

三重県のNPOを応援する情報誌 リーダー

# READER

2016

5

2016年4月25日発行  
通巻209号

予め防ぐ





# 認知症とどう向き合うか

高齢化が進む昨今。認知症の人が事故に巻き込まれたり、介護をする家族に大きな負担がかかったりと暗いニュースが飛び交っています。認知症は誰もがかかる可能性があります。自分には関係ないと思わずに、将来を考えて予防や基礎知識、自分や周りの人に及ぼす影響など、健康なうちに知っておくことが大切ではないでしょうか。

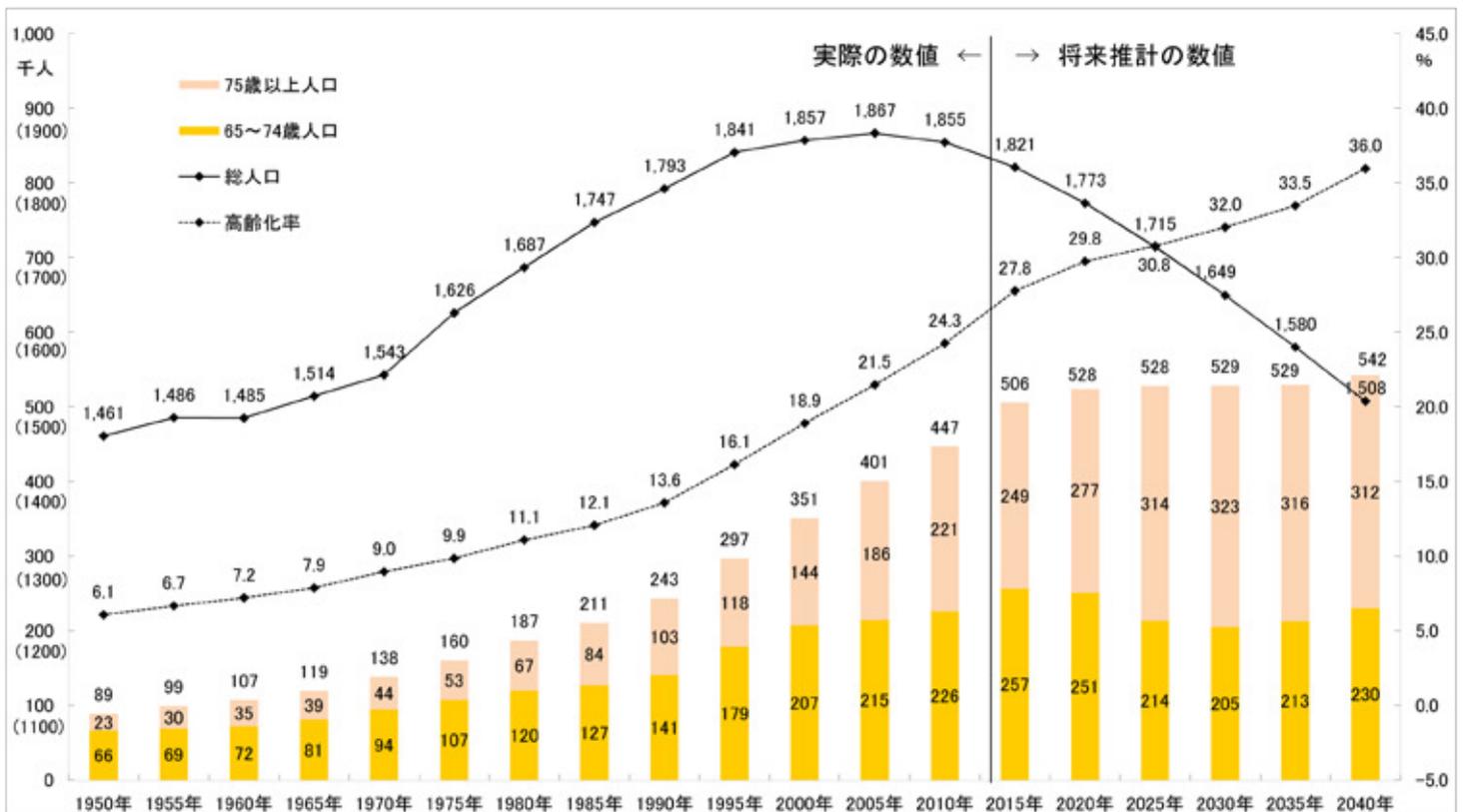


「認知症」とは老いともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）をいいます。

※年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢による物忘れ」とは違います。例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、物忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性ががあります。

政府広報オンラインより抜粋 (<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html#anc01>)

三重県の高齢化の推移と将来推計



総務省統計局「国勢調査」  
 社会保障・人口問題研究所「日本の都道府県別人口将来推計」

「特定非営利活動法人 シルバーサービス憩いの汀」の西口さんにお話を伺いました。



— 認知症予防について大切なことは何ですか？

「憩いの汀」では海が近くにあるので、天気の良い日には皆で歩きにいきます。その最中に花を見たり海辺のカモメに近づいたり、皆で歌を歌ったりしています。自然と触れ合い感動を得ることで、生きるためのエネルギーになっている気がします。感動・刺激を得ることは、認知症予防にもきっと繋がります。また、個人的には絵を描くことも良いと思います。配色を考えるなど、頭と心を使い作品として残ることで達成感も得られます。

— 認知症になった場合、本人や家族が気を付けることは何ですか？

深刻に考え過ぎないことが大切です。年齢を重ねれば、物忘れが増えたり視力が落ちたりと身体的な不調は誰にだって出てきます。老いも認知症も自身

に起こるさまざまなマイナスの出来事とどう上手に折り合えるかが重要だと思います。

ストレスを抱えることは本人・家族どちらにとっても悪循環です。家族も追いつめられ、本人を追いつめることにもなります。心配なことがあれば早々に専門医や包括支援センターなどに相談し、一人で抱え込まず色んなところに自分の背負っている重荷を共有し、ストレスを軽くしましょう。SOS を早く出すことが大事です。

— 代表の西口さんの想い

認知症になっても何も問題ないと皆が思える社会になると嬉しいです。

認知症はだれもがかかると可能性があります。大変で困ることもあるでしょう。ですが色々な人に SOS をだして助け合える、力を貸してもらえばなんとかなると思うことが大切です。

介護は大変ですが、人の心に寄り添って一緒に笑顔になれる良いところがたくさんあります。

どんな人だって認知症になる可能性はあります。何でも悪い方に考えず、なったらなったら大丈夫！と深刻に考えず認知症と向き合ってほしいです。



<認知症疾患医療センターの設置状況>

基幹型

(全県)：三重大学医学部附属病院

地域型

(北勢圏域) 医療法人康誠会 東員病院

(中勢伊賀圏域) 県立こころの医療センター

(南勢志摩圏域) 松阪厚生病院

(東紀州圏域) 医療法人紀南会 熊野病院



三重県認知症コールセンター

認知症の介護の悩み、認知症の医療、介護サービスの利用方法など、さまざまな相談をお聴きします。“ひとりで悩まず” “抱えこまず” お電話ください。ご相談は、認知症の介護経験者等がお受けいたします。

なお、秘密は厳守いたします。

電話：059-235-4165

月～金：9時30分～17時30分。

祝日。年末年始は除く。

# 三重ぐるり

MIEGURURI

「三重ぐるり」では、毎月テーマを設け、そのテーマに沿った三重県内の市民活動団体を紹介しています。今月のテーマは【保健・医療・福祉】。病気や認知症の予防、健康づくりなどに取り組み、高齢者が活躍している団体の活動を県内の市民活動センターから紹介していただきました。

## 南金井地域サロン“宮美会”

情報提供：みえきた市民活動センター

☎ 0594-87-0222 (サブリーダー清水) ✉ afurodog@beige.plala.or.jp



28年1月定例サロンでの認知症予防体操

“宮美会”の由来は、お宮さん(神社)へ、美男美女が集まる会ということで名づけました。

主に一人暮らしの高齢者に対し、住民からの孤立、閉じこもりを無くし、地域ぐるみで支え合い、見守り『ひとりぼっち』のお年寄りをださないように、を合言葉とし新しいコミュニティ作りの場を提供し、皆さんが生きがいを持っていただくための地域づくりを行うサロンです。

60～90歳の方々が定期的に集う月2回のサロンのほか、来会不可能な方や入院中の方への「訪問出前サロン」や各地域のサロン(いなべ市、市外、県外)への「出前サロン」、老人会(いなべ市内)への「出張出前サロン」などを行っています。

サロンの内容は、認知症予防体操、プロジェクターによる各種ゲーム、出前サロン、出前授業、電子紙芝居、スタッフによる楽器演奏(三味線、大正琴、ウクレレ、バンジョー)による歌の合唱です。

宮美会ではスタッフがお世話をするのでなく、参加する皆さんが積極的に考え、楽しく歌ったり、演奏したりしています。

毎月第2、4木曜日 9:00  
～11:00、大安町南金井集  
会場にてサロン開催。

みんなで一緒に楽しく・愉快に!を合言葉に活動しています。  
いなべ市内を始め、県内のさまざまな地域のサロンと「交流出前サロン」を行いたいと思います。

## 特定非営利活動法人 ニコニコ共和国

情報提供：四日市市なやプラザ

四日市市東新町 7-11 ☎ 080-3640-7978 ✉ wakasama.2411@xj.commufa.jp



スマイルカフェ

四日市市橋北地区は人口約5500人、市内で高齢化(現在33%を超えている)が進んでいる地区であり高齢者が閉じこもりがちで社会参加が課題となりました。特に男性の閉じこもりが目立ち、孤立による孤独死の危険性がありました。そこで、高齢者(特に男性)の参加を促すための事業、地域の誰もが気軽に集える居場所『スマイルカフェ』を立ち上げました。毎月第三日曜日、午前10時から12時に開催し、モーニングコーヒー(コーヒー・パン・ゆで卵・果物・お菓子など)を楽しみ自由に過ごしてもらいます。時々、警察官の講話(特殊詐欺・交通安全など)による啓発や地元の中学生の演奏会を行っています。また、定期的な開催により居場所の定着、名簿(現在会員280名)の作成により見守り活動にもつながっています。月に一度会えるのが楽しみ、日頃外出することがないので喜んでいる、気軽に挨拶ができるようになったなど、参加者からの声があります。このように「笑顔の輪」が広がっています。

メール・電話お待ちしています。

介護予防、学童保育も開始します。『笑顔あふれるまち「橋北」』の実現のために楽しく活動していきます。

## 健康体操 百寿グループ

情報提供：津市市民活動センター

三重県津市乙部 12-7 ☎ 059-226-8399 ✉ hyakuju@cream.plala.or.jp



日常ながら運動＆ダンベル健康体操講習会 in 津  
集合記念写真

「100歳まで健康で元気に頑張ろう」を合言葉に結成されてから31年。平均年齢73歳、最高齢88歳。「無理なく楽しく 元気よく」をモットーにストレッチ、ダンベル体操、リズム体操で、健康寿命を延ばすことを目標に日々の活動に励んでいます。県内外や海外遠征に出かけています。よさこいや、体操フェスティバルではシニアパワー全開で出場し、観客の皆さんからの声援や励ましが百寿の元気の源となっています。4年前からはノルディック・ウォークイベントを開催し、地域の再発見と、参加者同志の交流を図っています。ノルディック愛好者も増えつつあります。昨年9月には30周年記念イベントを開催し、「日常ながら運動」創設者の「長野茂先生、萱沼文子先生」の講習会を企画・運営、130名の参加者があり、地域全体の普及活動にも取り組みました。

お電話ください!

健康づくりは地域づくり、シニアが元気であれば、地域が元気になります。  
「ますます元気に」百寿者目指して健康づくりに楽しく励みます。

## 全日本年金者組合 松阪支部

情報提供：松阪市市民活動センター

松阪市五月町 1504-6 ☎ 0598-26-1293 (内田圭子さん)



総会・冬組の誕生会での記念写真

全日本年金者組合は日本でただ一つの年金組織です。年金者、高齢者の立場から年金、医療、介護などの問題に取り組み、「安心して暮らせる老後の生活保障の充実」を目指して活動している団体です。県内に12支部あり、松阪支部では年金者を中心に平均年齢70歳以上の36名が元気に活動しています。主な活動として、組合員自身が年金・福祉・介護などの問題について知り、「自分の生活を守り、よくしていくために、何をしたらいいのか」を考え、行動ができるように、自主的な勉強会を開いたり、署名運動に参加したり、市や県等へ問題提起などを行っています。また組合員同士の親睦を深めるレクリエーション活動、生きがいを目的とした文化活動「絵手紙サークル」も行っています。四季のお誕生会やクリスマス会などのレクリエーションでは、1人暮らしや夫婦2人暮らしなどの高齢者が増えているので、家ではできないゲームなどみんなで楽しめるものを企画しています。

勉強会やイベントのお知らせ、報告は季刊紙「堀坂だより」で発信しています。組合には、年齢の制限はなく誰でも参加していただけます。まずはお電話でお問合せください。

勉強会やイベントを実施するときは、参加者の経済的負担が少なくなるように松阪市の出前講座（無料）を活用したり、食事を出すときも組合員が協力して手作りのものを出すなど工夫しています。



# 伊勢志摩サミットまであと1カ月! 関連イベント特集!!



## G7 伊勢志摩サミット

<日程> 2016年5月26日(木)、27日(金) <場所> 三重県志摩市賢島

### G7 サミットってなに?

G7とは、Group of Seven の略で日本、アメリカ、ドイツ、イギリス、イタリア、フランス、カナダの7カ国のことを指します。

2014年3月24日までは、ロシアを入れてG8と呼ばれていましたが、ロシアはクリミア半島を編成したことにより参加停止となり現在はG7となっています。

### サミットってなに?

G7の首脳並びに欧州理事会議長、欧州委員会委員長が参加して開催される首脳会議のことです。

サミットは毎年行われ、2016年は5月26、27日に三重県志摩市(賢島)で開催されます。

### 他の国際会議とどう違うの?

グローバル化が進んでいる世界では、国同士の相互依存関係が強くなり、一度問題が発生するとその展開は速く、国境を越えて影響を与えてしまいます。それらを有効に対処するためには、首脳のリーダーシップが必要となります。

G7サミットは、リーダーシップを持つ7つの国の首脳が集まり、国際社会が直面するさまざまな地球規模の課題について、自由に意見を交わし、その議題に対する物事を決定します。そして、その成果が宣言としてまとめられます。そうすることで、迅速に解決することが求められている国際的な問題に対し、効果的な対応をしていきます。

### G7 伊勢志摩サミット主要議題は?

- 1) 世界経済・貿易…世界経済の成長やリスクの対処
- 2) 政治・外交… テロ対策、中東情勢、難民問題、ウクライナ情勢、北朝鮮情勢等
- 3) 気候変動・エネルギー…COP21の成果をもとにした国際社会全体の取り組み、エネルギー安全保障
- 4) 開発…SDGs(※1)を含む持続可能な開発のための2030年アジェンダの実施、第6回アフリカ開発会議との有機的な連携
- 5) 質の高いインフラ投資…持続可能な成長に資する形で「質の高いインフラ投資」の発信
- 6) 保健…UHC(ユニバーサル・ヘルス・カレッジ)(※2)の推進
- 7) 女性…教育を含む女性のエンパワーメント、自然科学・技術分野における女性の活躍推進等

(※1) SDGs…持続可能な開発目標。2030年までに国連に加盟するすべての国が、貧困や飢餓、エネルギー、気候変動、平和的社会など、持続可能な開発のための諸目標を達成すべく力を尽くす。

(※2) UHC…世界中のすべての人が生涯を通じて必要なときに基礎的な保健サービスを負担可能な費用で受けられること。

# G7 伊勢志摩サミットに伴い、 市民によるサミットが三重県内で多数開催されます!

## ●東海グローバルサミット (主催: 東海グローバルサミット実行委員会)

伊勢志摩サミットは世間の注目が集まる国際会議です。  
今、世界が変革期であるなか、よりよい未来のために若者の意見を取り入れることが求められています。  
そこで若者の意見を社会に対し、より強力に発信することのできる最高の機会を作ることを目的としています。  
これにより、すべての世代が世界を創造する道標になるものとします。

**日程** 5月21日(土) 10:30～19:30 **場所** 三重大学 生物資源学部  
**問合せ先** 東海グローバルサミット実行委員会 ☒ tokai.summit.2016@gmail.com 当日参加可

## ● G7 ユースサミット (主催: Japan Youth Platform for Sustainability (JYPS))

若者の声を集約して日本や世界に発信し、若者の国際会議への参画を強化することを目的に開催するユースのためのサミットです。当日は、パネルディスカッション、分科会、パフォーマンス等で盛り上げます。

**日程** 5月22日(日)

9:00～10:15 開会セッション  
10:30～12:30 第1分科会  
13:30～15:30 第2分科会  
15:50～16:50 書道パフォーマンス  
17:00～18:00 閉会セッション

**場所** 三重大学 情報資源科学館 **参加費** 無料

**定員** 200名

※定員に達したら締め切ります。参加申込は必ず申込フォームより  
お願いします。

※申込フォーム: <https://goo.gl/9v2fyu>

**問合せ先** G7ユースサミット運営委員会

☒ [g7youthsummit@gmail.com](mailto:g7youthsummit@gmail.com)

**URL**: <http://japanyouthplatform.wix.com/jyps#lg7youthsummit2016/m5umd>

## ●市民の伊勢志摩サミット

(主催: 2016年 G7 サミット市民社会プラットフォーム、東海「市民サミット」ネットワーク)

G7 伊勢志摩サミットのテーマに合わせ、国内外の NGO/NPO 等が集い、市民社会の立場から G7 諸国の首脳に向けた政策提言を行います。

東海地域においては、伊勢志摩サミット開催地の市民社会を担う立場から、三重、愛知、岐阜三県の NGO/NPO がネットワークを組み、「環境」「災害」「子ども」「ユース」「地域間格差」「移民・難民・多文化共生」「力強い市民社会」の7つのテーマについて「地域からの政策提言」を行います。

東海地域では「市民サミット」を通じて、「NGO/NPO など市民社会の主体の連携」「市民活動の次世代育成」「NGO/NPO の政策提言力の強化」を目指します。

**5月23日(月)**

10:00～ オープニング  
13:15～ 分科会①  
16:00～ 分科会②  
18:45～ 交流会

**24日(火)**

9:30～ 分科会③  
12:00～ 四日市公害と環境未来館  
エクスカーション(予定)  
13:30～ 全体会

**場所** じばさん三重(三重県四日市市安島1丁目 3-18 ※近鉄四日市駅から徒歩5分)

**問合せ先** 東海「市民サミット」ネットワーク事務局(特定非営利活動法人みえNPOネットワークセンター)  
〒514-0009 三重県津市羽所町 700 アスト津 3 階 みえ県民交流センター内

☎ 059-222-5995 ☎ 059-222-5971 ☒ center@mienpo.net **URL** <http://tokaicn.jimdo.com/>



## みえぎんNPOローン 好評取扱中

委託金、助成金等の受け取りまでの「つなぎ資金」として  
最高1,000万円まで無担保でご融資!

対象: 三重銀行の三重県下営業エリア内に主たる事務所を有するNPO法人

※ただし、当行所定の審査の結果、  
ご希望に添えないことがあります。

“地域とともに みなさまとともに”

詳しくは TEL:059-354-7130 (審査部)まで  
URL: <http://www.miebank.co.jp>



三重県の新名物

## 伊勢おやき本舗

年齢、国籍、性別、障害の有無にかかわらず  
ともに働き、ともに成長する「ユニバーサル就労」の店



イベント出店、ご当地おやきの開発など、各種御相談に応じます。

四日市市諏訪栄町 3-4 TEL/FAX 059-355-5115 [ssk21www@yahoo.co.jp](http://ssk21www@yahoo.co.jp)

## 助成金情報

助成金情報はみえ市民活動ボランティアセンターホームページでも多数ご紹介しております

- ① 締め切り・募集期間 ② 対象 ③ 助成金額／表彰内容

### スポーツ健康産業団体連合会／日本スポーツツーリズム推進機構「第4回スポーツ振興賞」

- ① 5月16日(月) 当日消印有効 ② スポーツを通じ健康づくりをし、ツーリズムや産業振興、地域振興(まちづくり)に貢献する団体、グループ企業 ③ スポーツ振興大賞:1件20万円、スポーツ振興賞:6件各10万円

### 安藤スポーツ・食文化振興財団 2016年度自然体験活動支援事業「第15回トム・ソーヤースクール企画コンテスト」

- ① 5月17日(火) 必着 ② 子どもたちが参加する、自然の中での体験活動に取り組む小中学校関係団体(学校部門)及び一般団体(一般部門) ③ 学校部門(文部科学大臣賞)・一般部門(安藤百福賞)共:1団体100万円とチキンラーメン1年分、ほか各賞10万円~50万円とチキンラーメン半年分等

### 高原環境振興財団「子供たちの環境学習活動に対する助成事業」

- ① 5月20日(金) 必着 ② 小学生以下の子供を対象に、緑化や自然体験などの環境保全に関する体験・学習活動に取り組む保育園、幼稚園、小学校、および NPO 法人等 ③ 1件の上限50万円(総額400万円)

### 大同生命厚生事業団「シニアボランティア活動助成」「サラリーマン(ウーマン)ボランティア活動助成」

- ① 5月25日(水) 当日消印有効 ② 高齢者福祉や障がい者福祉等、社会福祉の推進に役立つ活動に取り組むシニアボランティア、サラリーマン(ウーマン)ボランティア団体 ③ 1件10~20万円(総額シニアボランティア、サラリーマン(ウーマン)ボランティア活動と合わせて800万円)

### 毎日新聞社会事業団「2016年度(第46回)毎日社会福祉顕彰」募集

- ① 5月31日(火) 必着 ② 社会福祉全般あるいは児童、老人、心身障害者等の分野で優れた功績をあげ、社会福祉の発展向上に取り組む個人、団体 ③ 1件賞牌と副賞100万円(総額300万円)

### ニッセイ財団 高齢社会助成／地域福祉チャレンジ活動助成

- ① 5月31日(火) 消印有効 ② 認知症高齢者へのサービス開発と支援づくり等、地域包括ケアシステムの展開につながる活動にチャレンジする団体 ③ 1団体の上限200万円(総額400万円)  
※「実践的研究助成(実践的課題研究・若手実践的課題研究)」も同時募集中

### みずほ教育福祉財団 第33回「老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業」

- ① 5月31日(火) 必着 ② 高齢者を対象とした生活支援サービス等のボランティア活動に取り組むグループ ③ 1グループの上限10万円(120グループ程度を予定)

## スタッフレム

伊勢志摩サミットが近づいてまいりました!これにあわせて、5月23,24日には「市民の伊勢志摩サミット」が開催されます。会場は三重県四日市市のじばさん三重です。ここでは全国のNPO・NGOが四日市に集結しグローバルな課題や地域課題について話し合われます。また5月21,22日には三重大学にて若者が主体のユースサミットも開催されます。大きなテーマについて話し合われるサミットは、遠いものと感じるかもしれませんが、格差、自然災害、環境問題をはじめ、身近に起こるさまざまな問題は世界共通といえます。課題を解決していくには、どうしていけばいいのか?そんな話し合いを「市民」が行う、市民サミット!分科会の様子は一般の方もご覧いただけます。サミットに関する詳細は中面5,6ページをご覧ください。(大槻)

**認定した 特定非営利活動法人**  
(2016年3月10日~2016年4月9日認定分)

① 特定非営利活動法人 あそぼらいつ	① 一慶コンシェルジュ NPO法人
② 熊野市井戸町 220 番地 3	② 津市高茶屋二丁目 24 番 10 号
③ 保健、社会教育、まちづくり、農山漁村・中山間地域、環境、災害、地域安全、人権、子ども、職業能力、障がい者の自立と共生社会	③ 保健、まちづくり、経済活動
④ 2016年3月22日	④ 2016年3月22日
⑤ 理事長 黒瀧 一輝	⑤ 理事長 清水 寛
① 特定非営利活動法人 きずな会	① 特定非営利活動法人 世界SHIENこども学校のびすく
② 三重郡菟野町大字菟野 8515 番地 9	② 津市乙部 4 番 17 号
③ 保健、まちづくり、学術、環境、子ども、その他、障がい者の自立と共生社会	③ 保健、社会教育、まちづくり、学術、環境、災害、地域安全、人権、国際、男女、子ども、情報化社会、経済活動、職業能力、その他
④ 2016年3月22日	④ 2016年3月22日
⑤ 理事長 針山 敬司	⑤ 理事長 松井 強

転載を希望の場合は必ず「みえ県民交流センター指定管理者:みえ NPO ネットワークセンター」に連絡してください。

## READER はこちらにあります。

【地域の市民活動センター等】(津市)みえ市民活動ボランティアセンター/津市市民活動センター/三重大学/看護大学/三重短期大学/高田短期大学 (桑名市)桑名市市民活動センター (いなべ市)いなべ市市民活動センター (東員町)とういんボランティア市民活動支援センター (四日市市)四日市市なやプラザ/四日市大学 (亀山市)亀山市市民協働センター (鈴鹿市)市民ネットワークすずかのぶどう/鈴鹿大学/鈴鹿医療科学大学 (松阪市)松阪市市民活動センター (伊勢市)いせ市民活動センター/皇學館大学 (志摩市)阿児アリーナ/横山ビジターセンター (名張市)名張市市民活動支援センター/エコリゾート赤目の森/名張市立図書館/名張青年会議所/名張市総合福祉センター (伊賀市)伊賀市市民活動支援センター/伊賀市立図書館/伊賀青年会議所 (尾鷲市)東紀州コミュニティデザイン(明和町)めいわ市民活動サポートセンター (南伊勢町)南伊勢町町民文化会館 (紀宝町)紀宝町ボランティア市民活動センター  
【地域の社会福祉協議会】県内の市町社会福祉協議会  
【金融機関・企業等】百五銀行各店/第三銀行各店/三重銀行各店/東海労働金庫各店/県下JAバンク各店/メディカル光各調剤薬局  
【行政機関等】三重県庁県民ホール/三重県地域機関(地域防災総合事務所(桑名、四日市、鈴鹿、津、松阪、伊賀) 地域活性化局(南勢志摩、紀北、紀南)/三重県栄町庁舎(情報公開窓口)/三重県総合医療センター/三重県立一志病院/三重県立志摩病院/三重県立こころの医療センター/三重県立こころの健康センター/斎宮歴史博物館/MieMu(三重県総合博物館)/三重県立図書館/三重県生涯学習センター/三重県男女共同参画センター「フレンドみえ」/三重県人権センター/三重県身体障害者総合福祉センター/三重県環境学習情報センター/三重県立熊野古道センター/各市町役場/各市町中央公民館など

協賛

みえ市民活動・ボランティアニュース発行にあたり、協賛をいただいております。

キラリと光るあなたの銀行

**第三銀行** **三重銀行**

**百五銀行** **東海ろうきん**

FRONTIER BANKING 健全・安心・貢献

**JAバンク** 株式会社 阪本事務機

三重県下JA/JA三重信連

環境にやさしい植物油インキを使用しています。