

平成27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27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

役員

桂台ケアプラザでは、「涼み処」と称し、毎日無料のお茶を用意して、お買い物や銀行、郵便局などのお使いの帰り路にお寄りいただく場所として、1Fのコミュニティスペースを開放しています。その涼み処が今年の夏から、クールシェアスポットとして登録されました。クールシェア、ン？という方も多いと思いますが、クールシェアの考え方は次のとおりです。

「暑い時はみんなでいっしょに涼しい場所に集まり、ゆったりとした時間を過ごすことを大事にしましょう」

家庭なら同じ部屋に集まり、エアコンを1台だけ稼働させる。ご近所の主婦であれば、だれかの家に集まって好きなおしゃべりをする。ひとり暮らしの方であれば声を掛け合って集まれる場所で友人とコミュニケーションをはかる。そんなイメージです。

そして、クールシェアをするにはご自宅でも良いですが、多くの人に開かれゆっくりとできる場所「クールシェアスポット」を利用する事が、お勧めなのです。そのクールスポットの一つに、桂台ケアプラザ「涼み処」が登録されたというわけです。

台風が終わり梅雨も明け、今年も暑い夏になりそうです。暑さしのぎとコミュニケーションの場所として、ぜひケアプラザに足をお運びください。

8月の おしらせ



◆よこはまシニアボランティアポイント登録研修会◆

身近なボランティア活動に参加して健康づくり・生きがいつくりに役立てませんか？

日 時：9月25日(金) 13:30~16:00

対 象：65歳以上の横浜市民（介護保険の第1号被保険者）

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 ※詳細は4面をご覧ください。



◆親子のふれあいタイム◆

～親子で楽しむバルーンアートと手品～
(共催：OYAKO CLUBチューリップ)

親子の皆さまへ、とっておきのお知らせです。区内在住でマルチバフォーマーとして大活躍の「チャン助さん」がやってきます!! どんなバルーンアートや手品が飛び出すのでしょうか？どうぞお楽しみに……

日 時：9月30日(水) 10:30~11:30

対 象：未就学児と保護者 20組(定員次第締切)
参加費：300円

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

おやこのひろば ☎892-1030

※9月から申し込みを開始します

平成27年度 介護者教室(第2回)

介護保険について一緒に学びませんか？

桂台地域ケアプラザでは、今年度も介護保険制度の利用についての講座を開催いたします。この機会に疑問に思っていること…「介護保険制度の改正でどうなるの?」「金額は?」「サービスは?」等々…介護保険の申し込みからサービス利用についてまで、事例を紹介しながらわかりやすく説明をいたします。ご参加お待ちしております。

日 時：9月10日(木) 14:00~16:00

会 場：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員：30名程度(これから介護保険をご利用の方、介護保険に興味のある方、どなたでもご参加いただけます。)

申込み：9月9日までにお電話でお申込み下さい。

連絡先：桂台地域ケアプラザ地域包括支援センター

〒247-0034 横浜市栄区桂台中4-5

☎897-1111 担当：勝呂・井上・大井・市来

平成27年度第1回協働福祉講座 「災害発生！あなたならどうする?? ～あなたの避難場所を考えましょう…～」 が開催されました。

本郷中央地区支えあい連絡会は7月18日、平成27年度第1回協働福祉講座として「災害発生！あなたならどうする?? ～あなたの避難場所を考えましょう…～」を開催しました。この講座は、83名の参加者を集めて桂台ケアプラザ多目的ホールで行われました。

同会は、リニューアルスタートして2年目、連合町内会及び地区社協が車の両輪となりケアプラザ、区社会福祉協議会、区役所が支援して会を運営しています。

今回のテーマは、災害発生時の避難について。誰もが大切さを理解しているものの、災害発生時にどのような行動を取ったら良いか？ 具体的な行動について自信を持ってパッとと言える人は少ないのが現状です。講座参加者は、みな地域活動者だけあって、質問にテキパキと答えていましたが、その具体的な内容を関係者以外の方に浸透させることが本当の課題です。

講座では、まず東日本大震災の映像を再度みんなで視聴し当時の様子を思いだしました。続いてパワーポイントを使用し、いっとき避難場所、地域避難所、地域防災拠点の解説が丁寧に行われました。その際、実際に各避難場所の役割の違いや実際に自分の所属する自治会にある場所を知っているかの問いかけが質問用紙を通じてありました。

また、後半の説明者と参加者のディスカッションにおいては、実際に災害が起こった時の地域避難所等の活用の仕方について、各自治会において大きな違いがある事がわかりました。まずは、自分の属している自治会における、避難所が災害時どのように活用されるのか確認しておく必要があるようです。



あなたは、自分の所属する自治会の避難所がどこにあるか知っていますか？

いっとき避難場所…自治会町内会が事前に選定する任意の避難場所です。広域防災拠点や地域防災拠点などに避難する前に一時的に避難して災害状況を確認する場所です。自宅が倒壊の恐れが無く居住できる場合は、自宅に戻ります。

地域避難所…災害の初期や短期間の避難生活を想定した任意の避難所です。ただし、自治会によって実際の使用方法等に違いもあるため、自分の所属する自治会の情報を事前に良く知っておくことが重要です。

地域防災拠点…地域防災拠点には避難所としての役割、情報拠点としての役割、備蓄拠点としての各役割があります。特に避難所としては体育館等を利用して中長期に避難場所として活用されます。地域の防災訓練等では自治会ごとに割り振りがありますが、災害時には自宅から一番逃げやすい場所に避難する事が実際的にあり、受け入れもしてもらえます。

さて、3つの避難所のうちどれだけお答えになれましたでしょうか？ 栄区発行の防災マップ等を参考にして見つけてみたり、実際に出向いてみる事も良い方法です。とはいえ、冒頭の課題に戻れば、単身世帯や高齢世帯などでは、自分の力だけでは確実な情報を得たり、避難所に出かけてみるのは難しいかもしれません。やはり、そこは地域の底力！ 隣近所もしくは地域のサロン、自治会などで同じような学習会を行ってみてはいかがでしょうか？ 地域ケアプラザでもご協力いたします。



耳よりニュース

講座当日使用された32頁のパワーポイント（データでもお渡しできます）および質問用紙について、自治会やサロン等のグループでご利用したい方には無料で差し上げます。ぜひお声かけください。

横浜市桂台地域ケアプラザ 897-1111もしくは窓口まで（担当 佐川）

よこはまシニアボランティアにぜひご参加を!

健康づくり

生きがいつくり

社会貢献

介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、換金または寄付することができます。

◆活動内容：デイサービスでのお茶出し・食器洗い・レクリエーションのお手伝い・お話し相手・地域の高齢者への配食、会食サービス、事業のサポート 他

◆ポイントとは？

- ①研修会に参加し登録された方にポイントカードをお渡しします。
- ②ボランティア活動をしたとき、ポイントカードを提示してください。
- ③1000ポイント以上たまると年1回換金または寄付ができます。
(1回200ポイント、年間8000ポイントまで、1ポイント=1円)

それでは、当ケアプラザで活躍している先輩ボランティアさんのお声をご紹介します。

ボランティアに参加して

月1回ずつのボランティアに数回参加させていただいております。

この中に「五月会」という団体があります。庶民的な昼食を私たちが調理して先輩の高齢者の方々にこちらに来ていただき みんなでおしゃべりしながら楽しく食べる会です。

この時感じることは、幾つになってもみなさまお元気なことです。

毎月お元気なパワーをいただき、こちらも頑張らないといけないと思います。



福本 キイ子さん

初めてボランティアに参加したのは配食サービス「ゆう」の調理担当で、もう4年になりました。

お料理の勉強にもなっています。

今「ゆう」をはじめ「3Aスマイルの会」「おはようボランティア」等に参加させていただいています。御高齢の方々の笑顔、人を思うやさしさに会えるのが楽しい日々になっています。

いろんな所でも声をかけていただけるのもうれしい事です。

これからもやさしい気持ちで楽しく参加していきたいと思っています。

阪本 邦子さん

さあ皆さん、ご自分のためにもほんのちょっとのお役立ちをとおして、豊かな日々を過ごしませんか。

まずは、登録研修会へお申込みください

日時：9月25日(金) 13:30~16:00

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111