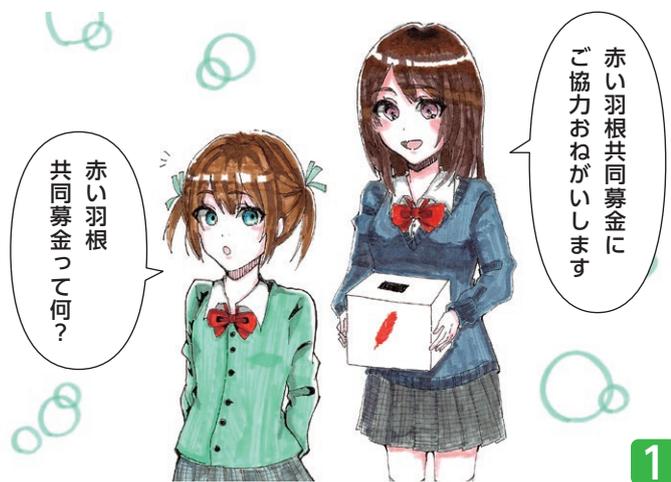


かめやま 社協だより

2025.1
第80号



作画：三重県立亀山高等学校 生徒協力

毎年10月より全国で一斉に展開

特集

赤い羽根共同募金



～行先は亀山市。募っているのは思いやり～

皆さまからいただいた募金は、約80%が亀山市内に配分され、亀山市の福祉事業に使われます。
今回は市内の配分団体の活動を紹介します。

社会福祉法人 亀山市社会福祉協議会
社協だよりは市民の皆様からいただいている会費で発刊しています。

生活・福祉のお困りごと
ご相談ください ☎82-7985





皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は本会の活動に対しまして、深いご理解と格別のご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年中は1月に能登半島地震が発生、9月には能登地域が豪雨災害に見舞われ、多くの方々が被害を受けられました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。引き続き、長期的な支援が必要な状況であり、復興支援に向けて本会としても職員の派遣や義援金の募集など出来る限りの支援・協力を行っていく所存でございます。また、私たちの住む地域でも、8月には南海トラフ地震臨時情報が発表され、日ごろからの備えや力を合わせ、支え合うことの大切さを再確認したところです。

本年も亀山市と一体的に策定した「第2次亀山市地域福祉

計画(後期)」に基づき、複合的な課題を抱える世帯等への支援や、地域の特性に応じた福祉のまちづくりを推進するため、地域住民をはじめ、ボランティア、企業、行政、関係機関等と協力・連携しながら、本会に配置しているコミュニティソーシャルワーカーや生活支援コーディネーターなどの専門職が相談支援、課題解決に向け地域に根差した「ふだんの 暮らしの しあわせ」の実現を目指してまいります。

役職員一同、地域住民の皆様の期待と信頼に応えられるよう、これからも取り組んでまいりますので、ご支援・ご協力をお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人
亀山市社会福祉協議会
会長 榎谷 英一



第20回亀山市社会福祉大会を開催しました

11月15日(金)亀山市文化会館中央コミュニティセンターにおいて、亀山市と社会福祉協議会の共催で、「第20回亀山市社会福祉大会」を開催しました。市内における福祉関係者約150名の方々にご出席いただき、保護司、社会福祉施設職員、団体、ボランティア、自治会など長年地域福祉に貢献されている3社7団体33名11自治会の表彰を行いました。

記念講演では、玉川大学教育学部乳幼児発達学科の大豆生田啓友教授によるオンライン講演を開催し、「こどもまんなか社会」時代の子育て・保育ー「はじめの100か月の育ちビジョン」を通してーと題し、自身の幼児期の体験から子育て経験までの実例を交えながら、今後も進行が懸念される少子化や、家族構成や地域の子どもへの関わりの変化がもたらす現状などについてご講演いただきました。

当日は、多くの方にご参加いただき、こどもまんなか社会の実現の必要性などを学ぶ機会となりました。

被表彰者・団体 (敬称略・順不同)

- 亀山市長表彰**
- ◆保護司功労者 4名
内田 恵介 草川 喜種
馬路 康郎 渡邊 吉一
- ◆社会福祉関係団体等功労者 1名
橋爪 たき子
- ◆社会福祉施設等功労者 9名
澤野 小百合 草川 静
渡名喜 まいこ 若林 みどり
浦野 泰子 雲井 明美
金子 友香 小林 絵里加
豊田 麻衣
- ◆ボランティア功労者 2名、2団体
小林 文代 吉田 緑
亀山おもちゃの病院 亀山民話を語る会
- ◆その他功労者 1団体
亀山市母子寡婦福祉会

- ◆ボランティア功労者 7名
清水 勇 松隈 潤治
村田 とも子 川淵 紫帆
岩田 由貴子 中里 誓子
崎久保 幸子

亀山市社会福祉協議会 会長感謝

- ◆社会福祉事業寄附 3社、4団体
一般財団法人吉田福祉基金
株式会社アプファールト 株式会社スズカ
日東電工労働組合亀山支部
古河電気工業労働組合三重支部青年委員会
ミスタートンカチ亀山店 みつまたを愛する会
- ◆社会福祉協助者 11自治会
亀田町自治会 野尻自治会
みどり町六丁目自治会 天神第三の1自治会
南崎町自治会 加太向井自治会
東鹿島自治会 加太梶ヶ坂自治会
弘法寺自治会 田茂町自治会 上原自治会

亀山市社会福祉協議会 会長表彰

- ◆保護司功労者 2名
梅本 公宏 小林 道子
- ◆社会福祉施設・団体等功労者 5名
佐野 一人 牧森 強
近 正人 仲野 有香
右江 明日美
- ◆福祉委員功労者 3名
岡田 律子 石原 豊喜
藤崎 善教





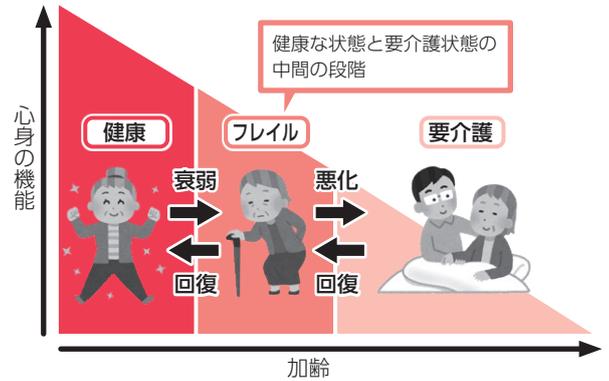
地域包括支援センターでは、高齢者のフレイルや認知症などを予防するためのお手伝いとして、保健師等による健康体操などの出前講座をしています。

人生100年時代、住み慣れた地域で家族や友人、地域の人とつながり自分らしく暮らしていくためには、「フレイル(虚弱)」の予防・対策がカギとなります。フレイルを知って、元気なうちからフレイル予防にとりくみましょう。

フレイルとは、どのような状態？

フレイルとは加齢とともに、心や体の働きが弱くなった状態を言います。高齢者の多くは健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態になります。

早めにフレイル予防に取り組むことでその進行を緩やかにし健康な状態に戻ることが可能です。



フレイルのセルフチェック

現在の自分の健康状態を知るため、次の5項目についてセルフチェックしてみましょう。

- 6か月間で体重が2～3kg減少した
- 歩くのが遅くなった(歩行速度)
- 筋力(握力)が弱くなった(筋力低下)
- 疲れやすくなった
- 軽い体操や運動をする習慣がない

3つ以上チェックが付いたら要注意！

1つでも当てはまればフレイルの前段階です。3つ以上当てはまった人は、すでにフレイルの恐れがあります。フレイル予防には、心と体のサインに早めに気付くことが大切です。

フレイル予防の3つの柱

3つの柱は、互いに影響しあってフレイル予防や改善につながります。

栄 養 (食事・お口のケア)

- ◆ 3食、たんぱく質をとり、バランスの取れた食事をしましょう。
- ◆ 噛む力・飲み込む力を維持するため、お口の健康に気を配りましょう。

身 体 活 動

- ◆ 体を動かすことは、筋力のアップだけでなく食欲や心の健康にも影響します。
- ◆ 日常生活の中で掃除や洗濯、買い物などを行うことも身体活動になります。

社 会 参 加

- ◆ 趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とつながりを持つことが大切です。1週間に1回以上の外出がフレイル予防の第1歩です。

地域包括支援センターにご相談ください

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、健康、医療、介護、福祉などの相談に対応しています。お困りごとがありましたら、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

【相談先】 亀山第1地域包括支援センター ぼたん 電話 96-8686
亀山第2地域包括支援センター もくれん 電話 97-3331
亀山市基幹型地域包括支援センター きずな 電話 83-3575



担当する
地域包括
支援センターは
こちらから

特集

赤い羽根共同募金



～行先は亀山市。募っているのは思いやり～

赤い羽根共同募金は「じぶんの町を良くするしくみ。」として、地域福祉推進のために役立てられている募金です。共同募金運動は、戦後間もない1947年に市民によるたすけあい運動として始まりました。現在では毎年10月より全国で一斉に展開されています。共同募金は、社会の情勢や変化に合わせ、地域の福祉課題に取り組む民間団体を支援する仕組みとして、また、市民のやさしさや思いやりを届ける市民主体の運動を進めています。

今回は共同募金を活用して地域でさまざまな事業を行っている市内の福祉団体の活動を紹介します。

配分団体 活動紹介

亀山みんなの食堂



譲渡会



食を通して人と人、人と地域社会がつながり合い、孤食・貧困など生きづらさを抱える人たちにとって、食を中心とした生活支援を行う中で、小さくとも温かな居場所となるように活動に取り組んでいます。

具体的には、毎月第2日曜日にフードパントリーを開催し、食材と同時に料理のレシピを配布し、食育の推進にも努めています。また年4回、服や日用品の譲渡会を同時開催しています。

昨年は小学校へお出汁とお鍋でご飯を炊く出前授業に行かせてもらい、子どもたちと楽しい時間を過ごしました。

不登校の子どもと親と地域の会 でんでん

～おしゃべりカフェ・研修会～

学校に行けないことや仕事に行けないことで苦しんだり孤立する親子が少しでも減ることを願って、毎月3回のおしゃべりカフェと、新しい情報や正しい知識を得るために年数回の講演会や研修会を開催しています。同じ思いを持つ仲間が存在が何よりの活動の励みになっています。



特定非営利活動法人 亀っ子サポート

～地域文化体験活動事業～

不登校の子どもやひきこもりの青少年等に対して、親等と協働して共に歩む並走型のサポートをしています。教育委員会より事業を受託し「フリースペースかめっこ」を拠点に学習・進路指導を行い、また感動やチャレンジ精神につながるような生活・文化・自然体験等の活動も取り入れながら、社会生活を営んでいく力を育てています。



クリスマスツリー作り

親亡き後を考える会 つむぐ

～研修会・勉強会～



親亡き後の障がい者(児)が一人で生きていくうえで、市民として安心・安定した生活が送れる仕組みを作っていくことを目的に設立しました。研修会・勉強会を重ね、目的に向かって自分たちで何ができるのか、試行錯誤しながら活動に取り組んでいます。

亀山市老人クラブ連合会

～環境美化活動(花いっぱい運動)～



美しいまちづくりの協力として、昨年は10月29日(火) 亀山市立医療センター及び社会福祉センターの花壇へ老人クラブのメンバーでパンジー、アリッサム、スノーポール、サクラソウなどを植えました。毎年春と秋に植えていますが、来訪者に咲き誇った花を見て頂ければ幸いです。

亀山市子ども会育成者連絡協議会

～親子フェスティバル～



親子フェスティバルは「バウムクーヘンづくり」「フラワーアレンジメント」をはじめ、会場内に様々なブースを設け、もの作り等を親子で一緒に体験することにより、親子の心の触れ合いを促進することを目的に毎年実施している事業です。

亀山市特別支援教育振興会

～亀山市特別支援学級作品展～



市内の小・中学校の特別支援学級で学ぶ児童や生徒が楽しく取り組みながら自分を表現している作品を、例年亀山ショッピングセンターエコー2階催事場で展示しています。作品展を通じて、広く特別支援学級の活動や学習の様子を理解していただけるよう、一人でも多くの方にご覧いただきたいと願っています。

亀山市社会福祉協議会では、共同募金の一般配分金で福祉教育推進助成事業、地域福祉活動遊具貸出事業、緊急食糧等提供事業を行っています。

皆様からお寄せいただいた募金は、約80%が亀山市内に配分され、亀山市の福祉事業に使われます。

本年度も温かなご支援とご協力いただき、誠にありがとうございます。



亀山市災害ボランティアセンター設置・

11/2(土)

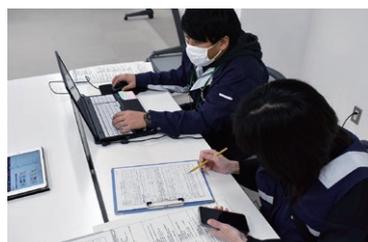
運営訓練を実施しました!

近年自然災害が頻発化しており、私たちの住む地域でも昨年8月に南海トラフ地震臨時

情報が発表されるなど、日頃の備えについて意識が高まっている状況です。そして今後大規模災害が発生した場合、多くのボランティアの方々の支援が必要となります。

亀山市では、市の災害対策本部からの要請を受けて「亀山市災害ボランティアセンター」を亀山社協が設置し、災害が発生した際に迅速に対応できるよう、毎年訓練を実施しています。

災害ボランティアセンターでは、被災家屋の片付けや心身のケアなど様々な被災者の困り事とボランティアのマッチング、またボランティアの派遣、ニーズ調査等を行います。災害ボランティアセンターのスムーズな立ち上げと運営を行うことが、迅速かつ丁寧な被災者への支援活動に繋がります。生活再建に向けて、被災者の気持ちに寄り添えるセンターとなれるよう、今後も取り組んでいきます。



今回の訓練のポイント

1

導線の確認

実際設置する予定の総合保健福祉センターあいあいで開催し、進む順路がわかるようにのぼり旗を設置しました

2

IT導入・情報管理

サイボウズキントーン(アプリケーション)を使用し、ボランティアの受付やニーズ受付、ボランティアへの依頼を行いました

3

参加者の拡大

行政、市内の災害ボランティア団体・個人、亀山ライオンズクラブ、地域包括支援センター、障がい者総合相談支援センター、県・他市町の社協、そして今回初めて高校生に参加いただきました

善意の寄付 (令和6年9月1日~令和6年12月2日まで)

関B&G海洋センター様、カフェレストランオスカー様、ミスタートンカチ亀山エコー店様、鳥居和紘様、櫻井潤一様

お寄せいただきましたご芳志は、社会福祉事業のため有効活用させていただきます。厚くお礼申し上げます。

亀山市の福祉指数 (令和6年12月1日現在)

市総人口	49,111人	65歳以上の人口	13,569人(男性6,056人 女性7,513人)
世帯数	22,434世帯	18歳以下の人口	8,339人(男性4,290人 女性4,049人)
		高齢化率	27.6%

印刷

株式会社 一誠堂

リサイクル適性(A)

再生紙を使用しています。

発行 社会福祉法人 亀山市社会福祉協議会

〒519-0164

亀山市羽若町545番地 市総合保健福祉センター「あいあい」内

☎ 0595-82-7985 FAX 0595-83-1578

公式HP <https://kameyama-shakyo.or.jp>

facebook <https://facebook.com/kameyama.shakyo>

各WEBサイトに
アクセスできます!

Face
book



ホーム
ページ



You
Tube



鈴鹿 voiceFM (78.3MHz)

出演中!

ラジオ亀山社協だより

放送日:毎月第1火曜日の14:20頃
生放送ラジオ番組「めっちゃずか!」内