

平成27年  
4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27年4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

佐藤雅彦氏が書いた「認知症になった私が伝えたいこと」という本を勧められて読みました。佐藤氏は認知症を発症してからすでに10年近くが経過していますが、認知症の当事者の会である「3つの会」（つたえる・つくる・つながるの3つの言葉をキーワードにしているそうです。素敵なネーミングですね）を立ち上げ、認知症に対する誤解や偏見をなくしていきたいと活動しています。佐藤氏は「認知症の人は二重の偏見にさらされ苦しんでいる」と説きます。二重の偏見とは、認知症になってもできることはたくさんあり、豊かな精神活動が送れるにも関わらず、社会では違った見方をされている。しかも、そのような偏見を認知症の当事者自身も思い込んでいるというものです。読み進めるうちに、自分の中にもある偏った見方の芽を撃たれた思いがしました。そして、文章の至る所に、当事者の方ならではの生活の工夫がちりばめられ、その強い精神力に感服するとともに勇気が湧く思いがします。最終章では、本人へ、家族へ、医師へ、看護・介護者へ、地域の人へ、行政へ、そして全ての人へと、それぞれにメッセージを投げかけていますが、この言葉の一つひとつが心に響きました。佐藤さんがおっしゃるように全ての人に読んでもらいたい一冊です。ケアプラザのカウンターにも置いてありますので、ぜひ手に取ってみてください。

## 4月の おしらせ



### ◆親子のふれあいタイム◆

～ベビーマッサージをはじめましょう  
(全2回)～

優しいママの声と、やわらかい肌のぬくもりが、お子さんの豊かな心を育てます。わが子がいっそう愛おしく、親子の絆が深まります。パパの参加も大歓迎！



日時：第1回 4月27日(月)

第2回 5月18日(月)

(いずれも 10:30～11:30)

場所：桂台地域ケアプラザ 2F多目的ホール

講師：臼井 光恵さん

募集：ハイハイ前の乳児と保護者 10組

(定員次第締切)

参加費：各回300円(オイル代)

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

### ◆「朋」作品展のお知らせ◆

“訪問の家”「朋」では、さまざまな自主製品を取り扱っていることをご存知ですか？



コーヒー染め・  
どら焼き・  
クッキー・  
ハーブソルト・  
和紙染め



今回は、作品の展示と販売を下記のとおり開催しますので、どうぞ遊びに来てください。お待ちしております。

日時：4月23日～25日 10:30～15:00

場所：さくらラウンジ

(桂台中央バス停前にあるラウンジです。

地域の皆様に向けて開放しており、

作品展示や料理教室を行っている所です。)

問合せ：社会福祉法人「訪問の家 朋」

☎894-6611 栄区桂台中4-7

※ブログやってます

<http://www.houmon-no-ie.or.jp/blog/tomo/>

# 上郷西地区防災マップが 完成しました！ 各戸配布は4月頃！

上郷西地区では、「上郷西地区支えあい・つながるプラン推進会議」が母体となって、平成22年度から、3つのテーマを柱に各部会を組織して、活発な活動を展開してきました。

1. みんなに届くまちの情報 ~わかりやすく伝えます~
2. 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
3. 災害へ備えよう！

この度、テーマ3を推進する第3部会を中心に防災マップが作成されましたのでお知らせいたします。



## 上郷西地区版“防災マップ”の完成に寄せて

上郷西地区支えあい・つながるプラン推進会議  
第3部会代表 深草伸一氏

第2期地域福祉保健計画がスタートした初期の頃は、上郷西地区の自治会町内会の会長7名で取り組み、アンケートを中心とした各自治会町内会の意識調査から始めました。

中期になり、防災関係のメンバーを含め21名に増員し、住民の皆様具体的に目に見えるものを作成したいと言うことで、標題に向けて一步を踏み出しました。

手がかりに上郷西地区を皆で歩いて、崖崩れがおきそうな箇所はないか、また、当地区に津波はないだろうと確認しましたが、それだけでは説得力がないので消防署に赴き、町内会ごとに標高が一番高い所・低い所の海拔を調べて町歩きの参考にし、その地点を確認しました。

その他、世代間交流サロン「ぬくもり」\*注1に来館された住民の皆様にも、各町内会で備えている防災機器類・保存食等の一覧表を提示し、自分が住んでいる町会ではどんなものが備蓄されているか掲示板に目を走らせて頂きました。

終盤に入り具体的に上郷西地区の地図を持ち、メンバー全員で2コースに分かれ(①上之町~港南台コートハウス~西ヶ谷ハイツ~西ヶ谷団地)(②尾月~亀井町~犬山町)確認して歩きました。

このたび、防災に必要なと思われる場所・記号等を記入して完成し地域の皆様にお届けできる運びとなりました。目に触れる場所に掲示し参考にして頂けることを希望します。

\*注1 上記のテーマ2についての取組み



## “防災マップ”を活用しましょう！

昨年は、横浜市でも土砂災害による犠牲者がありました。上郷西地区では多様化する災害を想定し、減災への意識を高めるには、地域特性を反映した“わが町”の「防災マップ」が必要！と声が上がリ、マップ作成プロジェクトが立ち上がりました。防災施設見学による研修を皮切りに、2度にわたる「まち歩き」を行い、自らの目と足で町内の様子を知り、マップに載せる内容を検討、日常生活では見落としがちな視点を再確認しながら、1年間をかけて災害時に備えるマップの完成に至りました。このマップは、活用されてこそ価値が高まります。以下、3つの効果的な活用方法をご紹介しますので、ぜひご参考にしてください。

### その1 ◆目立つ場所に掲示し、日頃の防災意識の向上に役立てましょう

地震発生時の行動ポイントがわかりやすく記載されています。

イザという時に慌てることのないよう、普段からの心がまえを家族で話し合っておきましょう。

### その2 ◆地域の防災訓練に持参しましょう

自宅から、いつとき避難場所、あるいは防災拠点への避難ルートをマップで確認しておくといよいよ。また、避難するときの安全確認は大丈夫でしょうか。身の安全、火の始末は……チェック方法を何回も読んで、頭に入れておきましょう。

### その3 ◆健康づくりの一助として、防災ウォーキングを体験してみましょう。

マップを片手に、AED・公衆電話設置箇所、医療施設、給水栓・消火栓等を歩いて確かめてみてはいかがでしょうか。歩数計をつけて歩けば、「よこはまウォーキングポイント」も格段にアップすることでしょう。

今年には戦後最大の都市型災害といわれる阪神・淡路大震災が発生してから20年。巨大地震と津波、そして原発の甚大な被害が発生した東日本大震災から4年。いまだ復興への道のりは長く困難であることを痛感せざるを得ません。世界でおこる約1割の地震が発生している地震大国日本。そこに暮らす私たちは、尊い命・築き上げてきた種々の財産を守るために、自然現象を正しく理解しうまく向き合って、防災への意識を高く持ち続けながら、いつ災害がきてもよいように心がけておかなければなりません。日頃の備えを万全にするには、まず身の安全（自助）を第1に、そして隣近所の助け合い（共助）が大切となります。部屋内の家具の転倒防止や出入り口を塞がないような配置の見直しはされていますか？ 気軽な声掛けや挨拶によって、ご近所同士の顔見知りの関係を少しずつ広げていきましょう。小さいお子さんやお年寄りのいらっしゃる家庭、一人暮らしの方、お身体の不自由な方など、それぞれのコミュニティの中で、自然と把握できるようにしたいものです。4月以降、上郷西地区に全戸配布されるこのマップを最大限に活用し、地域ぐるみの防災・減災活動が行われることを心より期待します。

最後になりましたが、マップ作成に多大なるご尽力をいただいた犬山町の尾浦様には、心より感謝申し上げますとともに、今後ともご指導ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

# アンケートにご協力いただきまして感謝いたします

桂台地域ケアプラザでは、毎年施設を利用している皆様にアンケートを配布し、集計していますが、その結果が出ましたのでご報告致します。全4部門合計で有効回答数は257通にのほりました。皆様、ご協力ありがとうございました。あらためてこの場をお借りしてお礼を申し上げます。さて、肝心の結果ですが、どの問いもほぼ好意的な回答を頂いておりますので、特に全体を見渡して課題になった点についてお知らせいたします。

## 1. ケアプラザについての周知を充実させてほしい

このご意見は、毎年頂戴しており、実際にはなかなか解消できず難しいところです。本来、地域ケアプラザは、地域の方が誰でも利用できる施設ですが、地域包括支援センターやデイサービスが併設されていますので、どうしても高齢者の方が利用する施設であるとか、介護に困った人が相談に行く施設であるというイメージが強いようです。もちろん、それも間違ったことではないので、説明しづらいところが難点です。

誰でも利用できるということでは、保健福祉（健康と幸せは全ての人に関わる話題です）に関する講座や子供や子育て世代を含んだ多世代が交流できるイベントなどを毎月開催していますので、ちょっと聞いてみたいと思われる講座などがありましたら躊躇せずに一度足を運んでみてください。

## 2. 平成27年度・介護保険制度改正についての的確な情報が知りたい

まさしくタイムリーな話題です。介護保険制度の場合、いつもながら期限ぎりぎりに情報が出てきたり、制度にサービスが追いつかない事があるので、これまた説明が難しい場合もありますが、地域包括支援センターと居宅介護支援事業で連携し、出前講座を行う企画を立てています。すでに、何箇所かご依頼もいただいておりますが、どこが変わったのか？ どのような方向に舵が切られたのか？ など詳しくお伝えする予定です。

## 3. 介護技術や感染症の対策について周知してほしい

平成26年度は、介護技術講習や感染症の講座を行い、好評をいただきました。今年度も継続して企画を立てています。講座の内容も何より皆様から上がった声が、第一と考えています。遠慮せずに、介護技術のどんな事を知りたいのか？ 感染症であれば、何の感染症について知りたいのか？ さらに詳しく伝えていただけると助かります。

以上、3点についてお伝えしましたが、少しでも課題が解消できるように努力いたします。私たちの強みは、地域の方たちとつながり、一緒に学び考えていく姿勢だと思っています。辛口のご意見をいただく事もありますが、皆様のエールと思い、改善に努めていきますので、今後ともご指導をよろしく願います。

