

# 若葉台地区社協だより

平成31年4月25日 No.122  
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

## 賛助金報告

(会計 入江ゆきよ)

地区社協の活動にご理解とご支援を賜りありがとうございます。皆様からお預かりしました賛助金は平成30年度3月末で約94万円になりました。ありがとうございます。この賛助金は5月5日の多世代交流「みんなあつまれ」から始まる様々な行事の費用、若葉台にある福祉団体の活動の助成、現在あるいはこれから若葉台が抱える福祉課題の発見・解決に向けての活動に大切にに使わせていただきます。そのためにも賛助金募集の際頂く皆様からのご意見はみんなが暮らしやすい街を目指す地区社協にとって大変貴重です。これからもご支援をよろしくお願いいたします。ご協力頂きました皆様、ありがとうございました。

3月末現在

自治会名	賛助金額
第一自治会	122,400円
東自治会	120,600円
二丁目南自治会	199,800円
北自治会	122,700円
中央自治会	78,700円
とちのき自治会	78,080円
ゆりのき自治会	55,000円
西自治会	47,500円
もみじ自治会	58,200円
あかね自治会	47,600円
合計	930,580円

また、平成30年度は以下の法人・団体の皆様にも総額295,000円のご協力を頂きました。この場を借りまして改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。

若葉台クリニック、若葉台住宅管理組合協議会、若葉台診療所、西本クリニック緑、旭住宅機器(株)、

原田歯科医院、木村耳鼻咽喉科医院、若葉台まちづくりセンター、星槎中学校・高等学校、横浜翠陵中学・高等学校、222内科クリニック、若葉台地域ケアプラザ、ヴィンテージヴィラ横浜、トレクオーレ横浜若葉台、ヘアーサロントニー横浜若葉台店、赤枝病院、霧が丘整形外科皮フ科、横浜きりがおかマタニティクリニック、井原造園、横浜バンダイ。(敬称略、順不同)

## 配食サービス

(会長 熊谷善友)



1月の賛助金の申込み時の意見に「配食」についての問合せがありましたので情報の提供を行います。若葉台では以下の配食サービスが利用できます。

### ◆若葉と森と愛

価格 : 1食450円、10食前払い  
利用日 : 第1～4木曜日  
配達時間 : 11時30分～12時  
電話 : 090-5822-6293

### ◆シャローム横浜食事サービス

価格 : 1食600～800円、口座引落  
利用日 : 月～金曜日の夕食のみ  
配達時間 : 15時30分～18時  
電話 : 922-7339

### ◆まごころ弁当(旭店) 高齢者向配食

価格 : 1食380～858円+税  
利用日 : 毎日、昼食・夕食  
配達時間 : 昼食 : 9時30分～12時  
夕食 : 14時30分～18時  
電話 : 953-6980

### ◆コープの夕食宅配

価格 : 1食581～758円、口座引落  
利用日 : 週5日コース、週3日コース  
配達時間 : 10時～18時  
電話 : 0120-351-450

# きらっとあさひ福祉大会事例報告

(会長 熊谷善友)



2月16日(土)旭公会堂で行われた「第8回きらっとあさひ福祉大会」において、以下のテーマで活動事例報告を行ってきました。

## ～若葉台地区で挑む“つながり”づくり～

### 第3期地域福祉保健計画地区別計画の歩み

地区社協では、2018年10月から全理事の方々に参加して頂き、区役所・区社協・若葉台地域ケアプラザの方々からなる地域支援チームの協力を得て地域福祉保健部会を開催して「孤立予防」について検討を行っています。(次年度も継続)

高齢化(2018年9月末で48.3%)の進展に伴い困りごとの内容も「孤立、ひきこもり、虐待」などへと変わって来ているが自治会によって対応にも温度差があり、住民の意識にも大きな違いがあることも分かりました。孤立のイメージを共有する為に少人数のグループに分かれて自由に意見交換を行いました。10～1月までの4回の開催で出てきた意見は主だったものだけでも350件を超えました。その一部の意見を紹介しますと、

- ・居場所づくりやサロンなど色々やっているが、新たに入っていくには見えない壁があるようで、具体的な効果には結びついていない。
- ・集まる人が多すぎて初めての人には入りづらい、馴染みの方々に昔話をされると継続して参加ができない。
- ・近所の人には弱みを見せたくない。
- ・向こう3軒両隣り、とは言うものの、お隣りとは付き合いたくない。
- ・お隣の方が亡くなっても後日に気づくこともあるのが現実。
- ・自ら孤立している人とつながりを持ちたいと思っても人によってアプローチが違う。
- ・掲示板を見る人は孤立していないのでは、全く見向きもしない人はどう対応すればよいのか。
- ・只行事に誘うだけではだめで、人とふれあうこと、誰かとつながっている安堵感が必要で地域デビュー後のフォローが大切である。
- ・管理組合、自治会、地区民児協、地域ケアプラ

ザなどの他組織との連携が大切だが個人情報保護法等で情報の共有面で問題がある。

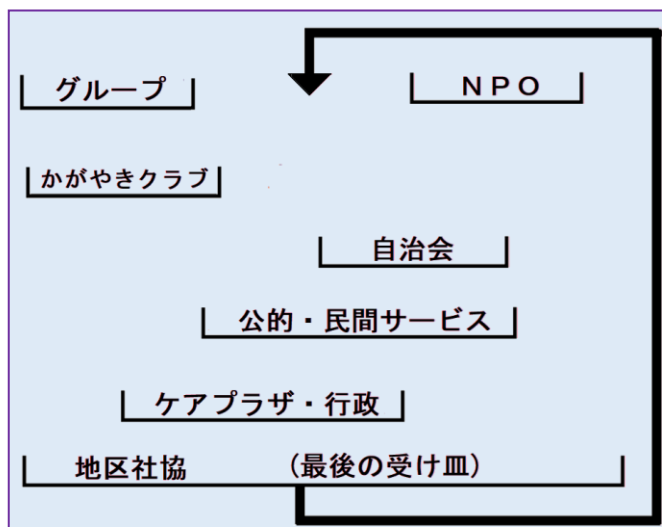
などなど色々な意見が出てきました。

2月の地域福祉保健部会からは、過去4回のグループワークで出た意見をカテゴリー分けする作業を開始し、参加者の理事の皆さんの間ではかなりイメージの共有が出来てきたと感じています。

まだ結論はもとより解決の方向性も見えて来ていません。「そう簡単に答えが見つかるならば、これまでの活動で、他の地域で、とっくに実行に移していますよ!」の言葉に甘えることなく、今後も「風通しのよい、何でも話し合える、困った時に声を上げられる雰囲気(空気感)のある街づくり」の為に地域福祉保健部会で話し合いを進め、社協だよりを通じて住民の皆さまへの情報提供と関係機関に連携を呼び掛けて活動を続けます。

以下の言葉を胸に刻んで!

## 「めげない、あきらめない、つづける」



地区社協の役割イメージ図



事例報告風景

## 若葉台高齢者地域見守り報告会

(連合自治会 福祉地域担当副会長 菅尾貞登)

平成30年度若葉台高齢者地域見守り報告会(主催・若葉台連合自治会、共催・若葉台地域ケアプラザ)が、3月3日 地域ケアプラザで開催されました。小雨の降る寒い日でしたが、約80人の方が参加され、内容盛りだくさんで終始熱気あふれる報告会でした。第一部は、若葉台北自治会と若葉台地区社会福祉協議会の事例報告に続いて山本一郎氏(社会福祉法人 大樹 理事長)の講演、第二部は、参加者が8グループに分かれてグループディスカッションを行い、話し合った内容を各グループ発表しました。ご近所同士の見守りから様々なグループ、組織によるものまで様々な活動が話し合われると共に、参加された皆様にとって今後の参考となることも多かったようです。最後に、山本氏による講評では、このようなテーマで多くの皆様が一堂に会し話し合う場があること自体が素晴らしいことであり、外から見ても若葉台はよく頑張っているとの話がありました。また、高齢者にたいする様々な取組みは、とにもかくにもやり続けることが大切であるので今後もぜひ頑張っていていただきたいとお話もありました。2月20日のTV朝日が放映した番組では、若葉台が「奇跡の団地」と紹介されました。高齢化が確実に進んでいる若葉台ですが、私たちはこの町の元気をどう永続させていくのか、しっかりと考え取り組まなくてはいけないと思うと同時に、そのためのキーポイントが「人と人のつながり」であることを再認識した報告会でした。



報告会風景(山本氏の講演)

## 《健康講座》

### 健康で快適な生活のための “足の見直し”

(ウォーキングフィールドアルク 森隆司)

社協だよりNo. 120 (H30年12月)号で「知らないと損する足の痛みと不調」を投稿させていただきました。その後、大勢の読者の方から質問やご意見をいただきました。「外反母趾や膝痛などの悩み解消のインソールについてももう少し詳しく知りたい」とのご意見いただき、その声にお応えすべく再投稿させていただきました。人間誰しも一定の年齢を重ねると老化します。老化は各所の衰えを発症します。その衰えを矯正し出来るだけ正常な状態を保つことが必要になります。矯正を行う方法として、足ならば靴やインソールに頼ります。筋肉の衰えは食事やサプリメントで補います。

さて前回、外反母趾、マメができる、膝が痛い、足底筋膜炎(かかと底面の痛み)など足=脚の悩みの大半が「かかとの歪み」=扁平足に起因していると記しました。扁平足には、限られた人だけになるのではなく大半の人が扁平足状態です。その原因の多くが「足のかかと部分の歪み」にあります。かかるとが歪んでしまうと踵骨(ショウコツ)と言われる「かかとの骨」が過剰に回内(動いてしまう)し、足の甲や膝、腰、肩まで影響を及ぼします。一般的には言われるのは、足のアーチが落ちて扁平足になったら、土踏まずを持ち上げるとよいと勘違いしています。アーチを何らかの要素で持ち上げてしまうと、地べたと足底に隙間がなくなり益々アーチのタワミが使えません。又、大勢の方は、底が柔らかい靴を求めます。しかし本来自分自身の持っている足のタワミのクッショ

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

ンを使わなければいけません。

そのためには、足骨格をしっかりとホールドし、アーチが落ちない状態を作ることが大切です。

それを可能にしたのがアメリカの足病医学博士たちが開発した「スーパーフィート」インソールです。他のインソールには無い、かかとまわりを機能的にサポートし足本来の動きを作り出す特許製法です。外反母趾や足の豆やタコ、足底筋膜炎、膝や腰の痛みなど足＝脚に不安をお持ちの方や悩んでいる方は是非一度インソールの着用をご検討ください。足のサイズを測定しご指定のシューズに合わせ既成のインソールをカットして挿入します。5000円で買える健康法です。

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

## 訪問歯科とは

(若葉台歯科医院院長 大野正雄)

歯の治療に行きたいが、通院が困難な方を対象に、歯科医師が患者さんの入居先やご自宅を訪問し、歯科医院でできるほとんどの歯科治療を行います。また、近年特に高齢者に関して、口腔内の清潔が保てずにいると、誤嚥性肺炎をはじめとするいろいろな病気や生活機能低下の原因となることが話題となっており、口腔内のクリーニング状況や、入れ歯の適合状態の確認も必要性が高まっております。なるべく永くご自分の歯で食事を楽しんで頂くために、摂食嚥下機能(食べる・飲み込む機能)に障害のある方、または障害が疑われる方に対して、安全な栄養摂取方法の確立を目的として、医師・歯科医師による訪問診療での摂食嚥下機能検査を行い、その結果に基づき、安全な栄養

摂取方法の設定および必要な訓練の指導を行います。摂食嚥下機能の評価では食事の様子を観察することで口の動き、適切な介助の方法などを調べるのが訪問歯科の役割です。

要介護者の約9割に歯科治療または専門的口腔ケアが必要ですが、実際に歯科受診した要介護者は約27%です。少しでも違和感を感じた場合は自己判断せずに早期に受診することが重要です。

## 《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

(2019年3月31日現在の被害額、暫定)

旭区 12件、 1700万円

※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》

- みんなあつまれ (5月5日)
- 地区社協第33回定期総会 (5月11日)
- 第25回高齢者交流会 (6月2日)



## わかば内科クリニック

※4月1日より下記日程で診療を行っています。

診療科目 一般内科・在宅医療

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:00~13:00 ● ● ● ● - ● -

15:00~18:00 ■ ■ ■ ■ - ■ -

●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】

この社協だよりも皆様から頂いた賛助金を使って発行しています。社協の動きをお伝えするとともに、皆様が必要とされている情報やお役立ち情報も載せています。若葉台地区社協をもっと身近に感じていただけたら幸いです。(ゆ)

《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