

四郷かわら版第3号

ささやかな幸せ 伊勢市役所高齢者支援課

四郷地区にお住いの高齢者の皆さん、こんにちは。

昨日は誰かとお話ししましたか？

いえいえ、何も記憶力を試しているわけではありません。

誰かと顔を合わせて話ができることって、大切ですよ。

コロナだからそれが難しければ、手紙や電話、メールでも構いません。

歳を重ねると、どうしても関わる人が減ってしまいがちになります。

そんな時でも、誰かにつながっていることって、大切だなぁと思います。

皆さんが住んでいる地域には、そんなつながりを大事にするお付き合いって

ありますか？

道を歩いていたら、近所の人に会ったから挨拶をした。

そうしたら、怪我をして料理するのが大変だって言ってたから、今日はうちで

作った晩御飯をおすそ分けした。

月に1回、帰って来ていた子どもが、今月は帰ってこれなくて困っていると聞

いたから、電球交換のお手伝いをした。

そんな小さなつながり、助け合いで、今日も小さな幸せを感じて生きていける。

私たち、高齢者支援課はそんな地域のつながりや、これから更に進んでいく

高齢社会に大切となる支え合いを、地域包括支援センターと一緒に、まちづくり

協議会の皆さんや地域の方々にご協力をいただきながら、

考えていきたいと思っています。

あなたが、あなたの好きな、あなたのまちで、
あなたの望む時まで、幸せに暮らしていけるように・・・



第2回 ふれあいリレーエッセー

楠部町民生委員・児童委員

泉 典子

穏やかな土地柄のおかげもあり、私は二十年近く
民生委員・児童委員をさせて頂いております。

楠部町では地域交流の場、仲間づくりを目的に、
年間5回ほどいきいきサロンを開催しています。

これまで参加者は六十五歳以上の方に限らせて頂
いておりましたが、今年度より、年齢制限がなくな
りました。赤ちゃん連れの方から高齢者の方まで幅
広い年代の方が参加でき、いきいきサロンで交流を
楽しんでもらえるようになります。地域の誰もが気
軽に参加できるサロンにしていきたいと思えますの
で、皆様の参加をお待ちしています。

私もお世話になる年代になりましたがこれからも
地域の皆様とのつながりを大切にしながら、この仕
事を続けられたらと思っています。
よろしく願いいたします。

サロンの紹介

～楠部町いきいきサロン～

今回は、今年度“初”開催の楠部町いきいきサロンへおじゃましてきました！
こちらのサロンは、体操、物づくり、いろいろな講座で内容が盛りだくさん！楽しいサロンです。楠部町民生委員児童委員の伊藤さんと泉さんが担当してくれています♪



10月開催



手洗い勉強会

中北薬品の方にお越しいただき、手洗いの必要性はもとより、正しい方法で行う事の重要性の説明と、手洗いチェッカーを用いて「手洗いチェック」などを行っていただきました。この時期にピッタリの講座でした(^^♪

12月開催



クリスマスリース作り

12月のサロンは、クリスマスが近いこともあり、この時期にピッタリの「リース作り」を行いました！皆さんとても素敵なリースができました♥



認知症予防のススメ

～今からできる予防！5つのポイント！～



生活習慣病を
予防・治療



運動



他人との交流



無理なく
続けられる



達成感

認知症予防は単に認知症にならないようにするという、後ろ向きのものではなく、生活をより健康的に、より充実して送るための手段としてぜひ取り組んでいただければと思います！



認知症サポーターになろう

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、地域で認知症の方やその家族を温かく見守り、支援する人です。

3月に講座開講予定です！興味のある方は、下記包括までご連絡ください。

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