

私たち、四郷地区を担当しています！

伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課 中西 加奈
伊勢市五十鈴地域包括支援センター 高橋 瑠美

あけましておめでとうございます。

本年もよろしく願いいたします。

四郷地区を担当させていただく中で、四郷地区の皆さんは古くからの歴史や文化を守り続け、様々な活動を通して世代を越えた地域の人と人とのつながりを大切にされていることを感じます。

十一月に行われました、まちづくり食堂では、悪天候にもかかわらず、たくさんの方が参加されていました。当日、私たちは会場内に相談ブースを設置させていただきました。なかなかその場での相談はしづらいと思いますが、いつでも気軽に相談してもらえよう、まずは相談窓口を知ってもらうことも大切だと思っています。

私たちは四郷地区の様々な地域活動に関わらせてもらっています。「日々の困りごと」や「地域でこんなことしたい！」などありましたら、いつでも私たちにお話しください。

これからも地域の皆さんが安心して暮らせるよう、地域の活動を通して地域住民同士の絆を深め、支え合える地域づくりを応援していきます。



第十回 ふれあいリレーエッセー

鹿海町民生委員

上野 良子

私は四郷地区の主任児童委員をしています。主任児童委員は、小学校区に一名います。

四郷地区の子供達は、のどかな田園風景に囲まれて、自然豊かな環境の中でのびのび育っています。ひと昔前までは、学校の帰り道で道草をしながら、虫や植物とたわむれて帰ってきましたが、今は田舎も都会も同じで、子供達は習い事に忙しい毎日を送っています。また、暑い夏はプールが楽しみですが、ここ近年の夏は、暑すぎたプールは中止になったり、昔では考えられません。そんな気候変動の中、今年のお盆前には、鹿海町の伝統文化の一つである河崎音頭の練習会に、子供達も参加してくれました。

クーラーもない暑い部屋で汗だくになって楽しそうに太鼓をたたいている姿を見て、私は嬉しくなり、今も昔も子供の心は変わらないと思いました。



長生きするための秘訣！

いつまでも幸せに、健やかに過ごすカギはコレ!!

「食生活」、「体力・身体活動」、「社会参加」は“健康長寿の3本柱”

- | | |
|--------------|------------------------------------|
| ①食生活 | いろいろ食べて、 <u>痩せと栄養不足</u> を防ごう! |
| ②お口の健康 | 口の健康を守り、 <u>かむ力</u> を維持しよう! |
| ③体力・身体活動 | 筋力+歩行力で、 <u>生活体力</u> を維持しよう! |
| ④社会参加 | <u>外出・交流・活動</u> で、人やまちとつながろう! |
| ⑤こころ(心理) | 心身ともに <u>満たされ幸福</u> でいましょう! |
| ⑥事故予防 | 年を重ねるほど増える、 <u>家庭内事故</u> を防ごう! |
| ⑦健康食品や栄養補助食品 | <u>正しい利用の目安</u> を知ろう! |
| ⑧地域力 | 広げよう地域の輪。 <u>地域力</u> でみんな元気に! |
| ⑨老化予防 | 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で <u>老化</u> を防ごう! |
| ⑩認知症 | よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、 <u>認知症</u> を防ごう! |
| ⑪生活習慣病 | <u>高齢期の持病</u> を適切に調整する知識を持とう! |
| ⑫介護・終末期 | <u>事前の備え</u> で、最後まで自分らしく暮らそう! |

東京都健康長寿医療センター「健康長寿新ガイドライン」より参考

楽しく身体を動かしながら
頭を使う運動をしましょう!



間違えても大丈夫!
間違えて笑って、
楽しく習慣化しよう!!

- ① 足踏みをしながら声に出して数を数える。
- ② 3の倍数の時に手を叩く。



介護サービスを利用するまでの流れ



訪問を受けて利用するサービス
施設に通うサービス・施設に短期入所するサービス
福祉用具のレンタルや購入、住宅改修
など・・・利用を検討している方は

デイサービスに通いたい・・・
杖やベッドなど使いたい・・・
日常生活に不安がある・・・など。

五十鈴地域包括支援センターまで
ご相談ください!

その後の流れについて...

- 介護認定の申請
- 認定調査・主治医意見書
- 審査・判定
- 認定結果の通知



介護サービス利用開始

認定結果に合わせ、在宅生活が続けられるようにサービス利用の調整を行います。

高齢者の相談窓口 五十鈴地域包括支援センター 0596-20-5500

介護保険で レンタルや購入の できる身近な 福祉用具の紹介



要介護認定があれば、レンタルや購入は、介護保険が適応され、利用者は費用の1割から3割でレンタルや購入ができます。

手すりのレンタル



歩行器のレンタル



お風呂場用品の購入





会食会をご紹介します！ 中村町「おそば会」



- 対象者：中村町在住の70歳以上の独居高齢者
- 開催日：第1もしくは第2金曜日
- 時間：10時00分～
- 場所：中村会館

会食会は
長生きするための秘訣
社会参加の1つ



令和6年7月よりスタートした中村町「おそば会」!!
食事の前に企業による講話や測定会、
ゲームなどを楽しんでいます♪
女性がたくさん参加されていますが、男性の参加も
お待ちしております!!

～ 協力者の皆さん ～

左から 西川ご夫妻、田邊さん、世古口ご夫妻、
大野さん(手前)、田口さん



参加された方のなか
には、お弁当の空箱を
植木鉢カバーにしてく
れている方もいます!!

会食会(高齢者ふれあい会食サービス)は赤い羽根共同募金(伊勢市社会福祉協議会)から助成を受けています。

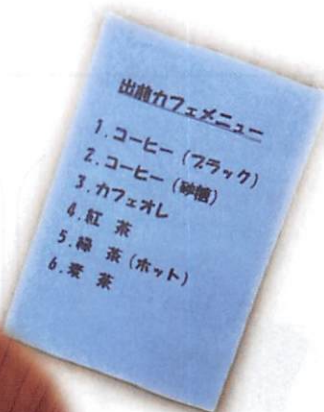


ふれあい出前カフェ事業



ふれあい出前カフェとは…

住民の皆さん同士の社会的な
「つながり」を維持し、これまで
以上に地域住民の関係性を発
展させるために行っています。



この日はおそば会にてみんなでのお弁当を食べた後、
ふれあい出前カフェでコーヒーやお茶を飲みながら、
食後もお喋りに花を咲かせ、ゆっくり過ごされました。

各自治会さん別に開催をさせていただきます。開催時には是非、皆さんご参加ください。