

ふれあいネットワーク

いなべ市 社協だより

第134号

令和8年3月
発行



事業案内

いなべ市地域介護予防活動促進事業

第1期 4月～6月

健幸アップ!教室 参加者募集



ポールウォーキング、フィットネス機器、体操、脳トレなど、さまざまな運動や活動をとおして、**健康づくり**、**幸せづくり**に取り組む教室です。

今、そしてこれからの“**健幸**”のために一緒に参加してみませんか。

姿勢が整い、足腰の負担を減らしながら全身鍛えられます



ポールウォーキング

体力に合わせて無理なく運動できます



フィットネス機器

筋トレと軽い有酸素運動を順番に行う体操です。



サーキット体操

健康状態を「見える化」することで効果的に運動できます。



測定会

楽しみながら脳を活性化させます。



脳トレ・モノづくり

利用日 **送迎希望の方** 応相談（自治会館やバス停などを拠点とした送迎）

- ・藤原町、北勢町に在住の方…火曜日 13:30～15:00
※4月7日(火)より毎週開催（祝日除く）
- ・員弁町、大安町に在住の方…木曜日 13:30～15:00
※4月9日(木)より毎週開催（祝日除く）

送迎不要の方

- ・火曜日か木曜日いずれか選択して利用頂きます。

会場 青空ひろば（ふじわらデイサービスセンター内） 藤原町市場 494-2

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
- ・介護認定を受けていない方

※ただし、はつらつ教室卒業後、2か月以内の方は要相談。

定員 各回定員15名（申込者数により、希望に添えない場合があります。）

利用料 200円/回

申込方法 右のQRコードからお申込みをいただくか、下記までお電話ください。

申込期限 令和8年3月25日(水) 17:00まで
※期日後の受付は行いませんので、ご了承ください。



QRコード

お知らせ

令和7年度までの
いろいろコースは、
令和8年度より
健幸アップ!教室として、
新たに開催することになりました。

問 申込先 介護支援課 介護予防事業係 ☎41-2948

運動コースのご案内

いつまでも健康で過ごすために、貯筋体操や転倒予防運動などの様々な運動に取り組んでいます。



- 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
- 利用料** 200円 / 回
- 持ち物** 飲み物、タオル、上靴(員弁会場のみ)
- 送迎** なし
- その他** ・事前申込みは必要ありません。
・実施日に会場へ直接お越しください。

スケジュール

員弁老人福祉センター 2階

毎週月曜日 13:30 ~ 15:00

日程	テーマ
4月 6日	バランスパットを利用して転倒予防
4月13日	腹筋を使って腰痛予防
4月20日	メディシンボールを使って バランスを鍛えよう
4月27日	足の指先を意識して転倒予防
5月11日	バランスディスクを利用して転倒予防
5月18日	腹筋を使って腰痛予防
5月25日	足の指先を意識して転倒予防

北勢市民会館 2階

毎週金曜日 10:00 ~ 11:30

日程	テーマ
4月 3日	ボクシング運動で肩こり予防
4月10日	ボールを握って握力を鍛えよう
4月17日	骨盤底筋運動で尿漏れ予防
4月24日	セラバンドを利用してダイエット運動
5月 1日	首、肩を動かして肩こり予防
5月 8日	タオルを使ってバランスを鍛えよう
5月15日	骨盤底筋運動で尿漏れ予防
5月22日	ボクシング運動で肩こり予防
5月29日	うちわを利用してダイエット運動

詳細はこちらから
ご確認ください。



QRコード

※開催日が祝日の場合はお休みとなります。

問 介護支援課 介護予防事業係 ☎41-2948

今回の表紙

1月下旬に実施した介護予防教室(運動コース)の写真です。

運動コースでは、健康寿命の延伸、心身機能の維持・向上を目的に貯筋体操や椅子に座ったまま行う体操、身近な道具を使った運動など毎回様々な内容で実施しています。

また、定期的に筋肉量などの測定も行っています。
※詳細については上記の記事をご覧ください。



いなべ日常生活自立支援センター

日常生活自立支援事業

高齢者の方や障がい者の方が地域で安心して生活が送れるように、福祉サービスの利用手続きの援助や日常生活の金銭管理などを行っています。

相談の内容

- 福祉サービスを使いたいけど、どうすればいいかわからない。
- 介護保険関係の書類等がたくさんくるけど、どう手続きしたらいいかわからない。
- お金の出し入れなど、日常的な金銭管理に不安がある。
- 自分の知らないうちに預貯金が引き出されたり、年金が勝手に使われていないか心配。
- 最近物忘れが多くて、通帳やハンコをなくさないか心配。 等

このようなことでお困りの方は、日常生活自立支援センターにご相談ください。

お手伝いの内容

福祉サービスの利用援助

福祉サービスを安心してご利用できるように利用契約等のお手伝いをします。

金銭管理サービス

毎日の暮らしに欠かせないお金の出し入れや通帳管理のお手伝いをします。

書類等預かりサービス

大切なハンコや証書などを安全な場所でお預かりします。

〈対象となる方〉 判断能力が不十分な方
ご本人に契約の意思があり、契約内容が理解できる方



☎ いなべ日常生活自立支援センター ☎86-7817

耳寄り情報



コミュニケーション用 透明ディスプレイの活用について

耳が聞こえにくい、日本語を話すのが難しいなどコミュニケーションを取るのに不安がある方でも、安心して会話・相談ができるよう、コミュニケーション用透明ディスプレイ「レルクリア」がいなべ市役所に設置されています。

この機器を使用すると、会話した内容が文字起こし（翻訳）され、ディスプレイの表裏に表示されるため、円滑にコミュニケーションを取ることができます。

※現在市役所内4カ所の窓口を設置されています。



赤い羽根共同募金へのご協力、 ありがとうございました。



赤い羽根共同募金は『じぶんの町をよくするしくみ』として、いなべ市の皆様に支えられている募金活動です。令和7年度もたくさんの方にご協力をいただきました。

心よりお礼申し上げます。



募金総額 5,547,475円(1月31日現在)

【募金の内訳】

戸別募金	9,598件	4,756,000円	街頭募金	2回	44,178円
法人募金	76件	513,762円	職域募金	44件	121,013円
個人募金	13件	7,500円	その他の募金		105,022円

寄付者の皆様をはじめ、募金活動にご協力いただきました自治会、学校、地元企業、ボランティアの方々のご尽力により、たくさんの募金が集まりました。

お寄せいただいた募金は、令和8年度「地域におでかけ事業」「ふるさとづくり公園等整備助成事業」「ひとり親家庭つながり事業」などの地域福祉活動に活用させていただきます。

問 地域福祉課 ☎41-2945

UMOUプロジェクト実施報告(令和7年1月~12月)

共同募金活動の一環であるUMOUプロジェクトにご協力いただき、ありがとうございました。

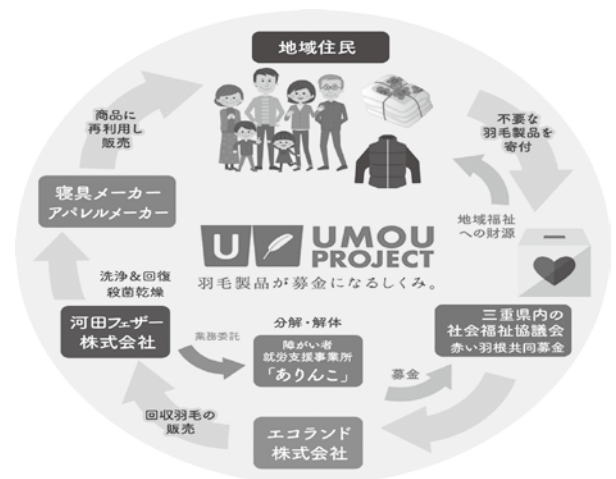
ご寄付いただいた羽毛製品はリサイクルし、そこで得た収益金を、いなべ市の地域福祉活動に活用させていただきます。

ご寄付いただいた羽毛製品

羽毛布団	30枚
ダウンジャケット	31枚
リサイクルによる収益	9,320円

協力団体

- ・いなべ子育てネットワークいなこね
- ・宇賀溪観光協会
- ・いなべ市社会福祉法人連絡会



※羽毛製品は年間を通じて受付を行っています。

羽毛回収BOX設置場所については右のQRコードからご確認ください。



QRコード

問 地域福祉課 ☎41-2945

こころホッと通信

今回は、大安町にお住まいの渡邊順子さんをご紹介します。

順子さんは、いなべ市で生まれ育ちました。

中学卒業後から仕事に就かれ、結婚。子育てと仕事を両立しながら定年まで働き、定年後も75歳まで仕事を継続しながら、孫の子育ての手伝いをしていました。

また、自宅では洗濯や掃除など家事をこなし、地域の方との交流を楽しんでいます。



◎運動

年齢を重ね、ふらつくことも増えたため、「いつまでも元気でいたい！」そんな気持ちで地域包括支援センターに相談し、より健康を保つために「はつらつ教室」を利用することにしました。

教室に通い始めてからは、教わった体操や血圧測定を毎日自宅で行っています。

「健康でないと、家族や友人と楽しく過ごせないから。」と健康維持に励んでいます。

◎交流

順子さんの楽しみは老人会や婦人会、地域の同年代で集まるないしょ会など様々な集いの場へ参加することです。

集いの場では近況報告やみんなで食事を作ったり、楽しくできる体操などで体を動かしています。

食事作りでは、「このお野菜を使ったら栄養になるだろうな。」「これを作ったらみんな喜んでくれるかな。」と相手の喜ぶ顔を想像して食材を選び、参加者みんなで作り一緒に食べています。



「家族・友人・大切な人のために！」という思いを楽しみや好きなことに置き換え、人との関わりを大切にしてきた順子さん。これからもみなさんとの交流を楽しめるように日々の健康管理や筋力の維持に取り組み、ご活躍されることを願っています。

～地域包括支援センターからひとこと～

誰かのため、自分のため、好きなことのためなど、何か成し遂げたいものや継続したものがあると運動や体操など頑張る意欲になりますよね。

楽しみ・好きなことを続けることは、自立した生活や生きがいにもつながります。

地域包括支援センターでは、地域で元気に過ごしていくためのアドバイスを行っています。もし今の生活で不安を感じるがありましたらお気軽にご相談ください。



《こころホッと通信へのお問合せ》 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)	4月 2日(木)、4月16日(木) 5月 7日(木)、5月21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)	5月15日(金)	13:00～16:00 (1人25分以内)		
一般相談	5月27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	4月 9日(木)、4月23日(木) 5月14日(木)、5月28日(木)	9:30～	北勢市民会館	地域福祉課 ☎41-2945
いなべ	4月14日(火)、4月28日(火) 5月12日(火)、5月26日(火)	9:30～	員弁老人福祉センター	
だいあん	4月 6日(月)、4月20日(月) 5月11日(月)、5月18日(月)	9:30～	イオン大安店 大安ホール	
ふじわら	4月 7日(火)、4月21日(火) 5月19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。

※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8年1月20日までに
ご寄附いただいた皆さまです

住所

寄附者

社協事業全般へのご寄附

中央ヶ丘	瀧上正之様
平塚	伏見稲荷大社大安支部様
其原	伊藤公喜様
石樽南	岩花和夫様
山口	藤井とし子様
大泉	山川善久様
	匿名4名

住所

寄附者

こども園へのご寄附

日本赤十字社三重県支部
いなべ市地域奉仕団様
匿名1名

オレンジ工房あげきへのご寄附

北勢町障がい児(者)を
守る会様

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

随時募集

臨時職員

募集
職種

▶ 保育士

パート職員

募集
職種

▶ 保育士

▶ 看護師

▶ 訪問介護ホームヘルパー



※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。

☎ 総務課 総務人事係 ☎41-2942



QRコード

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
▶ 地域福祉課 TEL 0594-41-2945 / FAX 0594-41-2949
▶ こども支援課 TEL 0594-41-2947 / FAX 0594-41-2949
▶ 介護予防事業係 TEL 0594-41-2948 / 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

いなべ市暮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

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パーステーション

〒511-0428 いなべ市北勢町阿下喜 2624-2 オレンジ工房あげき隣
▶ ケアプランセンター
TEL 0594-82-1728 / FAX 0594-72-3147
▶ ホームヘルパーステーション
TEL 0594-72-7788 / FAX 0594-72-3147

石樽こども園

大安町石樽南 335
TEL/FAX 0594-78-0245

三里こども園

大安町平塚 535
TEL/FAX 0594-78-1391

丹生川こども園

大安町丹生川中 2109-3
TEL/FAX 0594-78-2086

山郷こども園

北勢町其原 818
TEL/FAX 0594-72-2624

員弁西こども園

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

ほくせいこども園

北勢町阿下喜 3851
TEL 0594-72-4182
FAX 0594-82-5151

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

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

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

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

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

数字で見るいなべ市の福祉
(令和7年2月1日現在)

▶ 人口 … 44,370人 ▶ 世帯数 … 19,700世帯 ▶ 65歳以上 … 12,515人
▶ 高齢化率 … 28.2% ▶ ボランティア登録者数 … 2,131人