

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
旭区若葉台3-2 連合自治会館内



ご協力いただいた 賛助金の活用報告

若葉台地区社会福祉協議会の単年度収入部の約半分が賛助金からまかなわれています。住民の方々からいただいた賛助金を下記の諸経費に使用させていただいています。社協活動計画には“**みんなで取り組む社会福祉活動の推進**”が有り、以下の1) 高齢者福祉活動2) 子育て支援活動3) 障がい児・者支援活動4) 地域交流活動5) 学校連携 の活動紹介といただいた賛助金の使用状況の一部を紹介します。

1) 高齢者福祉活動、 かがやきクラブの地域への様々な貢献（高齢者見守り活動、子ども達の見守り、赤い羽根街頭募金、公園等の清掃活動）や介護予防に通じる種々の活動に、地区社協から支援をしています。**2) 子育て支援活動** 未就学児を持つ子育て所帯を対象にスタンプラリー（子育て・子育て支援）を、対象年代の拡張を目指して開催支援をしています。少しずつ地域に浸透し、楽しみにしてくれるようになりつつあります。若葉台地域の中をグルッと廻って、自分たちの住む街をもっと知ってもらい、若い世代による若葉台の魅力発信に繋がってくれるように支援しています。昨年度の地域見守り活動報告会の結果を受けて、連合自治会との話し合いをし若い世代とともに考え、所謂、朝の小1の壁に対応すべく、鋭意、朝の子どもたちの居場所づくりについて検討を重ねています。**3) 障がい児・者支援活動** 障がいのある人たちが地域の中で心豊かに生活できるよう、中途障がいになられた方々のリハビリを通して仲間作りの居場所として環境整備に支援を続けています。障がい児・者の日頃の活動の発表の場として、若葉台文化祭“ふれあいコーナー”に参加しています。また裕楽会開催に支援・協力を行っています。**4) 地域交流活動** 地域の多世代交流行事として、毎年5月5日に若葉台公

園多目的広場（遊水池グラウンド）において“みんなあつまれ”を実施し、子どもから高齢者までの多くの方々に参加してもらっています。大人気の巨大ダルマ落とし等の機材借用費に充てています。皆さん大いに遊びましょう。若葉台中央バス停とわかば学園入口付近にふれあい花壇を設置し、花壇グループが花壇の維持に努めており、花苗などの購入に賛助金を使用しています。地域住民自らも水やりの応援や、花壇グループメンバーとの会話も発生しています。また、わかば学園地域交流室にて“カフェわかば”を開催し運営はボランティアの方々が行っています。第一火曜日の昼間に開催されている移動サロン“ほっこり”活動に支援をしています。**5) 学校連携** 近隣にある大学との連携によるプレイパーク事業の開催を支援しています。事業ばかりでなく企画段階から参加していただき、あらたな事業にも連携できるようになることを切望しています。連携そのものに費用がかかることは有りませんが、事業実施の際に費用発生しますので、連携の仕方についても話し合いを行い、新たな地域交流の形を検討しています。

賛助金の際に添付されたご意見については検討を進めています。上記以外にも、明記すべき支援活動もありますが、紙面制限のため割愛します。

若葉台地区社会福祉協議会 会長 太田正廣

赤い羽根共同募金報告（街頭募金）

10月4日（土）・5日（日）の2日間にイトーヨーカドー若葉台店1階入り口付近の2ヶ所で、地区民生児童委員と協働で赤い羽根共同募金活動を行いました。ジュニアボランティアの子ども達にも募金活動に参加してもらい、活動中の子ども達からのかけ声に元気づけられました。また地域で様々な福祉活動を展開されている団体・かがやきクラブの皆さん・イトーヨーカドー若葉台店からも協力いただきました。感謝いたします。2日間合計で 226,350円でした。皆さまからいただいた募金は、地区の福祉活動を行っている団体等の支援や神奈川県内の災害支援などに役立たせていただきます。

医療・健康講座

掲載期間 4月



朝晩の冷え込みが段々と厳しくなってきましたが、いかがお過ごしですか？

(横浜調剤薬局 若葉台店)

この時期は体が冷えやすく、風邪や感染症が増える季節です。寒い冬も健康で過ごすために免疫力を保つことが大切です。

免疫力を高めるためには、バランスの取れた食事、十分な睡眠など色々ありますが、中でも注目されているのが【腸活】です。腸は第二の脳ともいわれ、体の健康を支える大切な働きを持っています。すなわち腸内環境を整える事は免疫力アップにつながるのです。

では、なぜ腸内環境が整えると良いのでしょうか？腸には病原菌などの侵入を防ぐ免疫細胞が多く存在しており、その数は体全体の60%以上にあたるといわれています。この腸管免疫の働きを維持するために、腸内細菌の中でも善玉菌が重要な役割を果たしています。そのため、腸内細菌のバランスを良くするためには善玉菌を増やす食材を積極的に摂ることも大切です。

善玉菌とは、私達の腸内にいる細菌の中でも健康維持に貢献してくれるものもいます。善玉菌を増やすための食品には、善玉菌を多く含む食材、オリゴ糖を多く含む食材、食物繊維を多く含む食材などがあります。

まず善玉菌を多く含む食材には、ヨーグルト・チーズ・納豆・ぬか漬け・味噌などの発酵食品があります。善玉菌は腸内に定着ができないため毎日補充する様に摂ることが大切です。最近では科学的に効果を認められたトクホや機能性表示食品として販売されています。

次に腸内にいる善玉菌を効果的に働かせるオリゴ糖を多く含む食品があります。玉葱・バナナ・大豆・牛乳などがあります。そして食物繊維(水溶性食物繊維)を含む食品も大切です。例としてコンニャク・ゴボウ・さつまいも・おくらなどで、食物繊維

は悪玉菌が作る有害物質を体外へ排出する働きを持っています。更にオリゴ糖と食物繊維と一緒に摂ることで善玉菌の効果が上がる期待もできるそうです。例えばヨーグルトにバナナを入れる、納豆とおくらを合わせて摂るなど美味しいレシピも色々ありそうです。

【腸活】は食事だけでなく、適度な運動や休養も重要です。

師走に向けて忙しくなる時ですが、日々の生活から【腸活】を意識して、楽しく免疫力アップを目指しましょう。

若葉台なんでも相談

～おしゃべりテレフォン～

① なんでも相談ってなに？

- ① 電話相談
- ② 来所の対面・相談(ケアプラザ2F)
- ③ 声の訪問(無料登録制 こちらからお電話します)

② どんな相談があるの？

- 一人暮らしで、この先が不安
- 粗大ゴミ・資源ゴミが出せない
- 「○○センター」というところから電話があったが、(どういふところか)調べてほしい

③ 相談だけではありません

- こんなこと誰に聞いたらいいのかな？
- きょう一日、誰とも話をしていないわ

このチラシ、見たことありますか？

年2回 全戸配布、
毎月 自治会掲示板に貼布しています

このような時、ぜひお電話ください！
気軽に、おしゃべりしましょう。…そんな窓口です。

月・水・金曜日 午前10時～午後4時
電話：045-924-4560

編集部だより

健康な時にそのありがたさを忘れがち。運動はちょっとハードルが高いけど、食材運びの腸活ならできそうかな(い)



地区社協連絡先 メールアドレス
wakabadai-chikusyakyō@outlook.jp