

平成26年  
10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10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

横浜市の健康づくり事業の一つとして10月1日から始まるウォーキングポイントが話題になっています。これまでにはあまりなかったことですが、申込書が間に合わないくらいの問い合わせが続いております。

この事業は、誰もが毎日行っているウォーキング（歩数）を記録することによって、健康づくりに役立てよう、ということが、その基本です。ダイエットにもメモリダイエットなどがありますが、自分の行動を毎日振りかえることによって意識を高めよう、という考え方は同じものですね。そして、その記録をするには歩数計が必要です。そこで企業とタイアップして、歩数計を無料配布するというのが目玉になっています。

そして、そのデータを送付すると年代年別や性別に分かれたランキングまで出てくるというのですから、興味を引きますね。ケアプラザの職員にも積極的に活用するように呼びかけています。この事業、聞くとところによれば、今年の春にちょっと体調を崩された林市長が肝いりで進めている事業とのこと。もちろん、市長だけでなく、誰にとっても健康はなくてはならぬものです。今回は、横浜市も大盤振る舞い！ せっかくの機会にみんなで乗っかってみるのも良いですね。先着5万名の申込書は、区役所やお近くのケアプラザで入手してください。

10月の  
おしらせ

## ◆生きがいづくり応援講座◆

～自分探し・自分磨き・そして地域へのお役立ち～

みなさんの趣味・特技をさらにスキルアップ！そして、やる気と優しさをプラスして、ちょっとだけ「お役立ちボラ」に活かしませんか？まずは、気軽に＜開講式＞にご参加ください。※詳細は2,3面に掲載しましたのでぜひご覧ください。お待ちしております。

日 時：11月7日(金) 14:00～16:00

内 容：「一歩を踏み出すために  
見て・聴いて・耳よりの体験談」

場 所：桂台地域ケアプラザ 2F多目的ホール

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111



## 平成26年度 認知症普及啓発講座 (第2回)

### 相続・遺言・成年後見 ～老後のライフステージに合わせた各種制度の紹介～

認知症がだれにとっても身近な問題になりつつある現在、将来に備えて、単に貯蓄をするだけでなく、元気なうちにいろいろと準備をしておくことが重要です。

司法書士で税理士でもある村田由美子先生から、自分らしい老後を安心して過ごせるためのさまざまな制度に関するお話をさせていただきますので、振ってご参加ください。

日 時：11月15日(土) 14:00～15:30

場 所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：司法書士法人・税理士法人 村田由美子総合事務所  
代表者 村田由美子氏

参加費：無料

申込み：桂台地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
☎897-1111

# 【生きがいつくり応援講座】 が始まります!!

昨年に引き続き、「生きがいつくり応援講座」を開催します。あなたの趣味・技術・やる気・好奇心を毎日の生活に活かしてみませんか？

今年は、**5つの分野** をご用意しました。きっと皆さんが足を運んでみたい内容や、思わずのめり込んでしまう事柄があるのではないのでしょうか。



まずはお気軽に、研修・体験にご参加ください。（講座の参加は、いくつでも可）自分の“生きがい”や“お仲間”が見つかり、人のお役に立つこともあるかもしれません。実りの秋、心も体も軽やかに、シニアライフのスタートを切ってみましょう。

## ①「聞き書き」活動

「聞き書き」とは、高齢者の人生の語りを聞いて記録し、後世に伝えることです。

話し言葉で記した冊子は、「生きてきた証」として、ご本人や家族に喜ばれます。「お年寄りが一  
人亡くなると地域の図書館がひとつ消える」と言われるくらい、人生の先輩のお話は貴重なものです。当ヶアプラザには「桂台聞き書き隊」というボランティアグループが活動しており、実習も体験できます。講座では、講師の絶妙なトークで傾聴の仕方・書く技術を学びます。機知とウエットに富んだ、奥深い講座をお見逃しなく！

日 時：第1回…11月11日(火) 第2回…11月18日(火) 第3回…1月13日(火)

いずれも14：00～16：00 他に実習日あり

講 師：小田豊二さん（聞き書き作家）

## ②3A方式（認知症予防プログラム）

「あかるく・あたまをつかって・あきらめない」がモットーの3A（3つの頭文字「あ」をとっています）では、脳活性化ゲーム（体操・音楽・回想）を行い、みんなで楽しく認知症を予防しています。座学の後には「3A・スマイルの会」の実習に参加です。笑いの絶えないサロンでの時間を、皆さんと一緒に過ごしなが  
らお手伝い…そして、ご自身の健康づくりにも最適…と一挙両得です！“優しさのシャワー”を思う存分、浴びてみませんか？

日 時：第1回…11月28日(金) 第2回…12月2日(火) 第3回…12月5日(金)

いずれも14：00～16：00 他に実習日あり

講 師：NPO「かたつむりの会」田村加代子さん他

### ③手芸(手まりなど)

千年以上の歴史を持つ伝統文化の「手まり」。模様は作る人の数だけあると言われます。そのおしゃれでかわいい手まりづくりは、当ケアプラザでも人気沸騰中。土台の作り方から地割りの仕方を習得して、素敵な作品をあなたのものに…。手まりのとりこになったら、今度はその素晴らしさを皆さんに伝授してください。



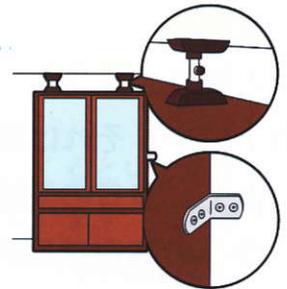
**日時：第1回…1月16日(金) 第2回…1月20日(火) 第3回…1月23日(金)**

**いずれも14:00~16:00 他に実習日あり**

**講師：若林さん(ケアプラザ職員) 他**

### ④家具の転倒防止・住まいの修繕

大切な我が家で安全に住み続けるために…。災害に備えて、家具の転倒防止対策は万全でしょうか? 「どんなやり方があるかわからない」「自分ではできないので手伝ってほしい」など、いろいろな悩みや不安があるでしょう。地域防災には必須の「自助・共助」の“お役立ちボラ”として活躍が期待される場所です。実習体験を中心に技術を学び、まずは我が家を、次にはお困りのご近所へと支援の輪を広げていきましょう。



**日時：第1回…11月29日(土) 第2回…12月3日(水) いずれも14:00~16:00 他に実習日あり**

**講師：男性ボランティアグループ「いでたち」の皆さん**

「住まいの修繕」では、“襖の張替え”を実践していただきます。日本間には欠かせない「襖」、自分で簡単に張替えができれば、好みの和紙で手軽に模様替え。夫婦の会話が弾み、家族の団欒にも花が咲き、ご近所さんの居場所になるかもしれません。実演と実習で、大切な家をいつまでも美しく!

**日時：12月7日(日) 14:00~16:00 他に実習日あり**

**講師：DIYアドバイザー神奈川の皆さん**

### ⑤桂台パソコンサロン

暮らしに活かせるインターネットやメールの活用で、生活に広がり潤いが生まれます。ITに強いスマートシニアをめざしましょう。毎月3回シリーズで行っているパソコンサロンは懇切丁寧な指導が大好評。地域の皆さんに大変喜ばれているサポーターにぜひあなたも!

**日時：第1回…1月28日(水) 第2回…2月3日(火) いずれも14:00~16:00 他に実習日あり**

**講師：岩井輝郎さん、他パソコンサポーターの皆さん**

**まずは、  
＜開講式＞から  
スタート!!**

各分野で活躍している方々から、おもしろくてためになるお話を伺いましょう。

**日時：11月7日(金) 14:00~16:00 定員：50名**

**内容：「一歩を踏み出すために… 見て・聴いて・耳よりの体験談」**

**場所・申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111 (担当・佐川)**

※内容により、日時が変更になる場合がございますので、お問い合わせください。

## 人生の成熟期に向けて、考えよう、準備しよう!

去る9月5日、桂台ケアプラザ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」というタイトルで、ふくろうカフェ主催の講演会が行われました。講演会といっても、グループでの話し合いも交えた、参加型の楽しい集いでした。



ふくろうカフェにとっては、初めての講演会開催となりましたが、準備をする過程も楽しく、このタイトルが決定するまでに喧々諤々、様々な意見が出されました。特にこのテーマにもある「成熟期」という言葉に関心が集中し、成熟とは何だろう?成熟期とは、いつのころからを指すのだろうか?成熟は人生のピークとはまた違う!はてさて、自分は成熟したのだろうか?夫婦でお互いを成熟させられたら素敵ね!いや、それは難しい!などなど、笑いを交えながらの白熱した議論になりました。

さて、当日の講演会ですが、予想を超える50名超の方にお集まりいただき、ら・し・さクラブの高伊茂氏の話に耳を傾けました。ら・し・さクラブは、豊かなシニアライフを過



ごすことを目的に、様々な会員の方が集まり、自由に講演会やサロン、趣味の集まりなどを行っている団体です。その活動の核の一つに、ラストプランニングノートの普及があります。高伊さんは、その本の制作者でもあります。ラストプランニングノートは、いわゆるエンディングノートの一種ですが、葬式やお墓、財産分けなどの記載項目だけではなく「

これまでの人生がどうであったか、そして、これからの人生をどのように過ごしたいか」という、今後の人生設計に関することが含まれています。ある受講者から、「今までは、こんな話からはずっと逃げてきたけれど、ちゃんと向き合わなきゃいけないと思ったよ」と話しかけられましたが、きっとそれは、高伊さんのお話の中で、これからの過ごし方、いわば未来についてのお話が含まれていたからだろう、と思いました。

講演会が終わり、皆様からかけられた言葉は、異口同音に「これからのを、考えるきっかけになった。同世代の方と話ができて良かった」ということです。グループワークのテーマは、「これからの予定ややりたいこと」「好きな食べ物、音楽」「得意なこと、自慢できること」「私の健康法」などシニア世代の誰もが語れることばかりでした。この盛り上がりぶりを見て、皆様の誰もが、気兼ねなく自由に話せる場所を求めているのだ、と実感した次第です。

ふくろうカフェは、まさしく、参加自由で、誰もが気軽に話せる場所になっています。今回の講演会をきっかけにメンバーも増えました。ぜひ皆様も気軽にご参加ください。

ふくろうカフェもしくはラストプランニングノートにご興味のある方は、ぜひ、桂台ケアプラザまでご連絡をお願いします。連絡先 ☎897-1111もしくは窓口