

四郷かわら版第5号

今こそ「人と人とのつながり」を！

鹿海町区長 下野功純

古希を迎え、満70歳に。「ああ70か」と思ってみたり、「まだまだこれからや」と思ってみたり。人生の節目を迎えると、人は「その生い先（「老い先」ではなく）」に気持ちがあんでいくものでしょう。

今の世情、若い人にとっても、高齢者にとってもなかなか住みにくい状況があります。コロナのことはもちろんですが、それ以外でも「人の世」をキーワードにして考えてみても「人と人とのつながり」が希薄になっていきますし、「お互いに助け合うとか支えあう」などといった言葉も影が薄くなっています。それでもまだ、四郷地域はローカル色が豊かに残っています。それでもまだ、結びつきなども十分意識できるように思います。

鹿海町でも、住民の何人かが声を上げて、いきいきサロン「ばんび」を立ち上げました。自治会で空き家を借り上げて、そこで活動を開始しています。いろいろな人が、そしてたくさんの方が集い、高齢者の楽しみが増えたらいいなと思っています。

コロナ感染は最悪の事態で、こんな災いは一日も早い終息を祈るばかりですが、人の命、生き方、生活様式、人と人とのつながり、地域社会の在り方、政治や経済まで様々な価値観を見直すきっかけにもなりました。今まで漫然と過ごしてきましたが、ちょうどいい機会ととらえ、これから先を真剣に考え、行動していきたいものです。

この2年間、コロナ禍で自治会のほとんどすべての事業や行事は中止しています。今まであつて当たり前の行事など、なくなつてみるとその大切さが良くわかりました。その一つ一つに、地域があり、人がつながり、本当に互いを知り合い支えあい、助け合つてみんな生きているんだと痛感させられました。

来年度こそ、地域の様々な活動を見直しつつ、人と人がつながり、共に生きていることを実感できるような活動を充実させていきたいものです。

第四回ふれあいリレーエッセー

緑ヶ丘町内会民生委員・児童委員 中村茂樹

縁があつて伊勢市に住むようになって50年、緑ヶ丘に転居してから30年余りがたちました。

大変住みやすい伊勢の市民となった事をとっても幸せに思い、感謝しております。

会社勤めを終え、今までお世話になった、地元の為に少しでも役立てたらと民生委員・児童委員をさせてもらうようになって、早10年が経ちました。

私の担当地区は緑が丘です。

主な活動として、独り住まいの高齢者のお宅に訪問をして、困っている事があれば、民生委員としてできる限りの相談や支援を行い、必要に応じて行政とのパイプ役をしてきました。

“緑が丘も高齢化が進んでおり、地域の皆々が楽しく集える場が必要ではないか”という意見が町内よりありました。

コロナ禍で活動が制限され、進んでいませんが、今後、コロナの終息を願い、様子をみながら関係機関や自治会の皆様、四郷地区の民生委員・児童委員の皆様の協力を

頂き、地域の誰もが気軽に参加できる楽しい集いの場所の実現を目指していきたいと思えます。

今後とも、どうぞよろしくお願いします。



●● 7月20日(火)10:00~14:00 ●●

イオン伊勢店 1階催事場にて「健康フェスタ」を開催いたしました！

この活動は、イオン薬局と共同にて、皆様が心身ともに健康な生活を送るため、そして健康保持への認識を深めていただくために企画いたしました。

3人娘？で頑張りました♪



夏バテ対策について説明しているところで、少々緊張気味(*_*);



当日は……

- みんなで気をつけよう！
熱中症対策！
- 暑さに負けるな！
夏バテ対策！
- お薬の相談、
健康・介護の相談

の3部構成にて開催しました。

健康フェスタ開催



1ヶ月前ではありましたが、大盛況でした♪

●ちよこつと介護予防講座●

今回のテーマは…フレイル「5つのポイント」です！

フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。

“チェック！”あなたのフレイル危険度は？

いくつ当てはまりますか？

半年で体重が2~3Kg以上減った



歩くのが遅くなった



疲れやすくなった



筋力(握力)が低下した



体を動かすことが減った



判定は？

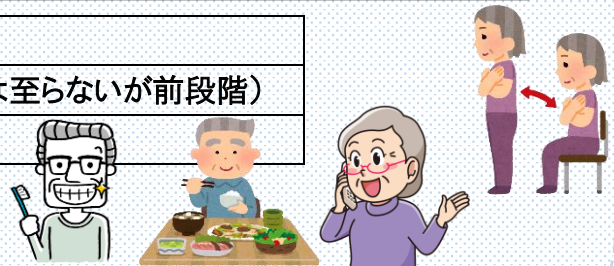
0項目	健常
1~2項目	プレフレイル(フレイルには至らないが前段階)
3項目以上	フレイル



フレイルを予防するには…サインに気づいて元気力アップ♪

生活習慣病の(進行)を予防しながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です！

新型コロナで長引く自粛生活でも健康を保つため、できることを続けていきましょう♪



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