

謹 賀 新 年



新年明けましておめでとうございます。

新しい年が皆様にとりまして幸いに満ちた年となりますよう心からお祈り申し上げます。

昨年9月 敬老の集いが開催当日に台風の直撃を受けて急遽中止せざるを得ない事態になりました。台風襲来を前にして地区社協の役員をはじめとした関係者は対応に追われました。まず台風の進路を気象情報で確かめつつ開催するか否かを判断すること。中止と決まった後、地域のご招待客や来賓、出演者に中止を伝えること、記念品など外部発注先へ変更を指示すること等々。混乱しながらもなんとか対応し、小規模ながらも危機管理の一端に触れた思いでした。

東日本大震災以降も大島水害やフィリピン台風など災害は次々と起こっています。今年こそは災害のない年であることを切に願いながらも、常に危機に対する心構えをしておくことを痛感しております。

当社協では、連合町会と手を携えて「災害に備えよう」のテーマに沿って取り組みを進めてまいります。皆様方のご協力・ご参加をお願い申し上げます。

平成26年元旦 上郷西地区社会福祉協議会

会長 平岩 正安



みんなで楽しく！ クリスマス特集 サロンぬくもり(第9回)

昨年12月22日 師走の快晴の中、桂台地域ケアプラザで、第9回を迎えたサロンぬくもりは全館クリスマス一色でした。

入口には **大きなクリスマスツリー** が皆さんをお迎えし、なんとツリーに飾られていたのは **キャンデー**！！



1階、2階のすべての窓には、上郷小学校3年生の **光と影のファンタジー** の作品が飾られ、どこかの教会に紛れ込んだような **見事なステンドグラス**！！

こちらは、上郷中学校2年生の作品の **上郷森のマップ** 生息している鳥などが判るユニークな貼り絵の作品





料理は 男性料理グループ **あさの会** & **エプロンおじさん** そしてヘルスマイトの皆さん

ぬくもりレストランでは、その料理をいただきながら、**ベル・どんぼら** の皆さんによる 綺麗な音色のミュージックベルでクリスマスソングを。
至福の時でした 🎵



手づくり工房 ぬくもり で
クリスマスの飾りものを作る人

ペーパークラフトや貼り絵なども飾られました



午後は、**栄青少年合唱団**の天使の歌声が流れました。
また、おじいちゃん、おばあちゃんと手合わせで歌を。
その笑顔は 感動の瞬間でした。



最後は、**矢野めぐみさんの歌とマンドリン、ギター**の **アンサンブル・ハミングバード** の皆さん。
アンサンブルの演奏をバックに見事なソプラノ！ クリスマスイブの世界に入っていました 🎵



石原水辺広場(尾月橋付近)に

河津桜を植えたよー、春が楽しみ！

昨年11月21日 上郷西地区 町ぐるみ健康づくり委員会では、尾月橋付近の石原水辺広場に河津桜を記念植樹しました。

遊友ウォークは結成13年に亘る活動をしてきましたが、その成果として植樹をしたものです。

これからも継続して楽しくウォーキングに励んでいきます。

(代表 藤岡 正敏)



第27回 栄区社会福祉大会で 受賞と発表

昨年11月22日 第27回 栄区 社会福祉大会が開催されました。

第1部 式典・表彰においては、**サロン・かみの がボランティア活動功労、また 細見ふくさんが福祉団体自主活動功労を受賞**されました。

おめでとうございます。

第2部 団体活動発表・交流会では「地域の中の身近な見守り活動」をテーマに、高齢者や障がい児・障がい者、乳幼児、学生に対する実践活動など5団体により紹介されました。

その中で、「**後見的支援室 とんぼ**」の事例発表に宮地和子さん(上之町・民生委員)が、そして「**さかえっ子の笑顔ひろげ隊**」の事例発表に玉置尚美さん(尾月・主任児童委員)が参加しました。

親亡き後、残された軽い障害をもつ息子の支援をどのように続けるか？ 宮地さんは「後見的支援室 とんぼ」の発表で「あんしんキーパーになったことで、見守りが続けられた」と報告しました。

* **あんしんキーパー**とは 横浜市が進めている「後見的支援の推進」から生まれた「日常生活を見守る役目」の方



受賞の細見さん、
サロンの宮地さん

私たちが 上郷西地区 民生委員・児童委員 です

昨年12月2日(月) 栄区役所において民生委員・児童委員および主任児童委員の委嘱状伝達式が行われました(任期は平成25年12月~28年11月)。

民生委員・児童委員は「社会奉仕の精神をもって、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める」を本分としております。現代社会はさらに複雑になり生活課題、福祉課題が多様化しています。

今回の一斉改選による新任委員7名、再任委員9名、一同その役割の大切さを再認識し、地域福祉向上のために課題に取り組んでまいります。地域の皆さまもご相談などありましたら、右表民生委員にご連絡ください。

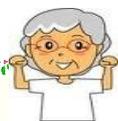


赤堀会長

本田副会長

* 主任児童委員は 児童、青少年に関する ことを専門的に担当します。

自治会・町内名	民生委員・児童委員名 及び連絡先 ☎	
亀井町	齊藤 和子	894-9444
尾月	佐藤 重幸	893-6518
	本田 桂子	893-4193
大山町	山吹 静子	895-2165
	山本 里美	895-1785
	武田 輝明	893-5733
上之町	笠井 紘一	894-0036
	宮地 和子	893-2220
	鶴岡 昭充	892-9554
野七里	知久 陽子	893-6548
	福添 順子	891-2910
	豊 マサイ	891-8524
港南台コートハウス	畑中 葵未子	892-8027
	赤堀 信夫	893-7944
主任児童委員 *	北原 祐子	895-6118
	池森 幸子	894-5489



体の講座

昨年12月6日 野七里ケアプラザで **肩・ひざをストレッチして元気ハツラツに！**
として浜野 美紀さんからお話と実技を受けました。

日常生活での荷重

- 肩には5~6kgの腕の重さ
- 膝には平地を歩く場合で体重の約3倍
- 階段の昇降で約7倍

すると・・・

酷使したとき筋肉には疲労がたまり、痛みが・・・



そんな時には・・・

- 酷使したとき筋肉はストレッチでほぐし
- 血行促進で痛みを解消
- まずは軽い運動から
(強度よりも継続を優先)

また 次回3月の講座をお楽しみに！！

食の講座

昨年11月29日に **コレステロールが気になる方のために**
として、栄区福祉保健センター 栄養士の関 昌子先生のお話と料理の試食をしました。

よく悪者扱いされるコレステロールと 中性脂肪ですが、
2つとも生命維持には必須！！ 問題は増えすぎた場合です。

コレステロールをコントロールするためには

運動で防ごう

- 過剰な脂肪の蓄積を防ぐ
- LDL 減少、HDL 増加
- 血液循環が良くなり血管が丈夫に

食事で防ごう

- 栄養バランスを心がける
(野菜をたっぷり、肉より魚を)
- 腹八分目
- 砂糖、果物、アルコールに注意



ヘルスメイトさんによる
チキンのヨーグルト煮込み、
ひじきと野菜の五色和え

編集後記

地区社協に関わって10年。毎年お天気とにらめっこの「敬老の集い」がとうとう台風に負けました。中止です。いろいろ準備した中で最も残念だったのは、お楽しみ会に出演予定のバンドを皆さまに紹介できなかったこと。

そこで紙面を借りて少し紹介します。シニアバンドともいえるこのバンド(ペブル・ビーズ)、メンバーは私の高校3年間の同級生。卒業52人の4分の1、13人がメンバー(マネジャー、音響担当など)という貴重? 不思議? 珍しい? バンドです。還暦を機に、高2の文化祭以来の再結成。練習を重ね、今では高齢者施設などで訪問演奏をしています。半分は楽器未経験、音楽関係もいません。

好きな音楽を楽しみながらボランティア。定年後の人生のお手本のような気がします。私も時間ができたら、いいえ時間をつくってでもメンバーに・・・新年の決意です。大げさかな? でも本気です。

(宮地)