

# 寺尾第二地区 社会福祉協議会だより

No.44

発行2021年12月 寺尾第二地区社会福祉協議会 会長 宮野 昌夫

## 生き生きお食事会にかえて

生き生きお食事会は、ご高齢の方々と楽しいお話をしながら手作りのお食事をして頂く、地区社協が30年近く続けて参りました事業です。東日本大震災の時も、発生翌日に開催し、その必要性を肌で感じ、大切にしていまいりました。しかし、コロナ下において会食は、最もリスクの高い事業ということで、昨年の3月から中止が続いています。今年の秋のお食事会からは、形を変えて実施しようとして準備を進めている最中に、第5波となる急激な感染拡大が始まり、残念ながら開催を見合わせることにになりました。

長引くコロナ禍の中で、様々な行事の中止が続き、皆さまとお会いして楽しい時間を持たせて頂くことが少なくなっておりました。そこで、少しでも地区社協を身近に感じて頂けるようにと、ささやかなお品を、対象のご高齢の方々全員にお届けすることができました。



**A グループ (馬場町・馬場第一・荒立)**  
・お元気で過ごし下さい  
・笑顔でお会いできる日を楽しみにしています

**B グループ (馬場町第二・馬場西部・馬場町南部)**  
・ひとりで悩まないで、私たちに頼ってくださいね  
・みんなで乗り越えて、また笑顔でお会いしましょう



**C グループ (北寺尾・上の宮)**  
・また皆さんにお目にかかれることを楽しみにしております  
・なにかありましたら、お気軽にお声掛け下さい  
お待ちしております



皆さまとても喜んで  
くださいました 😊



★婦人部・保健活動推進員も  
地区社会福祉協議会の活動に協力しています★

寺尾第二地区社協の役員や民生委員の写真と  
メッセージを添えました 🍄

# 老いも若きも健康づくり



保健師  
遠藤鈴奈さん

10月に予定していた福祉保健講座第二講「老いも若きも健康づくり」は感染症拡大の影響を考え、中止となりました。

当日、講演をしていただく予定だった、鶴見保健センター保健師・遠藤鈴奈さんに「オーラルフレイル」について寄稿いただきました。

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？「歯を磨くと血が出る」「噛めないものが増えた」など、加齢に伴う歯や口の働きの衰えのことを言います。オーラルフレイルになると食生活への影響はもちろん、「話す」「笑う」などのコミュニケーション能力も低下していきます。この状態を放置しているとやがて全身の活力低下(筋肉量の減少による転倒・骨折や閉じこもりによる認知症状の進行等)を引き起こし、要介護状態を招く可能性が高くなります。特に、コロナ禍で外出の機会が減ったため、人と会話する機会が減った方も多いと思います。その影響で、滑舌が悪くなる等、口腔機能低下が見られる方が増えています。

「むせることが多くなった」「噛めないものが増えた」等、思い当たる症状があればお口の筋肉を鍛えるトレーニングや定期的に歯科検診を受けるなど、早めにお口の健康対策を行って、オーラルフレイルを予防・改善することが健康寿命をのばすことにつながります。

★早口言葉に挑戦し、楽しく口腔機能を向上させましょう！

「骨粗鬆症 訴訟 勝訴 (こつそしょうしょう そしょう しょうそ)」

★満40歳、満50歳、満60歳の方は「500円」、満70歳の方は「無料」で歯周病検診が受けられます！

※詳細は横浜市けんしん専用ダイヤル「045-664-2606」へお願いします。

鶴見区では今年70歳を迎える人に歯周病検診の通知を送付しています。

さらに、鶴見区歯周病検診実施医療機関で受診された方には鶴見区歯科医師会より歯ブラシをプレゼントしています！

## 認知症サポーター養成講座

### 講座の主な内容

- ◇ キャラバンメイトさんによる講座・DVD視聴  
(認知症とは・正しい接し方など)
- ◇ キャラバンメイトさんによる寸劇  
「ごはんはまだかね？」
- ◇ 見守り・支え合い活動で気にかけていること
- ◇ まとめ

横浜市は2025年には65歳以上の人口が4人に1人と言われています。今後も続く高齢化において「認知症」は重要課題の一つとなっています。

2年目となる講座は今年馬場地域ケアプラザ(10月30日)馬場町自治会館(11月27日)の2回に分けて開催され、70名以上の参加がありました。見守り活動を担う方々などが、認知症への正しい知識を深めようと熱心に受講されました。



受講修了証



中途障害者地域活動センター『ふれんどーる鶴見』の和紙のバインダーを差し上げました。

寺尾第二地区では全ての自治会・町内会で見守り活動が行われ、誰もが尊厳を持ち自分らしく生き生きと安心して生活できるまちづくりに努めております

# 生活支援グループ“きりん”のご紹介

寺尾第二地区社会福祉協議会では、令和3年度から、地域の生活支援に取り組むことになりました。その第一歩として、地域で活動している“生活支援グループきりん”の活動基本料金の助成を始めました。

そこで、“生活支援グループきりん”の定例会にお邪魔して取材をしました。

“きりん”は、ご高齢の方、障がいがある方など、日常生活の中でちょっとした困りごとがある方々の支援をしているグループです。内容は、草むしり・雪かきなどからお話相手・散歩の付き添いなど多岐にわたっています。



## 活動を始められたきっかけは・・・

- ・リタイアしてできた時間で、有意義なことができればと思いました
- ・仕事をしていた時にはできなかった地域の方とのふれあいができればと思いました
- ・これまでの技術や経験などを活かして、社会に貢献できることがあればと思って
- ・剪定の講習会に参加したら、それを活かせるように説得されて・・・
- ・持っていた器具が活用できればと思いました。機械を入れるようになって依頼が増えました

## 活動をしてよかったと思うことは

- ・綺麗になった庭を見ると達成感があり、利用された方に喜んで頂くととても嬉しいです
- ・人生の先輩のお話を伺うと参考になり、教えて頂けることが多いです
- ・「良かったあー。また来てね」と言われると、とても嬉しくなります
- ・お話を聴かせて頂くと、いろいろなことを次々話が出てきて本当にお話をされたかったんだなあと思います。表情が明るくなると嬉しいです



- \*これまで頂いていた基本料金は、寺尾第二地区社会福祉協議会の助成により補填されます
- \*活動範囲は寺尾第二地区となります
- \*活動時間は2時間までとなります
- \*依頼者宅に上がらせて頂く場合は、原則2人以上でお伺いします
- \*他にも対応できることもございますので、窓口の馬場地域ケアプラザまでご連絡下さい

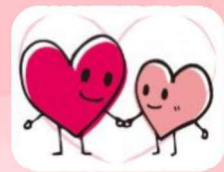
	内容	人数	時間	料金
料 金 表	草むしり・雪かき 衣類の整理 など	2人	1時間以内	1000円
			2時間以内	2000円
	話し相手 散歩の付き添い 電球の交換 など	1人	30分以内	100円
			1時間以内	200円
		2人	30分以内	200円
			1時間以内	400円

地域の方々の  
ご依頼を  
首を長〜くして  
お待ちしております

ご依頼やご相談は  
馬場地域ケアプラザ(☎576-4231)まで



# 第4期（令和3年～7年度） 鶴見・あいねっと（地域福祉保健計画）策定



新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、策定進行が休止されておりましたが、6月、10月、11月と3回にわたり準備会が開かれ、寺尾第二地区第4期計画策定が約1年半遅れで確定しました。

10月のあいねっと会議では自治会・町内会会長、民生委員町代表が参加し、グループワークにて活発な意見交換がなされ、キャッチフレーズの見直し、5年間の具体的な取り組みについて案が出されました。11月9日のあいねっと準備会にて最終修正が行われ、下記のとおり決定いたしました。

## 「世代を超えて未来につなごう 地域の輪」

**目標 1** 思いやりで老いも若きも支え合おう

### ■5年間の具体的な取組

- ① あいさつと思いやりの心を缶バッチで広げる。
- ② 向こう三軒両隣、ご近所同士の声かけで支え合う。
- ③ 地域の見守りで、安心して暮らせる私たちの町に。



あいねっと会議の様子

**目標 2** 誰もが絆を深めて、地域力を高めよう

### ■5年間の具体的な取組

- ④ 楽しい催しで、多世代交流の場を増やす。
- ⑤ 世代を超えた連携で、防災意識を高める。
- ⑥ 地域の自然や歴史を生かした企画で、誰もが愛着をもてる地域にする。



### 福祉保健講座第三講

**予告**

## 今から始める食習慣 —食で育む親子の絆×—

幼少期の食習慣を学ぶこの講座も、今回で10回目となります。  
心と体に栄養たっぷりのおうちご飯を作るためのひと工夫、簡単アイデア等を地域のヘルスマイトさんにお話しして頂きます。楽しくておいしい親子の時間が増えるといいですね♪

**日時** 令和4年2月24日(木)10:00～11:30

**場所** 馬場地域ケアプラザ

※詳しくは後日掲示版ポスターをご覧ください

**申込制(1月24日より受付)**

**参加費無料**

**キッズスペース有り**

