

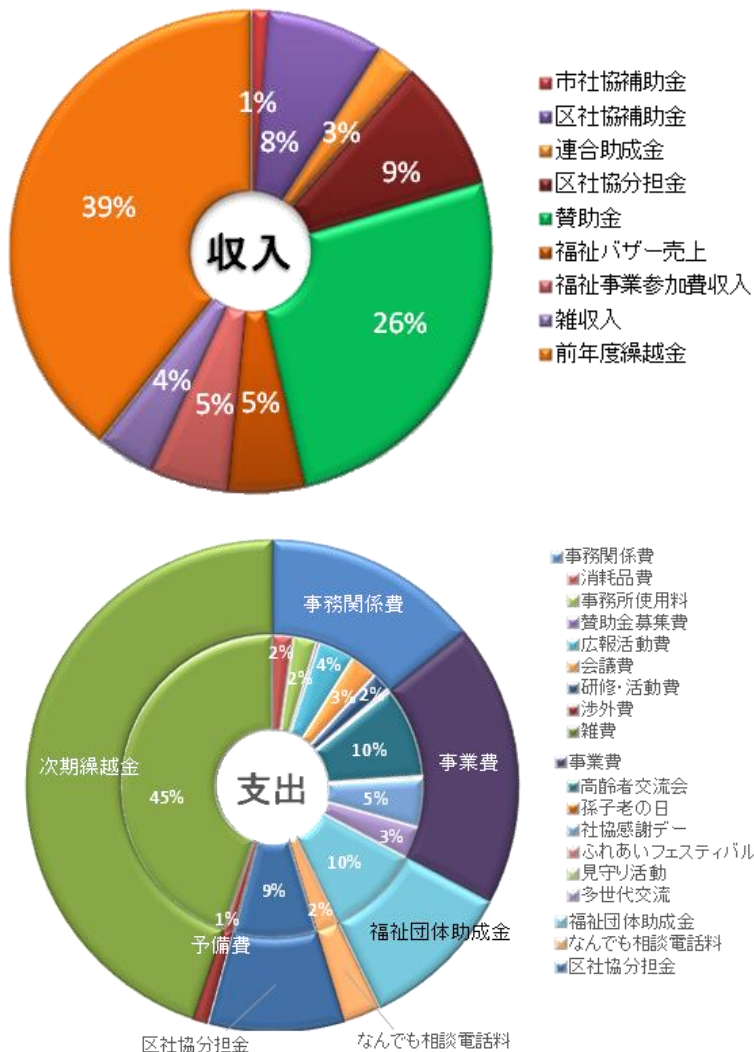
若葉台地区社協だより

令和2年6月27日 No.129
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

第34回若葉台地区社協定期総会

(会長 熊谷善友)

第34回若葉台地区社会福祉協議会定期総会は、緊急事態宣言により書面表決とさせていただきます。令和2年5月8日迄にご提出いただいた書面表決書の結果、すべての議案について過半数の賛成をもって可決させていただきました。承認いただきました、2019年度の総額4,087千円の収支決算は以下のとおりです。引き続き地区社協の活動にご協力をお願いします。



* 次期繰越金が多いとの意見が書面表決時にありました。繰越金の多くは過去4年間雨天により孫子老の日の中止になり積み上がったものが大半を占めます。理由はともあれ多いのは事実ですので、福祉団体助成金の枠を拡げるなど、地域福祉課題の解決に使わせていただく予定です。

お知らせ

若葉台地区社協では以下の募集を行っています。

1. 福祉団体助成金

地区社協では、毎年地域福祉活動を実施している団体に対して支援をしています。今年度は、新たに若葉台が抱える福祉課題に果敢にチャレンジしていただける団体にも支援を拡げてまいります。希望する団体は、編集後記に記載の連絡先か、またはお近くの社協役員・理事までお問い合わせください。

《助成金説明会》

日時：7月18日（土）15時～16時

場所：若葉台地域ケアプラザ

*勉強・趣味等を目的とする団体は対象外です。

2. ボランティア募集

横浜わかば学園の「カフェわかば」、地区社協の移動サロン「ほっこり」の、お手伝いいただけるボランティアを募集しています。一月に一度、年に一度で結構です。空いている時間にご協力ください。連絡をお待ちしています。

3. ポイントラリー

子育て世帯を対象に「そらまめ」「サロンみんなあつまれ!!」「ケアプラザ」「プレイパーク」などを巡るポイントラリーを9月より実施します。詳細は次号で発表します。お楽しみに!!

賛助金募集時の意見について

(熊谷善友)

賛助金募集時に寄せられたご意見の総数は69件になりました。ありがとうございました。

頂いた意見を大きく分類すると以下ようになります。

1. ハード（施設・設備）

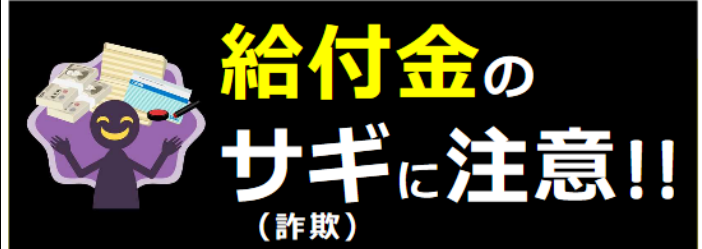
- 旧F F マート・空き店舗の有効活用、新店舗誘致など商店街の活性化。
- エレベーターが停止しない階の移動、商店街のエレベーター設置、スロープ設置等のバリアフリー対策。

2. ソフト（子育て・高齢者・障がい者など）

- 一人暮らし高齢者の見守り、声掛け、生きがいつくりなどの社会的孤立防止。
- こどもたちが良かったと思える、子育て世代にとって住みやすいなど、多様な子育て環境づくり。
- 若い人が住みやすく、高齢者と交流し易い、若葉台の活性化につながる支援。

いずれの項目も、地区社協だけでは解決できませんので、自治会・住宅管理組合・まちづくりセンターなど関係組織と情報を共有し、連携して解決に向けて活動を行ってまいります。

特別定額給付金に関するお知らせ



絶対に教えない！渡さない！

- 暗証番号 ● 通帳 ● マイナンバー
- 口座番号 ● キャッシュカード

市区町村や総務省などが以下を行うことは
絶対にありません

- ✗ 現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすること
- ✗ 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ✗ メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

「怪しいな？」と思ったら遠慮なくご相談ください

消費者ホットライン
(無償なしの3桁) **188**

お住まいの**市区町村**

新型コロナウイルス給付金関連
消費者ホットライン
0120-213-188

お近くの**警察署**

警察相談
専用電話 **#9110**



《行政委嘱紹介》

スポーツ推進委員とは

(若葉台地区スポーツ推進委員連絡協議会
会長 長沼伸行)

スポーツ推進委員は、スポーツ基本法並びに横浜市スポーツ推進委員規則に基づき、横浜市長から委嘱される非常勤公務員であり、横浜市スポーツ行政の推進者として重要な役割を担います。

スポーツ推進委員は、特に活動の拠点を地域におき、地域住民と連携し地域に根ざしたスポーツ・レクリエーション振興事業を展開していく役割を担っています。

誰もがスポーツに親しむことのできる生涯スポーツ社会の実現のためには、住民が主体となった地域における生涯スポーツ振興のしくみづくりが求められており、その育成・支援についてもスポーツ推進委員の活躍が期待されています。

主な事業として、地区を単位としてスポーツ事業の企画・実施・支援があります。

○地区運動会・レクリエーション大会・各種スポーツ教室等の企画実施

○すべての市民へのスポーツの普及振興
○総合型地域スポーツクラブの育成・支援
○文化・スポーツクラブへの参画
○その他、地域におけるスポーツ・レクリエーションの普及・進行に関する諸事業の実施が、あげられます。特に若葉台ではNPO法人若葉台スポーツ・文化クラブと協力をし、上記の活動の実践をしてきております。現在若葉台では14名のスポーツ推進委員が、それぞれの得意分野で一致協力をして活動しております。

若葉台という恵まれた環境のもとで、正月マラソンや駅伝大会など、他の地域ではまねのできないような多くの人が参加する行事も行っております。また地域・学校を含めた、地域対抗のソフトボール大会、同じくソフトバレーボール大会等、多くの人が交流できる大会は、特に盛り上がります。

さらに、横浜市のスポーツ行事、世界トライアスロン横浜大会・横浜マラソン等の行事にも協力してまいりました。旭区内としては、特に横浜市18区の中でも類のない、旭区民スポーツ祭、そしてズーラシア駅伝、旭区クロスカントリー等への協力をしております。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、様々なことに気を付けながらお過ごしのことと思います。これからの季節、気温・湿度上昇による熱中症や外出自粛による運動不足の影響などの心配があります。今回は、「熱中症」と自宅でできる「運動」について紹介します。

～ 熱中症に注意しましょう ～

最高気温が25℃を超える日も多くなってきました。急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動する時には、熱中症に注意が必要です。

マスク着用時は体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きに気づきにくくなる傾向があります。また、外出自粛による運動不足から、例年に比べ熱中症リスクが高まっています。以下のことに気を付けて過ごしましょう。

【暑さを避ける】

- 涼しい服装をし、外出時には日傘・帽子を利用しましょう。
- 日陰を利用し、こまめに休憩しましょう。日中の外出はできるだけ控えましょう。
- 扇風機やエアコンで室温を調整しましょう。



【こまめに水分を補給する】

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- 大量に汗をかく状況では、経口補水液など塩分も補給しましょう。



こんな症状の時は熱中症を疑いましょう。

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

- 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす。特に首の回り、脇の下、足の付け根。
- 水分・塩分、経口補水液などを補給する。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

コロナウイルス予防は 睡眠・食事・そして・・・運動！

ケアプラザの体操講座参加者向けに作成した「ウイルスを寄せ付けない免疫力を養う体操」の一部です。若葉台地域ケアプラザホームページ（www.wakabacp.server-shared.com/）に掲載していますので、ご興味のある方はぜひご覧ください。

肩回し

前まわし5回
後ろまわし5回
ゆっくり大きく



足首まわし

かかとをついて
つま先で大きく円をかくように
外まわし内まわしそれぞれ5回
片足ずつ両方



《医療・健康講座》

在宅医療の課題(2)

(わかば内科クリニック院長 大野力)

在宅医療について書かせて頂く3回目の機会となりました。今回は在宅医療の現状としてどのような過程を経て在宅医療を導入するかについて述べさせて頂きました。外来での定期通院が難しい患者さんを対象に行い、要介護認定による介護サービスを併用することで、できるだけご自宅で快適にお過ごしになれることに重きを置いた、従来の外来診療と違った診療形態となります。

訪問診療では、医療従事者が事前に打ち合わせたお日にちに、ご自宅へ訪問し診察を行います。お話しの時間を患者さんのご自宅にて設けることで、些細なことでもお気軽にご相談頂け、また今お困りのことなどに対してもご希望を反映しやすい特徴があります。治療を第一に優先とした入院や外来診療と違い、在宅医療での白的として、ご家族と一緒に住み慣れた家で医療を行うことで安心も提供できると考えています。

当院では、午後の時間帯で訪問診療の体制を組んでおり、私と看護師で基本的に訪問しております。患者さんの病態を始め生活環境など様々ですが、日々の健康状態やご様子を毎回の定期訪問で把握することで、病状悪化の際にも柔軟に対応できるというメリットとなります。

梅雨入りしぐずついた天気が多くなり、その後には夏の本格的な暑さを迎えます。この時期から気をつけなければいけないのが熱中症です。昨今、コロナウイルスへの感染対策で家にいる機会が増えている方も多いと思います。お年を経るに従い体温調節機能に加え、発汗能力が落ちてしまうことで、知らず知らずのうちに脱水になっていることがあります。めまいやだるさ、動悸といっ

た症状はこのような熱中症からくる可能性もあるので、日頃からこまめな水分・塩分の補給、涼しく過ごせる環境作りをして頂ければと思います。実際に訪問診療を行う中でも、患者さんのお部屋がすごく蒸すような環境であることを多々経験しますので、適宜環境改善の提案もさせて頂いております。このような環境作りのアドバイスも訪問診療のメリットの一つと考えます。

通院自体が負担となる歩行困難の方、認知症で通院が難しい方など、ぜひ訪問診療について相談頂けたらと思います。

《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

(2020年6月10現在の被害総額、暫定値)

旭区 21件、約3320万円

※若葉台で2件発生しています。

※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」 於わかばの広場
毎月第1火曜日13～15時 (雨天中止)

わかば内科クリニック

診療科目 内科一般・消化器・循環器内科・在宅医療

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:00～13:00 ● ● ● ● — ● —

15:00～18:00 ■ ■ ■ ■ — ■ —

※横浜市健康診査、大腸・前立腺がん検診を行っていますのでお気軽にご相談ください。

●は外来診療 ■は在宅医療 休診日:金・日・祝
若葉台4-12-105 ☎045-465-4897

【編集後記】

若葉台でも大小問わず様々なイベントが中止になってしまいました。少しずつ緩和されてきているとはいえ、人々が家にこもっている今「困った時に声をあげられる雰囲気のある街」であることがとても大事なことと感じます。(ゆ)

《編集委員》阿部昭子、入江ゆきよ、太田正廣、奥村利夫、(五十音順) 熊谷善友、東海林知子、瀬戸久美子、峰松雅子

※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下記メールアドレスまでお願いします。

Mail: wakabadai.chikushakyou@gmail.com