

平成27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27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

2025年問題と言うキーワードを最近良く耳にします。ご存じのとおり、団塊の世代が2025年頃までに後期高齢者（75歳以上）に達する事により、介護・医療費等社会保障費の急増が懸念される問題です。2025年には横浜市でも高齢化率が25%超になる予測が立てられていますが、ここ桂台地域ケアプラザ担当エリアでは、既に高齢化率が40%を超える地域が多数あるのが現状です。しかしながら、この地域で特筆すべきことは、他地域に比べ地域活動が著しく活発な事です。先日、横浜市で「社会活動（地域活動）と健康維持の関係」について喜ばしいデータが示されましたのでご紹介します。ぜひ、見開き2,3面をご覧ください。



7月の おしらせ



栄区制30周年記念事業 プレイベント

◆親子の防災イベント◆

～親子でゲーム体験から学ぶ
防災イベント～

防災知識が学べるお楽しみ
ゲームが満載です。おもちゃ
交換会やおいしいお食事もご
用意！ 家族の絆を深め“災
害時に生き抜く力”を身につ
けましょう。

日 時：8月23日(日)
10:00～15:00

対 象：小学生までの子どもと保護者

持ち物：上履き、飲み物、昼食代等

場 所：桂台地域ケアプラザ内 全館使用

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

※詳細は4面をご覧ください



◆夏休み特別企画◆

お待ちかね、毎年恒例の小学生向けイベントです。
今年は、第1弾＜食育＞・第2弾＜工作教室＞をご用意。
夏休みの自由研究はこれでバッチリ！ 貴重な思い出
づくりにふるってご参加ください。

1.食育 ～手づくりソーセージで おいしいホットドッグに挑戦～

日 時：8月21日(金) 10:00～12:30

講 師：調理師/坂野恵さん

対 象：小学生15人(定員次第締切)

場 所：桂台地域ケアプラザ 2F

多目的ホール&調理室

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111



2.工作教室 ～木片を利用し 世界でたった ひとつの作品をつくろう～

廃材が夢のある作品に变身！
手づくりの良さと楽しさに触れ、
“創造性”を養います

日 時：8月24日(月)
10:00～12:00

講 師：DIYアドバイザーの方々

対 象：小学生15人(定員次第締切)

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



ホンマでっせ!

ボランティア活動・地域活動

今回ご紹介する記事は、まさしく皆さまの事です。もしかしたらこの地区をモデルに書かれているのではないかと感じたほどです。ぜひ、たくさんの人に読んでいただきたいと思い、横浜市健康福祉局に確認したところふたつ返事で了承していただきました。まずは、ご一読を！ また、このリーフレットが必要な方は、ケアプラザまでご連絡をお願いします。 出典：横浜市健康福祉局作成「つながりDE健康づくり」より

1 「つながりde健康づくり」とは？

適度な運動やバランスの取れた食事、禁煙などに加えて、地域との交流や様々な活動への参加など、積極的に「つながり」をつくることで、心身の健康に効果があると言われており、いきいきと元気に過ごすための秘訣です。

- 人と人との「つながり」が強く、お互いに助け合う風潮がある地域は、そうでない地域に比べて、健康でかつ医療費が少ないことや、「自分は健康だ」と思える程度（主観的健康感）が高いと言われています。
- 趣味やボランティア活動などの社会活動に積極的に参加している人は、していない人に比べて健康で自立した生活を長く続けられるという結果が出ています。（図1、2）

社会活動等への参加は元気の秘訣！

社会活動等に積極的に参加している人ほど、4年後も健康で自立した生活を維持できていた。

※「参加なし」を「1」とした場合と比較

図1

ボランティア活動・市民活動・NPO等への参加の場合

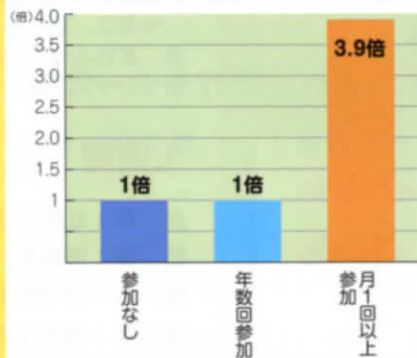
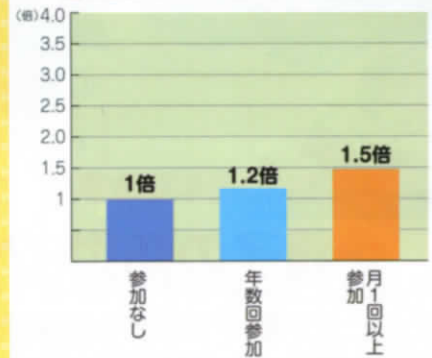


図2

趣味活動・サークル活動等への参加の場合



出典：東京都健康長寿医療センター研究所
高齢者の社会活動等への参加による4年後の生活機能維持に関する調査（首都圏A市）（2008-2012年）

月1回以上の参加で
4年後も元気な生活を
続けていた人が
3.9倍多い!

趣味やサークルに月1回
参加するだけでも、
1.5倍の効果があるのね。



<参考> ~人と人との「つながり」~ソーシャル・キャピタル~



人と人との「つながり」を意味する「ソーシャル・キャピタル」という言葉があります。「お互いさま」「地域の力」「住民の底力」ともあらわされ、「ソーシャル・キャピタル」が健康に良い影響を与えることが、様々な研究で報告されています。

は、人も地域も健康にします

この記事を読むと、ナルホド！納得と思いますが、いざ地域活動やボランティア活動を行おうとしても、どこに行ったら（相談したら）よいかわからないという声があります。そんな時は、桂台地域ケアプラザにご相談ください。趣味活動を始めたい方も大歓迎です。（☎897-1111もしくは窓口まで）

2 「つながり」は人も地域も健康にします！

一人ひとりが「つながり」をつくることで個人の健康が保たれるとともに、健康で暮らしやすい地域になり、住んでいる人全体にも良い影響があります。

近所づきあい 町内会や自治会への参加 趣味やサークル活動等への参加 など

人と人との「つながり」ができる

助け合いやお互いさまの意識がひろがる
思いやり・信頼感が高まる

他にも、
ボランティア活動や
市民活動はもちろん、
学校や職場の仲間との
「つながり」も
とても大事ね。

もっと
活動が
広がる！

- 地域で様々な行事や取組が行われ、外出したり活動する機会が増える
- 不安やストレスが少なく、安心して生活できる
- 健康や生活についての情報が「つながり」の中で得られる
- お互いの関係性でマナーやルールが保たれる
- 住民がまとまり協議することで、まちづくりの政策に住民の意見が反映される

健康に良い環境が整う

生き生きと元気に過ごせる
(個人の健康にも良い効果)

「つながり」が少ない人にも
暮らしやすいまちになる
(地域にも良い効果)

「つながり」があるまちは、
犯罪発生率も低くなり、
防犯や防災にも強いまちになる
とされているワン！



～イザという時、わが子や家族を守れますか？～

◆親子でゲーム体験から学ぶ 防災イベントのお知らせ◆

地震が起こったら
まずどうしたらよいの？

避難場所はどこ？

家族の連絡方法は？

近頃、日本列島に地震や水害、噴火など自然災害があいついで起こっています。

皆さんの“災害への備え”は万全ですか？ まずは自分の身の安全を、そしてかわいいわが子や家族を守るために、日頃の準備が必要です。もう一度、身のまわりの危険箇所を点検し、お子さんと一緒に防災について話し合い、家族みんなが“生き延びるスキル”を学びましょう。“備えあれば憂いなし”さあ今日からスタートです。

I. 楽しく、しっかり身につく防災体験ゲーム

1. 水消火器での的あてゲーム・・・実際の消火器を使って使い方を学ぶ

◆大声で周りの大人に知らせるなど、火事が起きた際の手順や消火技術を学びます。

2. 毛布で担架トライアル・・・毛布で担架を作り、安全かつ迅速に運ぶ方法を学ぶ

◆被災地では担架が不足します。身の回りの物を使って簡単に機能的な担架の作り方を教わり、けが人を安静に運ぶ方法などを身につけます。

3. 段ボールキャタピラー・・・段ボールを利用しハイハイして前進

◆火災発生時、煙に巻き込まれないように身を低くして進む方法を学びます。



4. その他

- ・防災人形劇「おたま劇場」・・・紙芝居、ミニシアターで小さいお子さんにもわかりやすく避難方法を伝える（他にも、東日本大震災を風化させないために、感動の劇をお届けします！）
- ・持ち出し品な～に・・・非常持ち出し品をクイズ形式で覚えながら役割や備蓄すべき数量を学ぶ
- ・食器づくり体験・・・食器棚が倒れて食器が壊れたり、断水で洗えなくなった場合の対処法
- ・防災ケーキづくり・・・身近なポリ袋と少量の水で、ご飯やケーキを作るコツを知る

II. おもちゃの交換会

◆いらなくなったおもちゃを持ってきてポイントをゲット。さらにゲームに参加してポイントを増やし、人気の高いおもちゃを手に入れよう。

※食事コーナーでは美味しいカレーなどをご用意しています！

開催日：8月23日(日) 10:00～15:00