

若葉台地区社協だより

令和3年4月24日 No.134
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令和3年3月末で約100万円になりました。この賛助金は今年度の様々な行事の費用、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使用させていただきます。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。寄せられた意見・要望は、関係団体へ働きかけ、解決に向けて推進してまいります。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31日現在

自治会名	賛助金額
第一自治会	133,652円
東自治会	115,800円
二丁目南自治会	222,200円
北自治会	132,061円
中央自治会	82,500円
とちのき自治会	93,700円
ゆりのき自治会	70,220円
西自治会	62,500円
もみじ自治会	61,500円
あかね自治会	33,200円

また、令和2年度は、以下の法人・団体の皆様にも総額122,540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。本当にありがとうございました。(敬称略、順不同)

若葉台管理組合協議会、若葉台まちづくりセンター、若葉台診療所、222内科クリニック、赤枝病院、ゆみ歯科クリニック、橋本歯科、横浜調剤薬局、若葉台地域ケアプラザ、星槎高等学校、ヴィンテージ・ヴィラ横浜、トレクオーレ横浜若葉台、ウォーキングフィールドアルク、サロン・ド・ボーテJOY、カットファイブ若葉台店、ヨコハマインドアゴルフ、若葉太鼓、グループ翔「拡大写本の会」、霧が丘整形外科、

きりがおかマタニティクリニック、横浜創英大学、旭住宅機器(株)、井原造園(株)、(株)ミルボード。

《横浜市社会福祉協議会 会長顕彰受賞》

サロンみんなあつまれ!!

子育て中の親子を対象に、わらべ歌、手遊び、絵本の読み聞かせ、講師による食育、親子リトミック等、子育て支援をする多世代交流の場(サロン)を提供しています。乳幼児の遊びを見守りながら、子育て中の親同士が、ボランティアスタッフを交えて、子育ての悩みを話し合うことを通じて、子育てに伴う不安や孤立を防止して、若葉台における健全な子育て支援に大きく貢献をされています。



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、そしてそれを支えるボランティアが構成員であるのがこの会の大きな特徴です。年に1度すてきな機関誌を発行し、ゲームや料理、農作業やバスハイク、きりたんぽの会と様々な企画で楽しく交流活動を繰り広げ、若葉台における障がい児・者の理解に大きく貢献されています。



集会所



みずき[第一、1-3棟]	921-5229
ゆずりは[東、1-10棟]	921-3005
くめぎ[くめぎ、2-2棟]	924-1088
けやき[第5、2-22棟]	921-5422
とちのき[第7、4-21棟]	922-1616
ゆりのき[第8、4-11棟]	922-0808
やまもも[第10、4-3棟]	924-2016
かえで[第11、4-2棟]	921-7337
もみじ[第12、4-28棟]	921-7457
すだち[第13、3-10棟]	922-9620
つばき[第14、3-11棟]	921-9123
あけぼの[第15、4-32棟前]	921-0044
しらかし[賃貸、3-7棟]	922-1541
若葉台連合自治会[3-2棟]	922-5505

商店街



やっちゃんぼ	921-6110
ハマケイ	921-6829
富貴路	921-6838
若葉台タテヤマ電器	921-6855
パリミキ	921-6216
キャンドウ	923-0866
ウォーキングフィールドアルク	744-9859
ハックドラッグ	922-5492
虹の小箱	922-9224
アビヤント	921-6215
ロッセリア	921-6847
梅の木	922-5656
イタリアンバル806	442-7401
運河	921-6857
ヒマール・キッチン	921-2545
から揚げの天才	744-9826
カットファイブ	921-4445
サロン・ド・ボーテJOY	921-5194
ヘアサロン・トニー	922-1021
うさちゃんクリーニング	921-6861
わらわさあ家	080-3608-4459
ヨコハマインドアゴルフ	080-7127-7365
東京ガスライフバル	921-4560
セブン-イレブン[若葉台店]	921-5711
イトーヨーカドー若葉台店	922-2211
ハンگریータイガー若葉台店	921-6208
横浜一品香若葉台店	921-5545

教育機関



若葉台小学校	921-5245
若葉台中学校	921-1060
若葉台特別支援学校	923-1300
星槎高等学校	442-8686
若葉台保育園	921-3161
オーセルわかば幼稚園	921-2525
フレスクール若葉台幼稚園	921-3223
わかばの森保育園	924-0177
若葉台学童保育所	922-4965
霧が丘高等学校	921-6911

居場所

若葉台交流拠点「ひまわり」	921-5550
親と子のつとめ広場「そらまめ」	442-7987

その他施設

若葉台まちづくりセンター	921-3361
若葉台地区センター	921-2213
若葉台地域ケアプラザ	923-8831
ヴィンテージ・ヴィラ横浜	922-7700
トレクォーレ横浜若葉台	922-0611
若葉台東小コミュニティハウス	922-3221
若葉台スポーツ・文化クラブ	921-0404
わかばテニスコート	923-0188

公共インフラ

若葉台郵便局	921-4450
横浜銀行若葉台支店	921-2231
スルガ銀行	922-1311
電気(東京電力)	0120-995-771
ガス(東京ガス)	0570-002-211
水道(横浜市水道局)	847-6262
電話(NTT東日本)	0120-019-000

緊急事態宣言が3月21日で解除となりましたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、外出をできるだけ控えている方も多いのではないのでしょうか。

若葉台地域ケアプラザでは高齢者、子育てや障がい児者等の福祉保健に関する相談を受けています。最近では転倒骨折による介護の相談、認知症に関する相談が増えています。

特に、転倒骨折は長い自粛期間中の運動量の減少・歩く機会の減少によるものではないかと思えます。運動量が減少すると、筋力が低下し、転倒の危険性が高くなります。転倒を予防するために生活を見直してみませんか。

～ こんな **危ない** 体験をしたことはありませんか？ ～

夜中、トイレに行こうと
暗い部屋を移動中に転んだ

ベランダの出入りで転んだ

電気コードにつまずいた

毛糸の靴下を履いていて滑った

ちょっとした段差につまずいた

段差がないのにつまずいた

床に敷いてあるマットに足をとられた

床に置いた洗濯物を踏んで転んだ



特に高齢者は骨粗しょう症等で骨がもろくなっており、転倒時に骨折しやすい傾向があります。一度骨折すると長期間の安静が必要で、寝たきりの原因になる可能性もあります。

～ 転びにくい環境づくり・骨折しにくい体づくりをしましょう！ ～

1. 家の中の危険を取り除きましょう

- ・部屋の整理整頓を心がけましょう。
電気コードや滑りやすいものが置かれていませんか。
部屋でよく通る場所には物を置かないようにしましょう。
- ・行動するときは部屋を明るくしましょう。
- ・靴下やスリッパは滑りにくいものを選びましょう。



2. 自分でできる運動を行いましょう

- ・人混みを避けて一人や少人数で散歩をしましょう。
自宅から一歩外へ出るだけでも気分転換になります。
- ・家の中で立ったり、歩いたりする時間を増やしましょう。
- ・ラジオ体操なども効果的です。
- ・運動をする際は、足に合った靴を選び、靴紐はしっかり結びましょう。



3. バランスの良い食事を取りましょう

- ・筋肉をつくるために、肉・魚・卵・乳製品などの動物性たんぱく質をしっかりと取りましょう。
- ・骨を強くするために、乳製品・緑黄色野菜・大豆製品・魚介類を食べて、カルシウムを取りましょう。カルシウムと一緒にビタミンDやビタミンKをとると吸収がよくなります。



《医療・健康講座》

若葉台の皆さんの健康を願って

(横浜調剤薬局店長 長曾部葉子)

いきなりですが、皆さんの調剤薬局のイメージとはどんなものでしょうか？ 待ち時間が長いよね、色々聞かれて嫌だな、処方箋なければ行けないな、といったところでしょうか…。いずれにしても調剤薬局は気軽に利用できるといった雰囲気ではないのかもしれませんが。ただ、ここ最近、調剤薬局は処方箋を持っていくだけの施設ではなく、地域の方の健康を守るため、皆さんや、他職種の方と連携する活動が増えてきています。

私達の薬局でも健康促進活動(ヘルスリテラシー活動)として、健康維持への情報を掲示、配布しております。ヘルスリテラシーと言うと難しく聞こえますが、ざっくり言うと、「医療や治療、健康に関する情報を、皆さんが自分にあったものを取り入れ、それらを正しく使用できるように支援する」といったことです。ここ数年は、欧米食中心、運動不足、過度なストレスなど健康に対するリスクが多くなってきています。また、治療法も多様化し、多くの医療情報がインターネットに流れ、誰でも入手できる様になってきています。

しかし、それらの情報が本当に正しいのか、自分にとって最適な情報なのかを判断するのが難しい場合もあります。そんな時に私達薬剤師が服薬支援のみでなく、ヘルスリテラシー活動をとおして、皆さんの健康維持への支援が出来たらと考えております。健康推進活動のテーマは、2ヶ月毎に、季節にあったものを用意しております。今月は花粉症対策、次回のテーマは熱中症対策等です。テーマに関する掲示物、配布物を用意しておりますので、是非、薬局に見にきてください。

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。

薬局には血圧計、握力計、ウォーキングポイントリーダーを設置してありますので、こちらもお気軽にご活用ください。健康のこと、気になる事がありましたら、いつでも薬局スタッフにお声かけください。

今後も社協だよりをとおして、皆さんに薬局や薬剤師をもっと知っていただけるように頑張ります。どうぞ宜しくお願いいたします。

《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

(2021年2月10日現在の被害総額)

旭区 5件、約 400万円

※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
毎月第1火曜日13~15時 (雨天中止)
直近は2021年5月4日開催予定
※お薬相談会・栄養相談併設(協力:横浜調剤薬局) お薬手帳をご持参ください。

【編集後記】

科学技術が進んでいると誤解していた日本で、デジタルとワクチン製造能力がこれほど低いのか感じているのは小生だけか? 人流抑制の要請とマスク着用・3密回避・手指消毒の日本式感染拡大防止策では、新規感染者数は抑えられないことが明白になってきました。残りはワクチン接種と特効薬ですが、リスクを伴います。皆さんはどうしますか? (mota)

《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