

若葉台地区社協だより

令和4年8月27日 No.142
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

「福祉団体助成金」報告

本年度も、若葉台で地域福祉課題の解決に取り組んでいただいている、下表のボランティア団体、当事者団体等へ助成金交付を決定しました。

団体名	活動内容
特定非営利活動法人あさひ	身体障害者等の外出時の送迎、買い物支援活動（有償）
テクテクの会	ハンディキャップのある子どもとその家族等の交流
のこのこの会	高齢者、障がい者を対象とした送迎援助活動（有償）
区老連若葉台支部	老人クラブ会員相互の活動
若葉太鼓	若葉台でのイベント演奏活動
若葉台なんでも相談	電話での困りごとや悩みごとの相談、声の訪問活動
若葉台プレイパーク活動運営委員会	若葉台の公園を活用して子どもの豊かな成長を支援
戦争体験を語り継ぐ若葉の会	平和学習、体験講話集の頒布、千羽鶴作成など
友愛活動部会	老人会加入者を対象として見守り
サロンみんなあつまれ！！	子育て中の親子を中心とした多世代交流の場の提供
わかば子育てサポートグループ	地域の団体と力を合わせて、地域の子育てを応援
カフェわかばボランティアグループ	カフェわかばで生徒の見守り支援
裕楽会	中途障がい者の交流の場
移動サロン「ほっこり」ボランティアグループ	誰でも・気軽に・近くで参加できる、世代を超えた交流の場、移動サロン「ほっこり」の開催

賛助金募集時の意見の取組み状況報告

コロナ禍で生活に困窮されている方、子育て世帯の方への支援と、子ども食堂、大人食堂などの活動に取り組んでください。

4月10日(日)の無料頒布会後に民生委員とのつながりを希望された方々には、毎月民生委員の方の協力を得て継続して支援をしています。また、今回の頒布会に来ることができなかった方の為の頒布会の開催を秋頃に予定しています。

障がいをお持ちの方、高齢で杖やカートをご利用されている方が、ご近助の人にどのような接し方を望んでいるのか知りたいです。

障がいをお持ちの方の中にはヘルプマークを付けていらっしゃる方がいますし、余り周知されていないので見かけることは殆どありませんが「支えあう黄色と緑のバンダナ」があります。これらを付けていなくても気軽に「何かお手伝いできることはありますか」と声かけができ、その行為に素直に「ありがとう」と言える環境ができることを願っています。

※次頁を読みご意見をお寄せください。

Twitter 始めています！

若葉台地区社会福祉協議会では、皆様への情報発信を強化する為にTwitterを活用しています。

<https://twitter.com/chikushakyou>



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、ホームページを開設しました。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。

<https://www.wakabadai-chikushakyou.org>



支えあう黄色と緑のバンダナ、ご存知ですか？！

「障害者支援センター(*)」は障害がある人もない人も生き生きと当たり前
に暮らせる地域社会の実現をめざし、障害者やその家族、団体の活動を支援す
るさまざまな事業を行っています。*社会福祉法人横浜市社会福祉協議会障害者支援
センターの略称です。

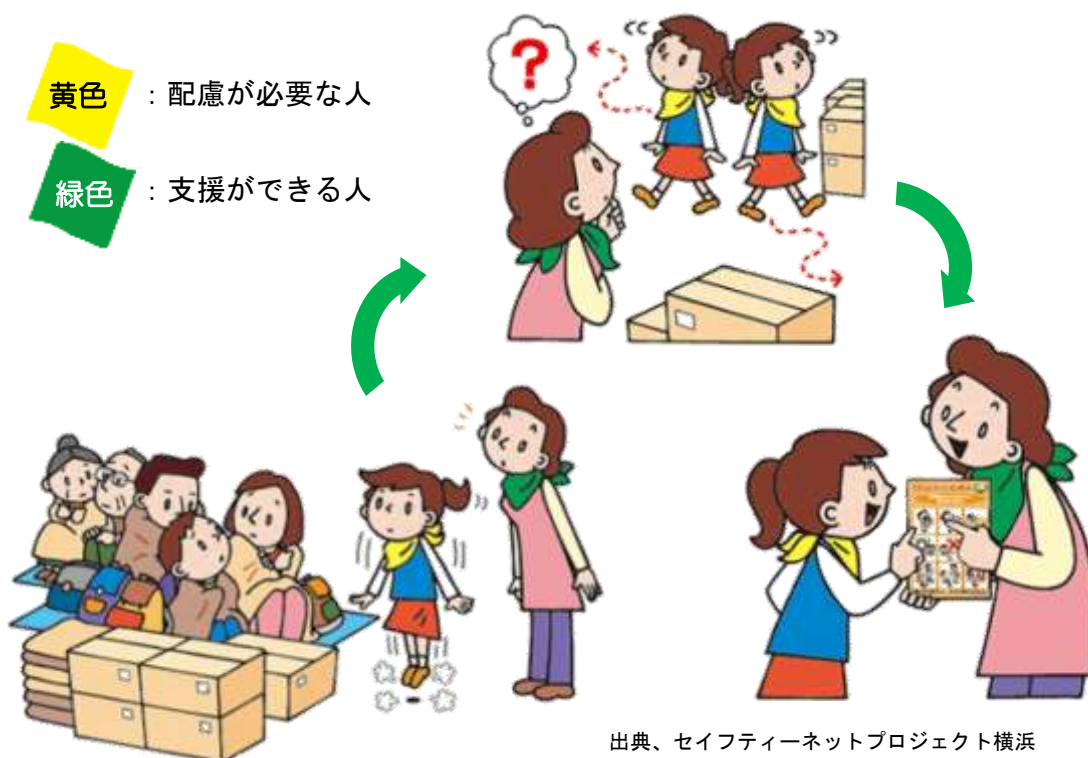
障害者支援センターが事務局を担っている団体の一つに横
浜市内の障害福祉関係団体と機関で組織した「セーフ
ティーネットプロジェクト横浜」があります。



「S-Net横浜」は、障害のある人や家族が、自分たちでできることから活動し
ていくことを大切にしながら、地域の方たちへさまざまな障害についての理解
を深めてもらい、障害のある人が地域で安心して暮らしていけるように、地域
の中で、セーフティーネットをつくり支える活動をしています。

今回はその中の「支えあう黄色と緑のバンダナ」活動を紹介します。

災害時、配慮が必要であることがわかりにくい障害のある人も、必要な支援を受けるこ
とができるよう、「配慮が必要」な人は「黄色」、「支援ができる」人は「緑色」のものを身につ
けようという取り組みを進めています。



出典、セーフティーネットプロジェクト横浜

「障害者」とは、障害者基本法で「身体障害、知的障害又は精神障害があるため、
継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける者」と定義されていますが、高
齢者が多い(*)若葉台では、障がい者だけでなく、杖をついたり、カートを押したり
している姿をよく見かけます。災害時だけでなく、そのような方々を見かけた時にも、
気軽に声かけして支援できる環境ができたかと考えています。バンダナだけでなく黄色と緑
色の缶バッジ・リボン等を用意して活動に取り組んで行けたら良いと考えています。ご意見
などございましたら、HPのご意見・お問い合わせより(右記QRコード)お寄せください。



*:高齢化率53.6%、後期高齢化率29.0%。 2022年3月31日時点



支援者 要支援者

ご意見
お問い合わせ

ケアプラザでは、横浜市や旭区からの様々な情報を提供しています。今回は「旭区版エンディングノート」「ふくしらべ」について紹介します。

高齢期の生活を考えるきっかけとして、ぜひ一度ご覧ください。

想いをつなぐ 旭区版エンディングノート

旭区版エンディングノートは、それぞれが大切にしたいことや希望を表現して伝えられるように、そしてこれからの人生を豊かに安心して過ごせるようにと作成しました。エンディングノートという言葉からは、人生の終焉をイメージしがちですが、これまでの生活を振り返りながらライフステージに沿ってプランを考え、このノートがよりよい未来を考えるきっかけとなればと思います。

(記入と活用について)

- ・書けるところから書いていきましょう。
また、その時の思いに沿って書き換えていきましょう。
- ・ノートの保管場所を家族に知らせておきましょう。
いざという時に家族が活用できるようになります。
また、介護が必要になった時にはノートから好きなものや希望を知ることで、より良い支援のヒントになります。
- ※ ケアプラザで配布しています。窓口にお声かけください。
またホームページからダウンロードすることもできます。
- ※ ケアプラザでは10月頃講座を開催予定です。詳細は後日お知らせいたします。



ふくしらべ
高齢期の暮らし選び応援サイト



「ふくしらべ」は、横浜市健康福祉局が運営している、高齢期の「自分らしい暮らし選び」を応援するWEBサイトです。高齢福祉の情報は膨大で、専門用語も多いため、初めて目にする方にとって難しいと感じることが多いのが現状です。ふくしらべは、初めての方にも分かりやすい表現を使って、部署ごとに分かれている情報を整理することで、高齢者やその家族がほしい高齢福祉の情報や相談窓口に、簡単にアクセスできるようになることを目指しています。ぜひ一度ご覧ください。

【ふくしらべに掲載している情報】

○介護の相談先（地域ケアプラザ（地域包括支援センター））検索機能

お住いの区・町丁名から、担当の地域ケアプラザ（地域包括支援センター）が検索できます。

○高齢期のヒント集

「65歳からの社会とのつながり方」「健康寿命を延ばすコツ」「介護保険ってなに？」など、高齢期の暮らしをより豊かにするためのヒントを紹介した記事を掲載しています。

○イラストフリー素材

チラシや資料作成に活用できる、サロン活動や体操等のイラストが無料でダウンロードできます。

【引用】 横浜市ホームページ「ふくしらべ」「旭区版エンディングノート」

《医療・健康講座》

移動サロン「ほっこり」お薬相談会

(横浜調剤薬局店長 長曾部葉子)



移動サロンでの『お薬相談会』開催のお誘いをいただき、サロンに参加する様になってからもう1年半となります。

参加期間中に記録した相談件数は60件近くになります。日頃、皆さんが薬に対して抱いている不安や疑問を解消したい、地域の方の健康維持に貢献したいと考えていたので、移動サロンでの活動は非常に良い機会となりました。

今回改めて相談記録を見直したところ、約2割の方が血圧関係の相談でした。「最近血圧がね…」と普段からお話することがある様に、非常に身近は健康問題として考えている方が多いと感じます。

血圧の相談内容は、「血圧は高くないけどお薬は必要なの?」「何種類もの血圧の薬を飲む必要があるの?」「食事で気を付けることは?」が多くあります。高血圧は自覚症状がありません。しかし、心臓や脳・血管・腎臓などに負担をかけてしまう場合が多く、合併症を併発することもあり、注意が必要です。

心臓病や糖尿病など他疾患がある場合には複合的に考える必要があり、その為に血圧の薬を飲む場合があります。また、血圧の薬を1つだけで効果を求め、量を多くしていくと、効果は良くできる可能性がある反面、副作用も出やすくなる可能性があります。そこで、異なった作用を持つ2種の血圧の薬にすることで、副作用が出にくくなり、血圧を下げる効果も十分期待できると言われています(病状や個人的体質によるので注意)。

食事に関しては減塩が一番ですが、移動サロンには管理栄養士も参加しておりますので、日常の食生活での注意を詳しく相談できます。

次に多かった相談は、今も猛威を振るう新型

コロナウイルス感染症関連です。ウイルス感染対策、ワクチンのことなどの相談多かったです。最近では感染対策などしっかり理解されていて、新しい感染症と上手に付き合っていく方も多いためか、相談件数は減りました。

その他、お薬手帳持参し、他病院で出た薬の併用、健康食品の必要性などの質問が多かったです。これは次回以降にご紹介いたします。

皆さん、不安に思っていることや相談したいことがあると思います。何かあったら、いつでも気軽に薬局まできてください。

《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

2022年8月14日現在の被害総額)

旭区 33件、約6600万円

※若葉台は0件、継続しましょう。

※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2022年9月6日開催予定
※お薬相談会・栄養相談併設(協力:横浜調剤薬局)、ケアプラザ出張相談会、住み替え相談会(協力:まちづくりセンター)併設。
- 赤い羽根協同募金 日時:10月1日~3日
場所:イトーヨーカドー出入口

【編集後記】

コロナ疲れの中でも地域の方々との交流を大事に考えて移動サロン「ほっこり」を開催しています。ご近所同士でお互い様の気持ちで人と人の繋がりを絶やさない様、社協だより・HP・Twitterを通じて今後も何かに気づきを活かしていきたいです。
《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。



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。