



庄野まちづくりだより

インスタを始めました。左のQRコードを読み取って
よろしければフォローをお願いします。

第118号
令和8年 3月20日
発行 庄野地区
まちづくり協議会
TEL: 059-324-0955
FAX: 059-378-4902

野菜づくり教室 2月はジャガイモ植えました

小林ゆかり

2月21日はじゃがいもの種芋を植えました。5月下旬頃には、この種芋1個につき7~10個のじゃがいもが出来るそうです。収穫がとても楽しみです(^.^)



大学市民講座 「介護は突然やってくる その日のために」新田恵利 (元おニャン子クラブ)

在宅で最期を迎えることを多くの方が望まれているが、現状鈴鹿市では
病院死が65.1%(全国平均64% 四日市58.1%)と高い。

あらかじめ、自分が望む医療やケアを家族や医師に伝えておきましょう。

右の写真の本は新田恵利さんの介護記です。6年半にわたる実母の在宅
介護の体験を基にイラつかない、病まない、後悔しないための向き合い方
を解説。骨粗しょう症からの圧迫骨折による痛みの繰り返し、その後認知
症の発生、自宅での対応の仕方や大人のオムツの替え方も分からず……。



市民健康講座「糖尿病と腎臓の深い関係」

村瀬病院 腎臓内科 中西先生

血糖値が高い状態が続くと、腎臓の細い血管に傷がつき機能を低下させ、その結果腎臓病につ
ながる。その為血糖値対策が必要

①血糖値検査適正範囲 ②血圧管理 ③塩分控える

定期検査。糖尿病を抑えるために

①食事見直し ②毎日の少しずつの運動 ③体重を少し減らす ④睡眠とストレス ⑤薬を
きちんと飲む。特に食事はできるだけ甘い飲物・お菓子は控えること。運動は有酸素運動

(ウォーキング等) 週に150分、できるだけ毎日が理想。運動によるインスリン感受性増加は
運動時だけでなく運動後24~48時間程度持続することから、運動しない日が2日間以上続か
ないようにしてほしい。

3/4 防犯ブザーを40個寄贈しました。

防犯委員会委員長 黒田智

子供達は登下校時、赤い笛と防犯ブザーを身に付けています。そして、不審者が出た場合などは学校からメールが届きます。これからも、子供達の安全を守り、安心して学校生活が送れるように地域の皆さんで守っていきたいと思います。



自治会が抱える課題と解決策について 地域活性化・まちづくりコンサルタント水津陽子

- ①若い世代と女性の活躍・誰もが参加しやすい・参加したくなる新しいアプローチ
- ②発想の転換 加入率から参加率へ 住民が望む関心の高いことを軸に協力の輪を広げる
- ③運営改革 負担軽減とIT活用 役の切り分けジョブ型やプロジェクト型 シニアデジタル活用 住民の声を聞く（事業適正・予算適正化）

鈴鹿市人材育成講座「伝える力を磨こう！」 講師 山上和美（フリーアナウンサー）

相手のことを考えて話しましょう。一度聞いただけですぐに理解できる表現を目指そう。第一印象は大切。目線に気を付ける。一本調子にならない。意味のないしぐさをしない。癖に気を付ける。

発声練習、発音練習、早口言葉練習、笑顔ストレッチしてみましょう。

早口言葉は脳の活性化、認知症予防にも効果があります。

「竹がきに竹立てかけたのは竹立てかけたかったから竹立てかけた」

口を大きく開けてしっかり発音してみてください。



庄野地区まちづくりカレンダー 4月と5月（まちづくりだより4月号お休みの為、掲載）

日	曜	4月行事	日	曜	5月行事
2	木	はつらつ教室	1	金	ふれあいサロン「オムのつどい」
3	金	ふれあいサロン「オムのつどい」	7	木	はつらつ教室 正副会議
6	月	自治会連合会理事会	8	金	ふれあいサロン「桃里サロン」「うた声エール」
7	火	いきいき教室 正副会議	9	土	スポーツコミュニティ部 総会
10	金	ふれあいサロン「桃里サロン」「うた声エール」	11	月	子育てサロン「うりんこ」
13	月	子育てサロン「うりんこ」	12	火	庄野長寿会 春の旅行
15	水	自治会連合会総会、庄野公民館運営委員会総会、まちづくり協議会総会	15	金	ふれあいサロン「リオのつどい」
			16	土	福寿会サロン
17	金	ふれあいサロン「リオのつどい」	19	火	いきいき教室
18	土	福寿会サロン まちづくり委員会	20	水	まちづくり協議会 役員会
19	日	庄野長寿会 総会	24	日	庄野地区ゴミ拾い
30	木	ふれあいサロン「菜の花サロン」	28	木	ふれあいサロン「菜の花サロン」