

若葉台地区社協だより

令和2年8月29日 No.130
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

賛助金募集時の意見について

(副会長 太田正廣)

一昨年度賛助金募集の際、いただいた意見に関して若葉台地区社協は“社協だよりNo.121号”に地区社協役員会の考え・提言を報告しました。指摘された点をかえりみると、社協で早急に検討すべき点に関しては、4大行事の見直しがなされました。例えば、孫子老の日は、荒天により4年間実施できなかったこともあり、地域ケアプラザや地区センター開催のお祭りに参加する計画でしたが、コロナ禍で実施できずの状態です。活動内容を見やすい紙面で提供することを目指すべきとの提言に対しては、“社協だより”はそれまでの製作費並みで多色刷りの見やすい紙面を提供できていると自負しています。福祉団体を含めた若葉台内活動グループの一覧表は残念ながら未完成です。その他、孤立防止の仕組み作りに関しては、一昨年から第二木曜日に地域福祉保健部会を開催し、旭区役所・旭区社協の直接の支援もいただき、孤立防止のために、困った時に声をあげられる雰囲気づくりが必要と考え、若葉台地区全体で“あいさつ運動”を展開しています。福祉活動後継者の育成に関するご意見に関しては、引き続き民生委員・児童委員のジュニアボランティア育成に協力をさせていただいています。災害時の協力体制及び支援体制の整備は大きく進んではいません。

昨年度(2019年度)賛助金のご協力の際にも、非常に多くのご意見・ご提案をお寄せいただきありがとうございます。賛助金をいただく際の方法に関するご意見から、地区社協単独では実施・実現は非常に困難と思うご意見まで、非常に多くのそして幅の広いご提案までありました。全てではありませんが、以下に分野ごとのご意見を示すとともに社協役員会の考えを述べたいと思います。いただいたご意見をそのまま記載する場合や社協役員会の理解を述べる場合などがあるのをご理解ください。本文では、1)賛助金提出に関して、2)

子育てに関して、3)高齢者・障がい児者への配慮に関してに分類して記載します。

1) 賛助金提出に関して；

賛助金を提出いただく方法の改善、賛助金の使い方の見える化を望まれるご意見がありました。指定された日時・場所以外にも賛助金を受け取れる方法や、歩行が比較的に困難な方からの賛助金の申し出を受け取れる方法を、ぜひ模索してゆきたいと思います。賛助金のみの収支決算書の公開も希望されています。言わば、賛助金が入っているお財布の中身が見える化し、社協の他会計と別にすべきとのご意見もありました。実行可能性を含めて、本年度にこれらの提言に関して議論してゆきます。

2) 子育てに関して；

子ども達は地域の希望・世界の宝であるのご意見をいただきました。子育て真最中の親たちへの支援・応援そして地域とのつながりが期待されています。若葉台を子育て世代にとって住みやすい街にして下さい、それが若葉台の活性化に繋がってゆく希望であるのご意見をお寄せいただきました。若葉台が子育て世代のママさんパパさんが住みやすいと街と感じ、若葉台を選んでくれる地域にするために、地区社協は何をすべきかを長い目で見ながらも近くを見落とすことなく考えてゆきたいと思います。本年度(2020年度)からは地区社協内の子育て部会を活性化し、近い将来を見据えた子育て・子育て環境を充実させる議論を始めます。子ども達が若葉台にいて良かったと思えるスポーツ・趣味・奉仕活動の充実を希望されるご意見に関しては、他組織とも議論する必要があります。子育て中の共働き夫婦への人的支援は可能なのか、若いママさんと地域とのつながりを構築して行くには何をしなければならないか、地区社協は考えねばなりません。これらの検討結果が若葉台の活性化につながってゆき、多世代の人たちからも選ばれる若葉台構築に若葉台地

区社協も貢献できることを祈念しています。

3) 高齢者・障がい児者への配慮に関して；

若葉台地区での高齢・障がい児者に対するハード・ソフト両面からの考慮を強く望むとの指摘がありました。高齢者あるいは身障者向けの設備が不充実なため、地域内においても移動の自由が制限されているとのご意見がありました。具体的にはエレベータ不停止階の存在、階段区域の多さのご指摘や車イスでの移動をより自由に実行可能であってほしいとの希望が寄せられています。バリアフリー化あるいはスロープ化などは、地区社協のみでは困難と思われるますので、より広範囲な組織での検討が必要と考えます。若葉台地区の高齢化によりエレベータ不停止階における身障者の介護や高齢歩行困難者の増加は既に起こっているとの指摘された点に関しては、希望階より高階へエレベータで行き、1階分あるいは2階分を降りるための施設設備の安価な改善により簡単なデバイス作りが期待されています。ソフト面では、高齢一人暮らしと地域とのつながりを充実させてほしいとの要請が多くありました。若葉台地区社協ではその充実させる一環として、まだ月1回ですが、移動サロン「ほっこり」を開催し、入口ドアが無く気軽に参加しておしゃべり出来る機会を増やしています。ぜひ「ほっこり」を覗いてみて下さい。第一火曜日に開催していますので、“社協だより”を注視して下さい。また自治会毎の老人会の繋がりと地域ケアプラザ・地区センターでの高齢者向けの活動と地区社協の連携を深め、高齢者と社会とのつながりを拡大させてゆきたいと思ひます。

一人暮らし高齢者の見守りと、地域とのつながりを作るためにも、地区社協では「あいさつ運動」を展開しています。地域住民の皆さんに、声かけしやすい雰囲気づくりのために、“のぼり旗”を作製し、地域の所々に立てていますのでご覧になったことがあると思います。いざと言うときに、声を出しやすい環境・お隣さんを構築してゆくことを目指しています。老人会ネットワークの充実化を図ることも必要と思ひます。特に一人暮らしの方と社会との接点が生まれ、維持しやすい若葉台地区構築を目指してゆきましょう。

以上、1) 賛助金提出に関して、2) 子育てに関して、3) 高齢者・障がい児者への配慮に関して、

分けて記載しました。他にも検討すべきご意見もありましたが紙面の関係で割愛します。現在の地区社協活動に賛同いただいたご意見も多数ありました。ご要望に応えるべく努力を重ねてゆきますので、引き続き若葉台地区社会福祉協議会への、ご支援をいただきたくお願い申し上げます。

お知らせ

若葉台地区社協からのお知らせです。

1. 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、または編集後記に記載のメールアドレス迄ご連絡をお願いします。

2. スタンプラリー

子育て世帯を対象に「サロンみんなあつまれ!!」、「若葉台プレイパーク」、「そらまめ」、「若葉台子育てサポートグループ」、「若葉台地区センター」、「若葉台地域ケアプラザ」など、地域の居場所を巡るスタンプラリーを実施します。

乳幼児の居場所の紹介・活性化、親同士のつながりの輪を広げる、商店街の活性化につながることを期待しています。

実施方法の詳細は、9月に掲示いたします。多くの子育て世帯の参加をお待ちしています。お楽しみに!!

若葉台地区社協 スタンプラリー

遊び場まわって2種類以上のスタンプをあつめよう。

		

名前 ()

※スタンプは、みんなあつまれ!!、そらまめ、若葉台プレイパーク、若葉台地区センター、若葉台地域ケアプラザの5か所にあるスタンプを2種類以上集めることが条件です。

緊急事態宣言解除後、少しずつ日常が戻りつつあります。外出自粛の影響か運動不足の人も多いようです。運動だけでなく、食事やお口の健康も見直してみませんか。

ケアプラザでは、ロコモ予防をはじめとする介護予防に関する情報提供を行っています。詳しくはお問い合わせください。

～ ロコモ予防大作戦 ～

「ロコモ」という言葉をご存知ですか？「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

「ロコチェック」で自分の状態を確認しましょう！

- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



※一つでも当てはまれば運動器が衰えているサイン。ロコモの心配があります。

（腰や関節の痛みがある場合は主治医に相談しましょう。）

「運動」「食事」「健口」でロコモ予防！

運動

歩き続けられる体づくりをしましょう！

高齢になっても、運動を続けることで、いくつになっても筋肉は増えると言われています。

- 歩数計を付けてウォーキング等、1日30分を目安に続けましょう
- 歩くための筋力やバランス等の向上のため、ロコモ予防トレーニング「ハマトレ」等の体操を始めましょう

※「ハマトレ」は横浜市のホームページで見ることができます

食事

骨粗しょう症予防や筋肉を減らさない食事をしましょう！

年齢と共にあっさりとした食事を好むようになり、タンパク質の摂取が少なくなりがちです。タンパク質は筋肉、内臓や血液を作る栄養素です。不足すると低栄養になり、痩せや疲労につながり、様々な病気を引き起こしやすくなります。

- 1日3回、主菜（肉・魚・大豆製品等）と副菜（野菜）をとりましょう
- 水分は十分にとりましょう（心臓や腎臓等の疾患のある方は主治医と相談してください）

健口

お口の働きを維持しましょう！（口腔ケア）

奥歯のかみ合わせは、食べ物を噛み砕くだけでなく、体のバランスをとる役割も果たしています。

- よく噛んで食べる習慣をつけましょう
- 歯みがきや口の体操を続けましょう
- 入れ歯の手入れや調整など、定期的な受診をしましょう

《医療・健康講座》

在宅医療での関連事項～認知症①～

(わかば内科クリニック院長 大野力)

前回までは在宅医療についての現状をはじめ、その仕組みなどを書かせて頂きました。今回は、在宅医療での関連事項として、外来診察でも質問をよく受ける“もの忘れ”についてお話させて頂きたいと思います。

年齢を重ねていくと心臓の機能が落ちる、消化が悪くなるといった加齢に伴う変化が出るかと思えます。しかしこのように生理的に機能が落ちてしまうとしても、皆が心不全や消化不良症といった病気になる訳ではありません。脳の場合も同じで、多少もの忘れがあるにしろ、全て認知症が原因ということではないことをまずお伝えしたいと思います。

“ひとの名前を思い出せない・ものをどこにしまったか思い出せない・繰り返し同じ話をするのですが、認知症の症状でしょうか？”といったご相談を患者さん、あるいは一緒に来院されるご家族の方から頂きます。先にお伝えしましたが、このような質問に対しては『もの忘れ＝認知症とすぐに結び付けないことも大切』であることをまずお話するようにしています。そのうえで“加齢による”もの忘れと“認知症による”もの忘れを注意深く診断・鑑別していきます。一方で最近忘れっぽくなったと自覚しているにも関わらず、生活に支障はないため放置してしまっているケースもみられます。その場合、認知症症状が徐々に進行して日常生活にかなりの支障をきたすようになってからご家族が慌てることになってしまう可能性があります。日常生活に支障をきたす前に、早期からの発見、治療で認知症の症状を改善させることが期待できるため、もの忘れを一概に加齢によるものと決めつけられないことも大切です。ご不安のある方はまず外来で簡単なやりとりから詳しい診断や治療の必要性を判断させていただきますので、お気軽に相談して頂けたらと思います。

わかば内科クリニック

診療科目 内科一般・消化器・循環器内科・在宅医療

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

9:00～13:00 ● ● ● ● — ● —

15:00～18:00 ■ ■ ■ ■ — ■ —

※訪問診療ご相談ください。

●は外来診療 ■は在宅医療 休診日：金・日・祝
若葉台4-12-105 ☎045-465-4897

現在では認知症の危険因子として、糖尿病、高血圧などの生活習慣病や睡眠といった日頃からご自身で気を付ける・治療で改善できることが認知症の予防につながると、数々の臨床研究から明らかとなってきています。

外来通院が難しいため導入する訪問診療においても、認知症の患者さんと接する機会が多くあります。このような患者さんへは認知症に対しての治療、また介護者となるご家族や(施設であれば)介護職員に対しては療養上のアドバイスもさせて頂いています。一方で認知症がない患者さんにおきましては認知症の予防について意識して頂くことで自分らしく暮らしていくことのお手伝いができればと思いますので、今後この場にてお話ししていきたいと思っています。

《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

(2020年8月13現在の被害総額、暫定値)

旭区 26件、約3795万円

※若葉台で2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)

【編集後記】

今までと違った生活。猛暑のなかも続いています。みなさんいかがお過ごしでしょうか。移動サロン「ほっこり」では中学生も交じって会話の花が咲きました。若葉台の街の中で、マスク越しでも。会話のつぼみや花があちこちで咲くとうれしいですね。(せ)

《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