

## 27 鼓ヶ浦地区まちづくり協議会



(鼓ヶ浦海岸)

鼓ヶ浦地区は人口3,924人、世帯数1,895世帯(令和5年9月末時点)の地域で、伊勢湾に面した鈴鹿市の南部に位置し、打ち寄せる波音が『鼓を打つ音』に聞こえたことからその地名がついたといわれています。

鼓ヶ浦地区まちづくり協議会は、「地域内の関係機関・団体が連携を持ち、住民の理解と協力を得て連帯感のある安全・安心で住みよいまち鼓ヶ浦」を将来像に掲げ、鼓ヶ浦地区に関連のある人たちが、「住みよいまち」と実感してもらうための取組を行っています。

### 今回紹介するのはこの4つの事業！

鼓ヶ浦地区まちづくり協議会は、「助け合いの輪を広げる部会」、「健康寿命アップを目指す部会」、「地域の絆を深める部会」、「防災・安全をより高める部会」の4つの部会に分かれ、住みよいまちを目指し取組を進めています。

令和6年度に各部会でいった「地域支援」、「健康寿命」、「地域の絆」、「防災力」に関する取組について紹介します。

### 1 取組① 助け合いの輪を広げる部会

#### ★生き生きネット鼓ヶ浦★

地域内で「本当に困っている人」が利用会員、「支援ができる人」が支援会員となり、気軽に助けたり、助けてもらったりする取組です。

#### 【支援の例】

病院の付き添い、買い物の付き添い、草取(30分300円)  
ゴミ出し(1回100円)

#### ～みんなで助け合う～

災害が起きた際、避難する時に、地域の中で支援が必要な人を把握できていなかったことから、普段から、「本当に困っている人」がどれほどいて、どんな支援が必要かを把握し、すぐに対応できるようにするために、免許返納者、体が不自由な人に向けた支援体制を構築しました。



(生き生きネットの付き添い支援)



(利用者の声)

体に負担がかかる草取りなどの重労働を支援していただけたことが大変ありがたかったです！！

### 2

### 取組②

## 健康寿命アップを目指す部会



(サルコペニア予防体操の様子)

#### ★活動内容★

- ①フレイルチェック(4回)
- ②百歳大学との交流会
- ③サルコペニア予防体操(2回)
- ④フレイル予防歩こう会

#### ～いつまでも元気に～

高齢化が進み、今後も、高齢者が増えることが考えられる中、災害時に自分一人で避難ができるようにするために、自身のフレイル※を把握した上で、フレイルの脱却、フレイル状態に陥らないように取組を進めています。

※心身の機能が低下し、介護が必要になりやすい状態のこと。



(参加者の声)

フレイルチェックや予防体操により、現状がわかり、日常生活の中でやるべきことがわかった。次回のフレイルチェックに向けて改善しておきたいと思った。

### 3

### 取組③

## 地域の絆を深める部会

#### ★活動内容★

- ①令和6年5月25日「みんなで遊ぼう」(こどもから大人までの交流会)
- ②令和6年7月20日「鼓ヶ浦小学校夏祭り」
- ③令和6年11月16日「栄・天栄地区合同ロゲイニング大会」

#### ～気楽に付き合える～

地域住民同士の関係が希薄になっていたため、イベントを通じて、地域の方と顔が分かるつながりを持ち、絆を深め、いつでも、誰とでも気楽に付き合える関係をつくることを目指しています。



(「みんなで遊ぼう」の様子)



(参加者の声)

「みんなで遊ぼう」では、受付で大きな文字で名札を作成した。地域の人の顔と名前を覚える良い機会となった。

### 4

### 取組④

## 防災・安全をより高める部会



(防災講習会の様子)

#### ★防災講習会★

【日時】令和6年10月12日(土) 【場所】鼓ヶ浦公民館  
【参加人数】75人

#### ～誰ひとり取り残さない～

鼓ヶ浦地区は海に面しており、津波の被害が大きくなることから、災害に対する防災意識、特に自助の防災意識を向上させるために、防災講習会の開催をはじめとした、災害が起きても、「みんなが助かる」ための災害対策について取組を進めています。



(参加者の声)

家具の固定や避難する時の防災グッズについて教えていただき、まずは自分でできる準備をやってみようと思った。

【問合せ先】鼓ヶ浦地区まちづくり協議会 事務局

住所：鈴鹿市寺家1丁目11番15号(鼓ヶ浦公民館内) 電話番号：059-315-0786