



「社協」は、社会福祉協議会の略称です

再生紙を使用しています

平成30年1月1日

☆新春号もくじ☆

- P2 会長新年あいさつ／地域福祉活動計画
- P3 赤い羽根共同募金のお礼／子育て支援推進事業
- P4 津市まん中老人福祉センター
- P5 津のキラビと☆
- P6 介護予防教室ダイアリー
- P7 介護予防教室日程／寄附のお礼
- P8 心配ごと相談日程

力を合わせて!!

誠之地区社会福祉協議会の事業で毎年年末年始に
巽ヶ丘幼稚園児と誠之学童の仲間たちが力強く
餅つきをしています!

つ社協 だより

☆NO.62☆

～ちえあい ともに生きる 地域づくり～



美味しそう～
早く食べたい



「つ社協だより」は、共同募金配分金を
財源の一部として発行しています。

広告

60才以上の方 会員募集

除草、草刈、剪定
福祉・家事援助、育児支援
屋内外清掃・軽作業など

地域貢献・地域再生・高齢者の生きがいをづくりをめざしています

公益社団法人 津市シルバー人材センター

津市三重町433-125

☎ 224-4123

健康維持に 仲間作りに
経済的理由 時間的余裕
生きがい対策・社会参加など

**お仕事
承ります**

広告

久居一志地区医師会 「住民健康講座」ご案内

住民の方を対象に、医療や健康に関する無料の講演会を開催しています。事前申し込みは不要です。お気軽にご来場ください。

- 1月11日(木) 午後2時～同3時 於：津市久居ふるさと文学館
(津市久居東鷹跡町2-3)
- 2月8日(木) 午後2時～同3時 於：津市久居総合福祉会館
(津市久居東鷹跡町20-2)

※講師・演題は、医師会ホームページ又は「広報津」にてお確かめください。



公益社団法人 久居一志地区医師会

津市久居本町1400番地の2

TEL: 059-255-3155 ホームページ <http://hi-med.jp/>



※地域福祉の収入の一部に寄与することを目的とし、広告を掲載しています。なお、掲載している広告内容に関する責任は、全て広告主に帰属します。

新年あけましておめでとうございます



A black and white portrait of Professor Tetsuo Kato, an elderly man with white hair and glasses, wearing a suit and tie. The portrait is circular and set against a pink background with a repeating geometric pattern.

末筆ながら、本年がみなさまにとって希望に満ちた年となりますことを心からお祈り申し上げます。新年の御挨拶といたします。

第3次津市地域福祉活動計画策定に向け始動しました



「第3次津市地域福祉活動計画」の策定委員会を設置しました。策定委員会は、地域福祉に関して広く御意見をいただけるように、地区社会福祉協議会や自治会、民生委員児童委員協議会、障がい者団体、福祉施設、ボランティア団体、大学などのさまざまな団体から御推薦をいただいた12名で構成され、計画策定にかかる企画及び調査・分析、計画素案の検討・審議を行う委員会です。

津市共同募金委員会からのお知らせ

平成29年10月1日から12月31日まで
実施しました赤い羽根共同募金運動に
御協力いただき、ありがとうございました。



募金に御協力いただいた方たち



みなさまから御協力いただきました募金は、「じぶんの町を良くする」ために、津市内で行われるさまざまな福祉活動や、三重県内の福祉施設・福祉団体の活動に活用されます。

※募金の実績額は次号で報告させていただきます。

いっぱい歌って♪ いっぱい遊ぼう♪

発達に不安のある
子どもたち

定員30名
参加費無料

を開催します。

保護者と子どもが音楽を通じて触れ合ったり、ゲームで遊んだりして楽しい時間を
過ごすため、交流会を開催します!! 交流会では、保護者同士の情報交換や交流をする
時間もあります。たくさんの方の参加をお待ちしています!

日 時：平成30年3月27日(火) 13:00～15:30

会 場：津市サンヒルズ安濃 交流館 教養娯楽室
(津市安濃町東観音寺418)

内 容：音楽療法、ゲーム、お茶とお菓子でふれあい喫茶

講 師：三重県いなば園 米倉 恵里さん
(日本音楽療法学会音楽療法士、日本ミュージック・ケア協会認定指導員)

対象者：発達に不安のある子どもとその保護者

※お子さんの対象年齢は小学校6年生(12歳)までとなります。

申込先：津市社会福祉協議会 地域福祉課 (☎059-246-1165)

締 切：平成30年3月9日(金)



津市まん中老年人福祉センターを 御利用ください

津市まん中老年人福祉センターは、津センターパレス 3 階にある施設で、健康増進・教養の向上及びレクリエーションの場として利用することができます。

【利用できる方】津市内にお住まいのおおむね 60 歳以上の方。

【利用時間】9:00～17:00

【休館日】日曜日・国民の祝日・12月29日～1月3日

【お問い合わせ】津市まん中老年人福祉センター

☎059-222-5350

【利用料】無料

✳️お車でお越しの際は、指定駐車場（フェニックス通り駐車場、お城東駐車場、だいたて駐車場）を御利用ください。



マッサージ機器もあります
リラックスの場として



電位治療器など

健康的に体力づくりを



卓球

趣味を生かして
仲間づくりを



囲碁

気分転換でいきいきと



カラオケ

看護師による相談
血圧測定など行います



けんこうチェック

健康に関する講話や認知
症予防レクリエーション
などを行っています



まん中さわやか教室

(利用時間)

10:00～12:00／13:00～16:00

第2火曜日 13:00～14:20

第4火曜日 10:30～11:50

集会室にて実施しています。

第2火曜日 14:30～15:30

集会室にて実施。当日受付しています。ぜひ御参加ください！

津の
キラびと☆

キラびと☆
in 久居

私は、地域をキラリと輝かせるためにこんなことをしています。

さいとう ももみ かわ うえ ゆめ ほ
齊藤 百美さん 河上 夢歩さん

久居

活動内容

三重県立久居農林高校 放送部では、アナウンスや朗読の技術を磨き、地域に密着した題材等でラジオやテレビの番組制作をしています。地元の敬老会では毎年司会も任され、部員全員で取り組んでいます。

また、今年度の全国大会では優良賞を受賞しました。さらなる飛躍を目指し、活動しています。

齊藤さん(3年生)

河上さん(2年生)

わたしの想い

津の名産であるキャベツに注目して、農家の方が実際に収穫しているところを取材し、地域の名産品を大会で発信することができました。昨年の8月まで部長として活動し、部活動を通して人前に立つて話すことができるようになりました。

将来の夢の一つとして、栄養教諭になって子どもたちやおじいさんおばあさんに栄養のことについて伝えられたらなと思っています。

わたしの想い

敬老会の司会では部員みんなで一生懸命練習し完璧に読めるようにしました。新しく部長となり不安もありますが、全国大会を目指してチームを引っ張っていき、言うべきことをきちんと言い、頼られる部長になりたいです。

また、地域で開催されている高校生の人権活動に参加しており、今後もそういった場所に関わりたいと考えています。

津の
キラびと☆

キラびと☆
in 安濃

私は、地域をキラリと輝かせるためにこんなことをしています。

なが の とし たか
長野 利隆さん

安濃

活動内容

安濃地域において「みまもり研究会あろう」を定期的開催し、関係機関のネットワークづくりを行い、各自治会単位での「きざし」「気づき」を専門職に「つなげる」活動を推進しています。

また、草生仲之郷地区で月に1回サロンを実施し、地域住民のつながりや居場所づくりを行っています。



活動の様子

わたしの想い

生まれ育った安濃町での活動が生きがいになっています。安濃町は、若い方が多い団地もありますが、全体的には高齢化が進んでいます。高齢化を止めることは難しいかもしれませんが、高齢者、若い方、子どもたち、すべての方が安心して暮らせるまちづくりは可能かもしれない。ひとりの住民としてできることは、限界があるかもしれないが、地域や専門職としっかりネットワークをつくれば、できないこともできるようになるかもしれない。そんな想いで取り組んでいます。

支援者と支援される方、そんな垣根を越えて、お互いさまの気持ちでこれからも取り組んでいきたいですね。

介護予防教室ダイアリー

9月・10月に開催された介護予防教室の一部を紹介します♪



9月

転倒予防教室 ～講話「介護保険制度について」&転倒予防体操～

9月28日(木) 10:00～11:30 津センターパレスにて開催、参加者60名。

今回の講話では、津市社協職員による寸劇を観賞しながら、介護保険制度の一つである「新しい総合事業のサービスの利用」について学びました。困っている友人を心配して、周りが協力しながらサービスの利用につなげていくといった内容で行われました。高齢化による生活上の困りごとは、誰にでも起こり得るため、うなずく場面あり、笑う場面あり、参加されたみなさんは、楽しみながら真剣に耳を傾けていました。

転倒予防体操では、岡村千枝子さんの指導の下、音楽に合わせて身体を動かしました。ゆっくりとした曲でストレッチ体操をしたり、アップテンポの曲でリズムカルに身体を動かしたり、水の入ったペットボトルを使い筋力アップ体操をしたりしました。雨が降っていて涼しい日ではありましたが、みなさん汗を流し、体力の維持、転倒予防のための筋力アップにつながるよう、先生の話も聞きながら、一生懸命身体を動かしていました。



↑ 講話の様子



↑ 津市社協職員による寸劇の様子

10月

認知症予防教室 ～講話「認知症を予防する在宅での生活について」～

10月5日(木) 13:30～15:00 津市とことめの里一志にて開催、参加者37名。



↑ 講話の様子

今回は久居病院の看護師の針尾里美さんに講話をしていただきました。認知症と物忘れの違いや、認知症を予防するために大切なことについて、針尾さんの経験を交えたお話を聞きました。バランスのとれた食事、定期的な運動と十分な睡眠、そして人とのコミュニケーションが予防のために大切であることを学び、みなさん、改めて心掛けていこうと感じていました。

その後の質問の時間には、針尾さんから認知症の診断に使われる「長谷川式認知症スケール」の説明があり、参加者からは、「長谷川式認知症スケール」を高年齢健康診断リストの中に加えてほしい、物忘れが認知症によるものなのか、単なる物忘れなのか区別をつけやすいようにしてほしいなどの、具体的な意見がありました。参加されたみなさんは、認知症を身近な問題として真剣に考えながら、最後までお話を聞いていました。

介護予防教室への御参加お待ちしております♪初めての方も大歓迎。
楽しく介護予防しませんか？1～3月の開催予定は右のページを見てね！

ちょっとひとやすみ♪

介護予防クイズ

脳トレクイズで介護予防！挑戦してみてね！

問題① 次の漢字を組み合わせでできる二字熟語はなんでしょう？

- 【1】 日 + 一 + 青 + 大 = ?
- 【2】 八 + 即 + 刀 + 竹 = ?

問題② ひっかけなぞなぞだよ！よく文章を読んでみてね。

- 【1】 春・夏・秋・冬・一年のなかで、もっとも長いのはどれでしょう？
- 【2】 お酒を飲めるのは20歳からですが、車に乗れるのは何歳からでしょう？





介護予防 教室日程



元気な人が介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な人でもできるだけ機能を維持・改善できるように介護予防教室を実施しています。ぜひ御参加ください。

●転倒予防教室

日 程	場 所（開催支部）	内 容
1月25日(木) 10:00～11:30	津センターパレス地下1階(津)	講話「緊急時の転倒リスクを抑えるために」転倒予防体操
1月29日(月) 10:00～12:00	津市白山保健福祉センター(白山)	講話「転倒しない体づくりについて」正しいウォーキング方法
2月7日(水) 10:00～11:30	津市美里社会福祉センター(美里)	3B体操
2月22日(木) 10:00～11:30	津センターパレス地下1階(津)	講話「成年後見制度について」転倒予防体操
3月22日(木) 10:00～11:30	津センターパレス地下1階(津)	講話「認知症予防について」転倒予防体操

●認知症予防教室

日 程	場 所（開催支部）	内 容
1月12日(金) 10:00～11:30	津センターパレス3階(津)	口腔ケアで認知症予防
1月19日(金) 13:30～15:00	津市芸濃庁舎(芸濃)	癒しの音楽療法
2月9日(金) 10:00～11:30	津センターパレス3階(津)	クラフト「お雛様づくり」
2月19日(月) 13:30～15:00	津市久居総合福祉会館(久居)	音楽療法
3月9日(金) 10:00～11:30	津センターパレス3階(津)	運動で認知症予防

●家族介護教室

日 程	場 所（開催支部）	内 容
1月22日(月) 13:30～15:00	津市久居総合福祉会館(久居)	ハンドマッサージ／心身のリフレッシュと交流
2月20日(火) 10:00～11:30	津センターパレス3階(津)	理学療法士が教えてくれる楽しく介助

●事前に申込みが必要です。申込方法は各支部によって異なりますので、詳しくは各教室の開催支部までお問い合わせください。

●転倒予防教室の1/25(木)・2/22(木)は要約筆記の方がつきます。

御寄附ありがとうございました

平成29年8月16日～平成29年11月15日

※御了承いただいた方のみ
順不同で掲載しています。

寄附金

御 芳 名

・長谷川 昇 様

・河芸町上野 M子 様

物 品

御 芳 名

・白米 松田 忠正 様

・お手玉 富田 清志 様・吉田 恵美子 様



合計 **23,000円**
その他物品

お寄せいただいた御芳志は、社会福祉事業のため有効に活用させていただきます。厚くお礼申し上げます。

※御寄附いただいた個人の方は確定申告によって、所得税法上の寄附金控除が受けられます(限度内)。

※御寄附いただいた法人は確定申告によって、法人税法上の損金算入ができます(限度内)。

心配ごと相談(無料)のお知らせ

※都合により、日程などを変更することがありますので、御了承ください。また、祝日・年末年始は開設しません。
※お車で津センターパレスにお越しの際、津市営駐車場及び民間駐車場を御利用の場合は有料となります。

弁護士相談(予約制)

弁護士による法律相談を各支部を巡回し、実施します。

予約制で、1回6名までの1名おおむね20分、各支部で開設日の3か月前から開設日前日の正午まで受け付けますので、各支部窓口までお申込みください。**(電話予約不可)**。

各会場とも、開設時間は午後1時30分から午後3時30分までです。

1月	10日(津支部)	17日(久居支部)	24日(津支部)	31日(香良洲支部)
2月	7日(津支部)	14日(久居支部)	21日(津支部)	28日(一志支部)
3月	7日(津支部)	14日(久居支部)	28日(河芸支部)	

専門相談(先着順)

元公証人、司法書士、行政書士による相談を実施します。

予約不要で、1名おおむね20分、**当日の正午から午後2時まで受け付けます(整理券を先着順で配布)**。

開設時間は午後1時から午後4時までです。

内 容	相談日	相談員	受付人数	場 所
法律相談など	第4火曜日	元公証人(1名)	先着 9 名	津センター パレス3階 (津支部)
相続・贈与・土地問題など	第2土曜日	司法書士(2名)	先着18名	
遺言書、遺産分割協議書の作成など	第1金曜日	行政書士(1名)	先着 9 名	

編集・発行



社会福祉法人 津市社会福祉協議会

URL: <http://www.tsu-shakyo.or.jp>
E-mail: shakyo@tsu-shakyo.or.jp

本 部	〒514-0027 津市大門7-15 津センターパレス3階 TEL(059)246-1165 FAX(059)224-6067
津 支 部	〒514-0027 津市大門7-15 津センターパレス3階 TEL(059)213-7111 FAX(059)224-6067
久 居 支 部	〒514-1136 津市久居東鷹跡町20-2 TEL(059)256-1202 FAX(059)255-6288
河 芸 支 部	〒510-0314 津市河芸町浜田868 TEL(059)245-8888 FAX(059)245-8890
芸 濃 支 部	〒514-2211 津市芸濃町椋本6141-1 TEL(059)265-4531 FAX(059)265-4950
美 里 支 部	〒514-2113 津市美里町三郷46-3 TEL(059)279-3366 FAX(059)279-3387

● **ブログも開設しています!**

安 濃 支 部	〒514-2326 津市安濃町東観音寺418 TEL(059)268-5804 FAX(059)267-0800
香 良 洲 支 部	〒514-0314 津市香良洲町2167 TEL(059)292-7711 FAX(059)292-7712
一 志 支 部	〒515-2521 津市一志町井関1792 TEL(059)295-0066 FAX(059)295-0117
白 山 支 部	〒515-2603 津市白山町川口892 TEL(059)262-7029 FAX(059)262-6520
美 杉 支 部	〒515-3531 津市美杉町奥津929 TEL(059)274-0023 FAX(059)274-0024

広告

あなたを^{まも}る弁護士が、身近にいます

三重弁護士会

三重弁護士会(津市中央3番23号) 電話 059-228-2232

三重弁護士会四日市支部(四日市市三栄町2-11) 電話 059-352-1756

離婚・相続・遺言・境界・慰謝料請求。その疑問・不安。弁護士にご相談ください。

法律相談センターのご案内 ※津・四日市では、夜間・土曜相談も行っています。

予約受付電話 お悩み110番

0570-783-110

三重県内6か所で法律相談センターを開設しています。詳細はお気軽にお問い合わせください。

■受付時間: 平日午前9時~午後5時

■相談料金 5,000円 税込(30分)

広告募集中!

津市社会福祉協議会では、広報誌「つ社協だより」(表紙・裏表紙)及びホームページに掲載する広告を募集しています。掲載を希望される場合は、下記までお問合せください。関係書類はホームページからもダウンロードできます。

津市社会福祉協議会 本部総務課 TEL 059-246-1165

<http://www.tsu-shakyo.or.jp>

※地域福祉の収入の一部に寄与することを目的とし、広告を掲載しています。なお、掲載している広告内容に関する責任は、全て広告主に帰属します。