

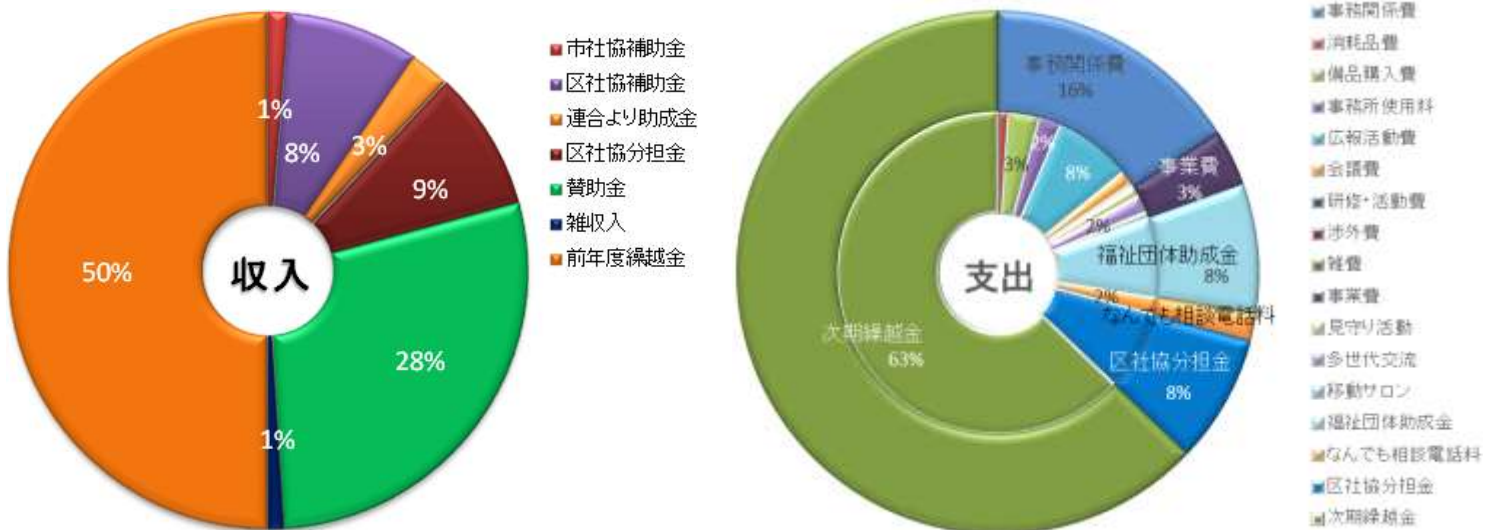
## 第36回若葉台地区社会福祉協議会定期総会

(会長 熊谷善友)

第36回若葉台地区社会福祉協議会定期総会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から会場収容人数に制限がありましたので、今年も書面表決とさせていただきます。令和4年5月6日迄にご提出いただいた書面表決書の結果、すべての議案について可決・承認いただきました。書面表決時に頂いたご意見に対する回答は、書面表決結果の報告書とともに関係者に報告させていただきます。承認いただきました2021年度の総額4,487千円の収支決算は下図のとおりです。

地区社協では2022年度も、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。


具体的には、第3期から継続している「あいさつ運動」、移動サロン「ほっこり」を推進するとともに、子育て支援、高齢者活動支援、子どもの居場所づくり、障がい児・者の居場所づくりなどの活動と並行して、2021年度から旭区社協と旭区内19地区社協が合同して取り組みを開始した、包括的な地域見守り活動「ご近所ほっこり活動」にも継続して取り組みます。さらに、地区社協の活動を多くの皆さまにもっと知って頂くための広報活動にも取り組みます。コロナ禍で予定していた多くの事業を中止せざるを得なくなり前年度繰越金が増えています。コロナ禍で生活に困窮している方々へも支援の輪を広げ、皆さま方からお預かりしました貴重なお金を有意義に活用させていただきます。引き続き若葉台地区社会福祉協議会の活動にご理解とご協力をお願いいたします。



**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>



## 第19回多世代交流「みんなあつまれ!!」

コロナまん延防止等重点措置が3月21日に解除されたのを受けて、3年振りに多世代交流「みんなあつまれ!!」を、万全のコロナ感染防止対策を実施した上、規模も例年より縮小して開催をしました。当日は気温も25度に達する快晴となったこともあり、340名を超える方々にお出でいただき、若葉台連合自治会、若葉台スポーツ文化クラブ、スポーツ推進員、青少年指導員、民生児童委員、保健活動推進員、かがやきクラブ、若葉台まつりの会、若葉台地域ケアプラザ、若葉台まちづくりセンターなどのスタッフを入れると総勢400名の方々に楽しんでいただくことができました。

### モルック



今、世代を問わず多くの方々に人気のモルックを取り入れてみました。遊び方はとても簡単！交互に投げて先に50点に到達したチームが勝ち。(50点超えると25点に逆戻り)。

### ポッチャ

車椅子や障害のある人と健常者の区別なく、共にゲームを楽しむことができるのがポッチャです。

通常は平らな所でやるのですが、ボールの転がり方が予測できない草むらの上でも多くの皆さまに楽しんでいただくことができました。



### バルーンアート

色とりどりの風船を伸ばして、捻って、丸めて、結んで、犬、うさぎ、剣などを作るバルーンアートは、持ち帰ることができるということもあり大変人気がありました。



### シャボン玉

プレイパークでおなじみのシャボン玉はよちよち歩きの幼児にも大人気でした。風に乗って空高く上がるのを楽しむ子、追いかけて割るのを楽しむ子、色々な楽しみ方をしていました。



### グラウンドゴルフ

草むらなので、強く打たないと遠くまで飛ばせない、まっすぐ進まないなど、想像していたよりも難しかったです。親子で楽しんでおられたのが印象に残りました。



### 輪投げ

恒例の輪投げも賑わっていました。顔なじみのスタッフも健在で関わっておられて久しぶりの会話に花が咲きました。



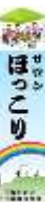
### ドッチビー

思ったようにまっすぐに飛ばない難しさがあります。傘の中に入れるのは技術が必要で、「結構難しい!!」との声も聞こえました。



### 出張サロン「ほっこり」

いつも「わかばの広場」で開催している「ほっこり」を出張して開催しました。



## 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組んでください。



4月10日(日)に若葉台商店街の空き店舗を借用して無料頒布会を開催し、若葉台の皆さまをはじめ、旭区社協、篤志家から提供された品々を、生活に困窮された方々にお届けいたしました。民生児童委員とのつながりを希望された方々には、引き続き支援をまいります。また、今回の頒布会を一過性の活動としない為にも、今回来られなかった方の為にも、継続して開催に向けて取り組んでまいります。



ケアプラザでは、介護保険の申請をはじめ様々な福祉・保健の相談に対応しています。中でも認知症に関する相談が年々増えている印象があります。

認知症は、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）を指します。65歳以上から発症率が上がり、85歳以上では4人に1人が発症すると言われています。

今回は、横浜市で行われている認知症に関する取り組みを紹介します。

## 横浜市もの忘れ検診

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内にお住いの65歳以上の方を対象に、もの忘れ検診（認知症の簡易検査）を無料で実施します。もの忘れ検診は市内医療機関で受けられます。

### ●対象（以下の2つを満たす方）

1. 受診日現在、横浜市にお住いの65歳以上の方
2. 検診受診日までに、認知症の診断を受けたことがない方

### ●実施場所

市内医療機関 158 か所（令和4年4月事業開始時点）

### ●実施期間

令和4年4月1日から令和5年3月31日

### ●費用

無料

（ただし、認知症の疑いがあった場合で、専門医療機関の受診が必要な場合の紹介料は有料です。）

### ●検診内容

認知機能などを確認する問診

※申込の流れや実施場所一覧は横浜市のホームページをご確認いただくか、ケアプラザに配架されているリーフレットをご確認ください。



横浜市 令和4年度 もの忘れ検診	検索
------------------	----

## あれ？認知症かな？と思ったらひらく ケアパスガイド

認知症の初期は、本人も家族も戸惑いの多い時期です。

このケアパスガイドは、認知症の進行に合わせてどのような対応・支援が必要なのか、大まかな目安が書かれています。少しでも不安に感じた時に広げてみてください。ケアプラザで配布しています。

### 【内容】

認知症の人の経過のイメージ図、認知症の人の接し方、  
認知症本人・家族の声、支援者からのメッセージ、相談先



今回、ご紹介した内容の詳細はケアプラザまでお問合せください。

※ 引用：横浜市ホームページ「令和4年度もの忘れ検診」「旭区版認知症ケアパスガイド」

## 《医療・健康講座》

### お薬の飲み方

(横浜調剤薬局店長 長曾部葉子)

今回は、薬の基本となる【飲み方(時間)】についてまとめてみました。最近薬が多様化し、食前・食間・起床時など、飲み方の指示も様々になってきました。では、なぜ色々な飲む方があるのでしょうか? 代表的な例をあげてみましょう。

【食後】は、基本的な飲み方で、飲み忘れがない様にする、痛み止めの様に胃に負担がかからない様にするという理由があります。食後30分以内に飲むのが目安です。

【食直後】は、食事の脂溶性成分により薬の吸収が高まる、または薬を飲んだ後の胃腸障害がひどくでやすい場合は食直後、つまり食後すぐに飲みます。

【食前】は、吐き気止めなど食事前に飲みます。食事30分前に飲むと良いでしょう。

【食直前】は、糖尿病の薬の様に、食事の糖吸収を抑える為に直前に飲みます。

但し、食前(食事30分前)の服用では血糖値を下げる作用が、食事の吸収より早く出てしまい低血糖を起こすことがあるので、必ず食直前を守る必要があります。

【食間】とは、食事と食事の間(食後2時間位)を言います。よく漢方薬で使われます。

【起床時・空腹時】は、骨粗鬆症薬の様に食事により薬の吸収が極端に下がる時に指示されます。更に薬を飲んだ後30分間は飲食できません。食事により副作用が出やすくなる薬も空腹時の指示になります。

【就寝前】薬を飲んだ後に強い眠気がでる場合です。睡眠剤や鼻炎の薬などが多いですね。

【8時間毎】など時間毎の指示が出る場合もあります。薬の効果を安定させるためですが、実際には8時間毎に飲むのは難しいので、大体は毎食後と

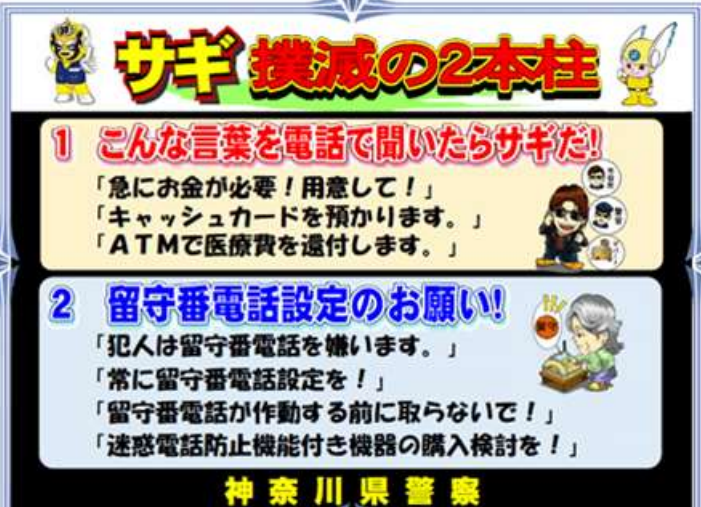
しています。どうしても薬の効果や副作用予防が必要な場合には時間毎の指示にしているかもしれません。

この他に、組み合わせによっては、同時に飲むと効果が下がる、副作用が出やすくなるという場合もあり、別々の飲み方にしていることもあります。

薬の飲み方は様々あり、病状改善だけでなく、体に負担がかからない様に、指示が出されています。飲み方の指示を守る様にしましょう。

ただ、仕事などで指示どおりの飲み方が出来ない方、飲み方に不安のある方は、ご相談ください。

## 《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6月13日現在の被害総額)

旭区 20件、約3500万円

※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2022年7月5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。

### 【編集後記】

コロナ禍で開催に賛否がりましたが、3年振りに多世代交流「みんなあつまれ!!」を開催した。毎月の移動サロン「ほっこり」の開催とあわせて、人にはおしゃべりができて、ふれあえる場所が非常に大切だとあらためて感じている今日この頃です。(熊)

《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下記メールアドレスまでお願いします。

Mail: wakabadai.chikushakyou@gmail.com

## 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、お手伝いをして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。