

社協委員・社協理事研修会

【主催 桜地区社会福祉協議会】

令和3年6月19日（土）、今年度新社協委員および新自治会長を対象に「桜地区の高齢化の現状と地区社協について」をテーマに四日市市社会福祉協議会・事務局次長 藤田一樹さんをお招きして桜地区市民センターにおいて研修会が開催されました。

このコロナ禍の中で夏祭りやサークル活動の中止・休止等で地域住民の円滑なコミュニケーションが取れていない状況下で地区社協の役割は大きいと言われました。特に急がば回れの“不便益”という言葉について「造花」を例にお話しされました。「造花」は水をやらなくてもいいが、「生花」は毎日水をやらないと枯れてしまう。水をやらないことは便利がいい、水をやることは不便であるが、その行為が成果を生むことになる。この“不便益”の水やりが“福祉活動”の考え方であり、地区社協の活動として行って頂きたいとお話されました。

下表は桜地区の世帯数と人口統計の変遷を表しています。全体的には世帯数は増加しているが人口は減少していて核家族化が着実に進んでいます。又、65歳以上の高齢化率が11の地区で市全体よりも多く年々高齢化が顕著に表れてきており、地区社協がその諸課題について役割を果たしていくことが重要であると感じました。



講師 藤田一樹さん



通称町	世帯数	平成15年 7月	平成23年 4月	令和3年 4月
智積町		749	807	842
桜台本町		152	203	217
桜町西		241	254	267
桜町南		444	480	505
桜町北(一色・山上)		450	493	532
桜ヶ丘		171	183	193
桜台一丁目		586	621	616
桜台二丁目		1,045	1,067	1,108
桜台三丁目		123	124	123
桜花台一丁目		602	642	626
桜花台二丁目		403	417	426
桜新町一丁目		204	228	263
桜新町二丁目		231	261	281
合計		5,401	5,780	5,999

通称町	人口	平成15年 7月	平成23年 4月	令和3年 4月
智積町		1,973	1,961	1,873
桜台本町		431	522	514
桜町西		782	742	663
桜町南		1,352	1,360	1,298
桜町北(一色・山上)		1,380	1,388	1,349
桜ヶ丘		484	499	478
桜台一丁目		1,720	1,673	1,521
桜台二丁目		3,062	2,755	2,539
桜台三丁目		353	322	291
桜花台一丁目		2,169	1,978	1,551
桜花台二丁目		1,374	1,258	1,050
桜新町一丁目		742	732	681
桜新町二丁目		860	858	721
合計		16,682	16,048	14,529

桜地区の人口 14,480人 世帯数 6,004世帯 男 7,012人 女 7,468人 令和3年8月1日現在

桜地区の年齢別人口

令和3年4月1日現在 単位:人

通称町	総数	0~14歳	15~64歳	65歳以上	高齢化率	75歳以上(後期高齢)
智積町	1,873	222	1,078	573	30.6%	306
桜台本町	514	80	314	120	23.3%	59
桜町西	663	54	385	224	33.8%	124
桜町南	1,298	172	787	339	26.1%	174
桜町北(一色・山上)	1,349	176	765	408	30.2%	220
桜ヶ丘	478	57	257	164	34.3%	95
桜台一丁目	1,521	130	788	603	39.6%	349
桜台二丁目	2,539	248	1,128	1,163	45.8%	553
桜台三丁目	291	31	133	127	43.6%	41
桜花台一丁目	1,551	108	969	474	30.6%	106
桜花台二丁目	1,050	55	663	332	31.6%	73
桜新町一丁目	681	74	475	132	19.4%	40
桜新町二丁目	721	54	538	129	17.9%	39
合計	14,529	1,461	8,280	4,788	33.0%	2,179

四日市市全体	310,610	38,617	191,244	80,749	26.0%	41,560
--------	---------	--------	---------	--------	-------	--------

減災研修会 ~我が身を守る~

【主催 桜地区自主防災協議会】



講師 川合一明さん



令和3年2月21日(日)桜地区市民センターにおいて地域地震情報(株)川合一明さんを講師にお招きして『南海トラフ巨大地震が発生したら』をテーマに、どのようにすれば我が身を守るかを色々な観点から講演頂きました。これまでの防災研修より一歩踏み込んだ“減災”に重点を置いて、自治会で取り組む課題と一人一人が災害を想定した設備や備蓄の拡充について、詳しく話されました。

各自治会においては毎年防災隊員を決めるのではなく、1世帯一人登録配備し住民全員が在住中は防災隊員となることが理想であり、また個人については振動を感じたら自動で切れる“感震ブレーカー”や有効期限内の消火器などの設置と10日間程度の避難生活に耐えうる備蓄品の拡充が大事とのことでした。特にストーブを例に、ファンヒーター式ストーブでは停電したら使えないので、灯芯式ストーブが良いと話されて今一度認識を新たに見直しが必要であると感じました。



健康講座 ～認知症について～

【主催 地区社協・福祉部】

令和3年2月20日（土）桜地区市民センターにおいて四日市市高齢福祉課 中 猛則さんを講師にお招きして、『認知症となる原因』、『認知症の予防』など講演頂きました。

四日市市の65歳以上の80,233人のうち7,752人と約10人にひとりが認知症に罹っているのが現状です。

『認知症となる原因』については、脳の各部が加齢とともに細胞が壊れ、縮むことの症状であり、「同じ事を言う」、「物の名前が出て来ない」、「慣れた所で道に迷った」などの症状が表れた段階で進行を食い止めれば、14%～44%の回復率があるので早期診断による予防対策が重要であると話されました。

『認知症の予防』については、運動と食事を効果的に取り入れていくことが重要で、運動においてはウォーキング・水泳などの有酸素運動や右と左で違うことを同時に行う拮抗運動やストレッチなどの脳トレーニングが有効であり、食事においては色の濃い野菜・果物や青魚・くるみ等の摂取に心掛けることが必要であるとのことでした。

「認知症は急になるわけではないので、家族の方が日常行動を注意深く見守るとともに、予防策を継続的に続けていくことが大事」と話されて、これからの生活に生かして行きたいと感じました。



講師 中 猛則さん



桜在宅介護支援センターからのお知らせ

市役所に代わって相談業務を行う公的な相談窓口です。
桜地区は、桜在宅介護支援センターが窓口です。

高齢者の生活や
介護の相談は

☎059-326-6618へ
お気軽にお電話ください!



わくわく健康講座(太極拳)【主催 桜在宅介護支援センター】



講師 平賀清美さん



令和3年6月2日(水)桜地区市民センターにおいて、日本健康太極拳協会・三重県支部顧問 平賀清美さんをお招きして健康講座が開催されました。

「太極拳はその他の武術のように筋骨を鍛錬するのではなく、呼吸法にのっとって内面の“気”を養い、健康を保持することを主な目的としており、普段の稽古を通じてみんなの健康、幸せを願い、おおらかで豊かな心を持つことが大切です」とお話しされました。特に“八段錦”と言う運動は高血圧、胃潰瘍、心臓病、神経系などの治療にも効果があり、自他共栄の精神で心身の健康を目指す“医療体術”であると講演されました。今回の講座には初めて体験された方が多く、「無理なく身体を動かす事ができ、終わったあとの爽快感が気持ち良かった」との感想があって、非常に有意義な講座であったと感じました。



新生活運動とは

桜地区内の住民間で葬儀の際、賜った香典のお返しを廃止し、それに替え香典の一部を桜地区社協へご寄付をお願いする地区内の申し合わせです。

この申し合わせを再認識し、地区内の方々のご理解を頂き、実行のご協力をお願いします。

【ご寄付の手続きは地区社協(桜地区市民センター内・団体事務室)で承っています。香典を賜った住民の皆様には地区社協からお礼の挨拶状を送付させていただきます。】

編集後記

新型コロナウイルスの感染が広がってから1年半が過ぎようとしております。当初は1年で終息するものだろうと思っておりましたが、目に見えぬ“敵”は手に余る“強敵”でした。

お花見、夏祭りなど相次いで中止となり季節感を味わうことも出来ていません。早くワクチン接種が進み、希望の持てる年となりますよう祈っています。

(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。
(令和3年2月~令和3年6月)

●香典返し(敬称略)

智積町	橋川 孝二	桜 町	小林 泰
智積町	伊藤 隆夫	桜 町	山田 恵文
桜 台	伊藤 洋史	智積町	中村 厚美