

今号の内容

第19号



つづき あい 計画



子育て支援の取組紹介

にっこり組

地域における健康づくりのサポーター

保健活動推進員の取組

障害福祉 もっと地域とつながるために

つづきまるっとプロジェクト

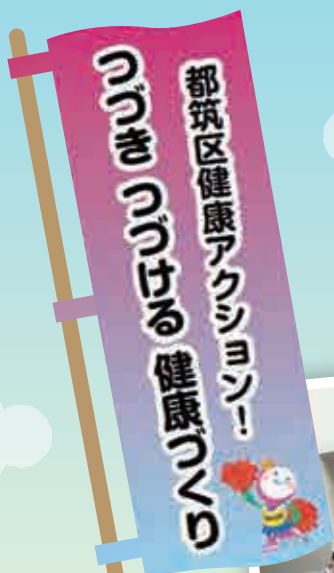
中高年を元気にします

ファミリーカフェ

「つづき あい通信」は、都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」※を推進する地域の取組や、関連情報を紹介する計画情報誌です。

※裏表紙に詳細を説明しています

年1回地域で開催される地域懇談会で取りあげたテーマから具体的な活動につながった事例や、地域の皆さんが中心となって立ち上げた集いの場の情報など、内容は盛りだくさんです。



▲ 柚木荏田南地区社会福祉協議会 子育て支援事業



▲ 都筑区健康アクション！スローガン「つづきつづける健康づくり」

みんなでクリスマス会



20組を超える
たくさんの親子が
毎回参加しています!

柚木荇田南地区社会福祉協議会
子育て支援の取組

こんにちは! にっこり組です!

「子育て支援の場をつくりたい!」という柚木荇田南地区社会福祉協議会(以下、地区社協)の思いから、自治会長や地区社協、民生委員、子育ての当事者であるママたちなど地域の方が一堂に集まる地域懇談会で話し合いを行った結果、にっこり組が平成29年7月に誕生しました。

にっこり組は、「子育て中のママをはじめ、みんなが『にっこり』できるような空間」「ママと地域の方々が交流できる場」をコンセプトに活動しています。

みんなで話し合いました 地域懇談会

赤ちゃん
抱っこママも!

自治会長の
皆さんも!



こうしたら
どうかしら?

なるほど!

いいね!

柚木荇田南地区には子育て支援の場がないので、つくりたい!

マッチング!

赤ちゃんを育てているママたちの会をつくりたい...



地区社協



主任児童委員

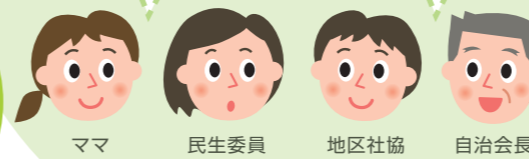
4回の連続講座を開催し、大好評! 今後も続けていきたいけれど、どうしたら...?

そうだ! **地域懇談会**で相談してみよう!

<地域懇談会>

ママたちがママ同士や地域の方と交流できる場があるといいのですが...

ママたちはそんなことを考えていたんだ! じゃあ、自治会館使ってみる? 支援するよ!



ママ

民生委員

地区社協

自治会長



にっこり組とは地区社協の子育て支援の取組の一つです。活動の内容はママたちが自主的に考え、さまざまなイベントや講座が企画されています。英語が得意なママたちは英語教室の先生に、ヴァイオリンを弾けるママは生演奏を披露...子育ての大変さで隠れてしまいがちな「ママたちの得意」が存分に発揮されています! にっこり組を地区社協の事業として行うことで、自治会館という身近な場所で活動することができ、地域の方々とのつながりもうまれています。

ママたちが自主的にいろいろな企画を考えて、活動しています!

「にっこり組」誕生!

開催日時 毎週木曜日10:00~12:30
会場 荇田南自治会館
会費 100円

毎回地区社協のメンバーが会場の準備をし、子どもたちがケガをしないように見守っています。



平成30年2月17日(土)開催のつづきあいフォーラムで、取組の立ち上がりから現在の状況までを発表しました!



発表者: 柚木荇田南地区社会福祉協議会 近藤 享子さん

つづき あいフォーラム

英語の得意なママやパパたちによる 英語教室



ほかつ
通称「保活」は
こののぼり、が目印です！

地域における健康づくりのサポーター 保健活動推進員

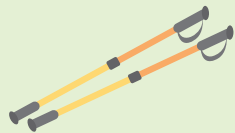


保健活動推進員は、自治会町内会の推薦により市長から委嘱を受け、区役所と協力しながら地域の健康づくりのために、いろいろな活動をしています。地域によりその活動はさまざま。それぞれの地域の特徴を活かして活動しています。今回はその一部をご紹介します。

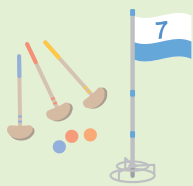
茅ヶ崎南MGCRS地区の取組

茅ヶ崎南MGCRS地区では、多様なつながりをもつことで住民相互の助け合いや健康寿命の延伸を図れるようにと、地域全体で気軽に参加できる交流活動（つながりづくり）に取り組んでいます。これらの活動に保健活動推進員が参加することで、地域の健康づくりの取組をサポートしています。

取組1 グラウンドゴルフ



取組2 ポールウォーキング



山田地区の取組



決まった高さの台に腰かけて、そこから立ち上がることで下肢筋力を測るという健康チェック法があります。その腰かけ用の台「たてる君」を手作りで製作。地域のさまざまなイベントで大活躍！地域における顔の見える関係づくりにも一役買っています。



「下肢筋力を測る」健康チェック法

中川地区の取組



中川地区の中にある公的機関や学校、自治会町内会、民間企業等へ出向き、健康チェックイベントを行っています。また、イベントで収集した測定データを集積・分析し、今後の健康づくりの啓発や活動につなげています。

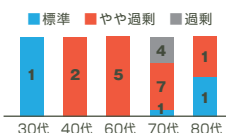


健康チェックの様子

男性は内臓脂肪レベル
やや過剰の人が多いです

健康チェック
イベント開催！

内臓脂肪レベル 男性22名



データ分析の一例

これらの取組は、平成30年2月17日（土）開催の
つづき あいフォーラム で発表されました。





つづきまるっとプロジェクトです!

つづきまるっとプロジェクトとは、「地域とつながりが少ない…」「もっと地域とつながりたい!」という障害福祉支援者の声と「障害のことを知る機会が少ない」「地域の施設のことをよく知らない」という地域の声をきっかけに、それらを『まるっとつなげる』ために、誕生しました。このプロジェクトは、都筑区基幹相談支援センター・地域活動ホームくさぶえ、都筑区生活支援センターこころ野、つづき障害者後見的支援センターリリーフネット、都筑区社会福祉協議会、都筑区役所等といったメンバーで構成されています。

つづきまるっとプロジェクトはどんなことをしていくのか、具体的な構想についてご紹介します。

構想① まるっと交流

「ここに行けば何かやっている…」世代、性別、障害のあるなしに関わらず、いろいろな方と交流できる“カフェ”を計画しています!お茶会はもちろん、コンサート、勉強会などいろいろな企画ができればいいなと思っています!(詳細についてはプロジェクトチームを立ち上げて検討中です!)



構想② 情報のマッチング

『様々な地域活動につながるができる情報が欲しい…』という思いをかたちにした「まるっとページ」を充実させ、情報発信を行っていきます。障害のある方が福祉サービス以外でも地域の活動につながることで、都筑区全体の地域活性化を目指します!

障害のある方も気軽に参加できるものがありましたら、情報をお寄せください。



構想③ 障害理解の促進

昨年度は、障害理解につながる地域住民向け講座を地域ケアプラザと共催して行いました。

今年度も、さまざまな講座の開催を検討しています!

また、講座開催のご依頼もお待ちしています!



講座の様子



構想④ みんなと協働

昨年開催した地域住民向け講座や『つづき あいフォーラム』などをきっかけに、地域の方々から「一緒に取組をしたい!」「相談したい!」という貴重なお声をいただいています。

もしかしたら、皆さんの集まりや会議にもお邪魔するかも!?



まるっとプロジェクトは、

「障害のあるなしに関わらず、誰もが住みやすい地域」をつくってきたいという想いのもと、活動しています!

しかし、そのためには地域の皆さんの協力が不可欠です!みんなが暮らしやすい都筑区を一緒につくりましょう!

情報をお寄せくださる方、講座開催等のご相談のある方は、都筑区自立支援協議会のホームページをご覧ください。



HPはこちらから▶

中高年を元気にします

ファミリーカフェ



茅ヶ崎南にある大型マンション「港北ファミリーハイツ」は、入居が始まってから27~28年が経ち、居住者の高齢化がかなり進んでいます。年をとっても住み慣れた所で、いつまでも元気に過ごしたいという思いから、マンション自治会の組織の一つであるシニア福祉委員会の皆さんが中心となり、昨年10月にファミリーカフェをオープンしました。楽しみながら頭と体を鍛え、元気になる集いの場として、マンションの集会室で月に一回開催しています。脳トレタイム、ティータイム、ミュージックタイムの3部構成となっています。

第1部

脳トレタイム — いつまでも元気で過ごせますように! —

さあみなさん!
体操をして若返りましょう!



元気に伸びの運動~

身体を柔らかく
しましょう!



いちに
さ~ん!

第2部

ティータイム — お茶とお菓子とおしゃべりをどうぞ! —

みんなで
お話するのは楽しいね。

ワイワイ



そだね~。

それいいね~。

ワイワイ



ティータイムの合間に
ミニレクチャー! ちょっと頭を使う
お勉強もいたしましょう!

第3部

ミュージックタイム — お好きな歌 懐かしい歌を大きな声で歌いましょう! —

ララララ~♪



歌が作られた背景などを説明する
リーダーさんとそれに聞き入る参加者の皆さん



お知らせ

地域のつながりは、地域の防災力!



講演いただいた
山崎 登 先生

「地域の防災力を高める～地域における日ごろからのつながりの大切さ～」をテーマに、NHK解説委員として長年活躍された山崎先生をお招きして、今年2月、ハウスクエア横浜にて平成30年都筑区防災・減災講演会を開催しました。

山崎先生の講演では、日ごろからのつながりが強い地域は、災害にも強い地域で、その力が災害の被害を減らすことにつながるというお話が紹介されました。一見、防災と関わりがないように思える福祉保健の様々な活動も、実は地域の防災力につながっているということを教えていただきました。

「防災訓練に人が集まる地域は、お祭りやイベントにもにぎやか」だそうです!



都筑区健康アクション!スローガン

つづき つづける 健康づくり



都筑区地域福祉保健計画の健康づくり分野の取組の一環として、都筑区全体で健康づくりのムーブメントを起こすための合言葉(スローガン)が区民の皆さんの投票により決定しました。健康づくりに取り組む様々な活動の場面でこのスローガンを掲げることで、都筑区全体に健康づくりのムーブメントを起こし、健康づくりの活動を広げていくことを目的としています。ぜひ皆さんもこのスローガンのもと、何かを始めてみませんか。



今年2月に行われた都筑区地域福祉保健計画活動発表会「つづき あいフォーラム」では、都筑区をホームアリーナとするプロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」公式チアリーディングチーム「B-ROSE」の皆さんにご協力いただき、スローガンの発表が行われました。

◀ 広報よこはま(平成30年3月号)で
スローガン発表

併せて、健康づくりの取組の一環として区保険年金課窓口前で放映している「座ってできるストレッチ」の実演が行われました。会場の参加者が一体となって運動することができ、大変好評でした。座ってできるストレッチの動画は、区のホームページにも公開されていますので、ぜひご覧ください。

動画はこちらから▶



▲ あいフォーラム会場で来場者が
一緒にストレッチ



つづき あいフォーラム が開催されました



平成30年2月17日（土）に、福祉保健活動に関する取組発表の場「つづき あいフォーラム」が都筑公会堂で開催されました。地域での健康づくり・子育て支援の取組や行政機関等による障害者支援の取組の報告などがあり、盛りだくさんの内容でした。これらの熱心な発表を受け、コーディネーターの西尾先生から温かいエールが送られました。



これからの地域福祉は、人の困りごとを「他人事」ではなく「我が事・丸ごと」と受け止め、地域の問題として解決していく力が求められています。

「我が事」として解決するため、できないことや弱いところがある人を助けつつ、地域の中にある様々な福祉保健活動（地域の資源）につなげていくことが大切であるということも、今回発表された皆さんから教えられました。

地域がこのような力を発揮していることを知ることができた貴重な機会となりました。

◀コーディネーター 西尾 敦史先生（静岡福祉大学 社会福祉学部健康福祉学科 教授）

第3期都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」は 2つの計画でできています

第3期都筑区地域福祉保健計画は、「地区別計画」と「区計画」で構成されています。

「地区別計画」は、連合自治会町内会や地区社会福祉協議会をエリアとし、地域での福祉保健に関する課題の解決に向けて地域が主体で取り組む計画です。

「区計画」は福祉保健に関する区全体の共通課題解決に向けた取組に加え、「地区別計画」や地域の活動を支援する計画となっています。

