

## 若葉台地区社会福祉協議会会長に就任して



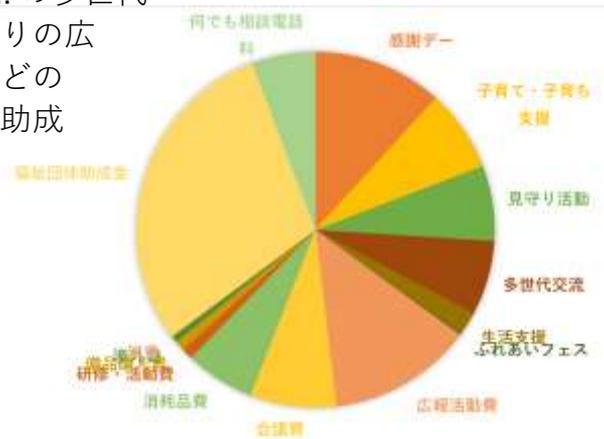
若葉台地区社会福祉協議会  
会長 太田正廣

5月11日開催された若葉台地区社会福祉協議会第38回定期総会にて会長に選任されました。地区社協は生活弱者を支援する役割を有しています。生活弱者とは具体的には子ども・高齢者・身障者等を指します。若葉台住民の平均年齢が65歳を超える一方、18歳以下人口が減っている現実があります。子育て世代に若葉台地区を選択してもらい定着してもらう術を更に検討考案し実施してゆかねばなりません。日本全体から考えても人口構成が年齢順に若年層ほど先細る真逆ピラミッドを変化させる仕組みの構築は目を背けるワケに行かない大きな課題です。継続的に活動を維持してゆくには、**集中と分散**が必要です。多くの人の考えを聞きながらも地区社協活動の集中と分散をして行きたいと思う。生活弱者への支援集中と社協理事・役員個人々の負担分散を少しでもできたら嬉しいです。引き続き活動を支援して下さる多くの経験豊富な役員や理事の皆さん達の協力をいただきながら楽しく活動して行きたいです。横浜市社協の住み慣れた地域社会の中で「誰もが安心して自分らしく暮らせる地域社会をみんなでつくりだす」なるスローガンを実現するには、役員・理事ばかりでなく、その方々を取り囲む人達の心くばりが大事ななと感じています。長く若葉台に住んでいてその日常生活や文化を創ってきた方々は、新しく若葉台に来られた方々の意見に耳を傾けていただけたら嬉しいです。最近、入居された方々は、若葉台に長らく居る方々の文化を尊重していただけたら楽しい街になるのではないのでしょうか。

## 第38回定期総会報告

5月11日、定期総会が開催され新たなメンバーで今年度の若葉台地区社協が動き出しました。メンバーは変わっても、福祉の目指すところは「**みんなの幸せ**」に変わりありません。賛助金募集時に意見を出して下さった多くの方々、イベントにスタッフとしてあるいは参加者として協力いただいた多くの方々、たくさんの方々と一緒にみんなが少しずつ関わってみんなが幸せになるきっかけ作りをこれからも考えたいと思います。

みなさまからよく質問いただくお金の使い道について、昨年度の会計報告をもとに円グラフにしました。実際に使ったお金の内訳です。事業の中では感謝デーが多くスタンプラリーの子育て・子育て支援や見守り活動、5/5のみんなあつまれ!!の多世代交流の3つはほぼ同じでした。運営関係では社協だよりの広報活動費が大きく、総会などの会議費、コピー用紙などの消耗品費がほとんどです。大きく占めている福祉団体助成金は前号まで連載していた団体に対する助成金です。



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。



## 《医療・健康講座》

### 『骨粗鬆症とカルシウム(1)』

(横浜調剤薬局店長 長曾部葉子)



この頃は蒸し暑い日々が続きますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

今回は体を整えるお話です。体を整えるとは色々ありますが、その中でも体を支える骨についてのお話です。骨は成長が止まった後も古い骨は壊され、新しい骨が作られて1年間に20~30%が新しい骨に入れ替わると言われています。骨を壊す働きをする破骨細胞が骨を吸収し(骨吸収)、骨を作る働きをする骨芽細胞が新しい骨を作ります(骨形成)。通常は

骨吸収=骨形成 でありませんが、このバランスが崩れ 骨吸収>骨形成 となると骨密度が減り、骨がスカスカとなり骨粗鬆症の要因となります。バランスが崩れてしまう原因は女性ホルモンが減少し骨吸収が異常亢進する・カルシウムの長期欠乏・加齢・運動不足・病気・薬・遺伝などが関係しているとされています。

骨粗鬆症の患者数は1000万人以上いるとされていて、高齢化に伴い患者数は増えてきます。骨粗鬆症は痛みなどの自覚症状がないため気が付いていない場合も少なくないと考えられます。しかし、転ぶ、ぶつかるなどははずみで骨折しやすくなり、それが要支援・要介護につながることも考えられるため、健康寿命の延長のため早期の治療や、普段の食生活などの注意が必要になってきます。では骨密度が気になり始めたら、どんな食事にすればよいのでしょうか？骨と言えばまずはカルシウムですよね。体の中に最も多く存在するミネラルで、体重の1~2%(体重50kgの成人で約1kg)あるといわれており、その99%は骨や歯に存在します。このカルシウムを補給する食事としては大豆製品・乳製品・青菜・魚・海藻などがあります。年齢によって違いはありますがカルシウムの1日の推奨量は男性700mg・女性650mg(50歳以上の方)とされています。また乳児期や思春期は極端にカルシウム吸収率が高くなるので、この時期にもしっかり摂っておくことが大事になります。しかしな

### ボランティア募集

若葉台地区社会福祉協議会では、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」、「ふれあい花壇」等のお手伝いを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、事務局担当(090-3450-2961)、または編集後記に記載のQRコード迄、ご連絡をお待ちしています。

がら薬との飲み合わせで摂れない食材があることや、カルシウムを多くとるために乳製品ばかりを摂ってしまうと体重増加や血中コレステロールを上げる原因になる場合もあります。またサプリメントでカルシウムを摂る方もいると思いますが、病院からもらっている薬と合わせると高カルシウム血症となってしまう場合もありますので注意が必要です。

薬局にはカルシウム摂取量チェックや、カルシウムを含む食材表など資料がありますので、気になる方はご相談ください。今回はここまでになります。次回はカルシウムと一緒に摂りたい食材をテーマにしたいと思います。カルシウム含有量例

牛乳(コップ1杯:220mg) もめん豆腐(1/2丁:180mg) 小松菜(70g:119mg)

## 《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

2024年5月末の特殊詐欺の発生状況)

旭区 23件、約2800万円

※若葉台は1件、すでにオレオレ詐欺が発生しています、気をつけましょう。



## 《今後の予定》

- 移動サロン「ほっこり」 於わかばの広場  
7月2日、8月6日、9月3日、第一火曜日
- 福祉団体助成金説明会(7月13日)

### 【編集後記】

10年続いたことが何気なく止まるのは気にならないけど、100年続いた伝統を繋いで行くのはそう簡単なことではなさそうだ。難病を克服し職場復帰した感触はこんな感じとなるのかな。とは言うものの体調管理が難しい年齢になってきました。訳のわからない重たい編集後記と思われたら恐縮です。(太)

《編集委員》入江ゆきよ、太田正廣、金田道寛、北村真、瀬戸久美子、(五十音順) 中野和巳、藤井みち子、峰松雅子、山崎一成

※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右記QRコードから願います。

