

待ち焦がれていた桜が咲き始めました。小学校・中学校には新入学児童や生徒の笑顔があふれています。新しい門出に希望と期待に胸をふくらませていることでしょう。幸多からんことを心からお祈りします。

未曾有の大災害をもたらした東日本大震災は3月11日で発生から1年が過ぎました。死者・行方不明者は1万9千人に上り、避難生活を強いられている人も34万人を超えています。絆という言葉が人々の心を揺り動かし、被災地の復興支援に向けさせています。そして、特に子供たちや若い人が、将来を見据え、前向きに生きて行こうとしている姿を見ると、ほっとさせられます。

一方では、社会の片隅で誰にも看取られることのない孤独死・孤立死や餓死などといった報道がなされています。また自殺者は14年連続で3万人を超えているとのこと。暖かい春なのに 凍りつくような現実もあります。

地域の福祉の一端を担う者として、ごく身近な幸せを大切に、これを破壊されないようセーフティーネットを構築してゆく使命を痛感しているところです。

上郷西地区社会福祉協議会 会長 平岩 正安

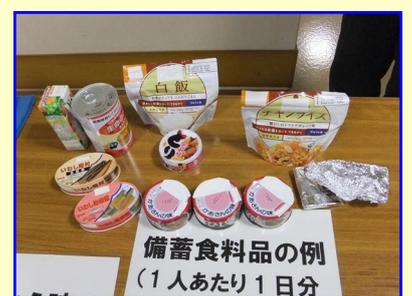
世代間交流 第3回 めくもり開催 3月18日(日)

3月18日(日)春近しとはいえまだ寒さが残る、桂台地域ケアプラザの1階フロアの大きな「スクリーン」にあの1年前の生々しい映像と音声。多くの参加者はギョッと足をとめ映像にクギツケ!!

ご安心下さい。今回の「めくもり」には「東日本大震災の教訓」を忘れないようにと「横浜栄・防災ボランティアネットワーク」のご協力で「命を守る防災」コーナーが設置されましたが、そこで映し出された映像です。

参加された皆さんは、映像を見ながら、防災ネットワークの担当者の説明に「備えることにより、命は地域の連携で守る」ことを実感されたと思います。

また、防災コーナーには、「上郷西地区つながるプラン」の第3部会長の呼びかけで、上郷西地区の各自治会町内会長も参加され、防災グッズも多数展示され人気を呼びました。



昼食は、ヘルスメイトさんのご協力で、3月にちなんだ「神奈川の郷土料理・大地のかて飯、バラの花ずし、桜もち、それからすまし汁と盛り沢山の料理。あっちこっちで綺麗だね、美味しいねと会話ははずみました。



食後には「ぬくもりカフェ」も開店し、今回は「防災特集」と銘打って、「**防災ケーキ**」が登場！ こんな美味しい非常食があるの？ と驚きの声！！



午後は「**ヨコハマフォームバトン**」の皆さんの巧みなバトン芸を鑑賞。そのバトン芸に圧倒され、拍手がこだまし、また鮮やかな衣装の小学生の演技に酔っているようでした。



ボランティアルームでは、作品づくりや、ゲームに熱中している皆さんも世代を超えた交流の場となって、「つながってるねえ〜」と強く感じた一日でした。

**3回目を迎えた「ぬくもり」は着実に地域に根付きつつあり、この日を楽しみにされている地域の皆さんも増えました。**

参加された皆さん、ご協力いただいた皆さん、ほんとにありがとうございました。なお、24年度も継続して開催します。ご期待を！！



## サロン訪問 ♪♪

### 「あおば」

2月3日に尾月のサロン「あおば」を訪問しました。



この日は、30人ほどの方が参加されましたが、サロンの開催に先立ち、更生保護女性会のPRがありました。

サロンでは、**2月誕生月の2人の方をハッピーバースディの歌とともに祝い、またその誕生日に因んだ歴史や有名な人などの紹介があり、ご両人とも改めて感慨深そうにしていました。**



また皆さん、ここに参加するのがとても楽しいらしく、司会の方が話を進めるには、ベルを鳴らして「はいー、聞いて」と、やらないといけなくらい、色々な話に花を咲かせていました。楽しい、また有益な2時間を過ごしたことと思います。

このサロンは、平成15年から6年半続けていますが、参加する方が多く、そのためスタッフも13名の大陣容で運営しているとのこと。特に気負った様子もなく自然に集まり運営できているようです。  
(広報・高山)



### 「ゆずりはの会」



2月16日に港南台コートハウスのサロン「ゆずりはの会」を訪問しました。

今回は消費生活推進員の方々から色々な詐欺商法の紹介とそれに対する防御方法の説明、またホットライン相談窓口を記入したメモ帳も配られ、皆さん、とても喜んでいました。



その後は、思い思いの会話で弾んでいましたが、代表の方などからコサージュ制作教室の案内、サロン「ぬくもり」開催の案内がありました。これは回覧板を見るのとは違い、具体的に紹介しており、判り易くやっているな、と感じました。

「ゆずりはの会」：毎月第3木曜日 10時～12時  
コートハウス集会所にて開催



そして、どのサロンも90歳を超えるご高齢の方が参加されていますが、皆さん揃ってお歳には見えなくお元気だということです。

私もかくありたいと・・・

(広報・高山)

## 体の講座 いつまでも元気で生活するために！

皆さん、歳をとっても「老化」したくない、老化の程度が緩やかであって欲しいと思っ  
ているはず。老けたなーと感じる時はどんな時でしょうか？

そんなことを考える、また老化・加齢には、どう対処するか、3月2日 野七里ケアプラザ  
で、浜野美紀さんを講師に講座を開催しました。

この講座に参加した方の中にも、老けたなーと感じさせる例としては、物忘れ、息切れ、つ  
まづく、よろける、などのご意見がありました。

では、その老化に対抗する手立てはないものでしょうか？

いつまでも元気で  
いるために必要なこと

- ・バランスの良い食事
- ・適度な運動
- ・安定した精神状態
- ・質の良い睡眠
- ・脳の活性化
- ・生活のリズム
- ・趣味活動 など

そして、体を「サビ」  
させないためには・・・

「骨盤」、「肩甲骨」  
の運動が非常に大事

「肩甲骨」の運動



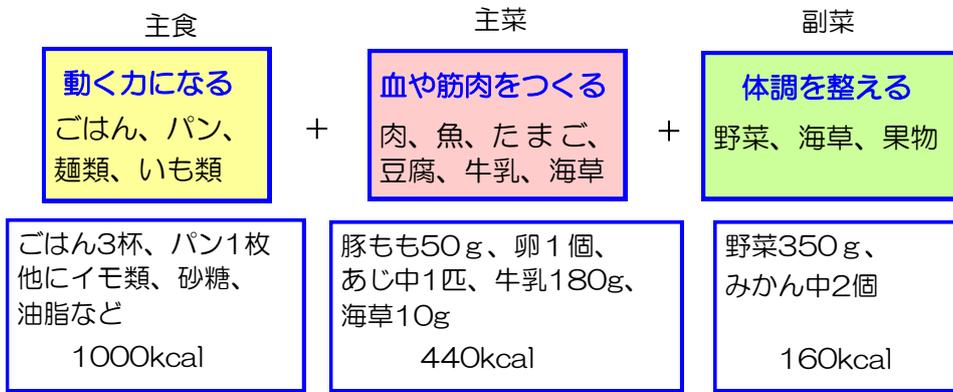
「骨盤」の運動

フーツ やっと終わったよ(^\_^)  
最後は息が上がっていた方も??

上郷西地区社協主催 福祉講座 (車での来場はご遠慮ください)

生活習慣病の予防のひとつである食事のバランス、適正なエネルギーについて、3月23日 桂台ケアプラザで、栄区役所 管理栄養士の 関 昌子さんに講話をいただきました。

下図のように、バランスのとれた食事が望ましいとのこと（できれば毎日）。



→ 一日の総カロリー数  
1600kcal

これ以外にも、例えば、パン食の場合、主菜・副菜が少なくなりがちなので、一日2食はごはん食が必要とのこと。また3食しっかり摂って間食を控えること、など大変分かりやすいお話で、日常生活の中で食のバランスの考え方が理解できました。

その後、ヘルスメイトさんの指導で調理実習をし、自分たちで調理した食事をおいしく、楽しくいただきました。副菜の量が多いなと感じましたが、これくらいが必要とのこと。



また、早速これから家庭で作ってみたいというレシピ（豆腐とひき肉の重ね焼きなど）もあり、とても貴重な体験でした。

平成24年度 第1回理事会 及び 総会  
開催のお知らせ

- 理事会 5月13日（日）午前10時～
- 総会 5月20日（日）午前10時～

\*\* 会場 連合犬山会館3階 \*\*

理事及び総会の会員代表の方の  
ご出席をお願いいたします。

編集後記



2月25日、サロン連絡会。8つのサロンと世代間交流サロンぬくもりが、それぞれの活動について、またお互いの関係、協力の仕方などについて意見を交わしました。

3月2日、体の講座。軽快なリズムと、明るい笑い声、必死に体を動かすH氏の姿。いつもながらの楽しい講座です。18日、ぬくもり。ヤングフェスティバルに若い世代を、また小雨模様のお天気に高齢世代を奪われたようです。23日、食の講座。参加型の調理実習が好評でした。

こうして23年度も無事に事業完了しました。ご参加いただいた方々、ありがとうございました。この社協だよりがご家庭を回る頃、小・中新一年生の誕生です。寒さに遅れた桜の開花は？ 東京大学は9月入学を検討し、いくつかの大学も同調しているそうです。国際化に合わせてとはいうものの、「入学式は満開の桜の木の下で・・・」と思うのは古いタイプの私だけでしょうか。  
(宮地)