

平成26年
8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8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

また、暑い夏が巡ってきました。小さいころに早起きして、雑木林に昆虫採集に出かけたのを思い出します。クワガタやカブトムシを夢中になって採っていると、いつの間にか陽が高くなってしまい、疲れているのに、強い日差しの中を帰るはめになったものです。

さて昆虫の話題ですが、この時期になると毎年、上郷町の高橋農園さんがカブトムシを持ってきてくれます。今年もつい先日、天然物の大きなカブトムシが6匹届きました。ケアプラザに来る子どもたちは興味津津、デイサービスの皆さんも結構昔を思い出して、ひとしきり話に花が咲きます。去年は、土の中から卵を採取して大きな幼虫に育てて小学生にプレゼントしました。数人から「カブトムシになったよ」と報告をもらいました。夏休みの宿題にもぴったりのカブトムシの観察、興味がある方は、窓口にお声かけください。



8月のおしらせ



◆親子のふれあいタイム◆

～野菜でペッタン、ランチョンマット作り&おもちゃ文庫で遊ぼう～
(共催: OYAKO CLUBチューリップ)

かわいいランチョンマットを作ったら、お子さんの好き嫌いは吹っ飛んじゃいますよ～。ボールプールや珍しいおもちゃが、元気なみんなを待ってま～す。

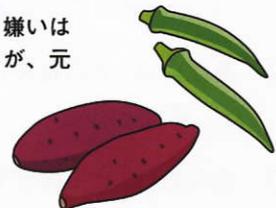
日時: 9月16日(火) 10:30~11:30

募集: 乳幼児と保護者15組 (定員次第締切)

参加費: 300円

申込み: 桂台地域ケアプラザ 897-1111

または、OYAKO CLUBチューリップ 892-1030



◆簡単&おいしい男の家庭料理 (全4回) ◆

～定番メニューを自分のものに (初心者向け)～

超高齢化の時代、男性も積極的にお料理に親しみ、みんなとお仲間になりませんか? 作って、食べて、笑って……健康寿命が延びることまちがいなし!

<第1回 和食編>

日時: 8月30日(土)

講師: 鈴木豊子さん

内容: サーモン押し寿司 他

<第2回 スイーツ編>

日時: 9月21日(日)

講師: 大谷弥生さん

内容: シフォンケーキ 他

<第3回 中華編>

日時: 10月19日(日)

講師: チャーリーバングさん

内容: 煮込みチキン 他

<第4回 洋食編>

日時: 11月30日(日)

講師: 坂野恵さん

内容: グラタン 他



時間: 各回10:00~14:00

募集: 4回とも参加可能な男性 12名 (多数時抽選)

参加費: 各回1000円 (変更の場合あり)

申込み: 桂台地域ケアプラザ 897-1111 担当: 佐川、高橋、大井

一人暮らし高齢者・高齢者世帯自守アンケート

7月から8月にかけて、本郷中央地区社会福祉協議会では、高齢者のひとり暮らし世帯や高齢世帯を対象に災害時に備えたアンケートを実施しています。あの大地震以来、この地域でも災害への関心は高まっていますが、実際にひとり一人がどのくらいの備えを行っているのか、もしできていなければ、その準備のお手伝いが出来ないか？ そんな狙いをもとに実施するそうです。今回は、そのアンケート、全内容を掲載いたしますので、ぜひご参考にしてください。

災害時に備えたあなたの自守対策アンケート

(該当するものは○印をして下さい)

- あなたの性別は ① 男性 ② 女性
- あなたの年代は ① 60歳代 ② 70歳代 ③ 80歳代 ④ 90歳代
- あなたの所属の町内会・自治会は
- ① コープ野村湘南本郷台自治会 ② コープ野村本郷台自治会 ③ フローラ桂台自治会
④ 朝日平和台自治会 ⑤ 桂台団地自治会 ⑥ 公田町団地自治会 ⑦ 公田ハイツ自治会
⑧ 椎郷台町内会 ⑨ 湘南ハイツ自治会 ⑩ 桂公田町会 ⑪ 桂台自治会
⑫ 湘南桂台自治会 ⑬ グリーンテラス本郷台自治会 ⑭ その他

(該当するものは○印を・複数可)

問1 あなたは、大災害が発生した時何が一番心配ですか。

- ① 身の安全 ② 家族の安否 ③ 家屋の損壊 ④ 火災の発生 ⑤ 水や食料の確保 ⑥ 照明や冷暖房

問2 あなたは、そのために日頃心掛けていることは何ですか。

- ① 緊急連絡先 ② 常備薬 ③ 貴重品の保管 ④ 水や食料

問3 あなたは、大災害が発生した時まず連絡する先はどこですか。

- ① 家族 ② 親戚 ③ 知人

問4 あなたは、大災害が発生した時、何が一番大切と考えますか。

- ① 災害情報 ② 隣近所との連絡 ③ 町内会自治会との連絡

問5 あなたは、大災害が起こった時に、どこに助けを求めますか。

- ① 家族に助けを求める ② 町内会、自治会の支援を求める
③ 消防署に助けを求める ④ 隣り近所の支援を求める

問6 あなたが、大災害に備えて日頃心がけていることを教えてください。

1 身の回りの家具の転倒防止をしていますか。

- ① はい ② いいえ

1-1 “いいえ”とお答えした人にお聞きします。それは、何故ですか。

- ① 取り付けたいが、どこに相談したら良いのか、分からない ② 自分では、取り付けられない
③ 購入場所がわからない ④ 全部はしていないが、一部はしている ⑤ 自分の所は、大丈夫だと思っているから

2 夜間身のまわりに備えてあるものを下記のうちいくつか○で教えてください。

- ① 携帯電話 ② 常備薬 ③ 懐中電灯 ④ 緊急連絡帳 ⑤ 水筒
⑥ スリッパ等 ⑦ 貴重品 ⑧ 携帯ラジオ ⑨ 予備メガネ ⑩ 避難袋

③ 水・食料品・医薬品(常備薬等)は、何日分用意していますか。

- ① 1日分 ② 2日分 ③ 3日分 ④ 7日分

(最近は、災害時用に日頃備えて置きたいものは、7日間分程度を用意してください、ということが言われています)

④ 日頃から備えているものを、下記のうちいくつかでも○印で教えてください。

- ① カセットコンロ ② 衣類 ③ トイレパック ④ 携帯ラジオ ⑤ 携帯電話
⑥ 懐中電灯 ⑦ スリッパ等 ⑧ 貴重品 ⑨ 消火器

⑤ その他、日頃から備えて置きたいもの、備えてあるものがありましたら、記入してください。

問7 あなたは、もよりの一時避難所を知っていますか。

- ① 知っている ② 知らない

問8 あなたは、町内会、自治会で取り組んでいる「災害時の要援護者支援」について、知っていますか。

- ① 知っている ② 知らない

問8-1 知っている” お答えした人にお聞きします。

あなたは、町内会、自治会で取り組んでいる、「災害時の要援護者支援」に登録していますか。

- ① している ② していない

問8-2 「災害時の要援護者支援」に登録“していない”とお答えした人にお聞きします。

それは、何故ですか

- ① 元気で支援は必要ない ② とおり近所と支援について話し合っている
③ その他、あれば記入してください

問8-3 今後「災害時の要援護者支援」に登録したいと思いますか。

- ① したい ② しない

問9 あなたは、家族や身近な人と大災害にそなえての話し合いをしていますか。

- ① している ② していない

以上のアンケート以外に、「災害時の備えについて」あなたが日ごろお気づきの点などありましたらお聞かせください。

このアンケートの中で、注目するところが二つあります。

一点目は、家具転倒防止についてです。阪神大震災では家具の下敷きになって亡くなった方が相当数いたということが報じられましたが、「うちは大丈夫」ときちんとされている方はまだまだ少ないようです。また、自分一人ではできないから仕方がないとあきらめている方もいらっしゃると思いますが、そこはお任せください！ 行政のサービスやボランティアグループを活用すれば、取り付けることが可能です。

二点目は、要援護者避難支援の取り組みについてです。「いざという時に一人では逃げられない」「日中働いているので、家にいる家族(介護が必要な方)の安否確認が出来ない」などの不安をいただいている人も大勢いるはず。そのため、各自治会では一人では避難が難しい方に手を挙げてもらい、そのリスト作りに取り組んでいます。各自治会ごとの取り組みになっていますので、ぜひ関心を持っていただきたいと思います。

以上のような悩みや不安をお持ちの方、または、アンケートにご興味をお持ちの方は、ぜひ桂台地域ケアプラザまで、お気軽にご連絡、ご相談ください。(連絡先 897-1111)

ふくろうカフェ～8カ月の歩みと講演会のお知らせ～ 「人生の成熟期をあなたらしく生きるために」

昨年の11月にスタートして以来、ふくろうカフェはこの8ヶ月間に5回開催をいたしました。毎回14、5人の参加者によって、場所は桂台地域ケアプラザのボランティアルームをお借りして様々な報告や有意義な話合いがなされてきました。以下その概略を示します。

第1回	平成25年11月26日	「高齢期の豊かな生き方」
第2回	平成26年1月21日	「横浜南部地域の歴史について」「地域包括支援センターの現場から」
第3回	平成26年3月25日	「私の地域活動ー栄区文化協会活動等」「高齢者の孤独について」
第4回	平成26年4月22日	「私の地域活動（たんぼぼの会活動を中心に）」
第5回	平成26年6月20日	「私のシニアライフ活動」（いでたちの会、団塊の世代ワーキングスタイル研究会について）

会は、毎回コーヒーとお茶菓子がふるまわれ、ゆったりとした雰囲気の中で気兼ねなく話し合えるよう行っています。また、時には閉会後に桂台ショッピングセンターの「くつろぎ」で懇親会（お酒も少々あり）を開催します。ここでは、さらに本音の意見が聞かれ会員の親睦が深まります。こうした経過から私が感じることは、どなたの活動、経験、個人の歴史もいかに有意義で底が深いかということです。皆さん素晴らしい人生を歩んでおられるな、ということを感じるばかりです。ふくろうカフェは会員相互の経験や考え方から多くを学び、目標が一致したことについて、ともに有意義な活動につなげていきたいと考えております。未だ今後の活動をどのような方向に進めていくかは、必ずしも明確になってはおりませんが、新しい会員の意見も参考にし、また他団体との交流等をとおして、ゆっくりと共通の目標をつくっていききたいと考えております。ぜひ、皆さんも一度カフェに足を運んでみませんか？

講演会『人生の成熟期をあなたらしく生きるために』のお知らせ



9月12日(金) 14:00～16:00、桂台地域ケアプラザの多目的ホールにおいて『人生の成熟期をあなたらしく生きるために』と題して講演会(300円、お茶菓子付き)を開催いたします。

ぜひ地域の皆様に大勢ご参加いただきたいと思っております。講演者は高伊茂氏（NPO法人ら・し・さの会理事長）です。高伊様は信託銀行に勤務後、ファイナンシャルプランナー、社会保険労務士として事務所経営される一方で、銀行、保険会社、労働組合、大学等で広く講演活動をされております。講演内容はライフプラン、相続・遺言について、また退職後の生き方など多岐にわたっておりますが、今回は高齢期の豊かな生き方について熱く語っていただけると期待しております。

今後ふくろうカフェ活動の一つに、こうした講演会活動を組み入れ、この地域の皆様にご参加いただけるようにしたいと考えています。なお、今講演会においては、グループ桂台および桂台地域ケアプラザの協賛をいただけることになりました。

ふくろうカフェはまだスタートして、あまり時間がたっておりませんが、会員のそれぞれの活動をお互いに理解し合い、聞き合い、話しあって有意義で豊かな高齢期を過ごしていくための協働の場になりつつあります。そうした協働の場をこの地域に広げていき、この地域が豊かな人のつながりのある住みやすい場所になることに貢献していきたいと願っております。（吉田 記）

