

四郷かわら版第13号

四郷地区まちづくり協議会を担当して

伊勢市役所環境生活部市民交流課

地域自治推進係 吉川 彩

四郷地区まちづくり協議会で活動する皆さまにおかれましては、日ごろから地域活動を通じて、市政全般に対する格別のご理解、ご協力をいただいておりますことに厚く御礼申し上げます。

四郷地区を担当させていただいてから、今年で4年目になりました。

担当させていただく中で、四郷地区の皆さまが地域に愛着を持ち、また、地域の歴史を大切にされていることを感じています。

私も四郷地区は非常に住みやすいところであると感じしており、また、地域の皆さまの人柄もとてもあたたかく、いつも感謝をしながら関わらせていただいております。

ここ数年はコロナ禍ということもあり、思うように活動できないことがあったかと存じますが、そのような中でも、清掃活動などできることを探し、地域の連携を図られたことに心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの影響も徐々に収まり、まちづくり食堂等の活動を再開するなど活動が活発化していることと存じます。

市としても、地域の皆さまとともに、よりよいまちづくりを進めてまいりますので、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



第9回 ふれあいリレーエッセー

「民生委員をやってみて、地域での関り」

鹿海町民生委員 奥野 やす子

「民生委員をやってもらえへんかな」「え、私が？町内のこと、人のこと何も知らんに大丈夫かな」そう思いつつ区長さんと話をしている時に、思い出したことがありました。以前働いていた時、他の地区の区長さんから、民生委員を頼みに行ってもなかなか引き受けてもらえない。何度かそんな話を聞いていました。その話を思い出し、長年この町内で生活し、お世話になってきたことを考えると、こんな私でも少しは町内の役に立てればと民生委員を引き受けることにしました。

研修を受け、定例会やイベントに参加する中で、これは大変な役を引き受けてしまった、3年間務まるかなと思いつながらも、いつのまにか1年が過ぎていきました。この間に、昨年5月からはコロナが5類になったことで、今まで自粛されていた町内や地域の行事等が以前のように実施され、その中で多くの人との交流がありました。皆優しく、楽しい時間が過ごせ、今後の活力の源となつています。又、一人暮らしの高齢者の方との会話も、いろいろな話が聞けて楽しいです。民生委員は人の話を聞き、人と人とを繋ぐ縁の下の力持ちだと思っています。これからも、町役員さん始め他の民生委員さんとの情報交換等も行いながら、沢山のひと話ができればと思っています。住民の方からの声かけも歓迎です。

又、今年初め起こった能登半島地震においては、多くの人が亡くなられ、被災されました。お悔み申し上げます。今後、この地方にも大地震が予想されています。地域の皆さんと助け合い、乗り越えるためにも、災害等について勉強したいと思っています。

いきいきサロン ばんび

- 場所：鹿海町の空き家を利用
- 開催：月1回 第1金曜日
- 時間：10時～11時30分



左より
坂口智子
上野良子（代表）
下野千加子
里中和夫

地域の交流の場と仲間づくりの場としてサロンを立ち上げましたが、鹿海町の公民館は、坂の上にあるので高齢者や障がい者の人が参加するには不便です。それで町より空き家を探し、借りていただくことになりました。みんなが使いやすい家にするために、多くの人に協力してもらい、玄関のスロープや廊下の張り替え、壁や障子の張り替えをしてもらいました。（延人数 126 人）長机や椅子は町より買っていただき他の備品はいろいろな人から寄贈していただきました。オープンから今年の1月までで33回になります。

内容は町内の人の本の読み聞かせや学校が休みの時は子供と高齢者のふれあいゲームやまちづくり協議会の出前カフェなど実施してたくさんの人に楽しんでもらっています。



●健康寿命ってご存じですか??●

平均寿命とは「0歳の子が平均何歳まで生きられるかを表した期間」です。それに対し、健康寿命とは「介護を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活を送ることができる期間」になります。

三重県	平均寿命		健康寿命		自立して健康に生活できない期間
男性	81.8 歳	-	79.0 歳	=	約 2.8 年
女性	87.7 歳	-	81.3 歳	=	約 6.4 年

伊勢市	平均寿命		健康寿命		自立して健康に生活できない期間
男性	81.8 歳	-	78.5 歳	=	約 3.3 年
女性	88.2 歳	-	81.3 歳	=	約 6.9 年



資料：令和3年三重県の健康寿命

健康寿命の延伸には日ごろからの介護予防が大切です。

① 適度な運動 ② バランスの良い食事 ③ 人との交流は特に効果的です。

介護予防教室やサロン・会食会・つどいの場は各地域で開催しています。健康寿命を伸ばすヒントがたくさんありますので、ぜひご参加ください。開催日時などは、地域包括支援センターへお問い合わせください。