-0084 FAX/0595-21-8123 E-mail/nest@hanzou.or.jp



令和
8年度**教室型 認知症・介護予防教室**

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

■参加費/無料 ■申込方法/会場管轄の地域センターにお申込みください。
※会場により定員数が異なります。詳細は各地域センターにお問い合わせください。

**音楽療法教室** 講師/伊賀音楽療法研究会

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。

	日/時間	場所	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
上野	第2木曜日 10:00~11:00	小田地区 市民センター	9	14	11	9	第3木曜 20	10	8	12	10	14	第3木曜 18	11
いがまち	第3水曜日 13:30~14:30	いがまち保健福祉 センター「愛の里」		20		15		16		18		20		17
島ヶ原	第1木曜日 10:00~11:00	島ヶ原福祉センター 「清流」	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
阿山	第2火曜日 10:00~11:00	グループホーム あやま		12		14		8		10		12		9
大山田	第3水曜日 13:30~14:30	大山田保健センター	15		17		休		21		16		17	
青山	第2金曜日 10:00~11:00	青山福祉センター 教養娯楽室2				10		11		13		8		12

3B体操教室 講師/日本3B体操協会認定指導者

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。

	日/時間	場所	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
上野	第4火曜日 13:30~14:30	伊賀市総合福祉会館 活動室①②	第4木曜 23		23		25		27		22		第4木曜 25	

転倒予防教室 講師/三重県健康づくりの会 内海 奈美先生

人は歳を重ねると筋肉が弱くなり、転倒しやすくなります。また、転倒や認知症は生活習慣が大きく関わると言われています。予防体操と話を聞きながら、楽しく笑って学びましょう。

	日/時間	場所	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
上野	第4木曜日 13:30~14:30	伊賀市総合福祉会館 活動室①②		28		23		24		26		28		25

【お申し込み・お問い合わせ先・伊賀市社協 各地域センター 連絡先】

上野地域センター ☎0595-21-1112・FAX0595-21-8123 | 阿山地域センター ☎0595-43-1854・FAX0595-43-1577
 いがまち地域センター ☎0595-45-1012・FAX0595-45-1050 | 大山田地域センター ☎0595-47-0780・FAX0595-46-1165
 島ヶ原地域センター ☎0595-59-3132・FAX0595-59-3145 | 青山地域センター ☎0595-52-2999・FAX0595-52-3555

国土交通
大臣認定**交通空白地有償運送の資格取得にも有効です!****「移動・送迎サービス運転協力者講習」
「セダン講習」受講者募集!!**

●定員27名(定員になり次第締切)
15名未満の場合は開催できない
場合があります。

日時 令和8年5月16日(土)・17日(日)8:30~17:30

会場 いがまち保健福祉センター「愛の里」(愛田513)

受講料 伊賀市・名張市在住在勤の方 12,000円
(資料代を含む) その他の方 15,000円申込・問い合わせ先 いが移動送迎連絡会事務局(伊賀市社協内) ☎33-0064・FAX21-8123
※専用フォームまたは伊賀市社協ホームページから申込書をダウンロードし、FAXで送信するか、申込用紙を地域センターへ提出してください。

2日間受講必要

▼申込フォーム



通所介護事業所「デイサービスセンターしまがはら」終了のお知らせ

社会福祉法人 伊賀市社会福祉協議会が運営してまいりました「デイサービスセンターしまがはら」は、平成12(2000)年6月の開設以来、25年の長きにわたり地域の皆様に支えられ歩んでまいりました。

しかしながら、施設設備の老朽化や経営状況の変化により、今後の安定的なサービス継続が困難との判断に至り、苦渋の決断ではございますが、令和8(2026)年3月31日をもって、事業を終了させていただきますこととなりました。

ご利用者の皆様、ご家族の皆様、そして支えてくださった地域の皆様には、これまでの温かいご支援に心より感謝申し上げます。あわせて、多大なるご不便とご心配をおかけしませんでしたことを、深くお詫言申し上げます。

なお、島ヶ原福祉センター「清流」につきましては、今後も引き続き地域福祉の活動拠点として運営を継続いたします。皆様の変わらぬご理解とご協力を賜りますよう、何卒お願い申し上げます。

社会福祉法人伊賀市社会福祉協議会

伊賀市社協
人事異動のお知らせ

令和8年4月1日付(課長級以上)

事務局長 伊藤 淳
事務局次長兼業務課長 福永 悦子
総務課長 中森 研
地域支援課長 生間 慎一郎
権利擁護支援課長 一見 俊介

ボランティア活動保険
ボランティア行事用保険

● ボランティア活動保険

ボランティア活動中や活動場所への往復の途上のケガや損害など、万が一の事故を補償する保険です。



【年間保険料】基本プラン/3500円、
天災・地震補償プラン/5000円

【補償期間】

加入日の翌日〜翌年3月31日まで

● ボランティア行事用保険

地域福祉活動や、ボランティア活動の行事における、主催者や参加者のケガ、主催者の賠償責任を補償します。

【加入できる団体】福祉等に従事する非営利団体、ボランティア団体等の市民活動団体



【補償金額と保険料】

行事内容によって異なります。

【問い合わせ・加入申込先】

伊賀市社協各地域センター

回収された羽毛製品が募金になり、じぶんのまちに使われます。

三重県明和町にある企業「エコランド(有)」が、使わなくなった羽毛製品を回収し、町内の障がい者就労支援施設に解体を委託し、大手羽毛メーカーが洗浄して高品質な羽毛に仕上げます。羽毛製品をリサイクルすることで、「羽毛の安定供給」や「環境の保全」「障がい者就労支援」などに貢献し、募金がじぶんのまちに使われます。

思い出の詰まった羽毛製品が、生まれ変わります

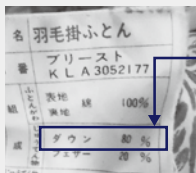
羽毛製品が募金になります。



令和7年 募金実績額 16,820円

羽毛布団 46枚

ダウンジャケット 41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

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。

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

数字で見る伊賀市の福祉

令和8年1月末現在(前月比)

伊賀市の人口	▶ 83,162人 (-173人)		
伊賀市の世帯数	▶ 40,494世帯(-38世帯)		
65歳以上高齢者数	▶ 28,598人 (-57人)	高齢化率	▶ 34.4%(±0%)
75歳以上高齢者数	▶ 16,969人 (+20人)	後期高齢化率	▶ 20.4%(+0.1%)
介護保険認定者数	▶ 6,110人 (-78人)		

あなたのまちのふれあい・いきいきサロン

No.226



憩いの部屋運営委員会

メンバー数/約 15 名
開催場所/比自岐地区コミュニティセンター他
開催頻度/月 1 回(第 3 火) 10~14 時

「憩いの部屋運営委員会」では、認知症予防や健康づくりを目的に、頭と身体の両方を使いながら楽しく過ごせるサロンを開催しています。前半は、ボランティアによる生演奏の鑑賞やフラワーアレンジメント、3B 体操など、脳や身体を使ったアクティブな活動が中心です。参加者の皆さんは笑い声とともに体を動かし、心も体も元気になる時間となっています。

昼食後の後半は、お茶を飲みながら会話を楽しむ交流の時間で、話に花を咲かせながら、ゆったりとした午後のひとときを過ごしています。

地域のどなたでも参加できるよう、開催案内や前回の様子、次の予定は地域広報でお知らせし、開催 1 週間前まで参加を受け付けています。主な会場は比自岐地区コミュニティセンターですが、「会場まで遠くて参加できない」という声にも配慮し、真夏や真冬を避けて年に数回、他の区でも開催しています。より多くの方に気軽に参加してもらえるよう、工夫を重ねながら活動しています。

広告募集中!

ひとりじゃない!

★ご家族の方もご相談ください

※就職相談・各種講座※
利用無料・要予約

サポステは
あなたに寄り添って
就職活動を
サポートします

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 ☎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)

4月 無料パソコン講座
時間 10:00~15:15

15日(水) 20日(月) 27日(水)
22日(水)

ご不要車買取ります!

年式の古い車
乗らなくなった車

出張買取 査定費用 0円 買取手数料 0円

Joy-Auto Service 株式会社 亀井商事
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



毎月の寄付者募集

1日33円からできるサポート

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

伊賀市社会福祉協議会

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 〒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

編集後記

春は出会いと別れの季節。社協でも人事異動があり、新たな体制で令和8年度を迎えます。第5次伊賀市地域福祉活動計画の初年度として、よいスタートを切りたいと思います。地域のみならず、共に活動を展開していきますので、よろしくお願いいたします。