

若葉台地区社協だより

発行/若葉台地区社会福祉協議会 会長 太田 正廣 若葉台 3-2 連合自治会館内

子育て支援スタンプラリー



若葉台地区社会福祉協議会では、7月1日～8月31日の2か月間で今年も子育て支援スタンプラリーを開催しました。子育て支援スタンプラリーは、若葉台にどんな施設があるのかを若い世代に知ってもらい、商店街の活性化につなげることを目的としています。若葉台にある施設などを回ってスタンプを集めると、わかば専門店街で使えるお買物券に交換することができます。参加対象者は小学生から大学生まで幅広く、たくさんのお子どもたちに参加していただきました。



かえで集会所



くぬぎ集会所



やまもも集会所



プレイパーク



スタンプを集めている子どもたちの様子



コンプリート賞の引き換えにご協力いただいた店舗には看板を貼りだしていただきました。ありがとうございました。

このスタンプラリーでは、それぞれの施設等ごとに違ったデザインのスタンプが用意されています。

実際に私も参加し、可愛いスタンプを集めながらたくさんの施設を回り、若葉台のことをより知ることができました。（文：植村ひかり）

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ために、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。





地域福祉保健計画とはなんだろう??

◆ 横浜市の地域福祉保健計画 ◆

福祉保健計画では、横浜市は『誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる「よこはま」をみんなでつくろう』を基本理念としています。第5期横浜市地域福祉保健計画は、旭区や若葉台地区より1年早く計画策定を行い、計画期間を2024年から2028年の5ヶ年間としています。愛称を“よこはま笑顔プラン”と呼び、その目指す姿を以下のように掲げています。

〈認めあい〉 お互いに尊重し、安心して自分らしく暮らせる地域
〈つながり〉 気かけあい、支えあい、健やかに暮らせる地域
〈ともに〉 助けが必要な人も、手を差し伸べる人も、ひとりで抱え込まない地域



横浜市計画は、旭区計画や若葉台地区別計画と連動しています。我々の地域にも、様々な困りごとを抱えながら誰にも相談できず、孤立している人がいるかもしれません。地域には、乳幼児から高齢者までの幅広い世代が生活しており、互いに「つながり」、「支え合う」地域共生社会の実現に向けて取り組んでいきましょう。

◆ 旭区地域福祉保健計画(きらっとあさひプラン)とは ◆

一方、旭区には旭区地域福祉保健計画(きらっとあさひプラン)があります。きらっとあさひプランは旭区にお住まいの人、旭区で働いているなど関わりのある人、みなさんが安心して自分らしく暮らせる町、人とつながりのできる町をつくるための計画です。

きらっとあさひプランは、区域を対象とした「区全域計画」と19の地区連合単位を基本とした19の「地区別計画」から構成されています。若葉台社会福祉協議会では、これまで4期にわたりこの仕組み・地域福祉保健計画を検討・実施してきており、2025年度はその4期目で最終年になります。

◆ 第4期若葉台地区地域福祉保健計画を振り返って ◆

2021年から2025年度まで実施してきた第4期地域福祉を振り返ってみましょう。第4期計画では、以下の目標A、目標B、目標C、目標Dの4点について計画・検討・実施してきました。以下は目標・取組それぞれの課題になります。

目標 A お互いに気かけあう環境を作る

取組

- ・散歩に挨拶を心掛けている。
- ・子供達が挨拶をしてくれ、あいさつ運動が声掛けの、きっかけになっている
- ・移動サロンほっこの展開により、参加者の異変に気づき素早く情報を繋ぐことができています。
通りすがりの人も常連もいることで、顔見知りになるきっかけとなっている。また地区内には、“移動サロンほっこり”に限らず、異変をキャッチする場が多様にある。

課題

- ・長く若葉台に住んでいても仕事と自宅の往復で、近隣に友人のいない人は珍しくない。身近な情報共有やお互いに気かけ合うためにも、棟別集会・防犯パトロールのような小規模の集まりで顔の見える関係性を造れる機会が大いに望まれる。若葉台には、“他者に迷惑をかけないようにしよう”と考える人が多いために、相談が必要なタイミングや基準について話し合える場があると良いと思われる。
- ・移動サロンほっこりでも男性参加者が少なく、各自治会にもサロンが広がらず、また男性独居者の自宅引き籠りの可能性も指摘されている。
- ・閉じ籠りがちな人、集団や組織でのかかわりを拒む人とのかかわりの検討が望まれている。



目標 B 地域のだれもが参加できる機会がある

取組

- ・多世代交流を進めるため、わかば学園ピアノコンサートを行った。

課題

- ・すでに出来上がったグループには入りにくい。イベントのポスターは沢山あり、情報を集めて参加できる人は問題ないが、そうでない人こそ集う場が必要で、特に外国人・一人暮らしの高齢者・寂しさや困り感を認識できない方などに必要である。
- ・小さい子どもたちも呼び込むための場づくりにチャレンジしたが、“保育園・幼稚園の時間”が壁になった

目標 C だれもが気軽に集まれる場がある

取組

- ・ふれあい花壇(バスロータリーやわかば学園)については、声をかけてくる人、花を見て喜んでくれる人、人知れず草花に水をあげてくれるなど、共感してくれる人が増えている。

課題

- ・ふれあい花壇の活動をより多くの人に知ってもらえる仕組みが必要

目標 D 地域の取り組みを多くの人に伝える、だれもが地域に情報発信できる

取組

- ・HP やタウン誌など多数の媒体で広報して、多くの住民が集まり、好評だった。

課題

- ・困ったことがあっても制度や相談先の情報が入らない、分からない人がいる。
- ・CP 広報紙をポストにいれるなど、地域情報を繰り返しさまざまな媒体で提供する必要がある。

和太鼓サークル「若葉太鼓」



若葉太鼓は今から20年ほど前に若葉台中央学童保育所と第一学童保育所の子供たちが和太鼓を始めたのをきっかけに、当時の学童の先生と父母が中心に発足した和太鼓サークルです。

初めて若葉台の夏まつり（現在の秋祭り）で演奏したときのことは今も忘れません。お客様の顔を見る余裕はなく、全員が当時指導いただいていた先生の方を向いており、後日写真を見て笑ってしまいました。

その後、卒所生も加わり、今も学童の子どもたちと一緒に若葉台や近隣の高齢者施設等で演奏をさせていただいております。

ここ数年は活動メンバーが減少していますが、今年も「みんなあつまれ」、「秋まつり」、「若葉台文化祭」、「若北まつり」、「シャローム横浜」で演奏させていただきました。

太鼓はいくつになっても始められます。日常を離れて汗を流してリフレッシュ。楽譜を読みながら音を合わせて太鼓をたたけば脳トレにもなります。ご興味のある方は是非のぞいてみてください。

若葉太鼓：浅井由夫 045-921-7714

練習日：第一、第三木曜日 19時から21時

若葉台中学校体育館

不定期：日曜日午後 中央学童保育所



医療・健康講座

横浜調剤薬局



まだまだ暑い日が続いていますが、皆さんはいかがお過ごしですか？

（横浜調剤薬局 若葉台店）

毎日が本当に蒸し暑く、熱中症対策のために外出をあまりしてこなかった方も少なくないと思います。また酷暑に対する疲労感からか、食欲低下をきたし栄養不足になっている方もいるかもしれませんね。

今回は筋力とたんぱく質の関係についてのお話にしたいと思います。

たんぱく質は筋肉や皮膚、髪など体を作るために必要

な栄養素になります。たんぱく質が不足すると筋量低下や免疫力低下となる可能性があるため、日々しっかりと摂ることを心掛ける必要があります。では一体どの位のたんぱく質を摂る必要があるのでしょうか？

たんぱく質の1日平均必要量(18歳以上の成人)は約50~60gとされています。だいたい自分の手の平に乗るくらいの量が約50gとされていて、これを目安とすると良いですね。たんぱく質には動物性たんぱく質(肉・魚・卵・乳製品)と食物性たんぱく質(豆類・穀類)がありますが、どちらもバランス良く摂るようにしましょう。食事をもう一品用意するのは大変なので、味噌汁に豆腐や、サラダに鶏肉、ツナ缶など加えるのも良い方法です。

通常は約50gのたんぱく質を摂ることが容易だったとしても、元々食が細い方や、夏バテなどで食事量が減っている場合はどうでしょうか？こういった場合は食べる順番を変えてみると良いかもしれません。良く食事は野菜→おかず→ご飯の順番で食べることが推奨されていますが、野菜やきこの類から先に食べてしまうと食物繊維が胃で膨らんでしまい、その後のおかず(たんぱく質)を十分に摂れなくなってしまうことがあります。低栄養予防をしたい方や、食事量が少ない方はおかず(たんぱく質)を先に食べる方法がお勧めです。また、3食で十分なたんぱく質が摂れない場合は、間食で摂りましょう。例えば、ヨーグルト・きなこラテ・豆類などが取り入れやすそうですね。

また、たんぱく質は高齢者にとっては非常に大切な栄養素となります。最近、『フレイル予防』という言葉が耳にすることがあります。フレイルとは自立した生活ができる健康状態と要支援・要介護状態との中間の状態です。加齢や病気など様々な原因があり複雑ですが、簡潔にまとめると、食事摂取量低下による低栄養→体重低下・筋力・筋量低下→基礎代謝低下→エネルギー低下→食欲低下と負のスパイラルに陥りやすくなります。高齢者の多くはフレイルから要支援・要介護状態になっていくことから早めに適切な介入・支援をすることで正のスパイラルに変え、生活維持・向上をすることができます。フレイル予防・支援は今後大切になってきそうですね。

何か気になることがあればいつでも相談にきてくださいね。

編集後記

日本人の2人に1人がんに罹患する現代、生活習慣の改善などで予防できるものの一つが「飲酒」。わずかな量のお酒でもがんや高血圧などの病気のリスクが上がるということが明らかになってきたからで、国立がん研究センターの提言には「がんの予防には飲酒をしないことがベスト、飲酒量を減らすほどがんのリスクは低くなります」と記述されています。そう言われてもねー、このストレス社会で一滴も飲めないのは辛い、各人がそれぞれうまい付き合い方を見つけるしかないと思います。(山)