

障害者福祉センター  
からのお知らせ

# WITH ~ウィズ・障害のある人と共に~

## 食の視点から『心の健康』について考えてみませんか？

食事は身体面の健康管理だけでなく、『心の健康』にも影響することをご存知でしょうか。食生活の偏りが、うつ病など精神的な不調のリスクとも関連することを示した研究結果も次々に発表され、精神科の領域でも注目されています。『心の健康』は生活の質を左右するものであり、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

今回は、ご自身の経験から『発達障害専門の管理栄養士』としてお子さんへの偏食対応や食事療法についての活動もされている小林浩子先生をお招きし、『心の健康』をテーマに食の視点からのアプローチについてご講演いただきます。

障害に対するアプローチだけでなく、子どもが毎日の食事を楽しむための「ヒント」や、少しの工夫で自分自身や大切なご家族の『心の健康』を保つことにつながる「学び」もあるのではないかと思います。一緒に学んでみませんか。



## 障害者福祉講座 「食を通して『心の健康』を考えよう！ ～発達障害専門の管理栄養士の視点から～」のご案内



- 開催日 令和7年1月11日(土) 13時30分～15時30分(13時00分～受付)
- 場所 四日市市総合会館 8階 視聴覚室
- 講師 ハッピー食卓プラネット 小林浩子氏
- 参加費 無料
- 定員 150名
- 申込締切 定員に達し次第締め切り
- 情報保障 手話通訳、要約筆記、赤外線補聴システム、ヒアリンググループ



お申し込みフォーム

問い合わせ先 四日市市障害者福祉センター ☎:059-354-8275 FAX:059-354-8426  
✉:y-with@m3.cty-net.ne.jp

心あたたまるご寄付ありがとうございました。

- (故)平野法祐様 ●古江結吉様 ●キオクシア株式会社四日市工場様
- 学校法人エスコラピオス学園 海星中学校・高等学校 令和5年度卒業生有志様
- ユニ株式会社 “小さな善意で大きな愛の輪”運動  
アピタ四日市店店长 井上靖貴様、ピアゴ久保田店店长 立木孝昌様、ピアゴ阿倉川店店长 鈴木浩様
- 四日市更生保護女性の会 河原田支部様 ●四日市テニス協会様 ●四日市みなとライオンズクラブ様
- 連合三重三河地域協議会様・三河地区労働者福祉協議会様

四日市市社会福祉協議会の公式SNS & WEBはこちらから

- 四日市市社会福祉協議会 公式SNSではイベントや日々の活動をアップデートしていますので、ぜひフォローをお願いします！
- 社協ホームページ、ボランティア情報紙「ボランティアのたまご」、各施設の広報紙もこちらからチェック！

発行/社会福祉法人四日市市社会福祉協議会 四日市市諏訪町2番2号(四日市市総合会館2階)  
☎:059-354-8265 FAX:059-354-6486 ✉:y-syakyo@m5.cty-net.ne.jp

社協だより

# かけはし

2024年10月 第163号  
(令和6年10月20日発行)

特集 ここに来たら、ホッとできる、笑顔になれる  
～ふれあいいきいきサロン～



美里ヶ丘ふれあい広場



# ここに来たら、ホッとできる、笑顔になれる 「ふれあいいいきいきサロン」

皆さんは、「ふれあいいいきいきサロン」をご存じですか？  
「ふれあいいいきいきサロン」とは、住民が主体となり、気軽に集まることができる「集いの場」。四日市市内には、行くだけで気持ちがホッしたり、ワクワクしたり、会った人とたわいもない話をしてちょっと元気になって帰っていく…そんな集いの場があります。「サロンって何するところ？」「自分も参加できるのかな」「自分の地域でやってみたくて、どうすればいい？」等、興味はあるけど、まずはどんなものか知りたい！という皆さんに、いくつかのキーワードとともにサロン活動についてご紹介します。



## 「ふれあいいいきいきサロン」とは？

### 誰でも参加OK!

地域の人であれば誰でも参加できる、オープンな活動です。

### 歩いて行ける身近な場所で集まる

集会所や公園など、活動場所は住み慣れた地域の中にあります。

### 定期的に交流する

毎日、週1回、月1回など、活動により頻度は様々です。

### 市内にいくつあるの？

645か所(R6.3.31現在の)サロンがあります。介護予防の一環として取り組んでいます。

サロン活動の中身は大きく3つ! それぞれの活動をご紹介します。

#### ① 単一メニューサロン

毎回、同じメニューで活動します。  
(例: ラジオ体操、カラオケ等)



#### 保々ハツラツサロン

イスに座って、DVDを見ながらみんなで体操(いきいき百歳体操)

#### ② カフェサロン

お茶やコーヒーを飲みながら、おしゃべりや交流を楽しみます。



#### 青葉町いきいきサロン

喫茶店のように好きなときに行って好きな時間を過ごします

#### ③ イベントサロン

毎回、違うメニューで活動します。  
(例: 季節行事、手芸等)



#### 美里ヶ丘ふれあい広場

この日のメニューは、企業の出前講座で血管年齢・骨密度測定



帰り際に「またね!」って声をかけてもらえると元気が出ます。

家にいるとテレビばかり見ることになるけど、少しだけおしゃべりしてお化粧して、ちょっと行ってみようっていう気軽さがいい。

行けない時があると「どうした?」って、お互いをさりげなく気遣う雰囲気がある。



## サロン活動を通じて

## キラリ★かがやく活躍をされている人にお話を伺いました

### 保々ハツラツサロン 齋藤 俊彦さん

週1回地区の公会所に集まり、DVDを見ながら「いきいき百歳体操」をしています。週1回というのが自分たちにはいいペースで、「毎週月曜日は体操の日」とすることで生活のリズムが生まれます。サロンを始めたきっかけは、包括支援センターの職員さんに百歳体操を勧められたこと。始めるまでに4回指導をもらい、みんなで話し合っ「やろう」と決めて6年目になります。家の近所で、無理なく楽しくやるのが続けるコツです。



### 青葉町いきいきサロン 楠木 よし子さん

地区集会所で月2回、20人程度で活動しています。2年程前に地域の老人会が解散し、みんなの楽しみがなくなるのは寂しいと立ち上がったサロンです。当初は手作りのチラシを配って参加者を募り、少しずつ参加者が増えていきました。活動メニューは、運営する4人のスタッフで決めています。食べることは喜ばれるので、焼きそばやお好み焼きは人気です。大変な時もあるけれど、来た人が楽しんで、喜んで、笑顔で「またね!」と言ってくれると張り合いがあります。



### 美里ヶ丘ふれあい広場 佐野 しのぶさん

月1回、地区集会所で開催しています。毎回メニューが違うイベント型サロンで、多い時は40人近く集まります。約20年続く活動も、最初は「おしゃべりから始めてみよう」と集まったのが始まりで、今では体操や季節の行事も取り入れて活動しています。徐々に誘い合って来る人も増え、姿が見えないと「大丈夫やろか、見てくるわ」とメンバー同士、気に掛けながらやれているところが良いと感じます。



### 企業出前講座「明治安田」 富山 律子さん

自社の取り組みである「地元の元気プロジェクト」の一環として、サロン活動に参加しています。主に、健康測定器具をお持ちして健康チェックをさせていただきます。測定器具も種類があるため、活動内容は四社協やサロンの方とご相談して決めています。また、測定結果を見て、簡単な説明をさせていただくなど、地域の皆さんの健康増進のお役に立てればという思いで取り組んでいます。



私たちが伺います!



他にもたくさんの出前講座がありますよ!  
企業の社会貢献として出前講座をしてくださる企業さんも募集しています。

## 担当者に質問!

## 自分の地域でサロンを始めるには?

### ● 仲間を集めましょう

サロンを始めたいと思っているのは、一人ではないかもしれません。友人知人、ご近所、自治会役員、民生委員児童委員など、多くの人に相談してみましょう。

### ● 内容は?

特に決まりはありません。お茶とお茶菓子のみの茶話会もOKです。みんなで楽しく集まることが、気軽に続けられるコツです。

### ● 場所は?

集会所や公園等、参加する人が歩いて行ける場所をさがしてみましょう。

### ● 開催回数は?

週1回、月1回等様々です。無理のない設定で、長く続けていきましょう。

### ● 活動費はどうするの?

参加費を集めて運営するサロンもあります。要件を満たすと市の助成金を活用できます。

### ● 何か困ったときは?

地域福祉課へご相談ください。

問い合わせ先

☎: 059-354-8144

FAX: 059-354-6486

一緒に「ふれあいいいきいきサロン」を始めましょう!



ふれあいいいきいきサロン  
推進員: 稲垣



四日市市協HP  
小地域活動応援サイト



よっかいちを良くするしくみ。

# 赤い羽根共同募金



運動期間/令和6年10月1日～令和7年3月31日



## 赤い羽根共同募金とは…

皆様から寄せられました募金は、ボランティア活動の支援や地域の居場所づくり、防災・災害支援事業など、四日市のまちづくりのために活用されます。あたたかいご支援ご協力をお願いいたします。

**募金方法** 戸別募金や学校募金、法人募金のほかに、オンライン募金もあります。クレジットカードでの支払いも可能です。※1,000円以上



【オンライン募金】



## 四日市オリジナル 赤い羽根こにゅうどうくんバッジ募金

四日市オリジナルのバッジです。500円の募金で1つお渡しします。今年度は、四日市名物のお茶をモチーフにしたデザインです。

**取り扱い窓口** 四社協窓口(総合会館2階)、四日市観光協会(近鉄四日市駅1階)、三重茶農業協同組合(水沢町)

**問い合わせ先** 四日市市共同募金委員会 事務局(四日市市社会福祉協議会 総務課内) ☎:059-354-8265 FAX:059-354-6486

## 参加者募集 ひとり親家庭のための親子飾り巻き寿司教室

ひとり親家庭の交流の場として「親子飾り巻き寿司教室」を開催します。ブログで人気の講師をお迎えし、かわいい飾り巻き寿司を親子一緒に作りましょう!!

- 開催日** 令和6年11月30日(土)10時～12時
- 場所** 四日市市総合会館 4階 調理室
- 対象** ひとり親家庭の親子
- 講師** 花村明日香氏
- 参加費** 300円/1名
- 定員** 親子6組(応募多数の場合は抽選)
- 申込締切** 令和6年11月13日(水)



【昨年度の作品】



**問い合わせ先** 四日市市母子・父子福祉センター ☎:059-354-8277 FAX:059-354-8277 ✉:b-f.center@yokkaichi-shakyo.or.jp

## 令和6年度 四日市市社会福祉大会のご案内 無料



講師経歴

洗足学園音楽大学を首席で卒業し、オランダ政府給費留学生としてアムステルダム音楽院に留学。パッサ・コレギウム・ジャパンの定期公演で教会カンタータを歌いデビュー。その後、宮崎駿監督作品「もののけ姫」の主題歌を歌って一躍脚光を浴びる。カウンターテナー歌手として世界的活躍を続け、現在ではコンサートや講演会、テレビ・ラジオにも多数出演し、親しみやすい人柄と個性豊かな語り口は、世代を超えて人気を集めている。

開催日

令和6年11月12日(火)  
13時00分～15時30分  
(開場12時00分)

場所

四日市市文化会館  
第1ホール

第1部

式典 13時00分～ 福祉労働者の表彰

第2部

講演 14時00分～  
「波乱万丈物語」～未来へ向けて～  
講師 米良美一氏(カウンターテナー)

その他

・手話通訳・要約筆記があります。  
・FM補聴システム・ヒアリンググループを設置します。

**問い合わせ先** 四日市市社会福祉協議会 総務課 ☎:059-354-8265 FAX:059-354-6486 ✉:y-syakyo@m5.cty-net.ne.jp

## 参加者募集 「親族後見人のつどい」を開催します 無料

親族で後見人・保佐人・補助人を受任されている人やこれから受任を検討されている人、その他成年後見制度に関心のある人に向けて、専門職後見人によるミニ講座や座談会を開催します。ぜひご参加ください。

また、成年後見制度に関するご相談もお受けしております。ご不安や疑問などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

- 開催日** 令和7年2月19日(水)13時30分～15時30分
- 場所** 四日市市文化会館 第2会議室
- 対象** 親族で後見人・保佐人・補助人を受任中の人、これから受任を検討されている人
- 申込方法** 電話またはFAX ※要事前申込
- 申込締切** 令和7年2月5日(水)

**内容** ミニ講座、座談会  
**定員** 20名程度



**問い合わせ先** 成年後見サポートセンター(担当:桂山・山田) ☎:059-354-8144 FAX:059-354-6486

## 加入者募集 新しい仲間づくりをはじめませんか? フロントニア四日市(四日市市老人クラブ連合会)



仲間づくりを通して、生きがいと健康づくりに努め、いきいきとしたシニアライフを目指しています。これまで培った知識・経験を活かし、地域を豊かにする社会奉仕活動にも取り組んでいます。

主な年間行事

- 囲碁・将棋大会
- 作品展
- グラウンドゴルフ大会
- 芸能大会
- 運動会

加入ご希望の方は、地域の老人クラブ会長または下記までお問い合わせください。

**問い合わせ先** フロントニア四日市(四日市市老人クラブ連合会)事務局 ☎:059-346-4066 FAX:059-345-9305

## 視覚障害のある人のための講習会 無料



### 三療学術講習会

- 対象** 市内にお住まいで、視覚障害があり、はり・きゅう・マッサージを職業としている人
- 開催日** 令和7年2月13日(木)午後
- 場所** 視覚障害者福祉センター
- 内容** はり・きゅう・マッサージの技術向上
- 定員** 20名

**問い合わせ先** 四日市視覚障害者福祉センター ☎:059-354-5549