

# 若葉台地区社協だより

令和4年12月24日 No.144  
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

## 《障がい児者理解作品展》

(副会長 峰松雅子)

11月6日(日)～12日(土)までの若葉台文化祭に、障がい児・者理解コーナーで参加致しました。おかげ様で来場者654名、スタッフ43名も入れ替わりで受付当番して、来場された方々とふれあいの時間がもたれ、障がいの有無に関わらず心豊かな交流が、作品を通して出来ているのでは?と感じさせられる部分が沢山ありました。すべての作品がすばらしく感動、作品づくりに一生懸命の姿が目につかぶ、将来が楽しみ、とのアンケートも寄せられました。作品を展示協力して下さった学校、施設の皆さまありがとうございました。厚く御礼申し上げます。



## 《賛助金へのご協力のお願い》

若葉台地区社協は誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりのために、「きらっとあさひプラン」第4期旭区地域福祉保健計画(期間:令和3年度～7年度)地区別計画の、4つの目標「見守り」・「参加できる機会」・「居場所づくり」・「啓発」の実現に向かって活動を推進します。

地域には価値観、考え方の違う人など、いろいろな人がいます。その方々が困ったときに声を上げ、それを受け止めることができる地域『困ったときに声をあげられる雰囲気のあるまちづくり』を目指しています。賛助金は若葉台地区社協の諸活動を支える大切な活動資金です。更に豊かな「共に支え合う福祉のまちづくり」の推進の為に使わせて頂きます。皆様には日頃からさまざまなご支援をいただいておりますが、今年度も引き続き若葉台地区社協の活動の主旨にご理解をいただき、1月に実施予定の賛助金へのご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 黄色と緑色の缶バッジ活動の取組み(試行中)

若葉台では高齢化に伴い、杖をついたり、カートを押したりしている方の姿をよく見かけます。そのような方々を見かけた時に、気軽に声かけして支援できる環境づくりを推進する為に黄色と緑色の缶バッジ活動に取り組んでいます。また、ご意見などございましたら、HPの「ご意見・お問い合わせ」フォーム(右記QRコード)よりお寄せください。



ご意見  
お問い合わせ

### 【支援できる方へのお願い】



- ①支援を必要とする方から、声を掛けられたならば快く支援をお願いします。
- ②支援を必要とする方を見かけたら、進んで声掛けして支援をお願いします。

### 【支援を必要とする方へのお願い】



- ①外出の際には、この黄色い缶バッジを目に付くところに付けてください。
- ②支援できる方を見かけたら、声掛けして支援をお願いしてください。

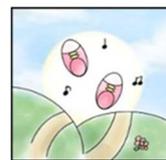
## ボランティア募集

若葉台地区社会福祉協議会では、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」、「ふれあい花壇」のお手伝いを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をお願いします。ご協力いただける方はお近くの地区社協理事、担当(080-3712-8457)、または編集後記に記載のメールアドレス迄、ご連絡をお待ちしています。

若葉台地区社会福祉協議会では、皆様への広報活動を更に推進する為に、ホームページとTwitterで情報発信を強化しています。是非ご覧ください。また、ご要望等がございましたら、HPよりお寄せください。



# テクテクの会



◆◆ テクテクの会を4つのキーワードでご紹介します ◆◆

## 1 「テクテク」の意味

ウォーキングの会と間違われることもありますが、「テクテク」というのは、あせらずゆっくりと、自分のペースでテクテクと歩いていこう！という思いが込められた言葉です。当事者の皆様は、それぞれの体調や気分に合わせて活動に参加し楽しんでます。若葉台に発足して28年目になりました。

## 2 「テクテクの会」の変わらない方針

当事者の会とはいつでも、障がいのある当事者とその親とボランティアが共に活動をする会です。立ち上げ当初は、立場の違うボランティアと親が同じ会員として意見を持つという考え方が、先駆的といわれました。これが継続の力となり、当初からの変わらない方針です。

## 3 活動内容

発足初期の頃は、親の急用や急病に備えて、子どもの預かりを行っていました。しかし時代とともに受け皿も充実して、現在は余暇活動を中心に活動しています。会員が楽しめて、かつ安心して集うことが出来る居場所となるよう努めています。テクテクの会にはそれぞれの活動に対する担当がいて、活動をスムーズに進めています。

- ◆ 定例会…テクテクの会を遂行していくための話し合いの場
- ◆ ふれあい広場…ほぼ月1回の当事者のための活動の場。内容は様々なものを展開
- ◆ 広報誌発行…会の活動の様子をお知らせするため、上半期と下半期、現在年2回発行
- ◆ ティータイム…会員同士の交流と情報交換、及び勉強会の開催
- ◆ テクテク農園…農園での野菜作りと収穫
- ◆ 福祉バスツアー…年1回、福祉バス抽選に当選時、バスにて外出
- ◆ 父親の会…担当する行事の準備と実施

## 4 地域とのつながり

テクテクの会は、発足の頃から地区社協にご支援ご協力いただいております。そして、月1回の定例会は、若葉台地区センターを利用させていただき、ふれあい広場の活動は、若葉台地域ケアプラザを主に使わせていただいております。今はコロナ禍で思うように活動できていませんが、地域との交流行事も大切な活動の一つとして行ってきました。

テクテクの会の「当事者の様々な個性を理解してほしい」ということや、「若葉台近隣で活動したい」ということは、SDGsでいう「年齢、性別、障害、人種などによる不平等」をなくし「住み続けられるまちづくりをする」という考えにも通じるのではないかと感じております。それには地域とのつながりが大事と感じています。



畑にて

### ★ふれあい広場活動風景



作品作り



皆で作った作品「花火」



外出

## テクテクの会へのお誘い

テクテクの会では、当事者と親とボランティアで、大人も子どもも楽しみながら交流し、親睦を深める「ふれあい広場」を開催しています。

まずは一度、「ふれあい広場」にぜひ遊びにいらしてください。

テクテクの会連絡先 [tekunohiroba@gmail.com](mailto:tekunohiroba@gmail.com)

※携帯電話をご利用の際は、右のバーコードでメールアドレスが読み取れます  
皆様からのご連絡をお待ちいたしております。



最近、ケアプラザでは介護保険に関する相談が大変増えています。そこで今回は改めて介護保険申請の流れについてご説明したいと思います。

65歳になると「介護保険被保険者証」が交付されますが、この保険証を提示すれば介護保険サービスを受けられるわけではありません。介護保険サービスの利用を検討する場合は、要介護認定を受けて「要介護」または「要支援」の判定をもらう必要があります。

介護保険の申請書類には主治医を記載する欄があります。区役所から主治医へ意見書の作成を依頼するため、事前に主治医へご相談の上、申請の手続きを行うとスムーズに進みます。

## ＊ 介護保険申請の流れ ＊

### 1. 申請をします

本人またはご家族などが区役所へ「要介護認定」の申請をします。

地域包括支援センター（地域ケアプラザ）、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）でも代行して申請ができます。

※申請時には以下のものをご持参ください。

- ①介護保険被保険者証 ※ 紛失等の場合はお申し出ください。
- ②かかりつけ医の医療機関名、診療科、医師氏名が確認できるもの

### 2. 心身の状態を調査します(認定調査)

区役所や区役所から委託を受けた者が事前に連絡の上、自宅等に訪問し、本人・家族に身体状況の確認や聞き取り調査を行います。

### 3. どのくらい介護が必要か審査し、認定します

認定調査の結果や主治医意見書をもとに保健・医療・福祉の専門家で構成される介護認定審査会がどのくらい介護が必要かなどを審査・判定します。区は、介護認定審査会の審査・判定に基づき、要介護度の認定を行います。

### 4. 認定結果通知と介護保険証と介護保険負担割合証が届きます

届いたら通知書と保険証の内容を確認しましょう。

要介護状態区分（「要支援1・要支援2」「要介護1～5」「非該当」）、認定の有効期間など。区分によって利用できるサービスや利用限度額などが異なります。

### 5. 介護保険サービスを利用します

介護保険サービスを利用するにはケアマネジャーが必要です。

まずは、地域包括支援センター（地域ケアプラザ）へご相談ください。

## 【 ケアプラザの福祉・保健に関する相談時間 】

月～土：9時～18時 日・祝：9時～17時 （休館日：12/29～1/3）

※介護保険申請やご相談をされる場合は、事前にお電話でのご連絡をお願いします。

※上記以外の時間帯のご相談電話（045-923-8833）は看護師等が対応する相談専用コールセンターに転送されます。

## 《医療・健康講座》

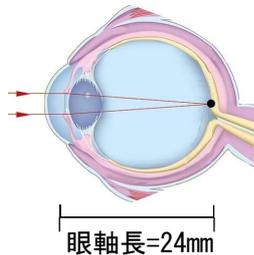
### 『近視と目薬』

(横浜調剤薬局店長 長曾部葉子)



久しぶりに帰省や紅葉鑑賞、イベント参加など楽しまれた方も多いと思いますが、ここ最近になって第8波の気配を感じられる様になってきました。まだまだ家で読書・ビデオ鑑賞・ゲームなどの趣味に打ち込む時間が多くなって来るのかもしれませんが、私も毎日スマートフォンで読書を楽しんでおりますが、最近になって視力低下を感じる事が多く心配になっているところです。もともと近視・乱視・老眼があり、常に眼鏡は不可欠でしたが、コロナ禍に入ってレンズの度数が合わなくなり、新しい眼鏡を2回も購入しました。ここ数年で一番早いペースです。そこで「近視と目薬」というテーマで2回に分けてお話をします。

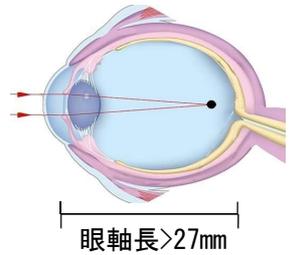
**通常**は、目に入った情報は角膜・瞳孔・水晶体・硝子体を通り、網膜の上に像として結びます。その情報が視神経をとおり脳へ伝えられて『映像』と認識されるのです。カメラに例えると、水晶体がレンズ、網膜はフィルムの役割をしていると考えられています。正常な眼球は正円に近い球体をしています。眼軸の長さは24mmです。



**近視**は、網膜より手前の位置でピントが落ちてしまうことが原因です。ピントの位置がずれる原因は、水晶体の屈折率が強いことや眼軸(目の奥行)が長くなることやなどあげられます。屈折度数により弱度近視・中等度近視・強度近視に分類されますが、眼鏡やコンタクトレンズを使用することで視力矯正が可能です。

**病的近視**は、眼軸が長くなり、網膜が後方に引き伸ばされることで負荷が増強し、目の奥が

著しく**変形**して網膜や視神経に**ダメージ**を受けて機能低下した状態で、眼鏡やコンタクトレンズでの**視力矯正**ができず、**網膜剥離・緑内障**などの**病状**を併発するリスクが高まります。



強度近視は遺伝的要因以外に、環境的な要因も関わっているとされています。近年、室内での活動が多くなり、パソコンやスマートフォンを使用する機会が多くなっているため、**低年齢での発症も増加**しています。次回では『網膜・視神経障害と目薬』についてお話しします。

## 《振り込め詐欺にご注意を！》

**サギ撲滅の2本柱**

**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**

2022年12月11日現在の被害総額)

旭区 70件、約1億3000万円

※若葉台は**3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」 於わかばの広場  
直近は2023年1月10日開催予定  
※お薬・栄養(協力:横浜調剤薬局)、ケアプラザ出張、住み替え(協力:まちづくりセンター)、携帯電話の各種相談会を併設。
- 賛助金協力ご協力のお願い(～1月末)

## 【編集後記】

もう12月、今年は何ができたんだろう、とため息混じりに空を見上げるとすっきりきれいなお月さま。そう言えば数日前が今年最後の満月だったそう。見損ねたけど満月は来年も見られるし、まあいいか。皆さま、良い年をお迎えください。(入)

《編集委員》阿部昭子、入江ゆきよ、奥村利夫、熊谷善友、(五十音順) 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右記QRコードから願います。



腰痛 肩こり 膝痛 は

## サニタ鍼灸整骨院

にお任せください!

— マッサージ治療、鍼灸・矯正治療、美容鍼 —  
 ・各種保険取り扱い ・交通事故治療

受付時間 午前9:00~13:00、午後15:00~19:30

土日祝も営業しています。 定休日:毎週火曜日

住所:旭区若葉台3-3-1 薬屋さん HAC 裏 TEL:045-489-4004

本紙をお持ちで初診の方は自費治療を半額でお試しできます

※別途初診料が必要となります。お一人様1回限り

