

平成26年  
6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6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

新緑が目眩しい季節になりました。今年は銀杏並木が大変元気なようで、桂台の坂を上がってくると緑パワーでリフレッシュした気分になります。

そして、最近のケアプラザの元気の源は、もうひとつあります。それは、ニコニコ隊と命名された桂台保育園の園児たちです。子供たちは、散歩の途中でケアプラザに立ち寄ってくれて、元気にあいさつをしてくれます。これまでも、ケアプラザと子供たちはデイサービスで合同誕生会（子供と利用者さんの！）を行っている間柄ですが、普段の日からお付き合いができるとはとても嬉しいことです。

さらに今年度は、もうひとつ一緒に行う楽しみが増えました。それは、ケアプラザの横にある花壇と一緒にお芋の苗を植えたことです。地域のボランティアさん（男性4人衆）にも手伝っていただき、紅あずまとパルスイート（紫イモの一種）を30本ほど植えました。お芋の苗はちょっとしなびた感じなので、子供たちは大丈夫かなあ？と心配そうでしたが「毎日、お水をあげれば元気になるよ」と教えると、大きなじゃろうを二人で抱えて、頑張ってお水をあげてくれました。さて、植物と子供たちの成長は早いものです。大きなお芋ができる頃に、子供たちが目をまん丸くして驚いてくれたらと、秋の収穫を今から楽しみにしています。

6月の  
おしらせ



## ◆本郷中央地区 平成26年度 第1回協働福祉講座◆

お待たせしました！ 昨年度大好評の「ポールウォーキング」。前回参加できなかった方、もう一度しっかり体験したい方、ぜひ、この機会をお逃しなく!! 背筋をピンと伸ばし、心身ともに若返って、颯爽と闊歩しませんか？



日時：7月13日(日) 14:00~16:00

場所：桂台小学校 体育館

講師：日本ポールウォーキング協会  
杉浦伸郎氏

募集：80人

主催：本郷中央地区支えあい連絡会

申込み：桂台地域ケアプラザ  
☎897-1111

## ◆子育てが2倍 楽しくなる親子講座◆

### 第1回「見守り上手は遊び上手」

元気にのびのびと育てほしい……いつの時代も変わらぬ親の願いです。しかし、「じっとしないで大変」「言うことを聞かないので困る」と思いがち……。お子さんとの遊びをとおして、のびやかな関わり方を楽しく学びましょう。

日時：6月30日(月) 10:30~12:00

講師：桂台保育園の先生方

募集：未就学児と保護者 15組(定員次第締切)

### 第2回「七夕イベント ~紙芝居と音楽の 感動のコラボレーション~」

手づくり紙芝居や珍しいブラックパネル シアターなど、七夕にふさわしいイベントをお届けします。心あたたまる絵と語り・心に響く音色に心ゆくまでお楽しみください。

日時：7月5日(土) 13:30~14:00 (親子で笹飾り)  
14:00~15:00 (交流イベント)

講師：かみしばいアンサンブルよこはま(大泉ひろ子さん&原和子さん)

募集：お子さんと保護者どなたでも

問合せ：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

※月1回のデイサービス「桂台スペシャルデイ」との共催です。  
親子さんはじめ地域の皆さまのご参加をお待ちしております。





# 美味しいお弁当を届けます!

## 配食サービス「コスモス」「ゆう」の取り組み

むし暑〜い梅雨の季節到来です。夏バテ予防はまず毎日の食事から……。美味しい手作り弁当が大評判の“配食グループ”の皆さんから、厳しい夏を乗りきる秘訣を教えてくださいましょう。

### 1. 【配食コスモス（応援型食事サービス事業）の活動】

高齢者世帯、あるいは障害のある方、病弱な方等で、食事作りに不自由している方への生活支援を目的として、「週2回」季節の食材を取り入れた手作りのお弁当（昼食）をお届けしています。

毎月祝日を除く、第1・2週の火曜日と金曜日、第3・4・5週の月曜日と金曜日が活動日です。（毎月8回前後・年間85回前後活動しています）

現在のボランティア会員は、調理担当10名(女性)・配達担当5名(男性)小規模団体ですが、毎回55〜60食を調理し配達をしています。



#### お弁当作りで気をつけている事

- \*手洗い、まな板・包丁類は洗浄しアルコール消毒してから始めます。
- \*加工食品（ハム、竹輪、蟹カマ等）は必ず加熱して調理します。
- \*加熱したおかずは冷ましてからお弁当箱に入れます。
- \*おかず同士が重なると傷みの原因になる為、全てカップに入れてからお弁当箱に入れます。
- \*栄養のバランスと彩りに気をつけています。



#### 夏に向けての対策

夏場は、気温や湿度が高くなり体力が消耗し抵抗力も弱くなります。食中毒、熱中症などの発症に注意が必要です。

- \*食中毒は食べ物、飲み物と一緒に口から入る菌や有害物質が原因で起こると言われます。お弁当は、食べきれず残ったらもったいないと思わず、思い切って処分する事をお勧めします。（調理は沢山作らず、食べきれぬ量を作りましょう!）
- \*熱中症は体内の水分不足、暑さに対する調整機能の低下などと言われます。  
こまめに水分補給を・・・起床後、食事前、入浴後、運動前後、就寝前等 無理せず飲むと良いですね！  
栄養は十分に摂取しましょう！ 朝食は必ず摂りましょう！
- \*夏のぶら下がり野菜（茄子、トマト、きゅうり、インゲン等）は自然に身体の熱を取ってくれます。茄子はその代表格。焼いて、煮て、揚げて、漬け物にして、など素晴らしい野菜です。
- \*豚肉は疲労回復、夏バテ解消、スタミナ源になる重要な栄養です。よくお弁当に使用しますが、茹でたり、蒸したり野菜と合わせて調理します。

配食コスモスは、今後も季節の食材をいち早く取り入れ、ご利用者さんに喜んで頂けるよう「美味しい」「身体に優しい」「栄養バランスの取れた」お弁当作りを目標に楽しく活動を行っていきたいと考えています。 配食コスモス代表 鈴木正三さん（記）



秋の味覚弁当  
（特別メニューより）

- \*栗黄身しぐれ
- \*射込み煮と菊と青菜のお浸し
- \*南瓜とささ身の味噌グラタン
- \*銀杏おこわ
- \*秋刀魚と茄子のオープン焼き
- \*茸炊き込みご飯



## 2.【配食サービス「ゆう」の活動】

### ☆「ゆう」って？ どんなことをしているの？

この地域は年々高齢化が進んでいます。多くの方は住み慣れたところでいつまでも過ごしたいと願っています。近所の方や地域の方が支えていけば、その願いもかなうのでは？ と考え「ゆう」は今から20年前、配食サービスとしてスタートしたボランティアグループです。区社会福祉協議会、共同募金、区役所などから助成金をいただき運営しています。毎週木曜日にお昼のお弁当を作り、自宅まで届け、直接手渡しすることにより、利用者の方の見守りをしています。



### ☆どんな人がお弁当を依頼できるの？ 地域は？

お一人暮らしやご夫婦だけの方、日中お一人でお住まいの高齢者の方で、食事作りが困難に感じている方などです。ケアマネジャーや、ケアプラザの地域包括支援センターの方や、区役所、社協などから依頼の連絡が入ります。「ゆう」では引き受けられるかどうか検討し、直接ご本人にお会いして、決めさせていただきます。桂台、公田町、中野町(一部)、尾月、亀井町、上之町、犬山町、野七里にお住まいの方々にお届けしています。

### ☆ボランティアの内容は？

調理をするボランティア（Vo）と、配達をするボランティア（Vo）がいます。調理Voは献立を考え前日に買い物をし、木曜日は朝から調理し11時ころまでに仕上げます。配達Voは出来上がったお弁当を利用者の方に届けます。月一回のVo活動なので、週ごとにVoの人は変わります。



お弁当は、偏りがちな日々の生活が少しでも改善されるよう、野菜を中心に肉、魚を取り入れバランスがよく、食べやすく、彩りもよい、おいしいお弁当を作るよう工夫しています。献立はケアプラザの高橋栄養士にアドバイスを受けています。利用者の方が木曜日を心待ちにしてくださり「いつも楽しみにしています」「おいしいお弁当をありがとう」という声が寄せられ、それを励みに活動しています。

### ☆どんなことに注意しているの？

お弁当をいつ、どのような状態で召し上がってくださるのが把握できないので、衛生面には特に気を遣い細心の注意を払っています。調理前には、手も爪の先から指の間まで丁寧に洗い、調理器具（まな板、包丁、ボール、菜箸）を熱湯消毒し調理台も肉類と野菜を分け、調理前と後ではまな板、包丁なども使い分けています。調理中は常に大なべにお湯を沸し、生ものを処理したまな板、包丁などもその都度消毒しています。魚の生はもちろん、野菜も生のままではお弁当には入れないようにしています。2,3年に一度、区役所の生活衛生課に衛生講座の依頼をし、初心に返って注意点等を学びます。

グループゆう代表 谷朋子さん（記）



両グループともに、皆さんの“お弁当作り”への熱い思いが伝わってきますね。“ぬくもり”と“美味しさ”あふれるお弁当で健康長寿まちがいなし！

**ボランティアをしたい方、お弁当を利用したい方  
桂台地域ケアプラザまでご連絡ください。**



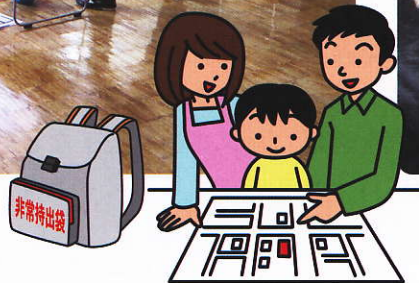
# 本郷中央地区支えあい連絡会が、 リニューアルして発足！

去る、4月26日（土）本郷地区センター会議室にて、本郷中央地区支えあい連絡会設立総会が行われ、会が正式に発足しました。会の発足にあたっては、本郷中央連合事務局長桑川氏が座長を務め、事前に10回ほどの検討会を行い、骨子を練り上げました。

当日の進行はスムーズに進み、本郷中央連合野村名誉会長が「組織が見える形になりメンバーもはっきりと決まった。これからの本郷中央地区の福祉保健活動推進はこの会にかかっており、皆さんの実績は輝いていく」と述べられました。栄区総務課清水課長、栄区社会福祉協議会田中事務局長の二人の来賓も、この会に期待するメッセージを寄せられました。

今後、この会の運営は栄区地域運営補助金および本郷中央連合町内会自治会、本郷中央地区社会福祉協議会の助成金及び桂台地域ケアプラザの協賛金等を資金にして運営を行っていきます。また、11名の幹事で構成される幹事会のメンバーで具体的な計画を定め、本郷中央地区の地域課題の解決および支えあい活動の推進に力を注いでいきます。

平成26年度の重点課題は、第2期栄区地域福祉保健計画・地区別計画で課題に挙げた「災害への備え～大規模災害発生時の要援護者避難支援の取り組み」と「健康づくり」となっています。この他にも、地域にはさまざまな課題がありますが、どの課題においても地域住民が一体となって取り組んでいくことが大切です。ぜひ、今後の活動にご注目ください。



本郷中央地区支えあい連絡会 亀澤 弘会長

この度、本郷中央地区支えあい連絡会が漸く形を整えた活動組織として発足したことは、誠に感慨深いものであります。この組織が、更なる地域福祉増進の為の旗振り役となることに尽力します。支えあい連絡会は新たな組織として発足いたしました。前回の活動があります。その活動の柱である「自治会訪問」「協働福祉講座」「協働福祉フォーラム」の3点セットは平成22年度から続いてきました。それらの活動を念頭に置き、さらに発展させるように取り組みます。