

平成26年
3月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日/平成26年3月1日
編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者/石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

窓の外ではしんと雪が降っています。今年、2度目の大雪！ 桂台がまたもや雪国かと思紛うような景色になっています。着雪のためか停電まで起こり、電気がないといかに人が過酷な自然の中で生きているかを思い知らされます。

利用者の皆さまには申し訳なかったのですが、デイサービスも送迎時の事故が心配なためにお休みにしました。こんな時は、一人暮らしの高齢者の方や高齢者だけで暮らしている方、障害のある方で一人暮らしの方などが心配になります。食の確保をしなくては、無理に外に出かけてはいないだろうかなどと何人かの顔が浮かびます。防災の意識も高まり、“普段から備えておくことが大切だ”と言われ続けていても、様々な事情があり、中にはわかっている出来ない方もいらっしゃいます。

こんな日に、活躍するのはケアマネジャーや地域包括の職員です。前日から雪を見越してショートステイに入所を勧めたり、デイサービスを急遽ヘルパーさんの食事援助に切り替えたり、安否確認のために訪問したりと大忙しになります。また、ボランティアグループの皆さんも心配な方に対しては、電話をかけたり訪問したりという活動をなされているようです。それから、高齢のために雪かきができないお宅の前を、近隣の方同士で協力して雪かきをしたというお話も聞きました。そんなお話しや動きを目の当たりにすると、何かあれば、お互いに心配したり気にかけてたり、みんなに支えあいの気持ちが浸透している地域だなあと改めて感じる次第です。

3月の おしらせ



◆龍先生の健康相談◆

ケアプラザ協力医の龍先生による無料の健康相談を下記日程で行っています。身近な病気の相談など丁寧に対応していただきます。(予約優先)

協力医：龍 覚先生(上郷医院 院長)

日時：4月11日(金) 25日(金)

13:30~15:00

場所：桂台地域ケアプラザ
相談室

◆桂台パソコン サロンの おさそい◆

初心者大歓迎！ サポーターの皆さんの懇切丁寧な指導は大人気です。お仲間づくりにもぜひご参加ください。

日時：4月3日、10日、17日
(各木曜)

9:30~12:00

内容：生活に役立つインター
ネットの活用法など

定員：10名程度

(定員になり次第締切)

申込み：桂台地域ケアプラザ
☎897-1111

◆親子の ふれあいタイム◆ ～思いっきり体を使って 遊びましょう～

みんな集まれ～ おもしろくって楽しい遊びがいっぱいだよ。心とからだの栄養は、とにかく元気に遊ぶこと！

日時：3月31日(月)

10:30~11:30

講師：保育士 木暮 寿子氏

内容：ムーブメント遊び
(パラバルーン 他)



募集：1歳半～未就学児の親子
20組(定員になり次第締切)

申込み：桂台地域ケアプラザ
☎897-1111

◆桂台スペシャル デイのお知らせ◆

桂台地域ケアプラザデイサービスでは、利用者さんへ日頃の感謝を込めて、月に一回「桂台スペシャルデイ」を企画しています。毎月毎月素敵なプログラムを企画していますので、地域の皆様も是非、足をお運び下さい。

日時：4月27日(日)

14:00~15:00

内容：そよかぜ友の会

そよかぜ友の会の皆様、大正琴を演奏して下さいます。大正琴の素敵な音色を聞きながら、時には皆で歌をうたって楽しみましょう。

場所：桂台地域ケアプラザ
デイルーム

～東日本大震災「3.11」を決して忘れない～ 教訓を生かした地域ぐるみの “防災”を考える

東日本大震災から3年が過ぎようとしています。被災地はまだまだ復興が充分といえず、支援が必要な状況が続いています。仮設住宅の長期化、産業の再生やまちづくりの再建はいまだ途上で、特に原発避難者にとっては除染作業やインフラの整備が課題となっているようです。地域ごとの復興状況は異なり、きめ細かい対応が求められています。

さて、横浜市でもこの東日本大震災を踏まえ、防災計画や防災対策の問題点を検討し、あらたな取組みが始まろうとしています。栄区総務課危機管理担当の古谷係長から取組内容について寄稿頂きましたのでご紹介いたします。

『平成24年10月に地震被害想定を見直し、横浜市地震被害想定調査報告書を発表するとともに、平成25年4月に「横浜市防災計画（震災対策編）」（以下、「市計画」という。）を修正しました。栄区では、市計画の修正に伴い、区別の防災計画である、栄区防災計画を策定することになりました。

平成25年4月には災害対策本部体制など、区役所職員に関わる部分を先行して運用を開始し、区民に関わる部分は、「区民の皆さまと作る」をテーマに策定をすすめてきました。

昨年3月に実施した栄区防災講演会で主な策定に向けた骨子を説明したことを皮切りに、4月から6月にかけて地区別や各種団体との意見交換を行いました。その中では様々な意見があり、その意見について議論、検討を重ね、昨年12月に栄区防災計画（素案）として、取りまとめることができました。

栄区防災計画の主な方針は以下のとおりです。

- ① 栄区の高齢化の進展、地域コミュニティなどの特性を踏まえたものとしします。
- ② 各家庭での「自助」を高めていくとともに、高齢者を始めとした災害弱者の方に対して、積極的に「共助・公助」が行き渡るようにします。
- ③ 自治会町内会の結束力、熱心なボランティア活動など、栄区の地域コミュニティの力が最大限発揮できるようにします。
- ④ これまでの防災に関わる様々な取組の流れを継承・強化します。

私たちが作る栄区防災計画は、被災地での経験を教訓として、いつ来るか分からない巨大な地震に対して区民総参加の備えをしていこうというものです。

「栄区からは死者を一人も出さない。」を目標に、自助の原則を区民一人ひとりに広めつつ、自助が困難な方に共助（地域の支え合い）と公助が行き渡るという、栄区の大きな特徴である地域コミュニティの高さを生かしていきたいと考えています。

栄区は、昨年10月にWHO協働センターから国際セーフコミュニティ都市としての認証を受けました。防災活動は安全・安心の根幹を成すものです。セーフコミュニティ都市の誇りを持って、栄区防災計画から始まる安全安心の取組を推進していきましょう。

防災を支える地域力を育てるために

桂台地域ケアプラザのエリアでは、栄区の推進する「自助・共助」を浸透させていく動きが活発になってきました。その具体的な事例をご紹介します。

上郷西地区では…

◆「まち歩き」の実施

第2期栄区地域福祉保健計画のテーマ“災害に備えよう”の取組として、12月1日に自治会町内会の方々を中心に、21名が参加し2班に分かれて住宅地図を片手に「まち歩き」を実施しました。ハザードマップを参考にしながら、まちの危険箇所や消火栓・緊急給水栓の設置場所・狭い道等を確認し、あらためて地域の状況を知ることができました。

参加者からは、今後自治会単位で開催し、防災への関心を地域全体で高めていきたいとの声をいただきました。

◆防災施設見学

1月18日には、首都圏で大規模な地震災害等が発生したとき、国や地方公共団体の緊急災害現地対策本部が設置され、公園全体が広域的な指令機能を受け持つ場所となる“東京臨海広域防災公園”に出向きました。発災後72時間をどう生き残るか、ニンテンドーDSを使って被災した市街地のジオラマを歩きながら「防災クイズ」に挑戦し、安全な場所へ移動するという緊張と臨場感に満ちた学習ツアーを体験しました。

他にも首都直下地震のCG映像を見て、その恐ろしさを実感したり、防災グッズの展示では、日頃から備えておくべきお役立ちのグッズを知ることができました。ちょうどこの日は19年前に起こった阪神淡路大震災の被災経験を伝える講演会も開催され、語り部の方から災害の爪痕の深さや長年にわたる復興の様子を伺い、災害への心構えと緊急時を生き抜くための多くの教訓を得ることができました。



本郷中央地区では…

◆協働福祉フォーラムの開催

3月1日に開催されたフォーラムでは、前頁の「栄区防災計画」に基づいて、災害時における自助・共助の必要性について栄区役所のお話を伺い、皆さんでディスカッションを行いました。お話には先立ち、映し出された過去の災害における被災地の貴重なビデオから、突然襲ってくる自然の驚異とそのもたらす悲惨さをかみしめると同時に、“自分たちにできる備え”“地域でつながり支えていくこと”について話し合いました。要援護者支援体制も徐々に進むなか、日頃の見守りがいかに大切か、隣近所の小さな繋がりが連鎖しあうことの重要性を学びました。



両地区ともに今後の動きとしては、地域ごとに異なる問題点を抽出し、その解決策を考えながら、住民同士が連携し協力体制を構築するべく意識づけと基盤作りが大切となります。家具の転倒防止などそれぞれのご家庭にあった防災対策を実施し、地域の特性を把握した自主防災の取組によって“真の地域力”を高めていきたいものです。

困った時の介護情報の探し方

～ハートページと介護情報サービスかながわについて～

みなさん、「ハートページ」という冊子をご存知でしょうか？ 介護を必要とする方やそのご家族にむけて、介護保険制度や介護サービスを提供している事業者に関する情報などをお届けするために、平成13年から発行されているものです。年1回発行され、横浜市内18区の介護保険担当窓口や近隣の地域包括支援センターなどで無料配布されています。このハートページ、単なるフリーペーパーではありません。高齢者の方が安心して暮らしていけるために必要な、幅の広い、すぐに役立つ情報が多く掲載されています。そのため、介護が必要な高齢者やそのご家族だけでなく、ケアマネジャーや医療関係者、民生委員の方々などに広く利用されています。その紙面の内容について一部を抜粋してご紹介いたします。

・横浜市地域包括支援センター一覧

→身近な相談窓口である地域包括支援センターの所在地と連絡先がわかります。

・保険料について

→所得に応じた介護保険の保険料や保険料の減免についての説明が載っています。

・サービスの利用手順

→介護保険の申請手続きから要介護認定を受けて、サービスを利用するまでの手順がわかります。「介護保険サービスを利用したいけど、まずはなにをしたらよいの？」とお困りの方に見ていただきたいページです。

・利用できるサービス

→要介護・要支援のそれぞれの方が利用できるサービスの内容がイラスト入りでわかりやすく紹介されています。また、それぞれのサービス利用に伴う料金の目安がわかるようになっています。

・サービスの利用者料金について

→介護保険サービスを利用した際の料金の内訳と様々な利用者負担の軽減措置についての説明があります。

・要介護認定や要支援認定を受けていない方へのサービス

→まだ認定を受けていないお元気な高齢者に対して、生活機能の低下を予防するための横浜市の施策についての説明と、自らの心身の機能に関するチェックポイントをご紹介します。

・介護保険以外のサービス

→横浜市では、介護保険以外にも高齢者の方の暮らしを支える様々な制度があります。内容としては、介護保険だけでは充足しきれない部分を補完するものから、介護保険の対象にならないようなお元気な方々に対しての自立支援を目的としたものまで、サービスの内容は多岐にわたります。

・横浜市南部 介護サービス事業者リストページ(第1部・第2部・第3部)

またページを繰るよりも、インターネットで介護に関する情報を検索したいという方には、公益社団法人かながわ福祉サービス振興会が運営している「介護情報サービスかながわ」というサイトがあります。こちらは、公益社団法人が管理を行っているという点で情報の公平性・正確性に関して信頼性がありますので、介護情報を収集される際には、ご利用ください。(http://www.rakuraku.or.jp/kaigonavi/)



最後に、「介護保険の利用に関して質問したいことがある」「手元にハートページはあるが、わかりやすく説明してほしい」などといったご要望の方がいらっしゃいましたら、お気軽に桂台地域ケアプラザまでお問い合わせください。(☎ 897-1111)