

# 地域のつながり 四日市居場所ネットワーク通信



第 14 号

発行月:2025 年 10 月 発行者:NPO 法人市民社会研究所 (委託者 四日市市)

## 四日市の「居場所」のご紹介

### スポーツウエルネス吹矢協会四日市中央カワセミ支部

性別や年齢、障害の有無を問わず、みんなが集まって一緒に楽しめるスポーツ

スポーツウエルネス吹矢とは、5~10m 離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。腹式呼吸をベースにした呼吸法を取り入れているのが特徴で、健康と精神集中の効果が期待できるため、性別や年齢、障害の有無を問わずに誰でも気軽に楽しめます。

スポーツウエルネス吹矢協会四日市中央カワセミ支部は、健康増進やみんなで一緒に楽しむことを大事に活動されています。

スポーツウエルネス吹矢は、礼に始まり礼に終わるまでの一連の基本動作があり、参加者は「呼吸法と基本動作で身体が健康になった」とおっしゃっていました。また、「障害がある人もない人も分け隔てなく楽しめて、一緒に切磋琢磨できるスポーツ」「体験会に参加してハマった」「競技会や段位・級位認定もある」など、始めたきっかけや楽しみ方を教えていただきました。

ご興味のある方は、見学ができます。下記のお問い合わせ先までご連絡ください。



的の高さが2種類あり、身体状況に合わせて、座って吹くことができます



礼に始まり礼に終わる



スポーツウエルネス吹矢協会四日市中央カワセミ支部

【活動場所】四日市市障害者体育センター

四日市市西日野 4070-1

※夏期や冬期は、三浜文化会館に変更する場合あり

【活動日時】

(月4回) 金曜日 13 時~15 時 30 分

【問い合わせ先】

大塚京子 TEL:090-6089-3243



# 「つながり」からうまれたこと

みなと在宅介護サービスセンター



北勢地域若者サポートステーション

港地区にある、みなと在宅介護サービスセンター（通所介護・居宅介護支援・在宅介護支援）の疋田センター長から、「北勢地域若者サポートステーション(就労支援)（ほくサポ）について教えてほしい」というところから、疋田センター長と、ほくサポの小林所長がつながることができました。

そこで、「地域の方にもほくサポのことを知ってほしい」という疋田センター長の思いと、「市民の方にはほくサポのことを知ってほしい、伝えたい」という小林所長の思いがマッチし、港地区民生委員児童委員協議会で、ほくサポの紹介をすることができました。また、疋田センター長の紹介で、ほくサポに相談に来られる人もいました。そして、小林所長が認知症カフェ みなと憩いのカフェに参加する予定になっています。

つながることで、困りごとを相談したり助け合ったりでき、地域課題の解決につながる効果を感じることができました。

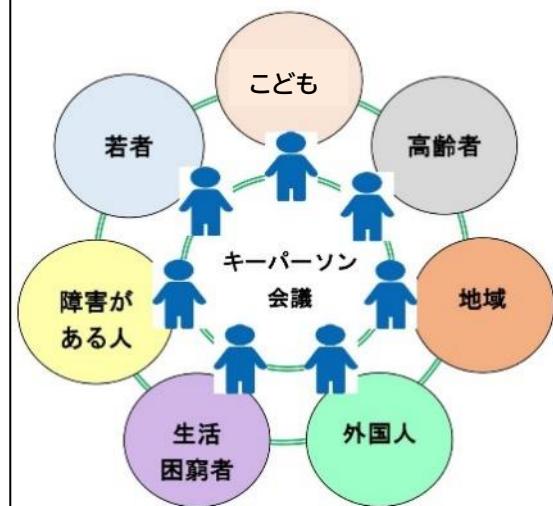


## 四日市居場所ネットワークとは

四日市市内には、こども食堂や高齢者サロン、学童保育所、認知症カフェなど、さまざまな福祉的居場所があります。こども、若者、高齢者、障害者、外国人、生活困窮者等のさまざまな分野の居場所がつながり、総合的な居場所ネットワークをつくっていきます。

居場所ネットワークができると、いろんな分野の居場所どうしの交流や、居場所を運営する人どうしが、すぐに困りごとを相談したり、情報共有できたりと、様々なメリットがあります。興味を持たれた方は問合せ先までご連絡ください。みんなで一緒につくりましょう！

四日市居場所ネットワークのイメージ



【問合せ先】※四日市居場所ネットワークに参加したい団体、事業所は、ご気軽にご連絡ください

発行者：NPO 法人市民社会研究所（委託者：四日市市健康福祉部福祉総務課）

住 所：〒510-0086 四日市市諏訪栄町 3-4

電 話：059-355-5115 メール：ssk21ww@yahoo.co.jp ※電話は「伊勢おやき本舗」で出ます