

寺尾第二地区 社会福祉協議会だより

No.47

発行2022年12月 寺尾第二地区社会福祉協議会 会長 宮野 昌夫

おまたせ
しました!

生き活きお食事会

コロナの状況下で、令和元年3月から2年半にわたって実施できていなかった「生き活きお食事会」を、今年9月から再開いたしました。感染拡大予防に配慮して、人数を3分の2程度にし、時間も短縮して実施いたしました。また、会食はせず、お弁当をお持ち帰りいただきました。9月はBグループ、10月はCグループ、11月はAグループの方をお招きし、それぞれ工夫を凝らして皆さまにお楽しみいただきました。当日は、久々の会に話が弾み、時間があっという間に過ぎました。皆さまの笑顔がマスクの中から溢れ出ていました。今後も一人でも多くの方に参加して頂けるよう取り組みを続けます。

Bグループ (馬場西部自治会・馬場町南部自治会・馬場町第二自治会)
菊池玲子さんのマジックショーと増田昌美さんのヴァイオリン演奏を楽しみました。ヘルシーなお弁当もおいしいと喜ばれました。



Cグループ (北寺尾町内会・上の宮自治会)
保健師の鶴岡彩弥さんが認知症予防のクイズや体操を指導してくださり、その後マンドリンアンサンブル・アマービレの演奏を堪能しました。



Aグループ (馬場町自治会・荒立自治会・馬場第一町内会)
ミュージックベルの演奏とベル演奏の体験などをしました。1回の食事の目安が500kcalなので、工夫すれば、甘いものも楽しめることを管理栄養士さんが話してくださいました。



参加された皆さんの声

- ・お食事会をとっても楽しみにして来ました
- ・演奏もすてきで、本当に楽しい時間を過ごせました
- ・音色が素敵で癒されました
- ・ベルの体験を初めてしました
- ・飲み物も選べるんですね
- ・皆様のお心遣いに感謝です
- ・お弁当も楽しみです



老いも若きも

令和4年10月29日(土)寺尾地区センター体育室において、4年ぶりとなる福祉保健講座第二講「老いも若きも健康づくり」が開催されました。台風・新型コロナ感染症拡大・大雨などの理由で3年間実施することのできなかった講座です。当日はお天気にも恵まれ、一般の来場者が60名を越え、出演者、来賓、スタッフを含めると総勢142名の参加で、久しぶりの盛会となりました。

第1部は、「長引くコロナ禍で懸念されること」というテーマで鶴見福祉保健センターの市川センター長の講話がありました。

主催 寺尾第二地区社会福祉協議会

老いも若きも健康づくり



市川 裕章 センター長



1. 「コロナフレイル」とは？

新型コロナ感染症予防のために、外出自粛などで不活発になった結果、体力や気力が低下し一気に老化が進むこと。以下のような変化がみられたら注意が必要です。

- ・筋肉量が減ったために起きる関節の痛み、転倒、骨折
- ・歩くのが遅くなる・物忘れが増える・楽しいと感じる事が少ない
- ・買い物が減った為にバランスの良い食事ができていない

⇒要介護状態からは戻らないけれどコロナフレイルからは戻れます！

2. コロナフレイルを防ぐ、治すための3か条

- ①筋トレや日に当たる運動をしましょう
- ②筋肉量維持のため、たんぱく質(肉・魚など)をとりましょう
- ③家族や友人との交流により、互いに支え合いましょう

⇒適切な感染予防をしながら、人との交流を楽しみましょう

*おいしい食事を楽しむためには歯の健康も大切。半年に一度は定期健診を！

市川センター長からは、「これからも必ず適切な感染予防を継続してほしい」とのお話がありました。まだまだコロナウィルスの感染力は衰えていなので、ワクチン接種も大切だそうです。予約状況は比較的空いていて、区役所や郵便局で予約のお手伝いもしていただきます。また、これから窓を閉め切る季節になりますが、ウィルスは空气中を浮遊しているので、30分に1回、5分程度の換気が大切とお話でした。

「声かけ応援隊」缶バッジの普及を目指して！



平成28年度「鶴見・あいねっと」(第3期)の地区懇談会で出た小さなつぶやきから生まれた「声かけ応援隊」の缶バッジですが、第4期(令和3～7年度)に入ってもこの取り組みを継続していくことが決まり、さらなる普及を目指して、デザインを統一し、新しくすることになりました。

製作は、前回と同じく障がい者就労支援施設「工房金魚」さんをお願いし、9月に完成しました。

今後は、地区連合会会長、民生委員・児童委員、婦人部、保健活動推進員、各自治会・町内会の見守り関係者、馬場地域ケアプラザの方々を中心にバッジを着用し、声かけ運動を拡げてまいります。

🌸 地域の皆様も、声かけ運動にご協力ください 🌸

健康づくり

第2部は、フラ レイマカマエの皆さんのフラダンスを拝見しました。皆さんのにこやかな表情に、会場の雰囲気が一気に華やぎ、ハワイの青空のもとに誘われました。その後、加山真由美先生の指導のもと参加者全員でフラダンスを踊り、楽しいひと時を過ごしました。



ケイキクラスのかawaiiダンス



クプナクラス



クプナクラス

ワヒナクラス



全員での踊りは
壮観でした



先生の明るくわかりやすい説明に皆さん楽しく踊ることができました

参加された皆さんの声

- ・コロナフレイルを防ぐ3か条は、資料も分かりやすくとても参考になりました
- ・改めて感染予防に心がけようと思いました
- ・フラダンスを踊るのは初めてで難しかったけど、体を動かすと自然に笑顔になって楽しかったです
- ・フラダンスは華やかでみんなすばらしかったです
- ・特にお子さんのダンスがかわいかった

参加者の皆さんもハイビスカスの飾りをつけて！



お土産には、おいしいパンをお持ち帰りいただきました

みんなで学ぶ 認知症サポーター養成講座～応用編～



11月29日(火)、馬場地域ケアプラザにて認知症サポーター養成講座応用編が行われました。認知症キャラバンメイト7名の講師の方を迎え、自治会・町内会長、民生委員・児童委員、一般の参加者22名が参加しました。4つのグループに分かれて下記の事例について、認知症サポーターとしてできることを話し合いました。

- 事例1.「どこに行くの？」 寒い12月に店の前の道で、上半身半袖でサンダルを履いている80代の女性を見かけた。
→やわらかい言葉で声掛けをする。会話の中から女性の情報をキャッチして関係機関につなげるとよい。
- 事例2.「今日のごみの日？」 朝、ごみの日ではない日に近所の80代前後の女性のごみを出しているのを見かけた。
→まずは挨拶をし、短い言葉でコミュニケーションをとる。ごみを出している行為を否定することなく受け入れる。
「よかったらいっしょにごみ出しにいきませんか？」という近所の支え合い、助け合いがあるといい。

「市長と語ろう！」「学んでご飯」を語る

8月23日、山中竹春市長が、各区を巡り市民と直接対話を行う事業「市長と語ろう！」の一環で馬場地域ケアプラザを訪れ、寺尾第二地区社会福祉協議会の取り組みである多世代交流会「学んでご飯」についての意見交換を行いました。

テーマは、「子育てしやすい地域づくり」——「子ども・若者を社会全体で育むまち」の実現に向け、「支え手」「受け手」に関わらず、多様な主体で地域づくりを進める——です。

スライドを使っの事業の説明の後、山中市長の進行で、この事業の担い手である自治会長、民生委員・児童委員、ヘルスマイト、東高校生、見守り隊などとの対話が進みました。

最後に山中市長が、「皆さんの子どもたちを思う気持ちがあります。孤立してしまう子、取り残される子が出ないように活動を続けてください。行政としてもバックアップをしていきたい。」と、力強く締めくくられました。

*タウンニュース9月1日号に記事が掲載されました。



山中竹春市長



日ごろから、学んでご飯に関わってくださる多くの団体の皆さんと懇話会の後、市長を囲んで記念撮影



宮野昌夫
地区社協会長



佐藤徹弘
地区社協副会長



主任児童委員
隅越優美子さん

ヘルスマイト
今井佐江子さん

見守り隊
叶野鉄男さん



東高校生
内田歩輝さん



馬場小学校元校長
阿部雅子先生



事務局長
中西忍さん

副会長
皆川慈保さん

予告

福祉保健講座第三講

今から始める食習慣 —食で育む親子の絆X—

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、簡単アイデア等地域のヘルスマイトさんにお話しして頂きます。どうぞご参加ください。

日時 令和5年3月1日(水)10:00~11:30

場所 馬場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

申込制(参加費無料) キッズスペース有り

※詳しくは後日掲示版ポスターをご覧ください