

# 四郷かわら版第11号

## 自治会に関わってみて

緑ヶ丘自治会長 伊藤 理佳

これまで子育てと仕事で地域の行事に参加せずに過ごしてきました。

そんな私が町内会長になったのは令和四年四月のことでした。町内会長として毎月の四郷地区振興会に出席することが最初の仕事でした。

そもそも、「振興会」とは何か？というところからスタートであった私は、まず振興会の意味を調べました。振興会とは、町内会・自治会の一つであり、住民の方々の自治組織。地域活動の基礎的な組織として重要な役割を持つ。と記されていました。

実際に、四郷地区振興会では、地域の課題や危険個所を話し合いました。それをもとに県や市との懇談会で要望を伝え、対策をしてもらえるように働きかけていました。

何も知らない私は、四郷地区は自然豊かで、安心して住むことのできる地域だ

と思っていました。それは、しっかりとした組織があり、地域の住民の方々みんな、住みよいまちづくりをしてきた結果だとわかりました。

この一年、四郷地区の魅力を

知り、地域の方との関りが出来て良かったです。不慣れな私を支えてくださった皆様、一年間ありがとうございました。



## 民生委員・児童委員紹介

12月1日に一齐に改選されました

地域の見守りや相談・支援、地域福祉活動などを行っています。

民生委員 2 期目となりました。「あんなこと」、「こんなこと」、気になることがあってもなかなか切り出せずに尋ねることが出来ていません。構えず気楽に話しているつもりですが、ぎこちない会話は途切れます。

自然に話ができる今期としていきます。

中村町 田邊隆美



日頃は民生委員活動にご支援・ご協力を頂きありがとうございます

今後ともよろしくお願いいたします。

一字田町・楠部団地 松本百合子



主任児童委員は校区に 1 名ずついます。鹿海町に住んでいます。いつでもとんでいきますのでよろしくお願いいたします。

主任児童委員 上野良子



鹿海町「杜の宮」前田です。

私の「できる事、できる範囲」で頑張ります。よろしくお願ひします。

鹿海町 前田敏子



楠部を担当させて頂いて10年目を迎えました。ここ3年間はコロナ・コロナで活動も制限され残念でした。3月に制限も緩やかに戻り、皆さま方と共に良い暮らしが送れる地域になるよう努めて参りますので

よろしくお願いいたします。

楠部町 伊藤卓



四郷地区民生委員として仲間に入れてもらっています。困難な事が多い世の中ですが、皆様と協力していきます。よろしくお願いいたします。

朝熊町 中西壽子



昨年12月新しく民生委員になりました。鹿海町の奥野です。これから研修等を積み、少しでも地域住民の皆様役に立てればと考えています。コロナの状況等見ながら活動していきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

鹿海町 奥野やす子



楠部町を担当しています。

年5回いきいきサロンを開催していきますので参加よろしくお願いいたします。

楠部町 泉典子



朝熊町民生委員です。皆さんに寄り添えるよう頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

朝熊町 濱口孝子



今回、新しく民生委員・児童委員をさせて頂いた里中和です、どうぞよろしくお願いいたします。いつでもどこでも、お気軽に声をかけていただければ幸いです。

鹿海町 里中和夫



緑ヶ丘に35年居住する、75歳の後期高齢者です。定年退職後、民生委員児童委員を4期12年努め、本年で5期目となりました。もう1期、元気に地域福祉活動を頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

緑ヶ丘 中村茂樹



座右の銘は「備えよ常に」趣味は米作り。毎日が勉強です。よろしくお願いいたします。

朝熊町 橋本ゆき



# 脳を若々しく保つ！！ウォーキング

～活発な運動が認知症の予防に効果的～



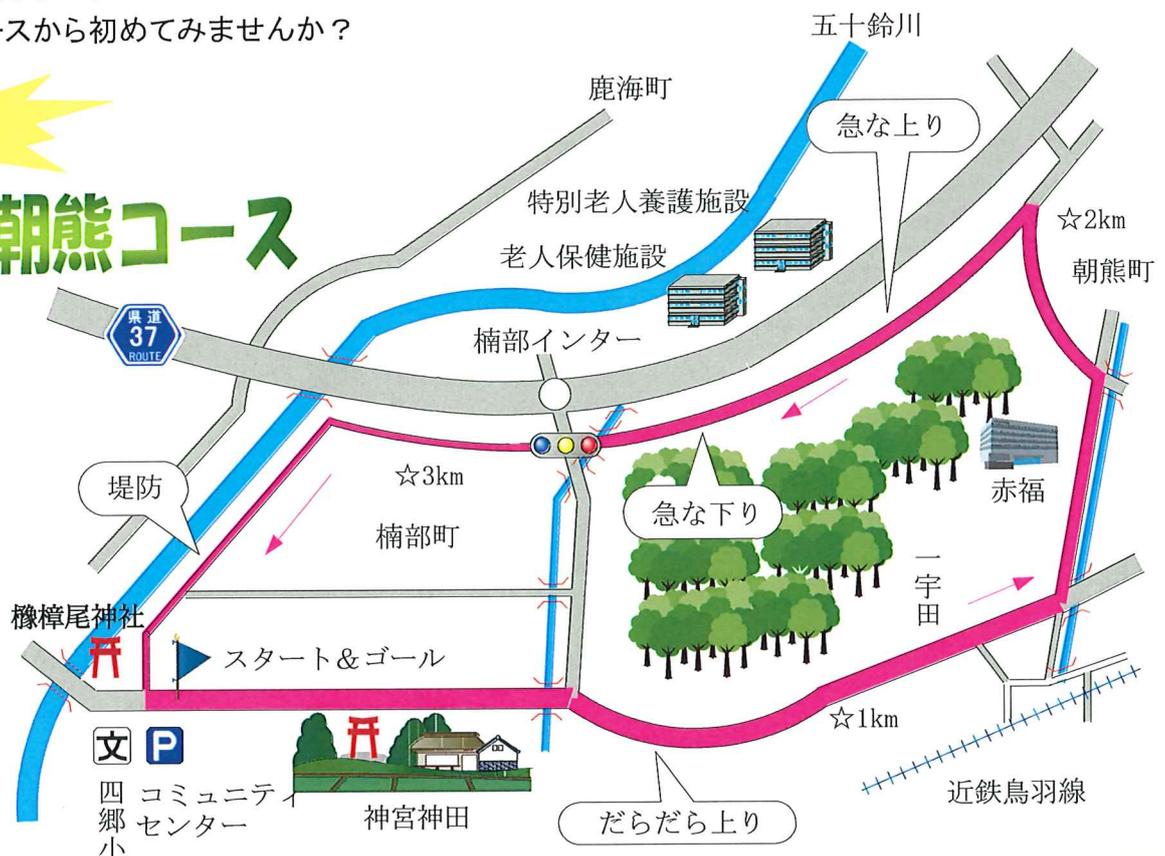
認知症を予防するためには、汗ばむ程度のややきつめのウォーキングが効果的であることが、明らかになってきています。「ウォーキングなどの有酸素運動を効果的に行えば、脳の老化を 10 年遅らせることができる」ともいわれています。

四郷地区には伊勢市より 4 つのウォーキングコースが推奨されています。

まずは、短いコースから初めてみませんか？

第1弾

## 楠部・朝熊コース



### ●● ウォーキングルート情報 ●●

距離： 約 3.7 km

時間： 約 45 分

歩数： 約 5000 ～5500 歩

特徴： 2km 過ぎからの急な上りとその後の急な下り。

上りでは、最大心拍数の 70%弱ぐらいまで心拍数が上昇。

急な上りのあとは、楠部町を一望。

二見・鳥羽ラインの側道のみ歩道がない。

平均心拍数： 約 110 拍/分 (最大心拍数の約 55%)

エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 3.8kcal

自覚的運動強度： 楽である～ややきつい

例えば、体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は 228 kcal

約 1.4 個 が消費されたこととなります： おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal

五十鈴地域包括支援センター

伊勢市楠部町若ノ山 2605-13 (山咲苑内)

☎ 20-5500 / ㊟ 23-0101