

いなべ市 社かだより

第127号

令和7年1月
発行



デジタル健幸教室 第2期：1月～3月

デジタル機器や運動機器を活用することで、より詳細に脳や身体
の健康状態を把握し、効果的に運動することが可能になります。

デジタル機器などを上手く活用し、一緒に「健幸」づくりに取り組みましょう。



実施日 1/30 (木)
2/ 4 (火)、13 (木)、18 (火)、27 (木)
3/11 (火)

※全6回(全日程に参加可能な方が対象です)

開催時間 13:30～15:30

会場 青空ひろば(ふじわらデイサービスセンター内)

対象者

- ・市内在住の65歳以上の方
- ・身の回りのことが自分でできる方
- ・スマートフォンを活用している方

利用料 300円/回

内容 デジタル機器や運動器具を活用した運動やレクリエーション



こんな方にオススメです。

- ・スマートウォッチを着用し、歩数・脈拍・睡眠状態を把握したい方
- ・姿勢を測定したい方
- ・栄養が上手く摂れているか確認したい方

スマートウォッチを
無料貸出します



申込QRコード

申込期日 令和7年1月27日(月)

右のQRコードから申込みをいただくか、下記までお電話ください。

※申し込み順で定員(10名程度)になり次第、締め切らせて頂きます

問 申込先 介護支援課 介護予防事業係 ☎ 37-6375

障がい児・者生活交流会(知的・精神)

生活交流会は、参加者、付き添いの方、ボランティアとの交流や仲間づくりを目的に開催しています。

日時 令和7年3月26日(水) 10:00～12:00

場所 大安公民館 視聴覚室(いなべ市大安町大井田2704)

対象者 療育手帳・精神保健福祉手帳をお持ちの方、特別支援学級等に通学されている方
とその付き添いの方

定員 20名(先着順)

参加費 1人200円(当日徴収、付き添い無料)

持ち物 飲み物、タオル(動きやすい服装・靴でお越しください)

申込期日 令和7年3月14日(金)

内容 お花見ウォーキング(雨天時：塗り絵、茶話会)

※当日ボランティアしていただける方も募集しています。



問 申込先 地域福祉課 ☎ 41-2945 ✉ chiiki@inabewel.or.jp

フードパントリー（食品配付）

ひとり親家庭や生活に困っている世帯など、食料を必要とする方へ配布を行い、生活の支援につなげることを目的としています。

日時 令和7年2月14日(金) 10:00～14:00

場所 いなべ市ボランティア活動センターたんぽぽ
(いなべ市北勢町阿下喜 2562-2) ※北勢中学校・西側

対象者 ひとり親世帯や子育て世帯、生活困窮世帯（生活や食事に困っている方）

申込期日 令和7年2月6日(木)

申込方法 電話・メール・QRコード(公式LINE)にて、事前にお申込みください。

①氏名、②住所、③連絡先、④申込人数（お子さんの人数と年齢）をお伝えください。

※この事業は皆様のご寄付で成り立っています。在庫に限りがあるため、お渡しできる品物の数は一定ではありません。その点をご理解のうえ、お申込みください。

※食品を入れるためのバッグ、買い物かご等をご持参ください。



LINE QRコード

※フードドライブ（食品募集）は下記の場所で随時、受付しています。

○募集品…食品のみ（常温保存できる賞味期限が1カ月以上あるもの）

○場所…チャレンジショップいなこね / 篠立きのこ園 / オレンジ工房あげき、市内のファミリーマート

問 申込先 地域福祉課 ☎41-2945 ✉chiiki@inabewel.or.jp

ボランティア募集

フードパントリー食品仕分けボランティア

日時 令和7年2月13日(木) 10:00～12:00

場所 いなべ市ボランティア活動センターたんぽぽ
(いなべ市北勢町阿下喜 2562-2) ※北勢中学校・西側

内容 食品、お米の仕分けなど

申込方法 電話・メールにて、事前にお申込みください。



問 申込先 地域福祉課 ☎41-2945 ✉chiiki@inabewel.or.jp

今回の表紙は？ “笑顔の写真” に多数のご応募、ありがとうございました!!

前号126号で笑顔の写真を募集し、今年初めの社協だよりがみなさんの素晴らしい笑顔でいっぱいになることができました。たくさんの方にご応募いただき心から感謝申し上げます。

今回の表紙のように、たくさんの方が笑顔になれるよう職員一同、精一杯努めて参ります。

今年もいなべ市社協をどうぞよろしくお願い致します!!

皆様からいただいたコメント

人生の先輩方が紹介されているころのホッと通信を、いつも拝読しております。

普段見ない様々な情報を目にするのができ、ありがたいです。

自身が住んでいる地域情報を得る事のできる大事なツールなのでこれからもたくさんの情報を掲載してください!

いつも届くのを楽しみにしており、隅々まで目を通しています(^^)

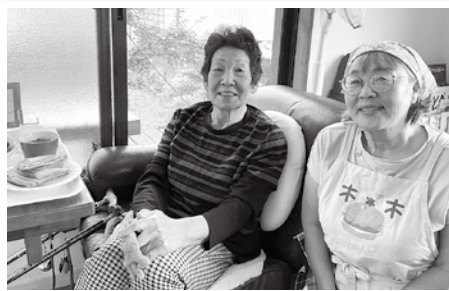
毎年、新年の笑顔の写真に癒されています。

今後も市民にとって有益な情報の発信をよろしくお願い致します。

こころホッと通信

今回は、藤原町にお住まいの林三江子さん（84歳）をご紹介します。

三江子さんは夫を介護した後、病院介護士の助手を5年、養護老人ホームの寮母を15年務めました。身体が思うように動かず辛い思いをされている方々を元気づけるため、持ち前の明るさで日タイイベントや踊りを企画し先導してきました。



78歳の時、腰部脊柱管狭窄症のため手術を受けました。現在も腰痛は改善せず、痛みと上手く付き合っています。腰痛がひどくならないよう自宅で座ったり横になったりして過ごすこともあります。

腰痛を紛らわせるのに効果的なのは、お友達と談笑することです。いきつけのカフェやお友達宅に出掛けて笑い合ったり、外に出掛けて季節毎の自然を堪能する時間は、痛みを忘れられます。

また、腰痛対策として、2年前から運動型のデイサービスと訪問リハビリの介護保険サービスを利用し始めました。

デイサービスでは体幹・下肢の運動と、柔軟体操を行います。腰骨への負担を軽減させることにより腰痛が悪化するのを予防します。

訪問リハビリは、こわばりがちな腰まわりの緊張を和らげることを目的としています。

2年前からの変化

体 重 (kg)	4.7kg 減
体脂肪率 (%)	9.3% 減
脂 肪 量 (kg)	8.1kg 減
筋 肉 量 (kg)	3.1kg 増

継続2年、左表のように脂肪量が減少し、筋肉量も増やすことができました。

今では横になって過ごす日より運動してきた日の方が、体が軽く動きやすいと感じています。



三江子さんは「私なまか（怠け者）やで」という口癖とは裏腹に、先月から一人で寝ながらできる太ももの運動も始めました。また、思うようにならない時には、「天からのお与えだから」と自分への試練と前向きに捉える気持ちをお持ちです。

この先も腰痛とうまく付き合いながら運動を続け、外出を楽しんだり、今の付き合いを大切にしていきたいと話されました。



地域包括支援センターからひとこと

まさに「継続は力なり」ですね。運動による効果は何歳からでも得られるといわれます。最初あまり効果を感じず途中であきらめそうになる時もありますが、三江子さんのように日々努力を積み重ね、体調を維持し、生活を楽しんでいる方もみえます。

皆さん一人一人身体状況は異なると思いますが、まずはご自身でできる運動を一つ始めてみませんか。

《こころホッと通信への掲載希望、お問合せ》 いなべ市地域包括支援センター ☎86-7818

イベント情報

相談事業	日にち	時 間	場 所	問い合わせ
弁護士相談 (要予約)	2月 6日(木)、2月20日(木) 3月13日(木)	13:00～16:00 (1人25分以内)	北勢市民会館	地域福祉課 ☎41-2945
司法書士相談 (要予約)	2月21日(金) 3月21日(金)	13:00～16:00 (1人25分以内)		
一般相談	3月26日(水)	13:00～16:00		

※一般相談の相談員は民生委員児童委員の方々です。事前予約はいりません。

四季の家	日にち	時 間	場 所	問い合わせ
ほくせい	2月13日(木)、2月27日(木) 3月13日(木)、3月27日(木)	9:30～	北勢市民会館	地域福祉課 ☎41-2945
いなべ	2月25日(火) 3月11日(火)、3月25日(火)	9:30～	員弁老人福祉センター	
だいあん	2月 3日(月)、2月17日(月) 3月 3日(月)、3月17日(月)	9:30～	イオン大安店 大安ホール	
ふじわら	2月 4日(火)、2月18日(火) 3月 4日(火)、3月18日(火)	9:30～	ふじわら高齢者生活 支援センターいこい	

※四季の家は誰でも自由に参加いただける、集いの場です。

園庭開放	日にち	時 間	場 所	問い合わせ
石樽保育園	2月28日(金)、3月13日(木)	9:30～11:30	園庭内	☎78-0245
三里保育園	2月28日(金)、3月 7日(金)	9:30～11:30	園庭内	☎78-1391
丹生川保育園	2月18日(火)、3月11日(火)	9:30～11:30	園庭内	☎78-2086
山郷保育園	2月26日(水)、3月13日(木)	9:30～11:30	園庭内	☎72-2624
員弁西保育園	2月 4日(火)、3月11日(火)	9:30～11:30	園庭内	☎74-4182

※ホームページにて年間開放予定日を掲載しておりますのでご確認ください。

善意のご寄附

心あたたまるたくさんの
ご寄附をありがとうございました

令和6年11月20日までに
ご寄附いただいた皆さまです

住所	寄 附 者	住所	寄 附 者	住所	寄 附 者
社協事業全般へのご寄附		保育園事業へのご寄附		地域福祉事業へのご寄附	
二之瀬 高 木 善 直 様		上 笠 田 特定非営利活動法人リョービ		匿名 1 名	
大井田 遠 藤 貞 幸 様		社会貢献基金 様			
平 塚 伏見稲荷大社大安支部 様				子育て支援センターへのご寄附	
石樽南 島 田 進 様				其 原 伊 藤 公 喜 様	
東小昭和33年度卒業生同窓会 様				オレンジ工房あげきへのご寄附	
大安町役場職員退職者互助会 様				其 原 伊 藤 公 喜 様	
東一色 伊 藤 格 様					
阿下喜 故・川口安治 様					
石樽東 伊 藤 竜 也 様					
石樽南 渡 邊 實 様					
笠田新田 多 湖 光 晴 様					
介護保険事業へのご寄附		介 護 保 険 事 業 へ の ご 寄 附			
大井田 遠 藤 貞 幸 様					

いなべ市社会福祉協議会 職員募集!!

福祉のまちづくりを目指して 私たちと一緒に働きませんか

令和7年度採用

正規職員

- 募集職種 ▶ 社会福祉士
▶ 介護支援専門員



随時募集

臨時職員

- 募集職種 ▶ 保育士
▶ 介護支援専門員



パート職員

- 募集職種 ▶ 保育士
▶ 訪問介護ホームヘルパー
▶ 介護支援専門員

※募集資格、選考方法、その他詳細については、いなべ市社協ホームページをご覧ください。

問 総務課 総務人事係 ☎41-2942



編集・発行



社会福祉法人 いなべ市社会福祉協議会

オレンジ工房あげき

〒511-0428 いなべ市北勢町阿下喜 2624-2

- ▶ 総務課 TEL 0594-41-2942 / FAX 0594-41-2943
▶ こども支援課 TEL 0594-41-2947 / FAX 0594-41-2949
▶ 地域福祉課 TEL 0594-41-2945 / FAX 0594-41-2949
▶ 障がい支援課 TEL 0594-72-5130 / FAX 0594-72-5162

いなべ市地域包括支援センター

〒511-0498 いなべ市北勢町阿下喜 31 いなべ市役所内
TEL 0594-86-7818 / FAX 0594-86-7866

いなべ市くらしサポートセンター^{えにし}縁

いなべ日常生活自立支援センター

いなべ市成年後見支援センター

〒511-0498 いなべ市北勢町阿下喜 31 いなべ市役所内
TEL 0594-86-7817 / FAX 0594-86-7866

石樽保育園

大安町石樽南 335
TEL/FAX 0594-78-0245

員弁西保育園

員弁町石仏 1868-1
TEL 0594-74-4182 / FAX 0594-74-4192

笠間子育て支援センター遊・友・YOUチャイルド

大安町門前 531-1
TEL/FAX 0594-77-2657

三里保育園

大安町平塚 535
TEL/FAX 0594-78-1391

石樽子育て支援センターはっぴいはあと

大安町石樽南 335
TEL/FAX 0594-78-0246

藤原子育て支援センターつくしんぼ

藤原町川合 770
TEL 0594-46-8733

いなべ市社協ケアプランセンター

いなべ市社協ホームヘルプステーション

〒511-0428 いなべ市北勢町阿下喜 2624-2 オレンジ工房あげき

- ▶ ケアプランセンター
TEL 0594-82-1728 / FAX 0594-72-3147
▶ ホームヘルプステーション
TEL 0594-72-7788 / FAX 0594-72-3147

ふじわらデイサービスセンター

介護予防事業係

〒511-0511 いなべ市藤原町市場 494-2

- ▶ ふじわらデイサービスセンター
TEL 0594-46-8007 / FAX 0594-46-8044
▶ 介護予防事業係 TEL 0594-37-6375 / FAX 0594-46-8044

丹生川保育園

大安町丹生川中 2109-3
TEL/FAX 0594-78-2086

北勢子育て支援センターすこやかランド

北勢町其原 818
TEL/FAX 0594-72-8488

山郷保育園

北勢町其原 818
TEL/FAX 0594-72-2624

員弁子育て支援センターなかよしひろば

員弁町石仏 1868-1
TEL/FAX 0594-74-5829

数字で見るいなべ市の福祉
(令和6年12月1日現在)

- ▶ 人口 … 44,527人 ▶ 世帯数 … 19,483世帯 ▶ 65歳以上 … 12,502人
▶ 高齢化率 … 28.1% ▶ ボランティア登録者数 … 2,255人