

若葉台地区社協だより

令和3年10月30日 No.137
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を交付しました。

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）
若葉太鼓（中央学童保育）	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、体験講話集の領布、千羽鶴作成など
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。

《赤い羽根共同募金報告》

（地区社協赤い羽根共同募金担当 峰松雅子）

10月1日（金）～3日（日）の10時から18時までイトーヨーカドー出入口付近にて予定していましたが赤い羽根共同募金は、台風16号の影響で1日は中止せざるを得ませんでした。そんな中、2～3日は多くの皆さまが募金に協力をしていただき、2日間は共に前年を上回る金額となりました。多くの皆様の善意に心より感謝申し上げます。

月日（曜日）	金額（円）
10月1日（金）	台風により中止
10月2日（土）	89,274
10月3日（日）	61,337
合計	150,611

非常事態宣言は解除されましたが、コロナ禍で声

掛けができない中、感染対策をしながらの募金活動となりました。まちづくりセンター、イトーヨーカドー若葉台店、かがやきクラブ、若葉台で福祉活動を行っている諸団体、若葉台民児協、ジュニアボランティアの皆さま方にご協力をいただきました。厚く御礼申し上げます。皆様からいただいた募金は、旭区内の福祉活動を行う団体や施設の活動に役立てられています。また、神奈川県内の災害支援や、コロナで影響を受けた方々への支援など、様々な場面で募金が使われています。



2021年10月3日募金活動風景



子育て支援スタンプラリー実施中！
（若葉台の魅力発見プロジェクト）
対象：小学生～大学生
期間：10月1日～11月30日

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。

URL://www.wakabadai-chikushakyou.org



暮らしの情報 (4)

若葉台で活動されているサークルを紹介します。

入会をご希望の方は代表者まで直接お問い合わせください。

サークル名	代表者名	連絡先	活動内容
若葉台民舞教室	片桐 美知子	045-924-1105	老人施設・学校などの慰問活動を積極的に行い、地域社会に貢献し、友好の輪を広げ人と人との絆を深めています。
陳式太極拳 カンフー塾	関口 喜久枝	045-921-1104	あらゆる太極拳の源流と言われる陳氏太極拳を学んでいます。体の機能を高める基本トレーニングも行いながら、より快適な体作りを目指しています。
フォークダンス わかば	本田 節子	045-921-6486	毎週土曜日、体育館にてフォークダンスのレッスンをして居ます。いつでもお入りください。
ダンスサークル和	寺岡 田津子	045-922-6035	初心者・高齢者を対象とした社交ダンスの講習会及び発表会の実施。
在宅ケアのあり方 を考える住民の会	長尾 演雄	045-921-5731	定期的な学習会、住民との勉強会、住み慣れた自宅で住み続けるためには、どんな条件や近隣が必要か、どんな地域が、施設が必要か。住民とともに学び考える機会をつくる。
マンドリーヌ	関 智子	090-2466-4177	プロのマンドリン奏者の指導のもとマンドリンとギターのアンサンブルを楽しんでいるグループです。地域の老人施設老人会等に積極的に足を運び皆様に生のマンドリン演奏の美しさを伝えられたらと思いますメンバー一同頑張っています。
テクテクの会	中田 さつき	tekunohiroba@gmail.com	ハンディキャップのある子ども、その親及びボランティアと一緒に地域の中で安心して暮らしていけるように支え合う全員交流の「ふれあい広場」定例会、総会、ティータイム、研修会、農園、バスツアー、父親の会もきりたんぼ鍋の会で地域交流を図る。
失語症友の会 「言喜の会」	鳴海 敏彦 (連絡先)	045-921-3868	毎月第1金曜日13:30~15:30、5月バスハイク、7月健康講座、12月クリスマス、1月書道、6・9・2月旭中央病院ST
KS英会話	鈴木 純子	090-3805-5660	外国人講師に来ていただいて、10年以上英会話を楽しんでいます。レベルは高くありませんが、英会話のキャッチボールを大事にして、頑張っています。
すみれパステル会	内藤 由美子	045-922-3197	パステル画、水彩画を楽しんで描いています。初心者の方、シニアの方も募集中です。地区センターで毎月第2水曜日12~15時。
手話ダンス ハンドステップ	見上 禮子	080-5402-7433	歌詞を手話で表現しステップをつけて踊るのが手話ダンスです。聴覚障害者、手話を学んだ事のある方、手話のはじめての方大歓迎です。月2回(水)ケアプラザで練習、臨時の練習も有ります。お待ちしております。
若葉骨盤体操	棚瀬 玲子	045-922-3096	骨格を整える体操とストレッチに筋力トレーニング等を加えたオリジナル体操です。カイロプラクター歴20年のインストラクターが丁寧に指導します。是非体験レッスンにお越しください。
With	谷 ひとみ	090-2437-0192	発達障がいなどの子を持つ親の会。日々の生活の中での困りごと他、学校、進学、生活の中での悩みの話しあい、情報交換、医師のかかり方など。最近はこどもの事だけでなく親側の問題も話題にのびります。

緊急事態宣言がようやく解除となりました。特に宣言発令中は、思うように外出できない日々が続く、「歩く距離が減った」「食欲があまりわからない」「(しゃべる機会が減って)声が出にくくなった」というお話も耳にしました。

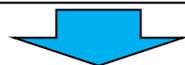
ロコモ（移動能力の低下）予防には「運動」「食事」「健口（けんこう）」が大切とされています。「運動」「食事」はわかるけど、「健口」ってなんだろう？と思われる方もいるのではないのでしょうか。「健口」とはお口の健康のことで全身の健康にもつながっています。今回は「健口」についてご説明します。

知っていますか？お口のはたらき



お口の機能が低下すると・・・

- ・発音が不明瞭になる
- ・人と話すのが嫌になる
- ・汚れ・ばい菌が増える
- ・口臭が強くなる
- ・唾液の量が減る
- ・飲食がしづらい
- ・食いしばれなくなる



・引きこもる ・食欲低下 ・力が出ない

※やる気の低下や体の抵抗力が落ちたり、誤嚥性肺炎やインフルエンザにかかりやすくなったりします。

お口の健康を維持するために気をつけましょう！



ケアプラザでは介護予防に関する様々な情報を提供しています。詳細はお問い合わせください。

参考：「健口ガイド」一般社団法人 横浜市歯科医師会

『GOGO 健康！』ライフをめざして 横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課

《医療・健康講座》

『薬局の地域活動 その2』

(横浜調剤薬局店長 長曾部葉子)



薬局から地域の方々への健康維持に関する活動や情報発信はどの様にしているのか、今回は薬局内での活動について紹介します。

薬局では定期的に健康フェアや栄養相談会を開催しています。健康フェアでは血管年齢や骨健康度、脳年齢の測定、握力測定を行っています。また、管理栄養士さんによる無料の個別栄養相談会



(予約制)や、健康維持や筋肉増強に対する健康食品のご紹介、健康情報の資料の配布等もしています。最近では、健康フェアや栄養相談会参加のリピーターさんも増えてきています。健康測定結果は、薬局で作成した『健康手帳』に貼ってお渡ししています。毎回、その手帳を持ってきて健康測定結果を貼り、前回の結果より良かったかな…と楽しみにしている方も多くみられる様になりました。逆に腰痛に悩んでいた薬局スタッフが、骨健康度の測定結果をみて、病院に行き、圧迫骨折が判明したなんていうケースもあります。幸い病状は深刻ではなかったので、現在はお薬を飲んで経過をみています。健康フェアの測定機器は、病気を見つけるものではありませんが、体に異変があることに気がつけることは、健康維持への1つであるとも考えています。勿論、普段薬局を利用していない方、知人の紹介で健康フェアを知った方、多くの方が参加いたしますので、皆様も機会があったらご参加してみてください。

また、薬局では健康促進活動として、常に健康維持に対する情報紙を用意してあります。今月は骨の健康に対する情報で『カルシウム・ビタミンDを多く含む食品』『骨折を予防する生活習慣』の情報紙を作成しました。来月からは寒い時期に向けて『感染症予防』になる予定です。季節によりテーマ

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の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。

が違ってきますが、何かお探しの健康情報などありましたら、いつでも薬局スタッフにお声かけください。薬局に用意してある健康維持や健康食品情報をお渡しできると思います。

そして、皆さんの健康維持のために、ウォーキングポールの貸し出しやウォーキングポイントリーダー(横浜市主催)の設置、若葉台内ウォーキングポイント地図も用意しております。スポーツの秋、天気の良い日にウォーキングをしてみたいはいかがでしょうか？



《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

(2021年10月18日現在の被害総額)

旭区 28件、約2800万円

※若葉台で1件発生しています。

※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11月2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】

コロナで色々な行事が中止となっている中、昨年度からスタンプラリーを始めました。みんなで集まるイベントではなく、個々に楽しんでいただくイベントなのが幸い、コロナ禍でも実施にこぎつけ、大勢の皆さんに楽しんでいただいているのが嬉しいです。(ゆ)
《編集委員》阿部昭子、入江ゆきよ、太田正廣、奥村利夫、(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