

SAKURA

社協だより

第 43 号

平成 31 年 3 月 20 日 発行
桜地区社会福祉協議会



災害への備えは大丈夫?

頻発する記録的な集中豪雨や土石流、巨大地震…。環境省によれば、最近5年間の全国の年間災害発生頻度はその前の10年間に比べて、約2.7倍に増加しているとか。また、南海トラフ巨大地震の発生も危惧されています。

◆防災フェスタ開催される

12月1日(日)、「第10回 桜地区防災フェスタ」が桜台小学校の防災学習の一環として、桜台小全児童・保護者、桜中生徒有志、防災・減災に関わる行政・協力団体、自治会の参加のもとで開催されました。

今回のフェスタでは、防災スリッパ・防寒服の製作、避難シミュレーションゲーム、水消火器の放水、煙ハウスからの避難、起震車による地震などの体験型学習を中心として、消防車・給水車、防災機材の見学などが加えられており、各学年に対応したプログラムとなっていました。また、それらに加え、AED訓練、応急救命、NTT災害伝言、防災グッズ類などが一般参加者向けに準備されるなど、充実したものでした。



◆考えていますか? ペットの防災

12月16日(日)、四日市保健所 神谷獣医師による「人と犬、猫の防災」をテーマとした講演会が開催されました。

桜地区では犬だけで約1,160頭(5世帯に1頭)が登録されており、もはやペットは家族の一員ともいえる状況になっています。このような背景のもと、全国各地で起きた災害でのペットの問題点の整理と、それらへの対策ポイントが、①事前準備 ②避難時に分けて示されました。

災害時にペットを守れるのは飼い主だけであり、また、災害時に周囲に迷惑をかけるようにすることができるのも飼い主だけです。災害に備えた準備をしておくことはもちろん、人やほかの動物に友好的であることや、むやみに吠えないことなどの日頃からのしつけの重要性が提言されました。



桜地区の人口 14,879人

世帯数 5,938世帯

男 7,227人

女 7,652人

平成31年3月1日現在

さくらふれあいまつり ～ミニ運動会～

(桜地区社会福祉協議会・福祉部主催)

10月28日(日)、桜小学校体育館で、「さくらふれあいまつり～ミニ運動会～」が開催されました。

桜地区の高齢者施設「英水苑」「サクラノ園」などのお年寄り、「障がいを持つ子と親の会・のびっこ」の子どもたち、桜地区社会福祉協議会のメンバーや民生委員、桜ボランティア協会の方々など、総勢120人が参加し、大玉ころがしや借り物競争、パンくい競争などで汗を流しました。また、今年は地域の方による手品が披露されるなど、参加者は人とのふれあいを楽しみ、笑いの絶えない時間を過ごしました。



秋の坊主尾道を歩く

(桜地区社会福祉協議会・文化部主催)

晴天に恵まれた11月11日(日)、約40名の参加者が坊主尾道(ボウズオミチ)の歴史と自然を訪ねました。

歴史と自然・信仰

伊勢湾の基となった東海湖のほとりて約500万年前に生えていた「シデコブシ」が、生きた化石として自生していること、旧石器時代～縄文時代までの遺跡である「斧研(ヨキトギ)遺跡」「北平子(キタヒラコ)遺跡」からは、黒曜石の矢じりなどの打製石器が出土したこと、などの説明がありました。

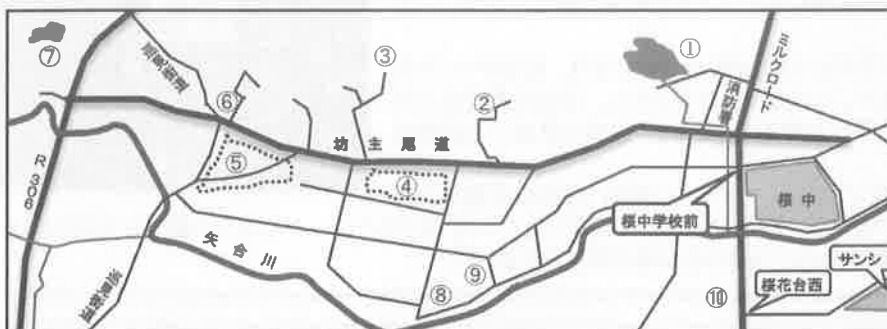
また、古来より信仰されてきた斧研、乾谷(インダニ)の2ヶ所の「山の神」、弁天池の守り神である「弁天様」、個人の熱意をもとに勧請された「斧研の金刀比羅宮」などを訪ねました。



灌漑施設

かつて北勢地方では、空梅雨の年ともなれば利水をめぐって地域的な対立が起きるなど、農民は計り知れない苦労に見舞われるのが常でした。桜地区もその例外ではなく、西区には水の確保に奔走した先人の苦労が、「池のため池」「弁天池」、「マンボ」、伏流水を汲みあげる「湧井戸」などとして残っています。

普段なにげなく見ている風景の中にも、長い歴史と先人の知恵が隠されている、そんな当たり前のことに改めて気がついた一日でした。



- ① 池のため池
- ② 斧研(ヨキトギ)の山の神
- ③ 斧研の金刀比羅宮
- ④ 斧研遺跡
- ⑤ 北平子(キタヒラコ)遺跡
- ⑥ 弁天様と乾谷(インダニ)の山の神
- ⑦ 弁天池
- ⑧ 湧井戸
- ⑨ マンボ
- ⑩ シデコブシの自生地

最近背中がまるくなってきた あなた! 骨の老化に油断していませんか?



(桜地区社会福祉協議会・福祉部主催)



11月4日(日)、健康運動指導士 川浦日出美先生の指導のもと、健康講座「骨粗しょう症予防体操」が、桜小学校体育館で開催されました。

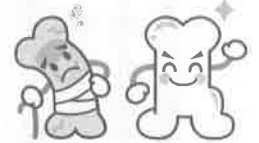
骨粗しょう症は、長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすい状態のことで、おもに骨の中のカルシウムの減少によってもたらされるものです。その対策としては、①摂取したカルシウムの吸収を妨げるタバコ、酒を減らすこと、②カルシウムの吸収を助けるビタミンDを作るために日光浴をすることや、日焼け止めの使用を減らすこと、そして③骨に刺激を与えること、などが重要です。

骨粗しょう症予防体操とは、骨に刺激を与えることを目的とするものですが、メタボ対策、関節・筋肉などの強化にもつながるとのことです

予防体操は、

- (1) 準備運動 (ストレッチ)
- (2) 脚への刺激として、①かかと落とし ②片足立ち ③スクワット
- (3) 背骨への刺激として、①上半身の伸び ②左右への曲げ ③反らしから成るものですが、あつという間の2時間でした。

骨、関節、筋肉などの働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。適切な運動を習慣的に行うこと、タンパク質とカルシウムを十分に含む栄養バランスのとれた食事を摂ることにより、健康を維持したいものです。



福祉セミナー

「自分らしく生きる」～在宅医療～

講師 中野 明夫先生 (智積町 小野外科内科 院長)



高齢社会の今、最も気になるのが「介護」と「医療」です。

病気になっても住みなれた生活の場で暮らし続けたい…。在宅医療を希望する人は年々増えており、この1年間の四日市市の在宅患者数は1,472名にのぼるとのことです。

1月20日(日)、「自分らしく生きる ～在宅医療～」をテーマに、講演していただきました。

- ①増加する在宅医療への要望に添うためには、地域の連携が不可欠です。四日市全域を3地域に区割りするとともに、桜地区が属する地域内に6つの「強化型診療所*1」を指定し、患者と家族、各強化型診療所、訪問看護ステーションの三者が連携して、みんなで助け合いながら在宅医療を行う体制が作られています。
- ②自宅で継続的に療養ができなくなったときは、一時的に施設に入院して治療する「ショートステイ」や「レスパイト入院*2」というシステムを利用することができます。
- ③気になるのは医療費です。一定以上の医療費を超えた場合には払い戻しがある「高額療養費制度」があり、70歳以上の方であれば一般的には月額8,000円から18,000円(所得による)となるそうです。



最後に先生から、「悩みを抱え込まず、家族、主治医、看護師、ケアマネジャーなど、まわりの人々に助けを求めることが大切です」とのご指導とともに、「医療と介護が連携をとりあって、自分らしく生きたいという患者さんの思いに添えるよう努めていきたい」とのお言葉がありました。

強化型診療所*1：他の在宅支援診療所と受け持ち患者の情報を共有し、必要時には連携して往診できる体制を整えた診療所
レスパイト入院*2：家族の病気や休養などにより一時的に介護が困難になった時に、在宅患者が利用する入院

桜の自然観察会 桜地区社会福祉協議会・文化部主催 矢合川でバードウォッチング

1月27日(日)、前日の降雪にもかかわらず約40名の参加者により、桜地区市民センター周辺の矢合川沿いで「バードウォッチング」が開催されました。

日本野鳥の会の川瀬さんと環境学習情報センターの木村さんの解説を伺いながら20種類ほどが観察できましたが、ハシブトガラスが「カーカー」、ハシボソガラスが「ガーガー」という鳴き声の違いや、地元の戸田さん、川口さんのスライド写真の鑑賞等により、普段見覚えのある鳥達も新鮮に感じられました。

観察後は冷えた体をスタッフの皆さんが用意した「ぜんざい」で暖めるなど、楽しい1日を過ごさせて頂きました。



観察できた野鳥

ハシブトガラス、ハシボソガラス、トビ、チョウゲンボウ、ホオジロ、カシラダカ、ムクドリ、ツグミ、カワラセウ、ハクセキレイ、セグロセキレイ、キセキレイ、ヒヨドリ、イソシギ、カルガモ、アオジ、スズメ、モズ、キジバト など、19種

地区文芸

桜花台俳句愛好会

さくら俳句

指導 坂口 緑志

ネイルして心弾ませ雛飾る
春風にチエ口の音色こころち良し
春の風邪癒えて口紅濃く引けり
片翅を畳み損ねし天道虫
吊し雛揺れてやはらぐ奥座敷
朝明けに初鶯の鳴きにけり
萩揺るる風の行方を追ふごとく
里帰りの我が家懐かし隙間風
晩鐘の途切れし静寂管鳴ける
山茶花の活けし時より散る予感
紅梅や坂の途中の古民家カフェ

麻生 七子
伊藤千恵子
伊藤 正子
小倉 久子
賀川 澄子
五所尾利男
小山まさ志
直江 由美
西井 恵子
松平瑠美子
山路 悦子

顔彩の罅割れ数多秋暑し
恋の猫走り過ぎたりあとは闇
雲一つなき冬空にドローン見え
春雨や光る雫に小宇宙
新芽ふく柳はバスの屋根撫でて
綿入れを孫と競って爺羽織る
花吹雪平成の御代愛しみつつ
樹下に寄せ更に紅増す落椿

小倉 久子
織田恵美子
勝又 正子
神田 正子
中島 鈴代
村上 甚栄
諸岡さとの
山路 悦子

おめでとうございます



全受賞者を代表して挨拶される、桜ボランティア協会 伊藤副会長

平成30年度 四日市市社会福祉大会において、永年にわたって地域福祉向上にご活躍された次の方々表彰を受けられました。

市長表彰
市社会福祉協議会会長表彰
市社会福祉協議会会長感謝

NPO法人 桜ボランティア協会
伊藤 成利さん(地区社協文化部長)、
平尾 周永さん(桜ボランティア協会)
加藤 克さん(ヘルスリーダー)



伊藤さん



平尾さん



加藤さん

編集後記

今後更に高齢化が進む状況の中で快適な生活を送るためには、みんなが少しずつ“知恵”と“力”を出し合って、地域全体でお互いを支え合うことが必要となります。

このような中で、平成30年度は、1団体・3個人の方々地域福祉活動の功労者として表彰を受けられました。これらの方を模範として、地域の福祉活動を支えていきたいものです。

最後に、この1年間の取材活動にご協力くださいました方々に、この場を借りて、篤くお礼申し上げます。(広報部一同)



ありがとうございました

次の方々から、善意のご寄付をいただきました。(平成30年9月～平成31年2月)

●香典返し(敬称略)

桜町 清水 泰貴
桜町 柴田 治久
智積町 小林 靖貴
桜町 石田 誠
智積町 伊藤 利枝子
智積町 平尾 豪
智積町 伊藤 敏子

智積町 芳山 照彦
桜町 山北 清文

●ご厚志(一般)

竹屋
桜地区連合自治会
募金(桜連合文化祭)