



## 介護すごろく...

いざというときの予防薬  
介護保険制度を知っておこう!!

入院・治療

あっ、大変だ!  
家族に異変が  
我身に異変が



**申請**  
窓口:市役所介護・  
高齢福祉課  
354-8427

**訪問調査**  
自宅で74項目の  
聞き取り  
↓  
一次判定



- ※申請に必要なもの
- 介護保険被保険者証
  - 健康保険被保険者証 (40~64歳の人)
  - 本人の印鑑、申請者の印鑑

主治医の意見書

**審査判定**  
三泗介護認定  
審査会

**認定結果の通知**  
要介護1~5→介護サービス  
要支援1・2→介護予防サービス

**サービス計画の作成**  
・介護サービス計画…居宅介護支援事業者  
・介護予防サービス計画…地域包括支援センター

**地域の見守り**

**サービス利用**  
本人、家族との  
「契約」により  
サービス開始!!

介護サービス [居宅サービス  
施設サービス]  
介護予防サービス…居宅サービス

サービスの利用料は…  
要介護状態区分に応じて利用  
できる上限が決まっています。  
利用範囲内の負担は1割です。

居宅介護支援事業者  
地域包括支援センター

介護保険  
サービス  
事業者

医療機関

**明日にむけて  
再スタート!!**  
1人で悩まないで  
共に支え合う  
地域に

介護高齢  
福祉課

(北地域包括支援センター ☎365-6215)

# 地域の見守り、支えあい

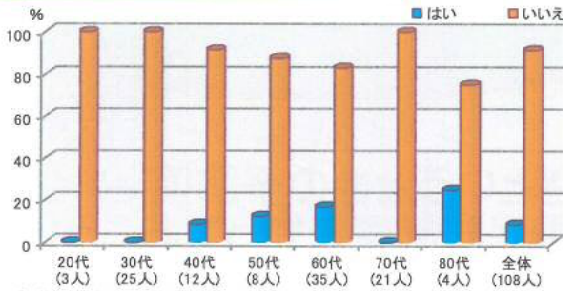
…ひとりで悩まないで…

いざという時あわてない 心の準備と情報を!!

「家族の介護・わが身の介護」11月7日地区文化祭でのアンケートから

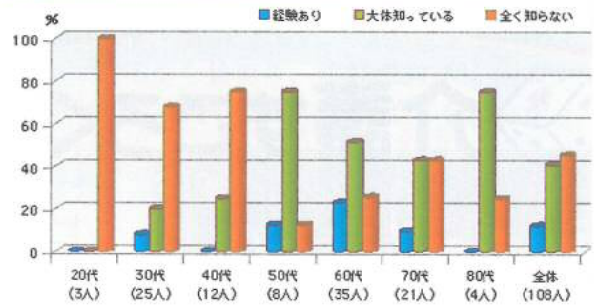


## 1. 現在家族の介護をしていますか

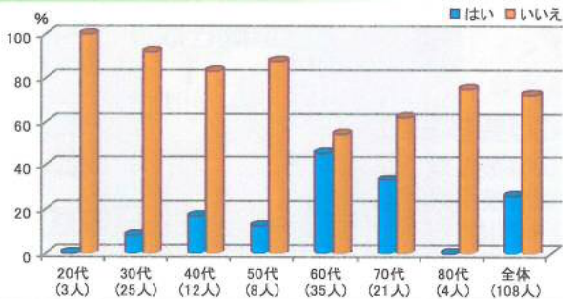


介護実践中の方のお困りの点として  
介護施設が少なく利用できないこと、遠方に居るため不便であること、  
自身が高齢のため体力に不安があること などの回答がありました。

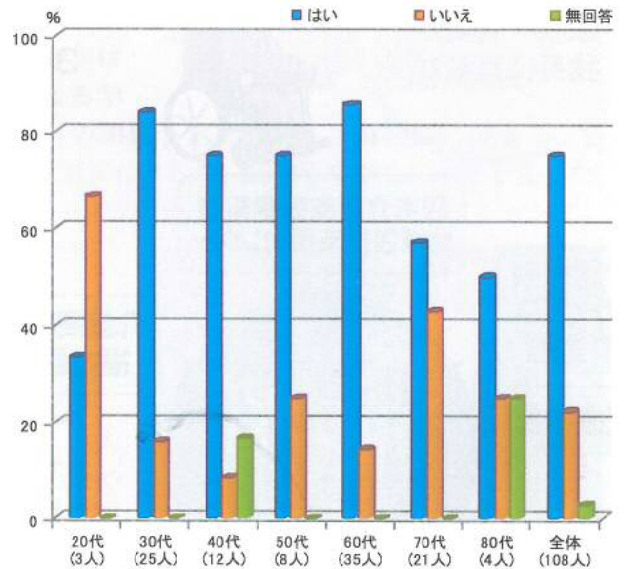
## 2. 介護福祉制度の手続きをご存知ですか



## 3. 介護の役割について家族で話したことはありますか

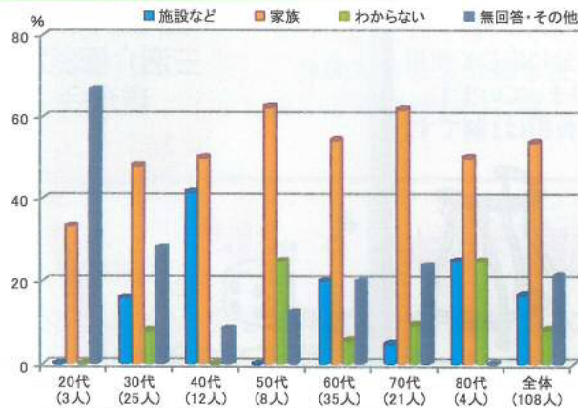


## 4. 将来の福祉について不安はありますか



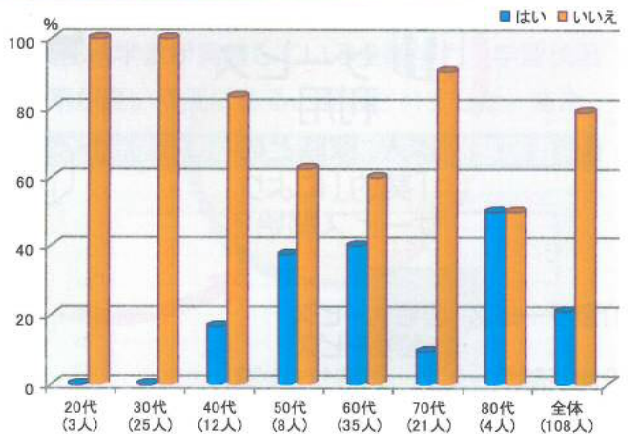
「はい」と回答された方々は、  
介護費用の負担、介護施設・介護従事者の不足、高齢化社会の進行  
や介護福祉制度の先行きなどに不安があるとしています。  
そして、自分、家族が要介護となった時に誰もが速やかに十分な介護  
を受けることのできる福祉制度の充実を希望されています。

## 5. 自分が介護される立場になったら誰に介護してもらいたいですか



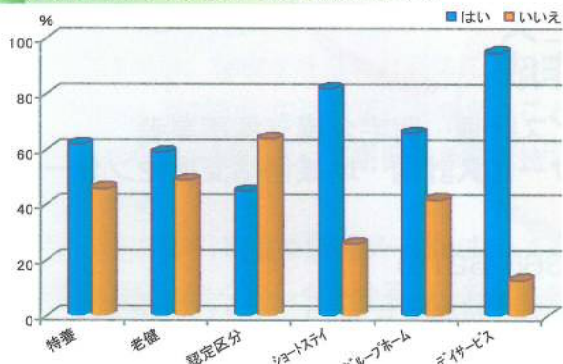
どの年代でも半数近くの方が、家族に介護をお願いしたいと思っておられます。

## 6. 老後に備えて今から準備していることはありますか



準備中のこととして、  
スポーツ・禁煙・禁酒などで健康づくり、貯蓄や介護保険加入などの  
経済的な備え、住居のバリアフリー化、介護福祉制度の勉強中などの  
回答がありました。

## 7. 介護に関する用語をご存知ですか





あなたはいくつ  
知っていますか？

# 介護用語



## 特養(特別養護老人ホーム)

常時介護が必要で、居宅での生活が困難な人が入所して日常生活の支援や介護が受けられます。

## 老健(介護老人保健施設)

状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。

## 要介護認定

介護保険制度のサービスを受けるため、日常生活の状態を判断して、サービス内容を決定します。

## ショートステイ

福祉施設や医療施設に短期入所して日常生活の支援や機能訓練などが受けられます。要支援の人には介護予防を目的として日常生活の支援や機能回復訓練が受けられます。

## グループホーム(認知症対応型共同生活介護)

認知症高齢者がスタッフの介護を受けながら共同生活する住宅です。

## デイ・サービス(通所介護)

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活向上のための支援を日帰りで行います。

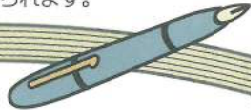
## 在宅介護支援センター

在宅介護に関するあらゆる相談にのってくれる最も身近な相談窓口です。

## 四日市市地域包括支援センター

介護予防や地域の総合的な相談窓口です。

- ・北地域包括支援センター(富田浜在宅介護支援センター内)365-3215
- ・中地域包括支援センター(総合会館2階)354-8346
- ・南地域包括支援センター(小山田在宅介護支援センター内)328-2618



# おばちやま探検隊

…在宅介護支援センター YMCAって何や何や



近頃、新聞やテレビで介護疲れによる痛ましい事件が、相次いで起きているのを目にします。そこまで思い詰める前に、何か方法はなかったものかと誰しも感じるところです。そこで、今号のおばちやま探検隊はその何かを求めて我が町にある介護施設「YMCA在宅介護支援センター」を訪れました。まず玄関に入って目にしたのは、1階でデイサービスを受けておられる方々が、介護士さん達と共に、赤い法被を着たボランティアの踊りのグループに合わせて一緒に踊ったり、手をたたいたりして楽しそうにしておられる光景でした。

その日は2階の改築によって作られたショートステイ施設「短期入所生活介護事業所あくら」のオープン前の内覧会の日でした。ピッカピカのきれいな個室が10室、他にデイルーム、和室、トイレ、シャワー室、相談室がありました。我が町にショートステイの施設が出来たことは、いざという時とても安心出来る気がします。社会福祉士の相談員さんにお話をお聞きした中で印象に残ったのは、要介護認定で非該当となった方へのさまざまな取り組みでした。たとえば訪問給食サービスは、一人暮らしの高齢者のみならず、身体が不自由、家族全員が調理困難の場合でもいいとのことでした。他に緊急通報装置貸与、介護を受けなくてはならない身体にならないための、つまり予防のための催しの開催等です。困ったときの駆け込み寺として、我が町にこういう施設があることを心強く思ったのでした。

四日市市阿倉川町14番16号

デイサービス (059) 333-7062

在宅介護支援センター(059) 333-9831





# 海蔵地区における市長との政策懇談会



10月27日、海蔵地区市民センターにて、新総合計画（平成23年度～32年度）策定に向けた意見交換会を行い、現在の海蔵地区の特色的な活動を発表し、今後、安全で安心なまち、地域と自然を愛し住民参加型の海蔵地区をつくるために、下記のような提案をいたしました。

\* 総合計画とは、市のまちづくりの基本となる計画です。策定期間は、平成21年度～22年度で、総合企画構成と期間については、基本構想・基本計画（期間10年間）・実施計画（3年間）となっています。市民参画のまちづくりをめざし、総合計画策定委員会（21委員）・市長との政策懇談会（23地区）・市民団体等懇談会・若者懇談会・パブリックコメントなどの意見をとりあげ、策定体制を整えています。

## (1) 地域でできる安心してすごせる子どもたちの居場所づくり

提案者 海蔵学童保育所運営委員会

- ①地区社会福祉協議会と保護者会で運営
- ②市内で最初に設立。39年間継続開所。
- ③本年度第2学童を設立（市内初）
- ④地域行事に多数参加し交流を深める。

問題点:大規模化がすすみ、第2学童を設立したが、すでに定員オーバーとなっている。児童数の変動にあわせた指導員の確保、施設の確保が困難。地域のサポートがあっても、民設民営には限界がある。



### 必要なこと

- ①住民同士の**交流・連携・絆**で、地域の**安心・安全**を確保
- ②行事・助け合いの場をつくる
- ③人材の育成（仲間づくり）

## (2) 防犯意識の高いまちづくり

提案者 海蔵セフティネット協議会

- ①約800名の会員による自主防犯活動
- ②あいさつ運動・交通安全指導・下校指導
- ③小・中学校、幼・保育園等と連携した各種防犯教室の実施
- ④ブロックごとの夜間パトロール
- ⑤掲示板・防犯マップ等の防犯グッズ作成

問題点:活動経費の中心となっている「個性あるまちづくり支援事業費」が通算6回しか受けられない。今後は行政から活動資金の援助を受けられない。



地域みんなが安心して  
暮らせる安全なまちづくりを  
めざして

## (3) 災害に強いまちづくり

提案者 連合自治会

- ①三滝川から海蔵川への分派をどのように改修するか？ 堀川の排水機能、配慮はどうするか？
- ②清水・野田町の内水氾濫対策
- ③海蔵川に自生する雑木の排除

問題点:分派の影響で、雑草・雑木が増殖し、害虫繁殖の温床となる。

局地的な集中豪雨が発生すると、内水が氾濫する恐れがある。増水時、流木等で雑木が抜き取られ下流で、堤防を崩壊させるおそれがある。



### 必要なこと

- ①市・県と地域との**連携**を深める
- ②海蔵**ブランド**（誇り）  
万古焼き  
海蔵川・桜堤  
堀川菖蒲園  
イヌナシ  
アイナシ  
をまもり・いかす

## (4) 海蔵川の桜堤を地区の財産として守り育て、年間を通してのまちづくり

提案者 海蔵川桜まつり実行委員会

- ①地域の代表行事
- ②世代間の「ふれあい事業」
- ③ゴミの持ち帰り運動を実施
- ④防犯パトロールを実施
- ⑤春・秋には堤防河川敷公園の清掃を実施

問題点:夜桜照明設備・実行本部設備の老朽化、ガードマンの雇用・簡易トイレについての経費増。花見客の増大への対応で、地域だけの運営体制には限界がある。



社会環境の変化に伴い、総合計画には、社会貢献活動等々に多くの改革が求められています。今、改革には、行政と「**新たな公**」の力が必要だと言われています。「**新たな公**」とは**地域コミュニティ・NPO・結い**の社会貢献等々によって提供されるサービスの総称です。新たなまちづくりには、地域住民同士の**交流と絆**から生まれた自主活動、そして、行政との**連携**が必要なのです。

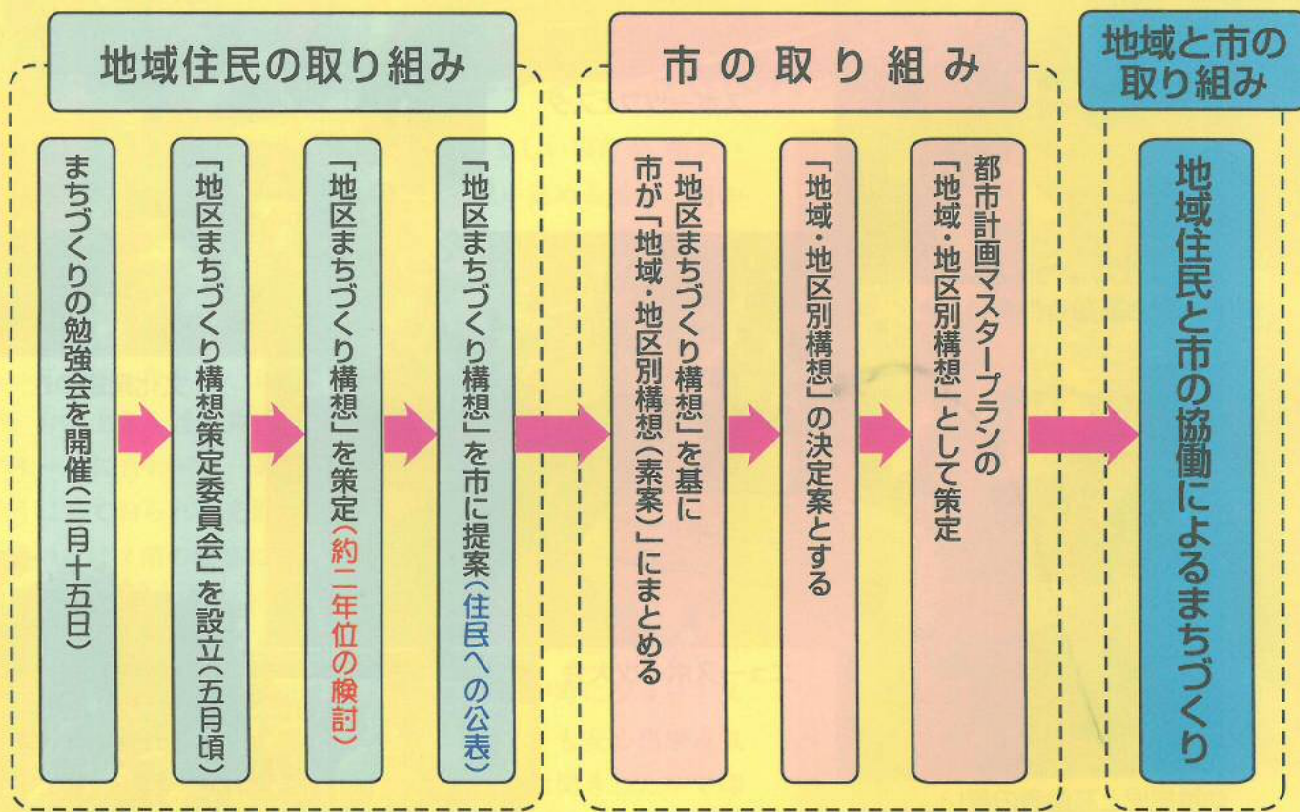
# 変わりゆく・わが街（みんなですすめるまちづくり）

海蔵地区連合自治会の勉強会を基に、発起人が集まり「住み続けたいなるまち」を目指して、今年から「海蔵地区のまちづくり」に、取り組みをしていきます。

21年度も改良しました「小さなまちづくり」（土木要望の取組）通学路安全対策の一例



## 住民主体のまちづくりの進め方は下記のように取り組みます。



### 海蔵地区での最近の取り組みと今後の予定は、

- 21年9月に、自治会長会議で都市計画課から「地区まちづくり」についての説明を受ける。
- 21年12月に、まちづくり発起人が参集して「海蔵地区まちづくり構想準備委員会」を立ち上げる。
- 22年2月に、「まちづくりボランティア」の募集。
- 22年3月、「まちづくりボランティア」の勉強会。
- 22年5月、「海蔵地区まちづくり構想策定委員会」の設立を予定して、活動をしていきます。

### 他地区のまちづくり取り組み状況（具体的に活動展開中）

- ① 橋北地区
- ② 県地区
- ③ 富田地区
- ④ 三重地区
- ⑤ 大矢知地区
- ⑥ 楠地区
- ⑦ 羽津地区



# まちづくり この一年



グランドゴルフ



セフティネット挨拶運動



スポーツフェスタ



保育園児と高齢者の集い



文化祭餅つき



幼稚園児と高齢者の集い



ニュースポーツ大会



みんなできれいに海蔵川の日



文化祭芸能大会



人権の集い

# 各部より活動報告

## 花部



花部では、おもに①菖蒲まつりの開催と菖蒲園の維持管理、②街かど花いっぱい事業としてパンジーの花苗配布とコンクールを実施しています。11月に、海蔵地区内希望団体に1,570株の花苗を配布し、3月には“街かど花いっぱいコンクール”を実施しています。

また菖蒲園の維持管理は、年間を通じて除草・清掃作業が必要であり、花部員の高齢化もあり、大変な作業となっていました。21年度より連合自治会、社協各部、中・小・幼・保のPTA、民協、青少協、婦人会、若生会等の各種団体にご協力をいただくことにより、無事に年内活動を終えることができました。ご協力いただいた皆様には厚くお礼申し上げますとともに、22年度も引き続きご協力いただきますよう、よろしく願いいたします。これからも地域の皆様の憩いの場所として愛されるように頑張っていきます。



## 環境部



環境部は、①年4回の海蔵川・堀川水質検査(4月・7月・10月・1月) ②年2回の海蔵川堤防清掃(20年間実施)などの事業を行ってきました。

《最近3年間の堤防清掃参加人数》

年 度	身近な自然を体験する県民デー	皆できれいに海蔵川の日
平成19年度	180名	550名
平成20年度	210名	550名
平成21年度	250名	560名



また、あらたに③環境学習として、海蔵しぜんクラブとの海蔵川水質検査実体験、小・中学校の子どもたちとの海蔵川水質検査実体験、環境講演会などを行っています。

そして21年度からは④「海蔵川こどもの日」と名づけ、4月中頃から5月5日まで、海蔵保育園・幼稚園・海蔵学童保育所の子どもたちによる手づくりの鯉のぼりを海蔵川に設置しています。

## 婦人会



日頃は海蔵婦人会にご理解、ご協力を賜りありがとうございます。現在、理事、本部役員あわせて43名で運営しています。

年間を通じて地区の行事に参加、協力をさせていただいています。たとえば、海蔵川堤防清掃(年2回)、桜まつり、防災訓練、文化祭、また、日赤社費集金、「敬老の日」の記念品配布のお手伝いもしています。運動会、文化祭での福祉バザーの収益金は、寝たきり老人のお見舞金として活かし、福祉に参加しています。

婦人会独自の活動としては、ゴキブリだんごづくり、料理教室、手芸教室、親睦旅行、講演会などがあります。このように、海蔵婦人会は地域の親睦、教養、健康の向上、及び社会福祉への貢献を地域の皆様とともに行ってまいります。



文化祭でのお茶席

# 子どもたちと一緒に楽しんでいます 育成会、この一年



育成会（海蔵地区子ども会育成者連絡協議会）は、各町の子ども会から選出された本部役員と各町子ども会の会長・副会長で構成されています。育成会では年3回の行事を企画運営し、子どもたちと一緒に楽しんでいます（加入者数：約600名）。

平成21年度の行事について紹介させていただきます。まず、6月に野外活動としてバス8台を貸切り、総勢422名で、ナガシマスパーランドへ日帰り旅行を行いました。「子どもたちが、一生の思い出に残る楽しい旅行にしよう！」をテーマに企画したものです。

7月にはドッジボール大会を行いました。誰一人ふざけている子どももなく、チームが一丸となった白熱した試合ばかりでした。このドッジボール大会を通じて子どもたちは、「信頼・協力・助け合い」を学ぶことが出来たのではないのでしょうか。



11月には子どもまつりを開催しました。今年はインフルエンザによる学級閉鎖もあり、10月の開催予定を延期し、衛生面に留意し、規模を縮小したうえで開催しました。高学年を中心に運営を任せ、うどん等の屋台やゲームコーナー、いろいろなアトラクションで、子どもたちも楽しんだことと思います。

今年度の育成会活動は新型インフルエンザに悩まされた1年でしたが、

友達同士で楽しんだ小旅行、ドッジにかける真剣なまなざし、みんなで作り上げた子どもまつり、どれを取っても子どもたちの輝く笑顔でいっぱいでした。今後も育成会活動を盛り上げ、子どもたちの笑顔がいつまでも続くように皆様のご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。



## ちょっとひとこと

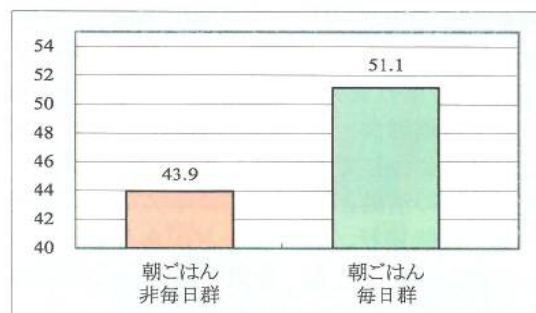
## 生活リズムの大切さ

四日市市では、平成19年度より市P連とともに「早ね 早おき 朝ごはん」市民運動を推進しています。これは、地域ぐるみで子どもの生活リズムを向上させようとする運動です。特に「朝ごはん」をきちんと摂る習慣は、1日の活力源として大切な意味を持っています。文部科学省が実施している全国学力・学習状況調査の結果から、朝ごはんをきちんと食べる子どもほど正答率が高い傾向にあると発表されました。また、本年度、四日市市教育委員会が独自に実施した調査から同様の結果が見出されました。

平成21年度 市教育委員会 生活リズム実態調査より

このことから、朝食をきちんと摂ることのほか、「早ね 早おき」を含めた生活リズムを整えることが、子どもたちの健全育成にとって重要な意味を持つものと考えられます。

学校だけでなく、家庭や地域が一体となって子どもたちが健やかに、たくましく生きる力を育むための取り組みが必要だと思えます。



朝ごはん群ごとの偏差値平均値(中学生)