

地区社協感謝デー

(チャリティーバザーテント村)

賑わおう!



若葉台地区社会福祉協議会感謝デー (チャリティーバザーテント村)

(実行委員長 峰松雅子)

毎年開催している「チャリティーバザーテント村」は若葉台住民の皆様と共に笑顔の輪を広げ地域福祉向上を目指す若葉台地区社会福祉協議会イベントです。10月28日(日)午前11時から午後2時まで、周辺にお住まいの皆様には騒音で大変ご迷惑をおかけいたしました。わかばの広場<石の広場>にて、今年は晴天に恵まれて大勢の方々に参加していただき、早くから行列が続くほどの盛り上がりでした。地域の皆様や関係者の方々の日頃の地区社協活動に対するご理解とご協力に感謝する一日となりました。

午前11時の開会宣言に続き、若葉台連合自治会会長山岸様、区長代理税務課課長篠崎様のご挨拶をいただき販売開始となりました。

◎模擬店協力者

- ・中央学童の食品・手作り物品
- ・星槎中学高等学校の星の島で収穫されたジャガイモ・トウモロコシ・カボチャ、

- ・若葉台炭焼工芸普及会の竹炭等
- ・NPO若葉台の炊き込みご飯
- ・なんでも相談の雑貨・CD・本
- ・まつりの会の生ビール
- ・キッズ☆カフェのコーヒー
- ・わかば学園の手作りクッキー

地区社協は若葉台民児協とまつりの会のご協力を得て、おでん・福祉もち・飲物を販売しました。いずれも行列ができるほど賑わいました。

11時20分からのアトラクションには、以下の方々に参加をお願いして盛り上げて頂きました。

- ・こどもフラダンス～幼稚園から小4まで
- ・中央学童の若葉太鼓
- ・日本芸能協会所属民謡三味線
- ・おどり連のおどり
- ・霧が丘高校の吹奏楽

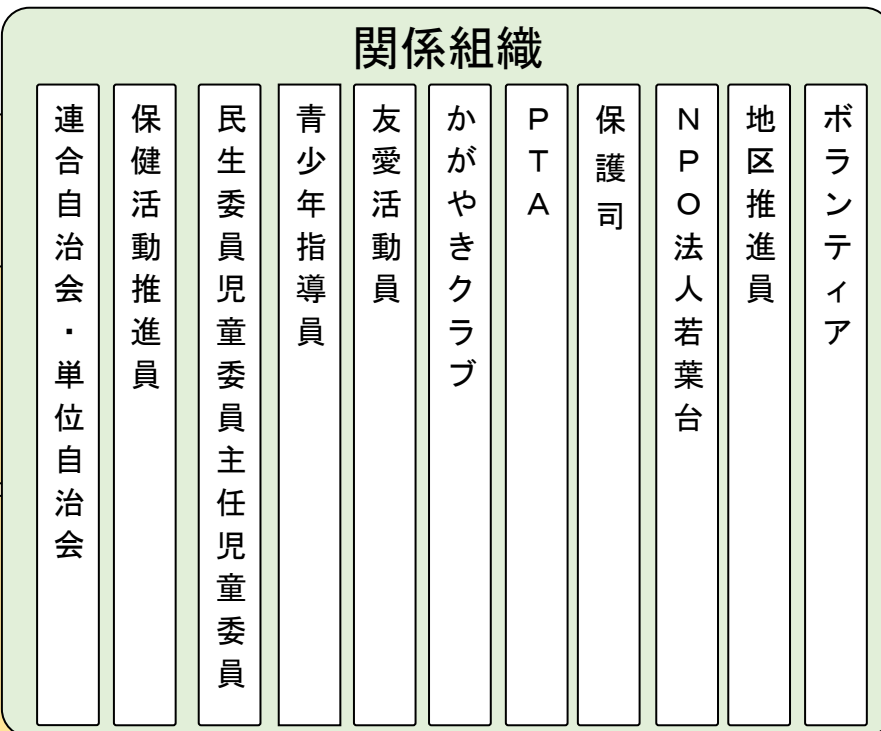
模擬店もアトラクションも中身を変えましたがいつものように大盛況で終わることができました。

最後に、早朝からの設営等にご協力してくださいましたまちづくりセンターをはじめ関係諸団体、ボランティアの皆様には厚く御礼を申し上げます。

若葉台地区社会福祉協議会とは

模式図

- 役員会
毎月第1水曜
- 理事会
毎月第3木曜日
- 専門部会
適時



地域保健福祉部会、障がい児者部会、子育て部会、
高齢者部会、福祉まつり部会、赤い羽根部会、
賛助金部会、広報部会、N P O 協働、事務局

事業内容

高齢者食事サービスや
敬老の集いなど
各種交流事業



広報誌発行や
福祉講座開設など
福祉啓発のための事業



地域の課題を
把握するための事業



子育て支援の
ための事業



ボランティア
グループなどへの
助成事業

住民同士の
ちょっとした
助け合い事業

障がい児・者
への支援事業



そのほか若葉台地区の課題に沿った活動を推進している。

《健康講座》

知らないで損する足の痛みと不調 ～足の悩みと運動靴選び～

(ウォーキングフィールドアルク 森隆司)

高齢化の進む若葉台団地。より元気でアクティブな生活を目指す環境を求め、ショッピングタウン「わかば」にウォーキングショップを開店して早くも5年目を迎えました。

その間、様々なお客様の声に耳を傾けてまいりました。その声の多くに、「歩くことが大切なのはよく理解しているが、腰や膝などが痛く、思ったように歩けない」という声の多い事に驚かされました。「外反母趾で指が痛い」「足の付け根が痛い」「巻き爪で悩んでいる」「膝や腰が痛く階段が辛い」など足の悩みは様々です。運動靴の販売を通して原因を見てみると、大きく分けて2つの事が原因と思われる。1つは足に原因がある。2つ目は靴選びの間違いです。

① 足の不調について（原因と対策がわからない）

大半のお客様の足痛、膝痛、腰痛の原因が、足の底にあるべくアーチの歪みに起因しています。運動不足や、合わない靴を履き続けるなどで、本来あるべくアーチが形成されず扁平足になっているのです。人間の足は、甲の部分に適切なアーチが保たれることで体の重みや歩く時の衝撃に耐える強い構造になるのです。アーチが崩れていると足のどこかに無理がかかり、外反母趾、巻き爪、足裏痛（足底筋膜炎）や指先の変形、タコなど様々な不調に繋がります。又、人によっては扁平足と反対の症状で、アーチが上がりがすぎ（ハイアーチ）の方もおります。やはりかかとの歪みからなり、体重がうまく分散されず、足指の付け根に圧がかかり痛みが出たりタコができたりします。夜中に足がつる、膝や腰が痛い、肩こりや姿勢が悪いなど多くの症状がでます。このように「足に歪みのある方」にお薦めしたいのが、「足の骨格をととのえ、きちんとしたアーチ状態を保ってくれるインソール（靴の中敷き）」です。個々人の足裏のアーチ状態を、資格者が専用のゲージで調べ足の歪みを正常にサポートするインソールをお選びします。

是非一度ご相談してみてください。

② 靴選びについて（どのように選んだら良いかわからない）

足の不調の原因は、かかとの歪み。歪みの多くの原因が靴選びの失敗です。大きな靴店や大型モールには、色とりどりの華やかな運動靴が並んでいます。しかし、お客様によっては目移りがして選ぶのに大変な思いをします。又、ゆっくりサイズ合わせするのが困難な場合もあります。しかし、靴は両足必ず履いて決めましょう。メーカーによって靴の金型も違うし、サイズも様々です。色やサイズだけで決めるのは厳禁です。

○かかとの部分がしっかりしたホールド感のあるものを選びましょう。前記したように、かかとの歪み、捻じれは禁物です。

○つま先は多少余裕のあるものを選びましょう。足の指を動かし、ピアノが弾けるようなイメージです。

○靴のサイドのホールド感は横のズレ（捻挫するイメージ）がないようにしましょう。

以上の点に特に気を付けてください。

日常のウォーキングやお買物を目的としたシューズは、特殊な機能は必要ありません。しっかりした歩きやすい靴を店員さんと一緒に選んでください。インソールで足のアーチを整え、靴ひもはしっかり締めましょう。しっかりした土台を作ってください。歩くことは、全身の筋肉を使います。無理は良くありません。一日8000歩くらいを目標にしましょう。若葉台の自然を体一杯に感じながら無理せず楽しく健康な生活を送りましょう。

(一般社団法人)全日本ノルディックウォーク連盟
公認指導員 森 隆司

Walking field active life keeping

若葉台のショッピングタウンにある
ウォーキングと足の専門店

（スポーツ）（シティウォーク）（ハイキング等）



シューズ / ウェア などの販売

足の相談や インソールの作成

ウォーキング 体験会

フットケア

その他・グラウンドゴルフ用品の販売

ウォーキングフィールド アルク ショッピングタウン内駐車場有 2時間無料

横浜市旭区若葉台 3-3-1 ショッピングタウンわかば内 TEL&FAX 045-744-9859

《賛助金へのご協力のお願い》

(会長 熊谷善友)

若葉台地区社協は「共に支え合う福祉のまちづくり」をモットーに行政、地域ケアプラザ、連合自治会、福祉活動グループ等と連携して、こども、子育て世代、高齢者、障がい児・者をはじめ地域で暮らす誰もが心豊かに生活できるように地域の福祉活動の充実に取り組んでいます。

賛助金は若葉台地区社協の諸活動を支える大切な活動資金です。更に豊かな「共に支え合う福祉のまちづくり」の推進の為に使わせて頂きます。

皆様には日頃からさまざまなご支援をいただいておりますが、今年度も引き続き若葉台地区社協の活動の主旨にご理解をいただき、賛助金へのご協力をお願い申し上げます。

《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

(11月17日現在の被害額)

旭区 65件、1億8000万円

(神奈川県下、件数で9位、金額で4位です)

※電話機は留守電モードにしましょう!

若葉台歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:30~12:00	○	○	○	/	○	○	/
午後3:00~6:00	○	/	○	/	○	/	/

休診日 木・日・祝祭日 若葉台4-12-106

☎045-922-0200

ふれあいフェスティバル

「障がい児・者理解コーナー」

(副会長 峰松雅子)

11月11日(日)~17日(土)まで、障がい児・者に対する理解と相互の「心のバリアフリー化を図る」目的で若葉台文化祭に参加致しました。今年は若葉台小・中学校、若葉台特別支援学校(卒業生作品含む)、三ツ境養護学校、テクテクの会、若葉台ぶんげいざ、虹のかけはしに作品を提供して頂きました。7日間の開催期間中の



来場者は総勢674名と昨年度を上回る多くの方々においでいただきました。誠にありがとう

ございました。参加に際してご協力してくださった一般ボランティア、テクテクの会、小学校PTAの皆様ご協力ありがとうございました。

《社協だよりカラー化について》

地区社協の動きを少しでも皆さまに分かりやすく紙面作りに工夫して参りましたが、前号よりこれまでとあまり変わらない費用でカラーでお届けできるようになりました。写真も見やすく、情報も分かりやすくなったと好評を頂きありがとうございます。これからも地域福祉の充実に向け地区社協のみならず地域でいろいろ活動されている様子や地区社協の目指すところなど様々な情報を皆さまに分かりやすくお届けしたいと思っております。

《今後の予定》

- 賛助金募集 (H31年1月配布予定)
- 高齢者見守り活動報告会 (H31年3月3日)

【編集後記】

発行経費はあまり変わらないが、変化が始まっている社協だより120号をお届けします。子供の頃から夜が苦手な当編集小子は、夜9時を過ぎると頭の自転が止まります。それでも、社協理事や編集委員にいただく皆様方からの感想を楽しみにしていますよ。(お)

《編集委員》阿部昭子、入江ゆきよ、太田正廣、奥村利夫、熊谷善友、東海林知子、峰松雅子 (五十音順)

※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