

平成26年
9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9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

本日、「さかえCOCONレンジャー」という学生のボランティアグループが訪ねてきました。このグループは、栄区社会福祉協議会が学生を一般公募し、昨年の10月に発足した団体です。（社協さんの眼の付けどころも素晴らしいですね）現在の活動者は9名、まだまだ活動実績は少なく、イベントやお祭りに参加したり、様々な福祉施設を回ったり、自分たちにどんな活動が出来るのか？試行錯誤している段階だそうです。それでも、今年の3月には本郷台駅前で「クリーンアップ作戦」なる活動を展開し、さかえCOCONレンジャーの記念すべき第一歩を踏み出しています。

さすがに若者たち、意欲的で発想が斬新！一人ずつ、関心を聞いてみると、「障害のある人たちのことをもっと知りたい。そして、自分の友達にも伝えたい」「栄区発、福祉アイドルを流行させたい」など、なかなか面白いことを言います。桂台ケアプラザでも、これからのさかえCOCONレンジャーの活動にぜひ注目したいと思います。また、若者たちとコラボレーションしてみたいという地域の方がいらっしゃいましたら、ご紹介いたしますので、お声かけください。

9月の おしらせ

◆桂台パソコンサロンのお知らせ◆

～暮らしに活かせるインターネットやメールを
体験・活用してみませんか～

シニアの初心者大歓迎！ お仲間づくりに最適！ 地域のサポーターさんがマンツーマンで懇切丁寧にお教えます。 ※パソコンの無い方はお貸出します（3台まで）

日時：10月2日、9日、16日（第1・2・3木曜日）
9：30～12：00

募集：10人程度

参加費：各回100円（飲み物代）

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

担当：佐川、大井、高橋



平成26年度 介護者教室(第2回)

体験！ 家族が学ぶ介護の「い・ろ・は」編

介護の現場で活躍するスタッフから介護のコツを学んでみませんか？
介護未経験という方もぜひ、お気軽にご参加ください。

日時：10月15日(水) 13：30～15：30

場所：桂台地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

講師：桂台地域ケアプラザ 通所介護主任 濱田 耕治

定員：25名

持ち物：飲み物をお持ちいただき動きやすい服装でご参加下さい。

申込み：地域包括支援センター 勝呂・川井 ☎897-1111



今年、ポールウォーキングが流行りそう！

最近、街中でポールを両手に持って歩く人が増えています。皆様もそんな光景をご覧になったことはありませんか？

最初は、2本も杖？ 足がお悪いのかな？ など、いろいろ頭に疑問が駆け巡りますが、実は、最近栄区でも流行の兆しがある「ポールウォーキング」は、リハビリ中の方や足腰の弱ってきた人だけではなく、健康維持のためにも効果の高いエクササイズなのです。



そのポールウォーキングの講座（本郷中央地区支えあい連絡会主催）が、7月13日(日)に桂台小学校で開かれました。参加者は約60名、前半は体育館の中でポールを使ったストレッチなどの実技講習を行い、後半はポールを使って桂台小学校の周りをみんなで歩きました。

難しいテクニックは必要なく（遠くを見る、いつもより半歩広く、ポールは振り出した足の横に置く）みんな颯爽と歩いておりました。ポールを持つだけで、歩き方の姿勢が見違えるほど良くなり、普段からこのように歩くことが健康に良いのだと実感しました。

また、ポールを利用したストレッチは、無理なく肩関節を回したり、体側を伸ばしたり、スクワットをしたりすることに有効です。皆さんそれぞれが気持ちの良い汗をかけました。

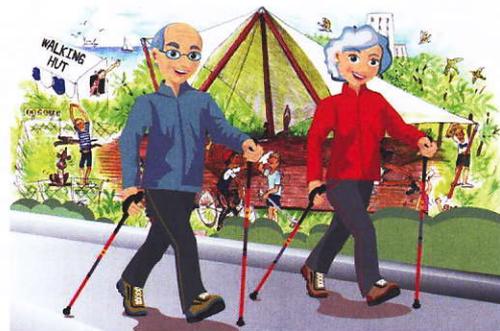
この講座の反響は大きく「2回目をやってほしい」「グループを作ってほしい」と、すでに複数のお申し出を受けております。

もちろん本郷中央地区だけではなく、上郷西地区にも広げていければと思っています。



<https://ja-jp.facebook.com/japan.polewalking>

こちらは、一般社団法人ポールウォーキング協会のホームページアドレスです。ご参考にしてください。



一 口 メ モ

人間は、単純に1日1万歩、歩けば健康かといえ、そうではありません。ウォーキングの質も重要です。しっかり歩きとは、肩甲骨から伸ばした長い腕、やや大股歩きの長い脚でやや早めに歩くこと、これを続けることが重要です。

ココロとカラダに効く「しっかり歩き」

…病気の予防に有効な歩数/（しっかり歩き）時間

【精神的健康に効く】

■うつ病など心の障害の予防…4000歩/5分以上

■認知症・心疾患・脳卒中の予防…5000歩/7.5分以上



【身体的健康に効く】

■骨粗しょう症・動脈硬化・

ロコモティブシンドロームの予防

…7000歩/15分以上

【代謝的健康に効く】

■糖尿病・高血圧の予防…8000歩/20分以上

■メタボリックシンドロームの予防

…10000歩/30分以上



出典：Aoyagi Y, Shephard RJ : Step per day :the road senior health?, Sports Med,39(6)

このポールウォーキングについてご関心がある方、グループで活動してみたいという方、講座に参加したいという方は、ぜひ下記までご連絡ください。なお、ウォーキンググループの結成も検討しております。

連絡先

045-897-1111もしくは窓口（担当 佐川、石塚）

頑張ってます!

～住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせる街づくり～

桂台地域ケアプラザでは、身近な地域の課題解決に協働して取り組みをすすめています。地域活動交流部門が担当している<本郷中央地区>と<上郷西地区>では、26年度の福祉保健活動が活発に始動しています。その取り組みの様子を皆さんにご紹介しましょう。

◆本郷中央地区◆ 【第1回自治会訪問の実施】

梅雨時にもかかわらず好天に恵まれた7月6日、本郷中央連合の会長でいらっしゃる細田氏のお膝元“フローラ桂台自治会”にお邪魔しました。フローラ桂台は22棟からなる大規模開発マンションで、清潔感のある白亜の3～5階建て、そして緑の多い敷地内にゆとりを持って建てられています。



当日は自治会役員の方々、本郷中央地区支えあい連絡会のメンバーなど25名の参加者が集い、お互いの情報交換をしながら、自由な雰囲気の中で交流が行われました。災害時の要援護者避難支援システムのモデル地区となっているフローラ桂台では、他自治会からも注目を浴びており、要援護者の把握と支援者の確保による安否確認や、階段単位で行われている日常の見守りなど参考にすべき点が多くありました。今後は、“自助”についての啓発の取り組み、たとえば「家具の転倒防止」を支援するグループの養成や、防災訓練での出前研修など、実際の災害時に機能する体制の構築が課題となっています。他にも自治会運営や閉じこもり高齢者（特に男性）への関わりをどうするかが、話題となり、複数年任期の推進あるいは新たな担い手が発掘できるような仕組みづくり、ボランティアグループの活性化、趣味活動等の居場所の充実など、有意義な時間を共有することができ、今後の推進事業に拍車のかかる好発進の自治会訪問となりました。



集会所にて

◆上郷西地区◆ 【ハンドブック<食編>交流会の実施】

地区別計画のテーマである「みんなに届くまちの情報～わかりやすく伝えます～」の一環として作成されたハンドブック地域活動版<食編>は、「みんなで広げよう食育の輪!」を合言葉に健康維持促進や仲間づくり・地域の繋がりを目的に、近隣施設で活動する16団体が掲載された冊子です。その代表の方々18名にご参加いただき、7月19日初めての交流会を開催しました。バラエティに富んだ活動発表によって各グループ間の理解は深まり、まさしく横のつながりを築ききっかけとなりました。グループディスカッションでは、日頃抱えている課題を共有して解決への方策を見出そうと貴重な意見が出されました。印象に残ったのは、どのグループも高齢化による人数不足や存続への不安を抱えてはいるものの、今この時を楽しみ、生きがいを持って活動していらっしゃるということです。“食”へのこだわりを持ちつつ、健康への関心を深め、ウォーキングや会話など仲間づくりに欠かせない取り組みを工夫されていることには感服しました。

また、栄区役所の管理栄養士さんによる「新型栄養失調」のお話は、今後の食生活のあり方に警鐘を鳴らすものでした。栄養過多の現代において、特にシニアの方々が脂肪を控えるあまり、動物性タンパク質不足による栄養失調に陥ってしまう危険性や症状、対応についてご指導いただきました。耳慣れない内容に、会場のみなさんの様子は驚きと同時に真剣そのものでした。

上郷西地区では、世代間交流サロン「ぬくもり」を年に3回開催しています。毎回、旬の食材を取り入れた栄養満点の昼食が評判となっており、多くの来館者に“団欒のひととき”をお届けしています。全館使用して、音楽や演芸のイベント・各種体験コーナー・作品展示など、誰もが気軽に参加できる内容を盛りだくさんご用意しています。（次回は12月21日に開催予定です。）

今回の交流会によってあらたなグループの輪が広がったことを実感しました。この繋がりを「ぬくもり」にもいかし、ひとりでも多くの方が“健康で長生き”“豊かな人生”を送っていただければと思っています。

※ハンドブックは桂台地域ケアプラザ等で自由にご覧いただけます。

