

若葉台地区社協だより

令和5年10月28日 No.149
発行／若葉台地区社会福祉協議会
会長 熊谷 善友
旭区若葉台3-2 連合自治会館内

2023年度赤い羽根共同募金結果報告

(地区社協赤い羽根共同募金担当 中野和巳)

今年度の赤い羽根共同募金は10月1日(日)～3日(火)の3日間、イトーヨーカドー1階入り口付近2か所で実施しました。幸い天候にも恵まれ、多くの住民の皆様にご協力していただきました。皆様の善意に心より感謝申し上げます。

コロナ禍が収まりつつあるとはいえ、まだ大きな声出しは控える形での募金活動となりました。まちづくりセンター、イトーヨーカドー若葉台店、かがやきクラブをはじめ、地域で福祉活動を展開されている多くの方々やジュニアボランティアの皆さんにもご協力をいただきました。

皆様からいただいた募金は、地区内の福祉活動を行っている団体等への支援や神奈川県内の災害支援、コロナ禍で影響を受けられた方々への支援などに役立てさせていただきます。



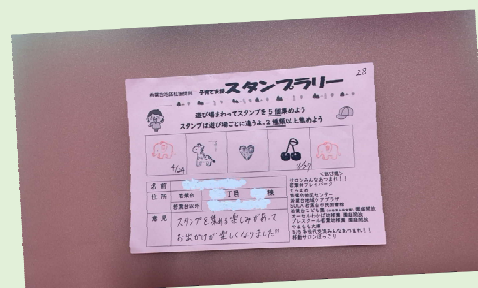
旭区長激励訪問

月日(曜日)	金額(円)
10月1日(日)	105,525
10月2日(月)	75,855
10月3日(火)	56,041
合計	237,421



子育て支援・子育て支援スタンプラリー報告

未就学児の養育者対象の子育て支援スタンプラリーは春に、子どもたち自身が対象の子育て支援スタンプラリーは夏休みに実施しています。どちらもスタンプを集めると商店街のお買物券がもらえます。子育ての方では、新しい遊び場を知りましたとか子どもと一緒に遊んで楽しかったといった意見とともにお買物券で離乳食を買いましたなどの意見を寄せていただきました。子育ての方はめちゃくちゃ楽しかった、またやりたいという意見が圧倒的に多いです。またこのスタンプラリーに協力いただいた方々からは子どもたちに会うのが楽しみでしたと言っていました。ご協力いただきました大変多くの方々に感謝申し上げます。(入江)



区老連若葉台支部

区老連 若葉台支部の活動をご紹介します

我々若葉台支部としては基本として区老連の主催する各種行事・講演会／研修会に参加しております。

研修会・講演会は別として、会員の方々が楽しく参加していただけるスポーツ関係では区老連主催のグラウンドゴルフ大会「男女混合と女性のみ大会」があります。

若葉台では支部主催と地区センター主催との2種類がありそれぞれ5～60人の参加があります



輪投げ大会は区老連と若葉台支部でそれぞれ行っておりますが参加者は70人～



ボッチャー大会



若葉台：第一支部長 日山 克典
電話：921-3360

区老連では昨年より久しぶりに「カラオケ大会」が行われました。

若葉台でも今年度から「カラオケ大会」を実施する予定です。

そのほかの行事としては「麻雀大会・女性のみ麻雀大会」「歌声広場・映画会」などが行われます。楽しいもろもろの行事が行われておりますので、ぜひ高齢者の会に入会されることをお待ちしております。

若葉台の福祉活動団体紹介 (9)

和太鼓サークル「若葉太鼓」

若葉太鼓は2001年に若葉台中央学童保育所と旧第一学童保育所が、子供たちの保育の一環として和太鼓を習い始めたことにあります。子供たちが楽しそうに、そして真剣に取り組んでいる様子を見て、当時の父母たちが自分たちもやってみたいと、若葉太鼓が結成されました。初めて太鼓をたたいた時、その音と体に伝わる振動で、鳥肌が立ったことを今でも覚えています。

初めての舞台は若葉台夏まつり。習い始めて半年ほどの覚えたての曲、全員が先生のほうを向いて演奏しており、写真を見て笑ってしまいました。その姿はカルガモの親子のようでした。

その後、若葉台を中心に地域の行事や自治会のお祭り、近隣の高齢者施設のイベントに子供たちと一緒に参加させていただくようになりました。

昨今は新型コロナウイルス感染症の影響で活動を縮小していました。限られたメンバーですが昨年夏から練習を再開し、10月北自治会の「若北まつり」、5月の「みんなあつまれ」、7月の「夏まつり」で演奏させていただきました。写真はその時の様子です。



演奏している曲は創作和太鼓と言われるもので、ご指導いただいた先生が作られた曲や私たちのオリジナル曲もあります。

現在、20代から60代までのメンバーが若葉台中学校や中央学童保育所を利用させていただき練習をしています。

太鼓はいくつになっても始められます。日常を離れて汗を流してリフレッシュ、楽譜を読みながら音を合わせて太鼓をたたけば脳トレにもなります。楽しく叩ける仲間を募集しています。ご興味のある方は是非のぞいてみてください。



若葉太鼓：浅井由夫 045-921-7714
 練習日：第一、第三木曜日 19時から21時
 若葉台中学校体育館
 不定期：日曜日午後 中央学童保育所
 費用：月4,500円 ※体験は無料です。



《医療・健康講座》

『お薬と健康食品について』

(横浜調剤薬局店長 長曾部葉子)



この頃、朝晩と冷える日も多くなってきました。こんな季節の変わり目には体が疲れやすく感じている方も少なくないでしょう。今回は多くの方が自分の健康のために利用している健康食品（サプリメントも含む）とお薬について少しお話をしたいと思います。

健康食品とは「健康の保持・増進を助ける食品として販売・利用されるもの」であります。その目的は健康維持だけでなく、病気の予防、食事で不足する栄養素の補給・疲労回復などです。

時々、病気が早く治りやすくなりたい！ということで健康食品を飲まれる方もいますが、過剰に健康食品をとる必要はない場合もありますし、お薬を飲んでいる方は、その組み合わせに注意が必要な場合があります。

例えば、骨粗鬆症の治療している方で、カルシウムの健康食品（サプリメント）を飲みたいと相談される場合があります。基本的には1日3回のお食事でカルシウムを補うことが一番良いですが、食事で十分量が摂取できない場合には健康食品を補助とするのも良いでしょう。ただし、骨粗鬆症のお薬（他のお薬にも該当するが）によってはカルシウムとお薬が結合し、その作用が悪くなる場合があるので飲む時間をあける必要がありますし、カルシウムが過剰摂取になってしまうため健康食品が不要な場合もあります。

また、最近人気もある「イチョウの葉茶」は、血流改善で脳内に血液を多く供給するため脳梗塞予防とか、記憶力を良くする効果があるといわれております。その効果は外国でお薬として販売されることもあるそうです。治療で血栓形成を予防するお薬と併用すると出血傾向が高まる傾向があ

り、医師に血流を良くする薬と「イチョウの葉茶」は併用しない方が良くと説明があったことや、検査前に中止するお薬の中で「イチョウの葉茶」も含まれたというケースも聞いたことがあります。

健康食品には、主成分以外にも補助的に他成分が含まれるものもあります。主成分との組み合わせが良くても、補助的成分との組み合わせが悪い場合もあるので、薬剤師と相談される場合には健康食品の成分表を持参することをお勧めします。

いずれにしても、自分の健康のために、自分に必要な健康食品を選択していくことが大切です。本当に自分に必要か？自分に合っているのか？悩む時には薬剤師にもご相談ください。

《振り込め詐欺にご注意を！》

1 こんな言葉を電話で聞いたらサギだ!
「急にお金が必要！用意して！」
「キャッシュカードを預かります。」
「ATMで医療費を還付します。」

2 留守番電話設定のお願い!
「犯人は留守番電話を嫌います。」
「常に留守番電話設定を！」
「留守番電話が作動する前に取らないで！」
「迷惑電話防止機能付き機器の購入検討を！」

神奈川県警察

(2023年9月30日現在の被害総額)

旭区 46件、約8800万円

※若葉台は5件、気をつけましょう。

※電話機は留守電モードに！



《今後の予定》

- 移動サロン「ほっこり」(11月7日)
- サロンみんなあつまれ!!(11月10、28日)
- プレイパーク(11月25日)

【編集後記】

いろんなことができるスマホ。便利なものが出てくるとそれを悪用する人も次々に出てきます。自分は大丈夫と思っている人も、今一度安全にスマホを利用できているか見直して見てみませんか(奥)

【編集委員】入江ゆきよ、奥村利夫、熊谷善友、瀬戸久美子、中野和巳、峰松雅子 (五十音順)

※社協だよりへの掲載記事を募集しています
ご希望の方はお近くの地区社協役員または
右記QRコードから願います。



イベント開催案内

若葉台地区社会福祉協議会では、若い世代向けに、以下のイベントを実施予定です。

「Wakkaで勉強!!」 中学生向け
11月1日(水)～11月16日(木)

「Wakkaで勉強!!」 高校生向け
11月17日(金)～12月6日(木)

