

【発行日】平成 20 年 9 月 24 日【編集・発行】横浜市桂台地域ケアプラザ

HPアドレス: <http://www.katuradai.com>

秋も深まり、「食欲の秋」「文学の秋」「スポーツの秋」の季節になって参りました。桂台地域ケアプラザでも、この季節は様々な行事が盛りだくさんです！是非是非、興味のある講座にお申し添えいただきスポーツや文化の秋を満喫しませんか！

## 豊かな老後のための講座

いつまでも健康で若々しく、充実した人生の円熟を迎えるためには？

	【公開講座】
10/17 (金)	嗚呼！懐かしの歌声喫茶「かつらだい」 歌声喫茶「ともしび」初代リーダー 青柳 常男氏
10/24 (金)	おひとりさま・おふたりさま・おおぜい さまの老後グループリビングの試み 住まい・まち研究会 代表 夏目幸子氏
10/31 (金)	みんなで無理なくのびのび体操 体操インストラクター 菅原亜紀氏
11/5 (水)	横浜開港 150 周年記念ウォーキングツアー 「関内・みなとみらいを歩こう！」 横浜シティガイド協会

募集人員 30 名 (10/17のみ 50 名)  
時間 14 時～16 時 (11/5のみ 10 時～)  
参加費 10/17: 300 円 (飲み物付き)  
11/5 : 250 円 (ガイド代)  
※交通費、ランチ代 (希望制) は実費負担  
申込締切 10/12 (日) 応募多数時抽選

## 本郷中央地区協働福祉講座 「防犯について」

「振り込め詐欺」はダメ！還付金詐欺の手口を知ろう  
自分は大丈夫とっていませんか？最近の詐欺の手口や、何故騙されてしまうのか、寸劇をまじえて  
専門家の方からお話していただきます。

日時：11 月 22 日 (土) 13 時 30 分～16 時

講師：安全・安心まちづくり推進課

場所：本郷地区センター大集会室

定員：80 名 締切：11 月 18 日 (火)

主催：本郷中央地区社会福祉協議会、本郷中央連合  
町内会自治会、本郷中央地区消費生活推進員の会、  
本郷中央地区支えあい連絡会

## 親子講座

～「食」で、はぐくむ親子の絆～  
安全に楽しく食事をする事で親子のふれあいを  
深めましょう。

11/17 (月)	身につけよう 食事バランス 桂台保育園 保育士
11/22 (土)	【公開講座】 急な病気、ケガに対処するには 神奈川県立こども医療センター医師
11/25 (火)	防災の知恵をママたちへ ～防災アラカルト～ 横浜栄防災ボランティアネットワーク
11/28 (金)	親子で楽しくダンシング！ フィットネス&ダンスインストラクター 中谷まりも氏
12/1 (月)	安心食材でお手軽クッキング -エコの視点から生活習慣を見直そう- 東京ガス エコクッキング 事務局

募集人員 20 組 (1 才半～未就園児と保護者)  
時間 10 時～12 時 (最終日のみ 12:30)  
参加費 500 円 (保育料など)  
申込締切 11/12 (水) 応募多数時抽選



## 秋のスポーツ交流会

～みんなあつまれ～

子どもも、大人も皆でスポーツを  
楽しみませんか！輪投げもあるよ～！

「ペタンク」「スポットボール」っていう、スポー  
ツ皆さん知っていますか？誰もが楽しめるスポー  
ツなんです。是非チャレンジしてみませんか！

日時：11 月 9 日 (日)

13:30～16:00 (13 時から受付)

定員：20 名 (未就学児は保護者同伴)

参加費：100 円 (保険代など)

場所：桂台小学校 体育館

# 「地域体力測定会」レポート

桂台地域ケアプラザでは今年も様々な介護予防関連の事業に取り組んでいます。今号では桂山クラブとタイアップして、9月4日に開催した地域体力測定会の様子をレポートします。

## 「地域体力測定会」とは

「シニア世代の方、一人ひとりがご自分の現在の体力や運動機能を知り、そこから日々の生活を振り返り、いつまでも健康でいるために何かを始めるきっかけにさせていただきたい！」そんな思いから今年度より始めた事業です。第2回の開催となった今回は上郷コミュニティハウスをお借りして、残暑厳しい中を19名の方にご参加いただきました。

## どんな内容？

終了後のアンケートでは「反復横とびや跳躍はしないの？」というご意見もあり、お元気な方にとっては物足りない内容であったかもしれません。介護予防を目的とした体力測定は、加齢に伴う身体機能の変化を知ることができ、かつ無理なく安全に行える内容として選択したものです。ここでは5つある測定種目の目的と内容をご説明します。

### 1 握力

握力は全身の筋力に比例するため、筋力の状態を知る簡易指標として用います。

筋力が低下すると歩行や立ち座りなど、日常何気なく行っている動作一つひとつが難しくなります。



### 2 長座位体前屈

柔軟性を測定します。年齢にかかわらず体の「柔らかい」「固い」はありますが、柔らかいほうが道で躓く等のとっさの場面で大きな事故を回避できる可能性が高くなります。

実際には床に座り膝を前に伸ばした状態で上半身を前屈します。



### 3 開眼片足立ち

平衡感覚、左右前後のバランスを保つ力を測定します。この力が低下すると外から不意

に力が加わった時（何かにぶつかる等）に容易に転んでしまう目を開けた状態で腰に手を当て、一方の足を少し床から離し片足で立てる時間を計ります。

#### 4 timed up & go テスト

一番耳慣れない種目かもしれません。「俊敏さ」を測るテストで、実際には、座った状態からスタートし3 m先のコーンを廻り、再び椅子に座るまでの時間を計測します。

日常生活動作はすべていくつかの筋肉や関節が上手く協調して行っています。そうした複数の運動機能を同時に行う能力を測ることができます。

#### 5 10m最大歩行速度

こちらもまた耳慣れない種目です。「歩く力」を測るテストで、10 mを目いっぱいスピードで歩きそのタイムを測定します。

競歩のように「目いっぱい早く」歩くことで、筋力や柔軟性を含め「歩く能力」を総合的に測ることができます。

以上の5項目を実施する体力測定会の目的は加齢に伴う運動機能の変化に気づいていただくことです。運動機能、特に下半身の運動機能低下は高齢者が介護を必要とする状態に至る主要な要因の1つです。

健康な時は「できて当然」のことに困難や辛さを感じ始めた時、それをあきらめてしまうのではなく、「介護予防」に取り組みはじめるきっかけにしてください。体力測定会がそんな気づきの場、きっかけの場になれば幸いです。

### 健康づくりサポーターの皆さんをご紹介します！

公募による地域のボランティアの方々です。お住まいの地域も経歴もさまざまで、今では地域体力測定会をはじめ私たちの介護予防事業運営になくてはならない、その名の通り強力な「サポーター」です。今年度は14名の方が登録してくださっています。

事前の研修会等を通じ体力測定の方法や高齢者の運動時の留意点を理解いただき、実際のプログラム運営の中心を担っていただいています。

回数を重ね、サポーターさん同士のコミュニケーションも深まり、笑顔で声を掛け合いながら活動してくださっています。



＝介護予防事業に関するお問い合わせは＝

桂台地域ケアプラザ介護予防事業事務局（多次・柴田・石塚）

☎ 8 9 7 - 1 1 1 1（平日・土曜は 9:00～21:00 日祝日は 9:00～17:00）

## ご存知ですか？本郷中央地区高齢者等定期訪問事業

6月から8月にかけて、本郷中央地区高齢者等定期訪問事業（以下定期訪問事業）のブロック会に参加させていただきました。今回は、そのお礼とともに報告をさせていただきたいと思います。

### <本郷中央地区高齢者等定期訪問事業とは？>

本郷中央地区高齢者等定期訪問事業は、ひとり暮らしや高齢のご夫婦だけで生活している方、家族と同居していても、昼間はひとりで生活している方等を対象にしています。民生委員や友愛活動推進員、継続推進員（民生委員や友愛活動推進員を離任しても継続して見守り活動をしてくださる方）が、分担して担当の地区（ブロック）を訪問したり、サロン等で安否の確認をする形で見守りをされています。

今回、感じたのは、この事業で見守り活動をされている方々の地域を見守る強くて暖かい気持ちでした。

新しく民生委員になられた方のお話です。着任されたばかりですから、前任の民生委員さんから引継ぎを受けるだけではなく、「実際におひとりお一人とお会いすることが大切！」と自治会長さんをお願いし、敬老の集いのご案内状を一軒一軒たずねて回ることを許可していただいたとのことでした。まさに、顔の見える関係づくりの実践！

また、サロンやミニデイサービスを回って先ずは自分の事を知ってもらおうと小まめに足を運んだり、介護保険の利用者さんであればケアマネジャーと連絡を取り合ったりという報告もありました。これは、チームでの見守り活動の実践！とそれぞれのエピソードに「地域の底力」を感じました。

また、今回の会議では友愛活動推進員の代表と副代表の方が出席され、「福祉はヒューマニズムそして人間愛！」を力強く語っておられたのも印象的でした。

### <見守りの輪を広げて>

定期訪問事業は、地域で誰もがお互いを気遣いあって暮らすことを促していく、大切な活動だと感じています。今回、訪問されている方々のさまざまな体験を伺い、このような活動だけではなく、普段からのご近所同士のご挨拶から始まる、誰でもできる見守りがあることを改めて感じました。「お隣の雨戸が何日も閉まっていないか？」「ご近所の郵便受けが、新聞などの郵便物でいっぱいになってないか？」「毎朝、犬の散歩中に挨拶するあの人は今日も元気に散歩しているか？」などなど。普段の生活の中でも、お互いがお互いを気にかけることで、見守りの輪が広がることを知りました。私たちも自分の生活の中のちょっとした場面で、皆様と同じように実践していきたいと思います。



次回は、上郷西地区の地域活動の  
取り組みをご紹介します！