

カフェわかばでの取り組みについて

(横浜市立若葉台特別支援学校 生徒さん寄稿)

横浜市立若葉台特別支援学校(横浜わかば学園)では、生徒・職員による「カフェわかば」を運営しています。カフェでは生徒さんが作ったパン・クッキーなどの販売と、カウンターではコーヒーなどの飲物を提供しています。昨年10月から地域の皆さまに「ふれあいボランティア」として、地域住民の交流の場のお手伝いに参加していただいています。今回、わかば学園の生徒さんから寄稿していただきましたのでお読みください。ボランティアとしてご協力頂ける方は、峰松(922-2293)、東海林(921-6497)まで連絡をお願いします。

1. カフェわかばでの活動(生徒Mさん)

カフェでは、パン販売、お客様の接客をさせていただいております。お客様がお店に入ったら「いらっしゃいませ。」「ありがとうございました。」と笑顔で元気におもてなしをしています。また、カフェでは若葉台地域のボランティアの方が来られます。生徒と一緒にお互いにコミュニケーションをとりながら臨機応変に接客をしています。カフェに来てくださるお客様を見ると、明るく美味しそうに食べる姿に仕事のやりがいを感じます。

2. ボランティアの方との関わり(パン工房コース3年生)

普段、ボランティアの方はレジの横に立ち、パンの袋詰めやお金のやりとりの確認をしてくれています。

一緒に仕事をさせていただいているため、コミュニケーションの機会がとても多く、大変勉強になります。ボランティアの方は優しく声をかけて下さいます。企業での現場実習が終わって、学校に戻ってきたときなどに「無理しないで」「おつかれ



さま」などと、励ましてくれました。また、私たちは学校まで電車やバスを使って通っているため、若葉台地域のことはあまり詳しくありません。しかし、ボランティアの方は地域の歴史なども教えてくれて、とても興味深いです。

3. パン工房の紹介(生徒Sさん)

私はパン工房で常にていねいにやることを意識して頑張っています。こちらでは食品を扱っているので失敗が許されず、たまに「大変だなあ。」と思うときもあります。けれども、それを乗り越えたときの達成感があり、とても充実しています。ほかにも気をつけなければいけないことがたくさんありますが、それを突破しつつ、新しい目標を見つけて常に能力が上げられるように努力しています。これからも応援よろしく願いいたします。

みんなの食堂「ちくせんDEごはん」

(若葉台地区センター館長 山口宣子)

若葉台地区民生委員児童委員協議会の「たんぼぼ」やボランティアの皆さんのご協力のもと、第1回みんなの食堂「ちくせんDEごはん」を6月19日に開催しました。

家庭的な雰囲気の中で温かいご飯をみんなで食べて、息抜き、居場所づくり、多世代交流を図ることを目的に始めました。今年度は年4回開催します。単に食事を提供するのではなく、小学生は家庭でするようなお手伝いを体験してもらいます。食事はどなたでも参加できます。特に、夕飯のあわただしさから解放されて親子で少しだけゆとりある時間を過ごしたい方、一人暮らしの方、夕方親の帰りを待っている子どもとお迎えに来た親に参加してほしいと思います。

当日は、「たんぼぼ」に集まった小学生が、若葉台地区民生委員児童委員協議会の方に教えてもらいながら野菜を切って自分たちのカレーをつくりました。ボランティアの方たちは、当日参加され

る方の食事を作りました。

17時30分からは、小学生だけでなくお迎えに来たご家族の方や当日参加された若いご家族の方、当日地区



センターを利用していた年配の方など、幅広い年代の方が参加し、会議室・工芸室・ロビーは、おいしいカレーを食べて満足した笑顔で溢れていました。お陰様で用意した80食は完売しました。甘口カレーがなくなってしまう、残念ながらあきらめて帰った方もいました。18時を過ぎると普段の地区センターは静かになりますが、この日はこどもの声でにぎやかでした。大人もゆったりとした時間を過ごしていました。

皆様の協力を得ながら、息の長い事業にしたいと思えます。継続するには、なるべく多くのボランティアのお力が必要です。ご協力いただけるボランティアを募集しています。次回は11月20日（水）です。どんなカレーがお楽しみに！

《健康講座》

ノルディックウォーキングの効果

（ウォーキングフィールドアルク 森隆司）

「最近血圧が高くて」「血糖値が高くお医者さんに歩け歩けと言われる」「太り気味で歩きたいがなかなか実行できない」このような話をよく耳にします。一方で「歩けば歩くだけ膝や腰が痛くて歩けません」という話も多く聞かれます。そんな方の悩みをノルディックウォーキングは解決します。①スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人、②これからウォーキングをはじめたい人、③メタボリック症候群、高血圧症、高血圧、糖尿病を指摘されている人、④シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人、⑤ご高齢で体力に自信のない人や腰痛、膝痛股関節痛で通常歩行が困難で悩んでいる人、にお勧めです。

二本のポールを交互に地面について歩くことで、自然に上半身も使い全身運動になります。通常のウォーキングに比べ、消費カロリーは20%程度

UP。酸素摂取量も12%程度、心拍数が8から10拍程度アップする有酸素運動なのです。膝や腰にかかる負荷が一步に付5kg、全体で3割程度軽減されるのです。又、術後のリハビリテーションや介護予防、ダイエット効果にもお勧めです。

●リハビリテーション・介護予防

ノルディックウォークは両手にポールを持つことで歩行時は3点支持、4足歩行となり身体の90%を活用する全身運動となり消費カロリーが大幅にアップします。逆に、両足（特に腰、膝、足首や関節等）にかかる負担は大きく軽減でき、体幹的には楽に感じるのが最大の特徴です。高齢者の歩行補助や、衰えた筋肉を向上させる為のリハビリでの活用、病床から離床される際の安全確保や転倒予防等、あらゆる場面で活用されています。

●ダイエット&姿勢矯正ボディーメイクに

上半身の筋肉を活動させるとともに、適正な長さのポールを持つことで背筋が伸び、歩幅が広がる理想的なウォーキングフォームが身につきます。必然的に体幹部の上半身と下半身のネジレが生じ、ウエストの引き締め効果や首や肩の血行がよくなり肩こり解消に効果的です。

ウォーキングフィールドアルクでは、毎週火曜日と金曜日の午前中、ノルディックウォーキング体験会を開催しております。どちらも貸し出し用のポールを用意しております。季節の花が咲き誇り、鳥の鳴き声に耳を傾け、お喋りを楽しみながらのウォーキングは、リラクゼーションの効果・効能が期待され、医学的には森林セラピーとの併用に大きな期待が高まっています。誰もが楽しめるノルディックウォーキングで「若葉台いきいき生活」を満喫しましょう。

一般社団法人 全日本ノルディックウォーク連盟
公認指導員 森 隆司

Walking Field
alk
active
life
keeping

若葉台のショッピングタウンにある
ウォーキングと足の専門店
（スポーツ）（シティウォーク）（ハイキング等）

**シューズ / ウェア**
などの販売

**足の相談や**
インソールの作成

**ウォーキング**
体験会

**フットケア**

**その他・**
グラウンドゴルフ
用品の販売

ウォーキングフィールド アルク
ショッピングタウン内駐車場有 2時間無料
横浜市旭区若葉台 3-3-1 ショッピングタウンわかば内 TEL&FAX 045-744-9859

若葉台地域ケアプラザってなーに？ 第2回

横浜市若葉台地域ケアプラザ

電話 923-8831

FAX 923-8835

今回は居宅介護支援事業について詳しくご説明します。

介護保険の申請をして要介護認定を受けた方は、地域ケアプラザ（地域包括支援センター）などに相談して居宅介護支援事業所・ケアマネジャー（介護支援専門員）を決めます。

ケアマネジャーは、要介護認定を受けた方が介護保険サービスなどを利用して、ご自宅でできるだけ自立した生活が送れるように、サービス計画書作成・サービス調整を行います。介護の困りごとやサービスの希望などを伺い、ご本人やご家族が安心して生活できるよう支援します。

若葉台地域ケアプラザ内にも居宅介護支援事業所があり、7名のケアマネジャーが業務にあたっています。



要介護認定を受けるには、介護保険の申請を行います。区役所まで行かなくても地域ケアプラザ（地域包括支援センター）で行うことができます。

要介護認定を受け、サービスを利用する場合は居宅介護支援事業所・ケアマネジャーを決めます。

困っていることは何ですか？

初回訪問

居宅介護支援事業所のケアマネジャーがご自宅を訪問し、ご本人・ご家族が困っていることは何か、どのような生活をしたいのかなど、お話を伺います。



足が痛くて歩けない。
転びやすい。
布団から起き上がるのが大変。

定期訪問

最低でも月に1回はご自宅に訪問します。
ご本人の状態の変化に応じて、柔軟にケアプランを見直し、対応いたします。



ケアプラン作成（居宅サービス計画書）

介護度や必要性をふまえ、どんなサービスをどのくらい利用したらいいか考え、ケアプランを作成します。

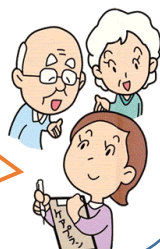
《サービス例》
ヘルパー、デイサービス、福祉用具 など



サービス開始

サービスが始まったら、ケアプランどおりに行われているか、そのサービスが適切かなど相談しながら調整していきます。

サービスに不満はありませんか？
何かお困りのことはありませんか？



サービス担当者会議

サービス事業所との連絡・調整を行ったうえで、ご本人、ご家族、ケアマネジャー、各サービスの担当者が集まり、ケアプランについて話し合いを持ちます。

「若葉台なんでも相談」への誘い

(若葉台なんでも相談代表 高村忠)

社会福祉協議会（以下、社協）より福祉活動を担っている団体が何をやっているのか判らないという声が一般の人のみならず、社協の理事の中からも聞こえてきている現状をふまえ、今回改めて皆様に「若葉台なんでも相談」の活動についてお話してみたいと思います。

皆様は連合自治会より発行されているコミュニティ新聞「みんなの若葉台」の表題の右隣に毎回

若葉台なんでも相談
月曜・水曜・金曜
10時～16時
☎924-4560

「若葉台なんでも相談」の電話番号、活動曜日、相談時間の表示があるのをご存知でしょうか？

困り事の相談や若葉台の行事のこと、介護のこと、不審な電話や手紙が来たときの相談等多岐にわたる日々日常的に発生する困り事の相談や身近なゴミ出しの分類のことまで相談に応じています。当相談電話のバックアップにはケアプラザや社協や民生委員の方とのチャンネルも生かし、できるかぎり誠実に対応するように心がけています、また即座に回答することができないときは備え付けのパソコンで検索し折り返しご返事を差し上げています。とにかく問い合わせの窓口と理解していただければ良いと思います。

電話は1日何度おかけになってもかまいません。またおかけになる「924-4560」の電話機にはナンバーディスプレイはついていません。また不在の時は留守電機能で対応していますので名前と電話番号を入れてくだされば、こちらからお電話さしあげます。また相談に際して返電する必要があるときは電話番号をお聞きすることの許可をいただいています。

相談員は守秘義務の元で活動していますので安

心しておかけください。電話の内容は前述の相談以外にも家庭内での親子関係の悩みや夫婦間での悩み、一人暮らしで今日この電話で始めて人と話しする等どんなことでも結構ですので人と電話で話すことで情緒が安定して、心に気づきを得て元気になっていただければありがたいと思っています。貴方のお電話をお待ちしています、勇気を出して受話器をとってみてください。

次回は「声の訪問」や「対面相談」についてもお話していきたいと思っています

《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

(2019年8月8日現在の被害額、暫定値)

旭区 42件、4700万円

※若葉台で1件発生しました。

※電話機は留守電モードに！



《今後の予定》

- 孫子老の日 (9月21日)
- 赤い羽根街頭募金 (10月1日～3日)
- 地区社協感謝デー (11月3日)
- 障がい児・者理解作品展 (11月10日～)

【編集後記】

皆さまが心待ちにしておりました若葉台夏まつりも、一日順延して開催されて無事に終わり、海に山に出かけて大いに満喫した子ども達の夏休みも終わりました。まだまだ厳しい暑さが続きますが、若葉台地区社協は秋の行事に向けて一同頑張っています。(あ)

《編集委員》阿部昭子、入江ゆきよ、太田正廣、奥村利夫、熊谷善友、東海林知子、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下記メールアドレスまでお願いします。
Mail: wakabadai.chikushakyou@gmail.com

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