

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にといいことではなく、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 いちき

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 いちき



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 いちき

梅雨入りまもない6月8日（日）、桂台地域ケアプラザにおいて、平成26年度 第1回上郷西地区支えあい・つながるプラン推進会議全体会が開催されました。「住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせるまちづくり」のために、地域で様々な活動をしている団体や個人の方、そして行政、地域ケアプラザ等が集まり、地域課題への取り組み状況を報告しながら、有意義なグループ討議を行いました。この推進会議を構成する会員の方々は、下記の団体で活躍されています。

上郷西地区

支えあい・つながるプラン推進会議

自治会・町内会

犬山町会
尾月自治会
上之町内会
亀井町自治会
上郷西ヶ谷団地自治会
上郷西ヶ谷ハイツ自治会
港南台コートハウス自治会



各種団体

上郷西地区民生委員・児童委員協議会
上郷西スポーツ推進委員連絡協議会
上郷西青少年指導員協議会
上郷西地区環境事業推進員連絡協議会
上郷西地区保健活動推進員会
上郷西地区消費生活推進員の会
上郷西地区交通安全母の会
上郷西地区社会福祉協議会
上郷西連合防犯協会
交通安全協会本郷支所上郷西分会
上郷西地区子ども会連絡協議会
上郷西地区シニアクラブ連合会
友愛活動部会
上郷西地区町ぐるみ健康づくり委員会

ボランティアグループ

あおば
サロン・ふれあい
サロン・かめい
ハイツ集い処
子ども広場さくらんぼ
世代交流サロンゆずりは
ママとも広場 アロハ！
サロン・かみの
みどり会
ミニディサービスどんぐり

桂台地域ケアプラザネットワーク

ボランティアネット
子育て支援ネット
広報ネット
地域福祉関係者ネット

事務局=桂台地域ケアプラザ&野七里地域ケアプラザ

※本活動は、横浜市の地域運営補助金および上郷西連合町会、上郷西地区社協、桂台地域ケアプラザ、野七里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、桂台地域ケアプラザ、野七里地域ケアプラザ

※地区支援チームは連携して上郷西地区の活動を支援します。



～第2期地域福祉保健計画の5年目を迎えて～

今年度、「上郷西地区支えあい・つながるプラン推進会議」の会長に就任された上郷西連合町会会長 新保孝雄氏よりご挨拶をいただきました。

この地域では、自治会・町内会や各種団体、地域福祉関係者、行政機関等のネットワークを構築することを目的として、区からの事務局委託により開催している支えあい連絡会が、平成12年より活動しています。桂台地域ケアプラザでは、連合町内会毎に2つの支えあい連絡会を担当していましたが、地域特性に対応するため、平成19年より「上郷西地区支えあいネットワーク」として、福祉テーマや課題をもとに立ち上げた4つの分科会「地域福祉関係者分科会」「子育て支援分科会」「ボランティアグループ分科会」「広報分科会」を中心に活動してきました。（今年度より名称変更し“～ネット”となりました。）

「第2期栄区地域福祉保健計画」（平成22～27）を策定するに当たり、平成21年度に地域の関係者を集めて、地区別計画「上郷西地区つながるプラン」を策定しました。

「上郷西地区つながるプラン」実施に当たって、「上郷西つながるプラン連絡会」を組織し、第1部会、第2部会、第3部会の3つの部会に分かれて活動しました。当初は「上郷西地区支えあいネットワーク会議」と「上郷西つながるプラン連絡会全体会」は別々に開催していましたが、その後同日に開催するようになりました。

23年度に「元気な地域づくり推進事業」に上郷西連合町会、上郷西地区社会福祉協議会、桂台・野七里両地域ケアプラザの4団体で応募し、24年度から「上郷西地区支えあい・つながるプラン推進会議」として活動を開始し、一体化を深めてきました。

26年度は、「第3期栄区地域福祉保健計画」（平成28～32）の地区別計画策定を「上郷西地区支えあい・つながるプラン推進会議」が主体となって行うこととなります。そのため、組織や活動の見直しを行い、6月8日の全体会において、第2期の振り返りと第3期の策定に向けたキックオフを行いました。今年度中に第3期の計画をまとめることとなりますので、関係者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

平成26年度 事業計画について

第1部会：みんなに届くまちの情報 ～わかりやすく伝えます～

◆ハンドブックの更新・活用

ハンドブックを広く活用するため、掲載した活動グループの交流会を行う

◆パソコンサロンの開催（月3回）

自由に情報を受発信できるよう、シニアの初心者向けに地域のサポーターが丁寧に指導



第2部会：地域交流の場の拡充と地域デビューのきっかけをつくろう

◆世代間交流サロン「ぬくもり」の開催（年3回）

外に出にくい方々を送迎バスによってお誘いし、多世代が楽しめるよう手作りの食事やイベント、各種体験コーナーを設置し、交流の場を提供

第3部会：災害へ備えよう!

◆防災まち歩き（危険箇所、消火栓、給水栓等を確認しながら防災意識を高める）

◆横浜防災ライセンス講習会の受講

◆防災マップの作成

※第3期地域福祉保健計画策定に向けて、皆さまのご意見を頂きたく8/23(土)9/30(火)に意見交換会を予定しています。

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か？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。