

四郷かわら版第12号

健康福祉ステーション開設

伊勢市役所 福祉総合支援センター

「よりせい」

みなさんこんにちは。

この5月、伊勢市駅前、Miralseビル内5〜7階に開設しました健康福祉ステーションについてご紹介します。

7階の「福祉総合支援センターよりせい」は相談される方の世代や高齢・障がい・子ども・生活困窮などの分野を問わず、生活に関する様々な心配ごと、困りごとをご相談いただける場所として、市役所から移転しました。

6階には、予約が必要ですが妊産婦や子育て中の保護者が楽しめる交流ひろばや、保育所などに入所していない子どもの一時保育室などがあり、高齢者の方もお孫さんを連れてお越しいただくことができます。

5階では、子どもから高齢者まで、各世代に応じた健康づくりを支援しています。みなさんの、またご家族の日頃の暮らしにご利用ください。



お車でお越しの場合は、ビル2〜3階の立体駐車場をご利用いただき、入庫の際にお取り頂く駐車券をお持ちください。無料化処理を行います。

第8回 ふれあいのりレーエッセー

朝熊町民生委員

中西 壽子

この町に縁あって嫁ぎ四十数年、我が町になりました。さかのぼること平成十六年に姑を看取り初盆を迎えた夏、当時の区長さんから「民生委員を一期三年だけでもしてもらえんかなあ」と依頼されました。同時に濱口さんもされることを聞き、安心して何もわからないまま引き受けてしまいました。委員となつてすぐに、私では力不足でかえつて町に迷惑になる気がしていましたが、三年で終わり代わつてもらえるからと、気楽に思っていました。私は、町民の方々とふれ合ってきた人たちの中で「いやだあ、嫌い」と思う人はいなくて、穏やかで優しい人が多いです。訪問に向う家族さんや親戚等を少しづつ覚えていきました。町の行事等は区長さんをはじめ町委員さんや組長さんに助けられており、とてもありがたい町です。

ここ数年は、コロナ感染症で多くの行事がなく寂しい思いでしたが、今年には神宮花火大会も開かれ、楽しい行事も戻ってくるそうです。

町も盆踊り、敬老会も開かれるのを楽しみにしています。今だ三重県は、コロナ感染が増加しているニュースを聞くと不安になります。体の調子が悪かったり、免疫力が低下したりするとウイルスに感染しやすくなると聞きます。感染しても発症しなければいいし、発症しても軽く済めば良いと考え、私は毎回ワクチンを打っています。(コロナ・インフルエンザ・带状疱疹・肺炎球菌等)

私の日課はいつでも無理せず、できる時だけですが、日光を浴びる・ラジオ体操・十分〜二十分の散歩・ストレスを避ける・バランス良い食事を心がけることです。

最近では、車ばかりで、夏バテの時は好きな物ばかり食べています。世界では紛争の影響で物価高騰して大変です。どこまで値段が上がるのでしょうか？

気候変動や地震が心配ですが、何が起きても互いに助け合いまししょう。微力ですが、頑張ります。民生委員を早く引き継いでいただくのを希望します。

もみじふれ合い食事会

- 場 所 朝熊市民館
- 実 施 月 5・7・10・12・2月の計5回開催
- 開催時間 11:00~13:00頃
- 対 象 者 70歳以上 独居又は日中独居
75歳以上 高齢世帯等
- 担 当 濱口孝子、中西壽子



会食会だけでなく、健康体操、頭の体操、こども園ふれあい交流会も行っています。
年を重ねられた方が、同じ時間、場所を共有し、交流を深めていくことを大切にしています。

この日はいろいろな事を忘れ”おもいっきり楽しむ”リフレッシュをしてほしく思っています。

※コロナ5類になりましたが、インフルエンザ等の流行もあり、今は食べ物を持ち帰ってもらっています。

●介護予防教室

始めました●



介護予防教室とは・・・

対象者 65歳以上の方ならどなたでも参加できます！
できるだけイキイキ過ごしたいと誰もが思います。

健康のために運動したい！でもどんなことをすればいい？

介護予防教室では普段の生活で気をつけるポイントや、お家で簡単にできる運動をご紹介します！

今年度より、五十鈴地域包括支援センターでは、外出や健康づくりに取り組んでいただくきっかけ作りとして、介護予防教室を四郷、進修、修道の各地区にて行うことになりました。

足腰の筋力維持、認知症予防、顔なじみの人と話す楽しみなど、高齢者の方が心も体も元気でいられることを目指しています。

いきいきとした生活を送るために、当包括支援センターに所属する保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、理学療法士がお伺いします。内容は健康体操を始め、フレイル予防やACP（人生の最終段階に備えた意向）、転ばぬ先の杖である介護保険についてなど、それぞれの専門性を活かした介護予防に関する講話や、いつまでも元気に活躍できる事を目標に、自宅で継続できるストレッチや筋力トレーニングを行ったり、今さら聞くに聞けないお役立ち情報も織り交ぜながら行っていきたくて考えております。

新型コロナウイルスの感染症法上の分類が5類に引き下げられたため、これからも地域に出向いて皆様と私たちの顔の見える関係を作り、気軽に相談頂けるきっかけにできたらとも思っております。

五十鈴地域包括支援センター

伊勢市楠部町若ノ山 2605-13(山咲苑内)

☎ 20-5500 / 📠 23-0101