

# 若葉台地区社協だより

令和5年 4月29日 No.146  
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)

日頃より若葉台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。住民の皆さまからお預かりしました総額934,590円の賛助金は、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:R3年度~7年度)若葉台地区別計画『**困ったときに声をあげられる雰囲気のあるまちづくり**』推進の為の活動に大切に使用させていただきます。

3月31日現在

ご協力頂きました皆さま誠にありがとうございました。

賛助金募集の際に頂いた皆様からの貴重ご意見・ご要望は、関係団体へ働きかけ、解決に向けて推進してまいります。

自治会名	賛助金額
第一自治会	117,631円
東自治会	126,500円
二丁目南自治会	187,300円
北自治会	134,709円
中央自治会	78,000円
とちのき自治会	77,900円
ゆりのき自治会	55,500円
西自治会	66,000円
もみじ自治会	58,050円
あかね自治会	33,000円

また、以下の22法人・団体の皆様にも総額124,000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。(敬称略、順不同)  
若葉台住宅管理組合協議会、若葉台診療所、原田歯科医院、若葉台まちづくりセンター、永田歯科医院、222内科クリニック、若葉太鼓、霧が丘整形外科皮フ科、トレクオーレ横浜若葉台、ヴェルデグレイブ横浜、若葉台地域ケアプラザ、横浜翠陵中学・高等学校、横浜調剤薬局若葉台店、サニタ接骨院若葉台店、赤枝会、ヴィンテージ・ヴィラ横浜、サロン・ド・ポーツ・JOY、ゆみ歯科クリニック、井原造園、よつ葉クリーニング、横浜バンダイ、はまりハキップ若葉台

## 《地域見守り報告会》

昨年に引き続き3月5日に「若葉台地域見守り報告会」を開催しました。(参加者58名)

第一部は前若葉台民生委員児童委員協議会会長峰松氏による講演「民生委員・児童委員33年の活動を振り返る」。

第二部は地域で先進的な見守り活動に取り組んでいる「東自治会~見守り活動六者会議」と「中央自治会~見守りサークル」によるパネルディスカッション。

第三部は参加者全員で8組に分かれてグループワークを実施しました。

多くの気づきを各自自治会独自で取り組んでいる「ご近助ほっこり活動」に活かして頂けることを期待しています。



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。



## 黄色と緑色の缶バッジ活動の取組み(試行中)

若葉台では、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るようになりました。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。缶バッジは若葉台地域ケアプラザと若葉台地区センターでお配りしています。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つ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。



# わかば子育てサポートグループ

地域の子育てを応援するために作られたボランティアグループです！

## 3つの目的

- ① 子育て経験豊かなサポーターにより、地域の子育てを応援します。
- ② 地域の子供が健全に育つことを願い、地域みんなで支え合う子育てを目指します。
- ③ パパ、ママ、子ども、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなの明るい笑顔をひきだすことを大切にします。

## わかサポ



## 個別サポート

個人の事情に合わせて、お子さんを見守ります。  
見守り、送迎などを行います。

## 団体保育サポート

イベント開催団体からの申し込みを受けて保育サポートを行います。

去年のそらまめで行われたクリスマス会でのサポートの様子です。

## 地域とのつながり

他団体と力をあわせて、地域の子育てを支えていきます。  
地域みんなで子育てを支えあえる居場所づくり等を企画していきたいと思っています。

### 協力している団体

- ・そらまめ
- ・ケアプラザ ・地区センター
- ・サロン みんなあつまれ!!
- ・コミュニティ・オフィス春



一緒に活動してくれるサポーターを募集しています！

<連絡先>

- ・電話番号 080-3501-1473
- ・email [wakasapo1473@gmail.com](mailto:wakasapo1473@gmail.com)

利用者の皆様へ

ご利用の際は事前打ち合わせをさせていただきます。

## サポーターの声

ひ孫・孫のような歳のお子さん  
と楽しく過ごせる時間は、  
「元気」をもらえる貴重な体験です。

# 若葉台地域ケアプラザってなに？ 第23回

横浜市若葉台地域ケアプラザ  
電話 923-8831 (代表)  
FAX 923-8835

若葉台地区の後期高齢化率は昨年 30%を超え、ケアプラザへの介護や福祉に関する相談が増加している状況です。中でも認知症に関する相談や自治会・かがやきクラブ等からの認知症講話の依頼が多く、地域の皆さんの関心の高さがうかがえます。

そこで今回はケアプラザの認知症に関する取り組みについてご紹介します。

## 認知症とは・・・

誰もがなる可能性のある脳の病気です。いろいろ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さまざまな障害が起こり、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歳以上から発症する率が上がり、85歳以上では4人に1人が発症すると言われていています。また、65歳未満の若い人が発症する若年性認知症もあります。

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症について学んでみませんか。

日 時：令和5年5月27日(土)10:00~11:30

内 容：認知症の理解や支援・接し方など

参加費：無料

定 員：15名（先着順）

対象者：18歳以上の若葉台地域在住の方

申 込：4/27（木）10:00より電話にて受付

横浜市認知症

サポーターカード ➡



## けあぷらカフェいこい



だれでも気軽に話し相談できる憩いの場です！  
おいしいコーヒーやお茶などを飲みながら、おしゃべりしませんか。

認知症の方とその家族、地域の人、どなたでもカフェの時間を楽しみましょう。

当日、直接会場にお越しください。

日 時：毎月第2日曜日 13:30~15:00

※ 令和5年度は8月、1月お休み

参加費：100円

（飲み物お代わり自由・お菓子付き）

## ボランティア募集中！

一緒にカフェを盛り上げませんか

詳細はケアプラザへお問い合わせください

## 介護者のつどい



介護のことなどについて、ひとりで抱え込んでいませんか。悩んでいること、困っていることなど、なんでもお話しできます。

お一人でも、ご友人と一緒にでも、ぜひいらしてください。

日 時：奇数月第2土曜日 13:30~14:30

内 容：懇談会

対象者：介護されている方・介護経験のある方・  
介護に関心のある方

参加費：無料 ※予約不要です

この他にも若葉台地域ケアプラザでは様々な取り組みを行っています。詳しくはホームページやケアプラザだよりでご確認ください。

また福祉や介護に関する自治会やかがやきクラブ等の集まりに出向き、講座を行うこともできます。まずはお電話でお問い合わせください。



## 《医療・健康講座》

### 『腰痛予防』

(サニタ鍼灸整骨院若葉台店院長 竹内雅治)



腰痛を引き起こす原因には、運動不足による腰の周りの筋肉の衰えと、柔軟性の低下があります。

背骨をまっすぐに支える力が低下すると、背骨や腰椎にかかる負担が増えてしまい、痛みにつながったり、筋肉が凝り固まった状態が続くことで血流が滞り、痛みを生み出す発痛物質が放出され、さらなる痛みにつながります。

筋力の低下だけでなく、柔軟性の低下も腰痛の原因となります。

緊張した筋肉をほぐして血行を促すことで、腰回りの筋肉が柔らかくなると、可動域が広がり、腰椎への負担が軽減されます。

今回、腰痛の予防や脊柱管狭窄症の緩和にも繋がる、下半身のストレッチを紹介します。

#### 《腰のストレッチ》

両膝を抱え、胸に近づけるストレッチです。

- ①ひざを曲げて両手でかかえる。
- ②ひざを顔近くまで引き寄せる。
- ①～②を10回繰り返す。



#### 《股関節のストレッチ》

仰向けの状態で、足首を持ち、身体に引き寄せるストレッチです。

- ①出来るだけ身体に引き寄せる。
- ②30秒キープする。
- ③左右行う。



#### 《おしりのストレッチ》

あおむけの状態から、腰を捻り、反対側の手で膝を抑えるストレッチです。

- ①顔と上半身は正面のまま腰から下を捻る。
- ②30秒キープする。
- ③反対側も行う。



## 《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**

(2023年4月16日現在の被害総額)

旭区 19件、約2100万円

※若葉台は2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5月2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。  
※お絵描きコーナー開設！！
- 多世代交流「みんなあつまれ！！」（5月5日）

### 【編集後記】

新緑の美しい季節に入りました。コロナ禍も5類に移行されて今まで閉ざされていた生活も気分的に解放された感じです。各部会の活動も少しずつ開始し、皆様のご協力を頂きながら見守りを大切に、元の明るい若葉台にして行きたいと思えます。(と)

《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

