

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



今年は新たなかたちで 社協感謝デーを実施！！

今年の社協感謝デーは、若葉台文化祭とのコラボで実施しました。今年度から文化祭が旧西中学校から中央地区に移動したことで、例年のようにわかばの広場で実施するのが難しいと判断しての変更でした。

地区センター2階ロビーに会場を移した感謝デーは狭いながらも文化祭の展示コーナーを見に来られたお客さんで大いに賑わいました。昨年まで様々な催し物を実施していましたが、スペースの関係から学童クラブのみお願いしました。スペースが限られている分、いろいろな混乱が予想されましたが、現場の知恵と協力の下、大きなトラブルもなく終了することができました。

社協からは、三種類のカレーとコーヒーとジュース、若葉台学園特製のマドレーヌを提供しました。カレーは評判が良く、お蔭様でいずれも完売しました。学童クラブからは、玉こんにゃくとフランクフルト、水飴等に恒例のバザーが行われ、子供達が大勢手伝いに来ていてとても活気にあふれていました。社協の販売コーナーでは地域のボランティアに手をあげてくれた小学生達も手伝ってくれました。

来年の感謝デーをどうにかたちで実施するかは未定ですが、文化祭が中央地区で実施されることになれば、雨の心配がない今年のやり方良いように思えます。

実施にあたり多くの方々にご協力頂きましたこと、この場を借りて感謝申し上げます。ありがとうございます。今後とも社協の活動にご協力いただきますようお願いいたします。



(実行委員会委員長 中野 和巳)



✧ たくさんのご来場ありがとうございました ✧



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。



第40回若葉台文化祭

ふれあいコーナー

11月2日(土)～11月4日(月・祝)午前中の2日半の日程での文化祭、ハンデあり、個性ある方々の素晴らしい作品を、住民の相互理解を深め、また支援の輪を広げるため、住民交流しあう場として参加いたしました。

開催期間中の社協ブースへの来場者は延べ498名でした。作品をご覧下さった方々のご意見を聞くことができ、来年度の参考として、交流の場を広げていきたいと思います。

社協コーナーの受付、見守りにご協力いただいた小中学校PTA、テクテクの会、社協理事の皆さまお疲れ様でした。



出展団体

若葉台小学校

テクテクの会

裕楽会

若葉台特別支援学校

若葉台ぶんげいざ

旭区内作業所



◆若葉台地区社会福祉協議会が描く
地区の未来◆
困ったときに、声をあげられる雰囲気のある
まちづくり

◆福祉計画◆
見守り、参加できる機会、居場所づくり、啓発

若葉台地区社協にいつもご理解ご協力ありがとうございます ✨

ケアプラザでは、介護保険の申請をはじめ様々な福祉・保健の相談に対応しています。特に、認知症に関する相談は年々増加していると感じています。

そこで今回は、横浜市で実施している「もの忘れ検診」「認知症高齢者等 SOS ネットワーク」の取り組みを紹介します。

詳細については、区役所高齢・障害支援課またはケアプラザまでお問合せください。

令和6年度 横浜市もの忘れ検診

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内にお住いの 50 歳以上の方を対象に、もの忘れ検診（認知症の簡易検査）を無料で実施します。もの忘れ検診は市内医療機関で年度内に 1 回受けられます。

●対象（以下の 2 つを満たす方）

1. 受診日現在、横浜市にお住いの 50 歳以上の方
2. 検診受診日までに、認知症の診断を受けたことがない方

●実施場所：市内医療機関 165 か所（令和 6 年 9 月 1 日時点）

※ 50～64 歳の方は 55 か所

●実施期間：令和 6 年 4 月 1 日から令和 7 年 3 月 31 日まで

●費用：無料

（ただし、認知症の疑いがあった場合で、専門医療機関の受診が必要な場合の紹介料は有料です。）

●検診内容：認知機能などを確認する問診

※申込の流れや実施場所一覧は横浜市のホームページをご確認いただくか、ケアプラザに配架されているリーフレットをご確認ください。

認知症高齢者等SOSネットワーク

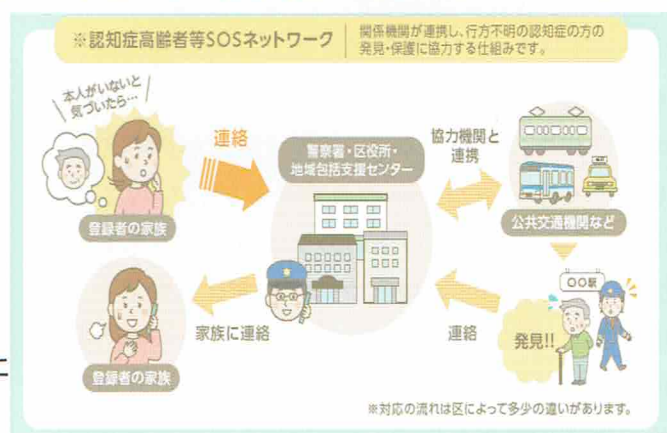
●認知症高齢者等 SOS ネットワークとは

認知症の症状により、外出中に自分がどこにいるのか、自分の家がどこなのかわからなくなり、行方不明になってしまうことがあります。認知症の人の行方不明は、命にかかわるような危険を伴う可能性があります。できるだけ早く発見・保護することが必要になります。横浜市では、地域の関係者や関係機関等にご協力いただき、行方不明になった認知症の人の早期発見・保護を目的とした認知症高齢者等 SOS ネットワークの取組を実施しています。

●認知症の人の情報を事前登録しましょう

行方不明となるおそれのある認知症の人の情報（身体的特徴など）を区役所や地域包括支援センターなどで事前に登録しておくことができます。事前登録しておくことで、よりスムーズに SOS ネットワークが使えます。

詳しくは各区役所高齢・障害支援課、ケアプラザにご相談ください。



急に寒い冬が

【肌の健康】



(横浜調剤薬局 若葉台店 長曽部)

いつまでも夏の様な日々が続いていると思っていたら、最近になって急に寒い冬がやってきた感じですね。急な季節変化に風邪、インフルエンザ、胃腸炎など体調を崩している方も少なくないと思いますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

こんな時期は体調を崩しやすいものですが、肌の健康にも気を付けておく時でもあります。今回は肌の健康に良い栄養素についてお話します。

通常は季節の変化により気温が徐々に変わり、体や皮膚もその変化に合わせて対応できるようになりますが、今年の様に夏から冬へと急な気温変化がおこると体や肌のバリア機能が弱くなることがあります。例えば、体の冷えて血行が悪くなると栄養素が体の隅々まで届けられず、新陳代謝が悪くなり肌がカサついたり荒れたり、くすみが目立つなどの肌トラブルの原因となるからです。新陳代謝を良くし、肌の健康を守るためには、肌に水分をしっかり閉じ込める保湿も大切ですが、内側から肌質を高める栄養素を摂ることも大切です。肌の健康に保つための栄養素は皆さんが良くご存じであるビタミンB・ビタミンC・ビオチンなどでしょうか？他の栄養素では、皮膚粘膜を保護し新陳代謝をあげる作用があるビタミンA、血行改善することで肌の新陳代謝を高めたり、活性酸素を抑えて老化を防ぐビタミンEがあります。またタンパク質は肌も含めて全身の組織づくりに必要ですし、鉄分不足では体の隅々まで酸素が運ばれず肌のくすみや肌荒れをおこしやすくなります。また、亜鉛は肌の新陳代謝に欠かせなく、不足すると肌のうるおいが乏しくなり小ジワなど肌の老化の要因になることもあります。肌の健康を保つためのケアポイントもあります。例えば、石鹸の使い過ぎや洗い過ぎに注意する、肌の乾燥を感じ始めたら保湿ケアを行う、これからの季節は暖房の風を直接体にあてない、暖房使用時の乾燥を防ぐために室内の湿度を保つ、水分補給も忘れず行うなど

です。体の冷えが気になる方は温かい飲み物で補給する様にしてください。

肌の健康を保つには外からの保湿と中からの栄養補給が大事です。私も気なる小ジワが良くなるのかも!!...と信じ、これからは肌ケアと食事をしっかり考えていこうと思います。

これから忙しくなる時期、体も肌も健康にすごしていきたいですね。

お薬、健康相談がある場合はいつでもご相談にきてください。

お肌の健康はビタミンCだけで守れるもの

ではありません

乾燥注意
水分補給

特殊詐欺にご注意を!

(振り込め詐欺・還付金詐欺・キャッシュカード詐欺盗)

○ 旭区特殊詐欺認知状況○

63 件

被害額 約 9,700 万円

(2024 年 11 月 7 日現在)

編集後記

受動喫煙で辛い思いをされている方がいます。喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうのが受動喫煙です。棟のピロティや開放廊下だけでなく、周囲の路上や近隣でも喫煙しないようお願いします。2025 年 4 月からは横浜市の公園は禁煙になります。また横浜市は市内全域ポイ捨て禁止です。空き缶や紙くず、たばこの吸い殻などのポイ捨ては禁止されており、違反すると罰金を科せられる場合があります。喫煙注意！（き）