

平成27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27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

日本の気象観測史上、類の無い猛暑であった夏が終わりました。今年は同時に戦後から数えて70年目の年でもあります。広島に原爆が落ちた8月6日を皮切りにして8月15日の終戦の日をピークにあちこちで様々な記念行事が行われ、たくさんの報道がなされました。

夏の初めでしたが、ケアプラザに一人の中学生が訪ねてきました。聞けば学校の宿題として、戦中、戦後の体験者からお話を直接聞き、まとめたいとのことでした。ケアプラザを訪ねてきたのは、「聞き書き」の活動を知った親から勧められたのかもしれない。とても礼儀正しくしっかりしたお子さんだったので、これもご縁とその時たまたま来館されていた栄区社会福祉協議会の日浦会長に引き合わせ、その場でお話をさせていただくことになりました。

日浦先生は広島生まれですが、幼いころにご家族と共に台湾(台北)に渡り、戦後日本に引き揚げてきたという人生を歩んでおられます。思い出すように語り出された日浦先生の口調は優しく、お父様が出かけようとしたところ、いつもは泣かない子供たち(日浦先生とご兄弟)がやけに泣きだしたため、仕方なくその外出を取りやめたところ、出かけるはずの仕事場に爆弾が落ちたというお話や、引き揚げ船の中で階段を下る途中、気持ち悪くなりもどしてしまったのですが、その吐しゃ物を受けてしまったご婦人が、怒るどころか何事もなかったかのように、逆に自分を気づかせてくれたお話、戦後半ほどで日本に戻り、一面焼け野原になった広島に着いたお父さまが「宮島がみえる」と嘆息された話など、次々と心に沁みるエピソードを話して下さいました。その子もメモ取る事もせずしっかりと話に耳を傾け、数日のうちに纏めてきました。私自身も教えられる事が多くありましたが、ひとりの個人を通した歴史が次の世代に伝わっていく様に立ち会った気がして深く感じるものがありました。出来上がった作文を読んで日浦先生は孫に読ませるわ、と微笑んでいらっしゃいました。

最近ある女性の地域活動者が「地域福祉は、みんなが平穏な日常の暮らしを続けていけることのために活動があるのよ」とおっしゃっているのを聴き、感銘を受けましたが、誰かに語っておかなければ、いつの間にか消えてしまう個人の歴史を誰かに語り伝えていくことには、平穏な暮らしをみんなで守っていくことにつながる大きな意義がある事を改めて感じた次第です。

9月の おしらせ



◆シニア向けパソコンサロン<全3回>◆

～暮らしに役立つインターネットやメールを学びませんか?～

パソコン初心者の方に、地域のサポーターさんがマンツーマンで懇切丁寧にご指導させていただきます。パソコンで世界を広げ、楽しい出会いの場として、お仲間をつくりましょう。ぜひ一度ご参加ください。

日 時：10月1日、8日、15日(各木曜日) 9:30～12:00

対 象：60歳以上の方 6名程

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



◆親子のふれあいタイム◆

～ベビーマッサージで親子の絆を深めましょう～

優しいママの手と笑顔が、お子さんの豊かな心を育てます。パパの参加も大歓迎！ わが子のつぶらな瞳を見ながらのスキンシップに愛情もひとしお、育児力もアップしますよ。

日 時：10月2日(金)、26日(月) <全2回> 10:30～11:30

講 師：臼井 光恵さん

対 象：ハイハイ前の乳児と保護者 10組(定員次第締切)

参加費：300円(オイル代)

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



◆備えてあんしん終活講座◆

「断捨離編」

地域の方から「ひとり暮らしをしている親の家の中が、物であふれて困っています」といった内容のお話をお聞きすることが増えています。ご本人に納得してもらいながら、大事なものと要らないものを整理してみましょう。そんな魔法のようなお話を聞いてみませんか?

日 時：9月20日(日) 14:00～16:00

場 所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

連絡先：☎897-1111

※定員30名(9月18日 締め切り)

地域でお互いに優しい見守りを！

～上之町内会の取り組み～

今年の夏は、誰と話しても異常ではないかと思うくらい凄かったですね。遡れば5年前に「2010年の猛暑」という「観測史上最も暑い夏」、特に8月は「観測史上最も暑い1ヶ月」と呼ばれる記録的な夏がありましたが、それを軽く凌いでしまいました。また、あれだけメディア等でも取り上げられたにもかかわらず、熱中症で病院に搬送される人も多発し、不幸にもお亡くなりになる方もいらっしゃいました。今どき情報の無い人なんていないよと思われるかもしれませんが、やはり中には孤立し、軽視してはいけないような情報が届かない人がいるのも現実です。

さて、今月の特集は見守りですが、まだまだ暑さが続きそうな気配がある事と嫌なデータを発見したので、寄り道でご報告させていただきます。

最近、暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）という言葉を目にしますが、これは熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。先ほど嫌なデータと言ったのは、これを書いている今この時（平成27年8月14日19：00）の環境省の発表する暑さ指数ランキングに横浜が堂々と10位に入っている事です。しかも、1位から9位のうち8か所が沖縄県、1か所が愛知県です。※お調べになりたい方は、環境省熱中症予防サイトにアクセスしてください。この事実からも、再度、気をつけないといけない事がわかりますね。もちろんご存じとは思いますが、予防対策を列記すれば、こまめな水分・塩分の補給、こまめな休息、涼しい服装、帽子や日傘の着用、涼しい場所への退避などです。先ほどもお伝えしたように実際に栄区でも救急搬送される例があり情報の届かない人もおります。お互いに声をかけ合って予防に努めましょう。

では、本論です。上之町内会では、孤立予防を目的としたお互いを見守り活動推進のために栄区高齢支援課が作成したリーフレットを活用し、独自に「高齢者のここが見守りポイント」という資料を作成しました。（上之町内会のホームページに掲載の広報平成27年6月号に詳細が載っています）そればかりか、町会会員に全戸配布を行ったそうです。この資料の大きなポイントは、見守りの注意点が書かれているばかりでなく、連絡先が明記されている事です。何か異変を感じた時に、「どこに連絡したら良いかわからない」という声を良く聞きますが、その課題に答えたものだと思います。更に複数の連絡先があるため、話のしやすい安心な方に連絡できる事も大きな改善点だと思います。見守り活動の先駆的な事例の一つだと思います。ぜひご参考にしていただきたいと思います。



小さな気づきが大切です

高齢者の見守り… ここがポイント



平成27年7月1日
上之町内会
・民生委員
・寿百々会友愛活動員
・保健活動推進員

- ① 日常的に話をする人がいない。
- ② 困ったときに相談する人がいない。
- ③ 困っているようだが、訪問しても会おうとしない。
- ④ 雨戸、カーテンが閉めっぱなし。
- ⑤ 身なりの乱れ（服装がきたない、いつも同じ服を着ている、臭い、髪がぼさぼさ）。
- ⑥ 今まで挨拶をしていた人が挨拶をしなくなった。表情が硬い。
- ⑦ 買い物の際、小銭がたくさんあるにも関わらず、毎回紙幣を出す。
- ⑧ ごみをうまく分別できなくなった。ごみを出さなくなった。
- ⑨ 立ち話や会話の最中に同じ話を何度もする。
- ⑩ 最近痩せてきた、具合が悪そう、歩く姿が危なっかしい。
- ⑪ 家事や買い物がつらい、食欲がないなどと本人が言っていた。
- ⑫ 姿を見かけなくなった
- ⑬ どなり声をするなど、近所で話題にあがっていることがある。
- ⑭ 暑い日や寒い日、雨の日なのに、長時間家の外にいる。
- ⑮ 新聞や郵便がたまっている。
- ⑯ 同じ洗濯物が何日も干してある。
- ⑰ 夜に電気がつかない、昼間に電気がついたまま。

このような人
(①～⑰)に気づいたら
ご連絡下さい

参考：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所作成
高齢者見守りのポイントチェックシート より

・町内会長

新保孝雄 891-6778

・民生委員

宮地和子 893-2220

鶴岡昭充 892-9554

・栄区福祉保健センター 高齢障害支援

894-8415

・野七里地域ケアプラザ 包括支援センター

890-5333

・寿百々会友愛活動員

山崎久子 894-2555

宗高久友 892-6526

八木幸子 892-7326

・保健活動推進員

田崎信子 893-1843

船橋芳子 893-2437

身近な地域に待望の子育てサロンが誕生！



高齢化が加速し少子化が課題となっている当地域に、乳幼児と保護者が気軽に集える子育てサロンが産声をあげました。

核家族化のなかで、育児の悩みや不安を抱える子育て世代、ひとりで抱え込んで児童虐待に陥ってしまうケースも稀ではないのが現状です。地域全体で次世代を担う子どもたちをどう育てていくか、子どもを安心して産み育てる環境づくり、そして、養育面で課題を抱えた家庭への見守り・支援など地域が連携して支えあう姿勢が求められています。

お子さんの元気な声が弾み、ママたちの楽しそうな笑い声がこだまする…子どもは遊びに夢中、ママはおしゃべりの花が咲き、時にはいっしょにふれあって親子遊びに興じる…こんな和やかな癒しの空間を実現できる居場所として、今回は二箇所の子育てサロンをご紹介します。

◆ ぱん ぱん ぱんだ ◆

6月よりオープン!

元気が1番！ 大人も子供もとにかく元気が1番！です。子育て中の大人の元気は、子供達の最大の栄養源です。親子が一緒に空間で過ごしながらか、親子が共に元気になってほしい！という思いで活動しています。スタッフの多くは、幼児から中学生までの子を持つ、子育て真っ最中の母親です。気軽にたくさんお話ししましょう。

手遊び、歌、読み聞かせ、パラバルーン、ミニコンサート等、毎回違ったテーマで子供達も元気いっぱい遊んでいます。

また、子供達は地域の多くの人々と、様々なかたちで関わり合いながら成長していきます。「ぱんぱんぱんだ」では、地域の人々と交流をもつ活動にも取り組んでいきます。「ぱんぱんぱんだ」が出会いの場となり"人と繋がる元気の輪"が広がっていく事を願っています。

民生委員や主任児童委員もスタッフとして参加していますので、困った事等があればご相談下さい。まだスタートしたばかりの「ぱんぱんぱんだ」です。スタッフ一同、皆様と巡り会えますことを心待ちにしております。

記：幡出美和さん（代表）

日時：火曜日(月1~2回)
10:00~
12:00
場所：桂公田町会館
参加費：1名30円(大人・
子ども関わらず
保険代として)



みんな大好き！パラバルーン

日時：毎月第3金曜
10:00~
14:00
場所：桂台自治会館
参加費：一家庭
100円
(保険代含)

◆ げんき広場 ◆

2月リニューアルオープン!

桂台地区での親子交流の居場所として開催しています。

子育て世代を支援することは、高齢化が進む地域の活性化には重要です。また、自治会館で活動することで、桂台地域の異世代の方とも交流ができ、子育て事業を充実できます。

今後も楽しいイベントや、お茶を飲みながらの情報交換、また、簡単な工作や手芸等もする予定です。皆さん、お弁当持参で遊びにきてください。

記：白水嘉子さん（代表）