

ご存知ですか？



上郷西地区  
社会福祉協議会

地域のみなさん！  
あなたも会員です。



上郷西地区  
社会福祉協議会  
会長 平岩 正安

上郷西地区の  
みなさん

会員のみなさん

上郷西地区の  
みなさん

団体

30団体

犬山町会  
尾月自治会  
上之町内会  
亀井町自治会  
上郷西ヶ谷団地自治会  
上郷西ヶ谷ハイツ自治会  
港南台コートハウス自治会

民生委員児童委員協議会  
保健活動推進員会  
スポーツ推進委員連絡協議会  
青少年指導員協議会  
シニアクラブ連合会  
上郷西防犯協会  
交通安全協会本郷支部西分会  
交通安全母の会  
消費生活推進員の会  
子ども会連絡協議会  
環境事業推進委員連絡協議会  
友愛活動員会  
町ぐるみ健康づくり委員会

あおば  
サロン・ふれあい  
サロン・かめい  
ハイツ 集い処  
こども広場 さくらんぼ  
ゆずりはの会  
ママとも広場 アロハ！  
サロン・かみの  
みどり会  
ミニディサービスどんぐり

～ そして 上郷西地区社会福祉協議会とは？

会則より抜粋 ～

- 地区住民の福祉増進を図ることを目的とする。
- 区域内の住民ならびに団体を会員とする。
- 経費
  - 住民からの会費（1世帯当たり130円を自治会、町内会が支払う）
  - 市、区からの補助・助成



この度、上郷西地区社会福祉協議会の広報誌（社協だより）を全戸配布して、全ての住民の方の手元に届けられることになりました。

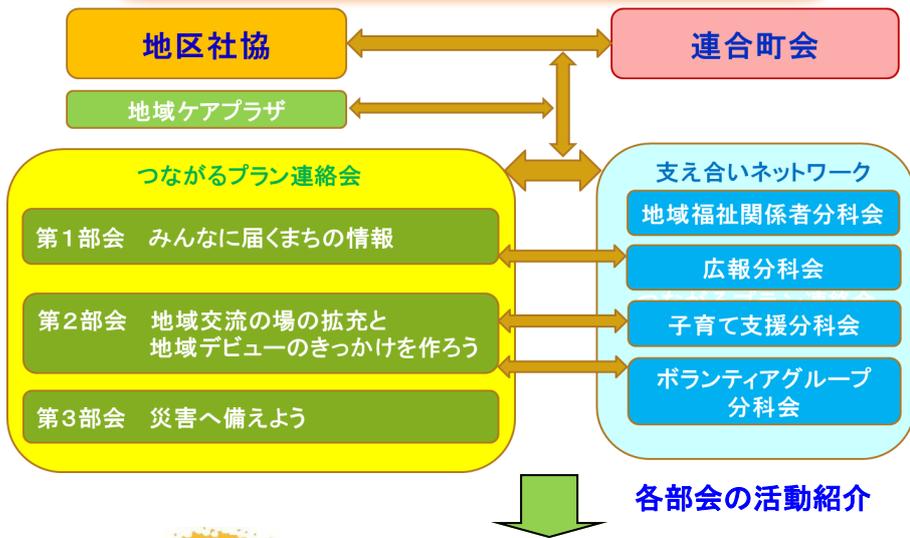
現在、西連合町会と西地区社協とは「地域福祉」の活動を可能な限り手を携えて実行することを確認しています。その第一歩が「支え合いつなげるプラン推進会議」ですし、「社協だより」の全戸配布はそれに次ぐものです。

お互いの立場を理解し連携して「聖域のない地域活動」を進めて行きます。

上郷西連合町会 会長 本多淳一



上郷西地区支え合い・つながるプラン推進会議  
(元気な地域作り推進事業)



平成22年度第2期栄区地域福祉保健計画が策定されました。これに基づいて、上郷西地区でも地区社協・連合町会・福祉団体が協働して地域計画を作り上げました。

地域の誰もが支え合い・つながって安心して暮らせるまちづくりに参加していただくものです（期間は平成22年度～27年度の6年間）。

図のような推進会議を立ち上げ3つの目標実現に向け取り組みを進めています。

各部会の活動紹介



みんなに届くまちの情報

- テーマに則り22年度から、色々なまちの情報をわかりやすく、**ハンドブック**にしました（シニア版、小中学生版、防災版、食編、運動編、文化編を既に発行）。
- 桂台地域ケアプラザに支えあいネットワークの**ホームページ**を作成しており、地域の福祉保健情報が見られます（「桂台支え合いネットワーク」でHPにアクセス）。
- 桂台地域ケアプラザに**パソコンサロン**を開設、**パソコン講座**も開いています。マンツーマンでご指導いたしますので、どなたでもお出でください。



桂台地域ケアプラザでのパソコン講座



地域交流の場の拡充と地域デビューのきっかけを作ろう

桂台地域ケアプラザ、野七里地域ケアプラザを拠点として、食とイベントを通じて、幼児から高齢者まで世代を超えて楽しく交流する場として、**サロン「めくもり」**を立ち上げ、平成23、24年度で7回開催をしました（3月10日の様子は次ページ写真をご覧ください）。

毎回大盛況で約120名の方々に参加いただいています。また各団体、ボランティアグループのご協力をいただいておりますが、皆様の出演、出展も大歓迎です。

また、送迎バスをお願いしている地域の福祉施設の方々には、今後も引き続きご協力をいただいて、みなさんのご期待に沿えるよう運営をしていこうと考えています。

災害に備えよう



- 「災害時 要援護者リスト」作成に向けて各自治会・町内会の現状についてアンケートを実施し、その結果に基づき約半数の自治会・町内会で**「災害時 要援護者リスト」**の作成が始まっています。
- 視察・研修  
昨年度以下のことを実施しています。  
瀬谷区防災まちづくり視察、横浜防災ライセンス講習会受講、横浜市民防災センター見学会
- 今後の予定  
各自治会・町内会の役員を含めたプロジェクトチームを立ち上げ、上郷西地区の**防災マップ**を作成します。



市民防災センターの展示物

# めぐもり

3月10日 数日前の寒さが嘘のように春を飛び越え、初夏のような陽気の中、桂台地域ケアプラザで 第7回 世代間交流サロンめぐもりを開催致しました。

当日の昼食は、平均年齢70歳代の**男性料理グループ**の手によるシチューとデザート。ナタデココと思ったら「こんにゃく」だって。珍しい、美味しい！



男性が全て料理

ボランティアコーナーでは「昭和史友の会」のご協力により**昭和期の生活用品**が展示され、あちこちで「夜はこうやってカヤを吊って寝たね」、「私は祖母に裁縫を教わったのよ」と、なつかしい品々に興奮状態でした。

午後は、艶やかな衣装を身につけた「野村和子フラメンコ教室」の皆さんによる**フラメンコのダンスとギター演奏**。その迫力にスペインのライブハウスにいるような錯覚になり、皆さん、「オレーッ」と叫んでいました。



昭和時代が懐かしい・・・



オレーッ みんな興奮！

## 「みどり会」(中途障害者・高齢者ミニディサービス) 訪問 ♪♪

1月28日「みどり会」を訪問しました。

このサロンの**テーマソング「みどり会の歌」**を歌い、そして手をゲー、パーと閉じたり開いたりしながら頭と体の体操。

そして頭の体操が済んだところで、**百人一首！！**  
耳とそして目に全神経を・・・

当初、リハビリ教室からスタートしましたが、今は楽しい企画ばかり。そしてもう6月のスケジュールまで決まっているそうです。スタッフの皆さんの企画力に脱帽！！ (高山)



ゲー、パーで頭の体操



ワーッ やっと1枚そろったわ！

## そして 各サロンのご案内

各サロンでは みなさんのお出でをお待ちしています。♪♪

サロン名	開催日時	開催場所	代表	連絡先
あおば	第1 金曜日 午前10時～	尾月自治会館	稲垣 典枝	893-7826
サロン・ふれあい *1	第4水曜日 午前10時～	西ヶ谷団地集会所	豊 マサイ	891-8524
サロン・かめい	第4木曜日 午後1時半～	亀井町自治会館	伊賀川洪一	891-7048
ハイツ 集い処	第3土曜日 午前10時～	西ヶ谷ハイツ集会所	阿部よし系	894-4457
子ども広場 さくらんぼ	第3金曜日 午前10時～	尾月自治会館	本田 桂子	894-4193
ゆずりはの会	第3木曜日 午前10時～	コートハウス集会所	田島 君子	893-0307
ママとも広場 アロハ！ *2	第1水曜日 午前10時～	上郷小・会議室		
サロン・かみの	第4火曜日 午後1時半～	上之町内会館	宮地 和子	893-2220
みどり会	第4月曜日 午後1時半～	野七里ケアプラザ	福森千鶴子	894-1667
ミニディサービスどんぐり	第2、4水曜日 午前10時～	上郷小・会議室	渡邊 晶	892-1522

\*1 : 「サロン・ふれあい」は「西ヶ谷団地おしゃべりサロン」から名称変更しました。

\*2 : 「ママとも広場アロハ！」につきましては地区社協事務局(893-2220)にお問い合わせください。

## 福祉講座

平成24年度は、地域の皆さんの健康維持を目的として、「体」と「食」をテーマに開催しました。

- 体の講座では「足の健康を考える」、「腰痛予防講座」、「いつまでも若々しくいるためには」
- 食の講座では「骨粗鬆症予防の栄養学」、「いつもの食卓にひと工夫」を行いました。

今後もテーマを広げ、継続して開催してまいりますので、多くの方の参加をお待ちしています！

3月15日 野七里ケアプラザで、  
体の講座「**老化防止(アンチエイジング)**」を開催。

～「**動脈硬化症**」は病気？ 老化？～  
そこで危険度チェック ➡ 参加者の多くが  
動脈硬化症かな？と。

それでは 少し運動  
を・・・

- 血管の柔軟性を維持する「有酸素運動」
- 血液循環を改善するストレッチ体操



～ゴルフボール大の用具を  
使って、股関節、ふくらはぎ、足裏のマッ  
サージ。

すると、血行がよくなり、身体の中から温まり、  
気持ち良く、体も軽く爽やかに！  
まるで自分で血液循環をコントロールしている  
マジックにかかったみたい！！

**自分の生活習慣を見直し、毎日少しでも**

**担当 赤城 ☎ 893-7944**

3月28日 桂台地域ケアプラザで  
食をたのしむために

「**いつもの食卓にひと工夫**」  
として、新大船商店街「ベジタブルキッチン 菜」  
の店長 上原伸一さんによる講座を開催。

- 上原さんの歩んできた道、食への思いなどの後
- パスタの基礎をよーく教わりました。  
(ペペロンチーノがパスタの基礎になる)
- これから旬の新玉ねぎは、薄めの逆目に切って  
バターや牛乳を加えた冷やしスープがおすすめ  
～ 早速作ってみたいネー



**担当 原田 ☎ 892-3065**

ラスクも美味しかった

## 地区社協からのお知らせ

平成25年度計画の概略

- 理事会 (5/12)、定期総会 (5/19) を予定
- 福祉講座を広範に開催予定  
(体、食以外でも開催予定)
- 敬老の集い開催 (9/16を予定)
- サロンぬくもりの開催 (6月、11月、12月、  
3月を予定)
- 連合主催 盆踊り大会に参加、協力
- 連合主催 スポーツ大会に参加、協力
- 連合主催 どんと焼きに参加、協力

## 平成24年度 栄区福祉大会が 昨年11月に開催されました

- 福祉功労賞顕彰
  - ゆずりはの会がボランティア活動功労章を受賞
  - 小華和紘記さん(上之町)、池田勝敏さん  
(上之町)がともに、福祉団体自主活動功労章  
を受賞されました。

おめでとうございます。

- 団体活動発表

栄区にある7つの地区社協から**特色ある活動を行っている団体として**、上郷西地区社協が取り上げられ、世代間交流サロン「ぬくもり」を中心に**地域活動と福祉施設との協働**について報告しました。

## 編集後記

通常自治会、町内会で班回覧されるこの社協だより。今回は栄区社会福祉協議会のご支援と、上郷西連合町会のご協力により全戸配布されています。通り過ぎてしまう回覧、ご家庭に滞在する全戸配布、編集作業にも力が入りました。皆さんの評価が気になるところです。感想などいただけると嬉しいです。

2月17日(日)。報告主体の理事会に代え、研修会を実施しました。内容は栄区福祉大会で発表した活動報告です。地区社協を理解していただく絶好の機会でした。「理事の皆さん、いかがでしたか？」

2月28日(木)。サロン連絡会を開きました。情報交換、意見交換の場です。サロン活動では他の地区より一歩、もしかすると数歩進んでいるといわれる上郷西。今年は笠間地区社協の会長が参加してくださいました。何かためになる物を持ち帰っていただけたでしょうか。(宮地)