

平成26年
7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7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

ある男性の地域活動者に地域デビューの時期を聞いてみると、定年退職をしてすぐということではなく、しばらく家でブラブラしていた後に、何かできないかな？と悩む時期が随分あったそうです。今やいろいろな活動で大忙しの方ですが、散歩をしてはケアプラザの掲示板を眺める日々があったそうです。そう言われると、熱心に立ち止まって掲示板を見ている方を結構目にするがあります。

最初の一步は、なかなか敷居が高いのかなと感じますが、地域活動の皆様と接していると、この活動を行う一番の宝物は地域に仲間や友人が出来ること、それに尽きると思います。仕事とはいいながら、私自身もその恩恵にあずかっていることを日々感じています。

きっかけは、いろんなどころにあると思いますが、『よこはまシニアボランティアポイント事業』の登録研修会などは、ボランティア活動を知る良い機会にもなると思います。ちょっと興味があるだけの方もOKですので、ぜひトライしてみてください。自分に合う活動を見つけたいという方は、ケアプラザに気軽にお尋ねになってください。

7月の おしらせ



龍先生による健康講座 ～熱中症を予防しよう!!～

日時：7月11日(金) 13:30～15:00

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：龍 覚医師(上郷医院院長) 費用：無料

問合せ・申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111 担当：市来

入梅し、蒸し暑い日が続いています。梅雨が長くなるという予報が出ており、熱中症に対して十分な備えが必要となります。暑い夏を元気に乗り切るコツを一緒に学びましょう!

◆夏休み特別企画 小学生の食育編◆

～世界にたったひとつ
わたしのピザづくり～

待ちに待った夏休みがやってきます!
楽しい思い出に、生地からこねてトッピングもひと工夫したおいし～いピザを焼いてみませんか?



日時：8月22日(金)

10:00～13:00

講師：調理師/坂野 恵さん

メニュー：ミックスピザ・デザートピザ・
お楽しみデザート

参加費：200円

募集：小学生15人(定員次第締切)

申込み：桂台地域ケアプラザ
☎897-1111

平成26年度 介護者教室第1回 ヨガでリラックス編

介護をされている方向けにヨガ教室を開催します。ヨガでストレッチをして心身ともにリラックスをしませんか?

日時：7月29日(火) 13:30～15:00

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：植竹 京子先生 費用：無料

問合せ・申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111 担当：市来



平成26年度 認知症 みんなで学ぶ認知症 普及啓発講座 第1回 ～認知症の初期の症状とその対応について～

超高齢社会に突入した日本では、誰もが認知症に関係する可能性があります。認知症の予防に努めるとともに、かかっても安心して暮らせるようにみんなで協力しあうことが必要です。専門の先生から予防法や認知症の方との接し方について学んでみましょう!

日時：9月6日(土) 15:30～17:00

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：山崎 隆医師(山崎脳神経外科院長) 費用：無料

問合せ・申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111 担当：市来

本郷中央地区支えあい連絡会

私たちは、本郷中央地区における地域課題の解決に取り組むことによって、住みよい地域社会の形成に資することを目的として活動します。

本郷中央連合 町内会自治会

- ・コープ野村湘南本郷台自治会
 - ・コープ野村本郷台自治会
 - ☆フローラ桂台自治会
 - ・朝日平和台自治会
 - ・桂台団地自治会
 - ☆公田町団地自治会
 - ・公田ハイツ自治会
 - ・椎郷台町内会
 - ・湘南ハイツ自治会
 - ☆桂公田町会
 - ・桂台自治会
 - ・湘南桂台自治会
 - ・グリーンテラス本郷台自治会
- ※☆は幹事会員

本郷中央地区 社会福祉協議会

- ☆地区社会福祉協議会
 - ☆地区民生委員児童委員協議会
 - ・地区青少年指導員協議会
 - ・地区スポーツ推進員協議会
 - ☆地区保健活動推進員会
 - ☆地区シニアクラブ連合会
 - ☆地区消費生活推進員会
- ※☆は幹事会員

事務局＝横浜市桂台地域ケアプラザ&本郷中央地区社会福祉協議会

※本活動は、横浜市の地域運営補助金および本郷中央連合、本郷中央地区社協、桂台地域ケアプラザからの協賛金等によって運営されます。

地区支援チーム 栄区役所 栄区社会福祉協議会 横浜市桂台地域ケアプラザ

※地区支援チームは連携して本郷中央地区の活動を支援します。

平成26年度の主な事業計画

- 総会(年1回)…総会では、事業計画、事業報告、予算、決算等について審議します。
- 幹事会(毎月1回)…幹事会では、事業の企画・立案・実施に向けた事項を審議します。
- ☆自治会訪問(年3自治会、7月、10月、1月)…自治会を訪問し、懇談会の中で活動内容についての情報交換などを行います。
- ☆協働福祉講座(7月、12月)
…地域福祉保健計画の地区別課題などをテーマにして、地域の誰もが参加できる講座を開催します。
- ☆協働福祉フォーラム(2月)…今、もっとも地域で課題になっているテーマを取り上げ、活発な討議を行います。
- ☆視察見学(9月)
…地域福祉保健計画の地区別課題などに関連した施設に、地域から推薦された参加者が視察見学を訪れます。

本郷中央地区支えあい連絡会、キックオフに期待を込めて

副会長 佐野 勝彦

本郷中央地区支えあい連絡会が、リニューアルして発足したことは、6月の本誌「地域交流プログラム」でお知らせしました。

今回はもう少し詳しく、本郷中央地区支えあい連絡会がどういう組織で構成メンバーがどうなっているのか、また平成26年度の支えあい連絡会がどのような活動を計画しているのか、お知らせします。

■本郷中央地区支えあい連絡会は、平成12年4月、本郷中央地区の福祉保健活動を実施している団体、グループ、個人等が連携を図ることによりそれぞれの活動の推進とともに、共有した課題を新たな地域活動に結びつけ、支えあいの地域づくりを行うことを目的に発足したものです。

しかし、一体どこが主催して、参加メンバーは誰なのか……周りから見るとハッキリしないところがあり、また、町内会・自治会との結びつきも弱く、連携もスムーズにいった状況ではありませんでした。

今回のリニューアルで構成メンバーとして、各種団体に加えて、13町内会自治会も新たに加わりましたので、地域の福祉活動として幅広い活動が出来るものと思います。

また、重要な事として、活動の運営資金の目安がついたことも、活動の幅を広げる大きな推進力となると期待しています。

■平成26年度の主な事業計画は、記載している通りであります。日程が決定している事業について紹介します。

○自治会訪問について

- ・7月6日（日）15：00～17：00（フローラ桂台自治会）。
- ・訪問内容は、支えあい連絡会との交流を持つことを目的に、情報交換の場とする。
支えあい連絡会を知ってもらい、課題の受け皿であることも知っていただく。
- ・訪問メンバーは、支えあい連絡会の会員が訪問します。

○協働福祉講座について（案内は町内会・自治会回覧しています）

- ・7月13日（日）14：00～16：00（桂台小学校 体育館）。
- ・内容：「見て・持って・歩いて納得！ ポールウォーキング」。
- ・講師：日本ポールウォーキング協会 杉浦伸郎氏

○防災施設見学

- ・9月28日（日）11：00～14：00（東京臨海広域防災公園 等）。
- ・内容：防災体験学習・東京直下72h TOUR・映像・防災ギャラリー 等。
- ・バス1台にて、本郷中央地区から往復します。

■本郷中央地区支えあい連絡会の事業は、栄区地域福祉保健計画の地区別計画の沿ったものです。今後も本郷中央地区支えあい連絡会 町内会・自治会の会員のみなさんと一緒になって、地域課題に取り組んでいきますので、地域のみなさんにも、ぜひ、ご協力をお願いいたします。

桂台ケアプラザで、『よこはまシニアボランティアポイント事業』に参加しませんか？

ボランティア活動を行っている人は、もうご存じだと思いますが、横浜市では『よこはまシニアボランティアポイント事業』を行っています。

ポイントといえば、買い物をするとポイントが溜まってお得というイメージですが、この事業は、自分の健康づくりのために、ボランティア活動を行い、さらにポイントが貯まってお得！と一石二鳥とも三鳥とも言えるものです。

先日、あるボランティアさんのカードをお預かりして、データを記録すると、もう4万ポイントを超えていました。(1回が200ポイントなので、200回の活動を行ったということです)

「いつもありがとうございます。それにしても頑張っているじゃないですかね！」と思わず声をかけると、「毎週、楽しく来ているうちにいつの間にか溜まっているのよ。でも、この数字をみると、我ながら頑張ったと思うわ」と嬉しそうにおっしゃっていました。このポイント、年1回8000ポイント(1ポイント=1円)まで換金することができます。皆さん、年1回のご褒美でお友達と食事をしたり、お茶を楽しんだりしていらっしゃるようです。この事業について、詳しくお知りになりたい方は、ケアプラザ(☎897-1111)までお問い合わせください。

対象者：65歳以上の横浜市民で登録研修会を受講された方

対象施設：桂台ケアプラザ以外にも、栄区内に高齢者や障害者の施設が16施設あります。

またケアプラザで実施する配食、会食などの活動や体操教室の補助も該当します。

活動内容：・レクリエーションの補助 ・利用者の話し相手 ・行事の手伝い

・介護予防教室の補助 ・配食、会食などのボランティア

ここまでお読みの方の中には、登録研修会はどこでやっているのだろう？と疑問に思われた方もいらっしゃると思います。実は、9月に桂台ケアプラザで実施する予定です。

日 時：9月19日(金) 13:30~16:00

場 所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員：20名

参加資格：介護保険者証をお持ちの方

申込み：桂台ケアプラザ(☎897-1111)もしくは来館で受付

○研修会受講後、ポイントカードをお渡しします。

○活動に参加した時、施設の職員に提示してください。

○1000ポイント以上たまると、年1回換金できます。



ボランティア活動はだれでも参加できます。はじめの一歩として、まずは、登録研修会へのお申し込みをお待ちしています。