広報 くわな
KUWANA

目次 contents

02 伸びゆくまち・桑名
第41弾「NTN総合運動公園屋内プール」誕生
04 キラリ★くわな人
05 知って、動いて、自分らしく!
～認知症予防と、支え合う地域づくり～
06 学校再編通信 vol.3
07 生活応援ごみ袋配布事業のお知らせ
依存の悩み、ひとりで抱え込まないでください
08 令和7年度決算報告
09 職員の人事・給与などの公表
10 令和8年度秋季火災予防運動について
「自分のキモチを伝えたい!」その思いを大切に
～11月20日は「桑名市こどもの権利の日」～
11 こころとカラダを大切に 女性が自分らしく輝くまち
災害時に慌てないために!「広域避難」のポイント
12 桑名市総合医療センター通信、くわな防災教室
13 耳より情報、みんなの掲示板
14 EVENT ALBUM(イベントアルバム)
15 くわなINFO
24 無料相談
25 世界をめざす若者を応援!取りくみレポート
市長まちなか探索
26 私の推しショット

今月の表紙

NTN総合運動公園屋内プールのメインプールの写真です。プールの他にもトレーニングルームや多目的スタジオなどを備えています。



キラリ★くわな人



舘園芸 代表
舘 誠(まこと)さん

桑名市出身で、50年以上にわたり観葉植物を育てている「舘園芸」の舘さんは「東海鉢物品評会2026観葉植物の部」で、三重県の生産者で初となる最高賞の農林水産大臣賞を受賞しました。

1970年に栽培を始めた舘さんは、オランダやニュージーランドなど世界各国で技術習得や仕入れを行い、植物学者とも交流を重ねてきました。シダ植物を胞子から育成し、独自の技術で製品に仕上げるオンリーワンのスタイルを確立。今回受賞した「アスプレニウム ニドゥス『プリカツム アカキ』」も、舘さんが開発したオリジナル品種です。

創業直後のオイルショックなどの試練も乗り越え、妻のしず子さんと二人三脚で丹精込めて高品質な植物を育ててきました。「いつかは取りたい賞だと思ってやってきた」と語る舘さん。しず子さんも「まさかこの歳でこんな素晴らしい賞をいただけるなんて」と、長年の努力が実を結んだ快挙を喜んでいます。

日々の栽培で大切にしているのは「お客さんの身になって作ること」。購入者のもとで1日でも長くもってもらえるよう、低温で育てて丈夫な株にする工夫を重ね、広大な温室内を毎日1万歩ほど歩きながら丹念に世話を続けています。

「ご家庭の観葉植物も日当たりなどそれぞれの環境に合わせ、水をやりすぎないことが大切」とアドバイスを送る舘さん。今後は「体に無理なく、夫婦で楽しみながら作り続けたい」と、笑顔で語ってくれました。



受賞した「プリカツム アカキ」と舘さん夫婦

知って、動いて、自分らしく!

～ 認知症予防と、支え合う地域づくり ～

認知症は誰にとっても身近なもの。だからこそ今、病気を遠ざけるだけでなく「認知症があっても、自分らしく、生き生きと暮らし続ける」ウェルビーイング(心豊かな状態)な生き方が注目されています。

認知症は、誰にとっても身近なこと

65歳以上の高齢者の多くに発症の可能性があり、誰もがなりうる病気です。だからこそ今、**「新しい認知症観」**が広がっています。認知症と診断されても、できることややりたいことはたくさんあります。地域で仲間とつながり、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという、前向きで温かい考え方です。

ご存知ですか? MCI(軽度認知障害)

もの忘れが増えたと感じたら、それは「MCI」かもしれません。「MCI」は認知症になる一歩手前の、健常な状態と認知症の中間の状態です。日常生活には支障がありませんが、そのまま放置すると認知症に進行しやすくなります。

しかし!適切な予防策を行うことで、健常な状態に戻る可能性(年間16～41%)が十分にあります!

健常な状態(支障なし) ⇄ MCI(軽度認知障害) 予防で戻れる! → 認知症(生活に支障あり)

明日からはじめる!4つの予防習慣

あたまとからだを元気にするMCIハンドブック【厚生労働省ホームページより】

❶食事

いろいろな食品を食べましょう!

1日になるべく多様な種類の食品(魚、肉、野菜、大豆製品など)を食べることで、栄養状態を良好に保ちます。多様な食品を摂る人は認知機能低下リスクが「約44%減」という研究も!

❷運動

定期的な運動や体操を!

散歩や、週3回以上の運動習慣を持つ人は認知症リスクが「約38%減」になります。毎日のラジオ体操や軽い体操を習慣にして、体も脳も元気に動かしましょう!

❸サロン(社会交流)

週1回以上、会話やおしゃべりを!

人との交流やサロン活動(レクリエーション、軽い体操、おしゃべりなど)に参加することで、認知症リスクが「約30%減」! 閉じこもりを防ぎ、地域で笑顔を共有しましょう。

❹ボランティア

役割を持って地域活動へ!

ボランティア活動などで誰かの役に立つなど、社会的な役割を持つ人は認知機能の低下割合が非常に低いことが分かっています。地域の見守りや花植えなど、できることから挑戦!

各地域で認知症声かけ訓練が実施されています!

「声をかけても大丈夫?」そんな不安を安心に変える「認知症声かけ訓練」が各地域で行われています。実際の場面を想定した訓練を通し、誰もが孤立せず、お互いに見守り支え合える地域づくりをめざしています。



認知症の相談窓口

今日からできる「予防」と「見守り」、あなたも一緒に始めてみませんか?

問 介護予防支援室(☎ 24-5104 FAX 26-1548)