

# 若葉台地区社協だより

令和6年 8月31日 №.154  
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

## 子どもたちと若葉台の未来を見つめて

### 《子ども達の居場所と地区社協》

若葉台地区社会福祉協議会 会長 太田正廣

若葉台の高齢化率は現在、55%を越え、高齢化地域社会の大波の真最中に漂っている。高齢化率は全国値で上位にいるのに要介護認定率が低いと言われて久しい。元気な高齢者たちが永遠に続くわけには残念ながらゆかない。若い夫婦、若い家族が移り住んでもらう以外に現状維持すらできないかもしれない。多様な世代が若葉台で生活してもらうには、子育て世代にも若葉台に関心を持ってもらう、移住してもらうことが必要なのは確かでしょう。子育て中の若い世代は、若葉台外で収入があり、家族が安心して若葉台で生活でき、子ども達が楽しく学校等に通い心身共に成長し学業成績が優秀であれば、これほど嬉しいことはないでしょう。子育て世代家族が若葉台に住んでもらうために何を議論すべきでしょうか。その世代が若葉台移住を選択してもらうには何をすべきでしょうか。若葉台外に在住の子ども達が若葉台に移り住んでも貰うためには、若葉台はどうあるべきでしょうか。全団塊世代の後期高齢者入りは目の前です。2019年5月に発出された横浜若葉台こどもみらいづくり宣言では、子どもの範囲を乳幼児、小学生、中学生、高校生を、子どもとしています。50年間以上の年齢の開きがあり、3世代の人間同士が集団生活している若葉台は、非常に貴重な日本の未来を示しているのは確かでしょう。地域社会と子ども達を繋げるには何を考え、何を実行すべきでしょうか。若葉台地区社会福祉協議会宛にご意見をいただければ有難いです。

### 横浜若葉台 こどもみらいづくり宣言

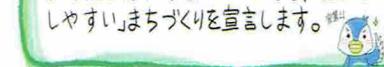
～こどもたちの声で「にぎわうまち」を目指して～

#### 〈前文〉

こどもは社会のたからやであり、かけがえのない存在として、保護者・地域住民が一体となって、愛情をもって育していく必要があります。

同時に、ゆとりある子育てができるように、保護者を地域が支えていく必要があります。

ここに横浜若葉台は、みらいをつくるこどもたちの自主性を尊重し、多様性を受け入れ、いつまでも、誰にとっても、「住みやすく・子育てやすい」まちづくりを宣言します。



#### 〈本文〉

1. 横浜若葉台は、ひとつの「大家族」のように「地域ぐるみ」でこどもたちの成長を見守ります。



2. 横浜若葉台は、子どもの「やりたい」を尊重し、のびのびと「子育て・子育ち」できる環境づくりを推進します。



3. 横浜若葉台は、誰もがここからだも「ホッと」できる、居心地の良い場所づくり・雰囲気づくりを推進します。

4. 私たち住民は、このまちの自然環境・歴史・文化に学び、こどもたちが「誇りを持てるまち」を目指します。



5. 私たち住民は、大人もこどもも、「多種多様な人がいる」ことへ心を傾け、一人ひとりの存在を尊重します。



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X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。



## はまりハを紹介します

ショッピングタウンわかば2階の旧ヤマハ音楽教室で介護事業、  
障害福祉事業を運営している会社です。



### ★ミッション★

誰もが住み慣れた場所で自分らしくいきいきと暮らすことを  
支援する会社

### ★ビジョン★

共生社会の実現に向けた幼児、障害児・者、高齢者が一緒に集える  
地域コミュニティ



### ★代表者紹介★

代表の臼居です。私は、若葉台第一幼稚園、北小、東中から社会人まで  
30年間若葉台団地で過ごしました。縁が多く、人の温かさを感じることのできる若葉台が大好きです。生まれ育った若葉台に恩返しをしたいという想いから起業しました。若葉台の地域コミュニティの活性化のために貢献したいです。

### ★はまりハの事業紹介★

介護事業：訪問看護、通所介護、居宅介護支援、福祉用具貸与・販売、脳卒中リハビリセンター  
予防事業：体操教室

障害福祉事業：重症心身障害児放課後等デイサービス、児童発達支援、医療的ケア児通学支援事業

医療事業：訪問診療クリニック

訪問看護は、看護師がご自宅に訪問し、「健康チェックと相談」「医療処置が必要な方」「認知症・精神疾患のケア」「床ずれの処置、清拭・足浴」など在宅生活を支援します。

また、リハビリ専門職の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による日常生活に必要な動作の練習や体の動きが良くなるように支援致します。

放課後等デイサービスは、横浜わかば学園のA部門に通うお子さんを中心に支援しています。医療的ケア児通学支援事業は、横浜市教育委員会からの委託を受けて、医療的ケアがありスクールバスに乗れないお子さんへの支援として、看護師が福祉車両に同乗して通学支援をしています。

職員の構成は、看護師29名、理学療法士23名、作業療法士10名、言語聴覚士2名、ケアマネジャー4名、介護福祉士3名、保育士2名など103名が在籍しています。医療的ケアの出来る看護師、リハビリの国家資格者、介護のスペシャリストにより、子供から高齢者までを専門的に支援出来る専門家集団です。

10月1日より訪問診療クリニックを開設致します。訪問診療は、身体状況、病気、家庭環境などにより一人での通院が困難な方のために定期的に医師がご自宅に伺います。若葉台にお住いの皆様が安心して暮らすことが出来るように、支援して参ります。

### ★問い合わせ先★

株式会社はまりハ、住所：若葉台3-6-2

TEL：045-532-8606

お気軽にご連絡下さい。



## ～新紙幣発行に便乗した詐欺にご注意を！～

2024年7月3日、20年ぶりに新紙幣（1万円札、5千円札、千円札）の発行が始まりました。それに便乗し、「旧紙幣は使えない」「新紙幣と交換する」などと言って、紙幣をだまし取ろうとする事例が発生していますので、ご注意ください。

現在、国の施策で新紙幣がきちんと全国のATMで使えるか調査を行っています。  
謝金を支払いますからモニターとしてATM操作に協力してもらえませんか。

新紙幣に切り替わると、お手元の旧紙幣は使えなくなります。  
今なら係の者が交換に伺います。

○○様はタンス預金をしていませんか。  
マイナンバー制度で収入と銀行預金を調べられて、税務調査が入る可能性があります。  
当社で経費として一時的にお預かりできます。



- ・新紙幣発行後も、現在の紙幣は使えます。
- ・金融機関や行政機関が新紙幣について交換を求めるはありません。
- ・新紙幣に関する不審な電話やメール、訪問があった場合は、警察に相談しましょう。
- ・不審に思ったら、すぐに消費生活センター等に相談しましょう。

### \*消費者ホットライン「188(いやや!)」番

最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の電話番号です。

### \*警察相談専用電話「#9110」

最寄りの警察の相談窓口につながる全国共通の電話番号です。

### ～若葉台地域ケアプラザ閉館時間について～

月～土	夜間帯（18:00～21:00）に貸館予約がある日 → 21:00 閉館 貸館予約がない日 → 18:00 閉館
日・祝	17:00 閉館

※夜間帯の貸館予約は、前月13日以降受付できません。

※閉館時間のカレンダーを前月末までに館内掲示及びホームページに掲載します。

## 《医療・健康講座》

### 「ビタミン D」

(横浜調剤薬局店長 長曾部葉子)



今年の夏は本当に暑い日々が続きますね。皆さん体調はいかがですか？

私は熱中症にならない様に水分を摂りながら体調を整えております。

さて、前回は骨(骨密度)とカルシウムについてでした。骨密度が気になり始めたらカルシウムを食事から摂ることを紹介しましたが、カルシウムはあまり吸収がよい栄養素ではないので、その吸収を助ける栄養素が必要になります。その栄養素がビタミンDです。ビタミンDは腸でのカルシウム吸収をよくし、カルシウムが骨に定着するよう助けてくれます。つまりビタミンDが不足するとカルシウムの骨の定着が弱くなり、骨がもろくなる要因となります。そのためビタミンDを含む食材も摂る様にするとよいでしょう。ビタミンDを多く含む食材にはきのこ類や魚類などがありますが、その中でも魚類に多く含まれています。摂取目安としては、魚類で週に2~3回程度食べるとよいようです。ちなみに適度な紫外線にあたると体内でもビタミンDを作り出せることはご存知の方も多いと思います。

余談ですが、椎茸と干し椎茸を比べても日光にあたる干し椎茸の方がビタミンDを多く含んでいます。椎茸も日光にあたるとビタミンDを作りだすのですね。しかしながらビタミンDは脂溶性であり、過剰な分を排泄できず体内に蓄積されてしまいます。そのため過剰に摂りすぎると血中カルシウム濃度が高く

#### 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」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、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。

なるなど、体に負担をかけてしまうこともあります。また、骨を形成するためにはビタミンK(緑色野菜や納豆に多く含む)も大事ですが、ビタミンKは医薬品と併用がダメな場合があるので、お薬を飲んでいる方は薬剤師に相談してください。

一方、カルシウムの吸収を妨げる食品もあります。食塩・カフェイン・アルコールはカルシウムの吸収を妨げることがあるので、過剰な摂りすぎは控える様にしましょう。食事以外で骨密度を維持するには運動も大切です。筋力やバランス能力を高めると転倒や骨折予防につながるので無理のないウォーキング(1日20分程度)もお勧めなのですが、まだ暑い日が続くので涼しい時間に行うなど熱中症予防も忘れないでください。

ビタミンD含有食品(20歳以上/推奨摂取量8.5μg)：  
鮭(1切れ: 25.6 μg) サンマ(1尾: 11 μg) 椎茸(2個: 0.1 μg) 干し椎茸(2個: 1.0 μg)  
日本食品標準成分表 2020年版

#### 《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で医療費を返付します。」

**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

#### 【編集後記】

誰でも気軽に近くで参加できること、困ったときには声をあげられる雰囲気のあるまちづくり、地域見守り交流の居場所づくりを大切にしたいです。(藤)

『編集委員』入江ゆきよ、太田正廣、金田道寛、北村眞、瀬戸久美子、中野克己、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コードからお願いします。

