

今号の内容

第18号

3



つづきあい計画

つづき あい 通信

地域の取組・活動紹介

川和地区リハビリ教室 歌声喫茶ゆいぴー

地域ケアプラザで活躍中

コーディネーターのお仕事いろいろ

「つづき あい基金」助成金活用の取組紹介

ふれあいウォーク

お知らせ 障がい児・者のための外出相談窓口

「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

季節に合わせたプログラムにすることで、多くの方が楽しめるような取組がたくさんあります。長く続いているものから最近始まったものまで、さまざまな活動を紹介します。



運動会

歌声喫茶では
季節の花を
置いています♪



歌声喫茶



高齢者のふれあいサロン 川和地区リハビリ教室

川和地区リハビリ教室は平成2年7月に始まりました。身体機能の回復・維持が必要な方々を対象に、茶話会と季節の行事やリハビリを兼ねた楽しいイベントを組み合わせた企画を行っています。民生委員が推進役となり、つづき病院や地域ケアプラザ等が協力しています。体を動かすだけでなく、地域の中で交流することで、参加者の心のケアにもつながっています。

川和地区リハビリ教室は、人と人とのつながりを深めるとともに、近隣での助け合いを育む地域づくりも目指しています。

川和リハビリ教室の流れ

- 1 健康チェック
- 2 恒例のすんどこ体操
- 3 季節に合わせたイベント
- 4 お茶の時間

※基本的には、
毎月第1木曜日 13:30~15:00
川和地区福祉会館にて季節の行事やゲームなどをして楽しみながら活動しています。



お口の体操

ありさん…エオア、
かにさん…ケコカ、
さかだち…セソサ!



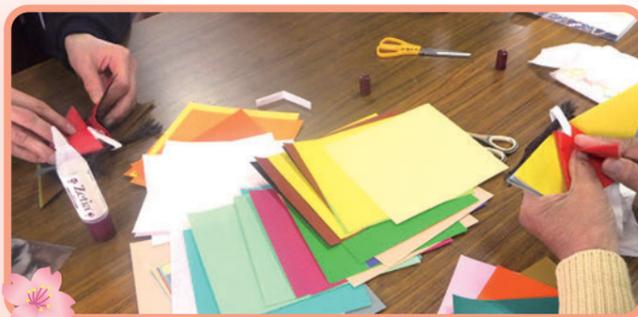
~イベントいろいろ~



2月 パンケーキづくり



9月 楽器を奏でる



3月 折り紙

みんなで歌って、みんなつながる 歌声喫茶 ゆいぴー



「地域の中で、みんなが集える場をつくりたい」との声がきっかけとなり、歌声喫茶 ゆいぴーは新栄早淵地区の連合町内会と地区社会福祉協議会、新栄地域ケアプラザが協力し、平成26年3月からスタートしました。当初は年3回の開催でしたが、徐々に参加者が増え、今年度からは年4回の開催となっています。



1 受付開始後、あっという間に会場は参加者でほぼ一杯に。まずは辻田連合町内会長からごあいさつ。



2 元気な大正琴の先生のリードのもと、季節の歌や懐かしい歌を次々と歌います。



3 休憩時間。机の上にはお茶とお菓子、季節の花が準備され、気分が和みます。



4 前半7曲、休憩をはさんで後半7曲、あっという間に時間が過ぎ、もう、最後の曲に...



5 可能な人は会場の片づけをお手伝いします。



顔見知りの方が増えて、声をかけてもらうことが増えました。

ぜひ一度、ご参加ください!

新栄早淵地区社会福祉協議会 川口さん

毎回お手伝いをしてくださる民生委員の皆さんと主任児童委員さん

地域ケアプラザにいる『コーディネーター』のお仕事いろいろ

都筑区内には現在、5つの地域ケアプラザがあります。それぞれのケアプラザには、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーといった専門職種ほかに、「地域活動交流コーディネーター」「生活支援コーディネーター」と呼ばれる職員が一人ずつ配置されています。今回はそのコーディネーターの役割をご紹介します。



地域活動交流コーディネーター

子どもや高齢者、障害者など、地域に暮らす全ての人たちが、孤立することなく地域の一員として自分らしく支え合って暮らせるような、住民主体の地域づくりを支援する役割があります。

例) 福祉保健活動等の情報収集・活動する場の提供・イベントや講座の開催・ボランティアの育成やコーディネート など

< 支援活動事例1 >

都筑区の子育て支援団体が集まる子育てネットワーク交流会をきっかけに始まった、地域における子育て支援の取組はたくさんあります。地域ケアプラザのコーディネーターはそういった取組に関わりながら、地域の子育て支援者と一緒に活動しています。

山田・東山田地区

「山田地区には子どもが多いのに遊べる場所が少ないね。」という話から取組がスタート。

参加者がやりたい遊びを自由にできる場の提供や「山田地区近隣エリアこそだてカレンダー」の作成、「公園遊び」の開催などを行っています。



山田地区近隣エリアこそだてカレンダー



公園遊び(移動動物園)

新栄・早淵地区

地域ケアプラザを中心に、エリアの子育て活動をしている団体や支援者の情報を集約し、子育てカレンダーを作成。また、支援者の連携事業「親子スタンプラリー」を通じて、横のつながりづくりや各活動へ参加のきっかけづくりを行っています。



親子スタンプラリー台紙

荏田南・荏田東近隣地区

「ちょっとした困りごとを持ち込める場所 一緒に考える場 形にできる場」をテーマに、地域支援を利用した外あそびやダブルケアに関する情報交換ができるカフェなどを実施。

※ダブルケアとは、子育てと介護を同時に行うこと。



ダブルケアカフェチラシ

荏田南・荏田東近隣エリアこそだてマップ

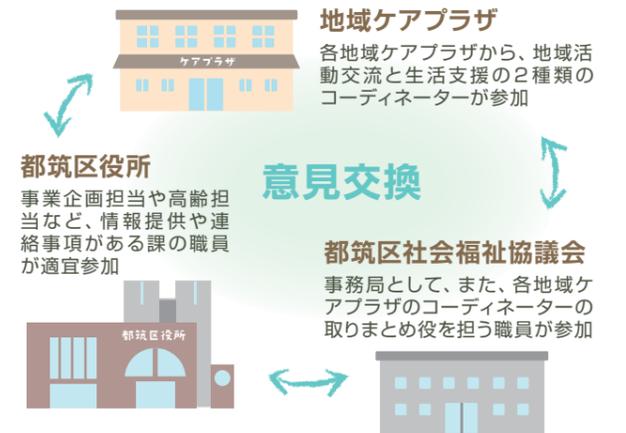
地域のさまざまな団体や支援者の皆さんと一緒に活動しながら、地域支援に取り組んでいます。

地域活動交流コーディネーター

ひとくちメモ こんなこともやっています! コーディネーター連絡会

各地域ケアプラザのコーディネーターが日々収集した地域の情報や課題は、毎月1回開催される「コーディネーター連絡会」で共有しています。このコーディネーター連絡会には都筑区役所の職員や事務局として都筑区社会福祉協議会の職員も出席します。

この場を活用して5つの地域ケアプラザのエリアの中で出てきた様々なことを共有・検討することで、誰もが地域で安心して暮らすことができるまちづくりの実現に向けた支援につなげています。



生活支援コーディネーター

高齢者が自分らしく地域で暮らし続けるために、多様な主体による生活支援・介護予防の体制整備という明確な視点をもって地域づくりを支援する役割があります。

例) 地域の高齢者の困りごとの把握・多様な担い手による活動支援 など

< 支援活動事例2 >

①問題点に着目

団地住民の高齢化が進み、買い物や担い手不足などに困るという声が多いことに注目。

まずは現状を把握するため、地域の方が集まる場で地域にとって必要なことに関する状況の聞き取りを行う。



②アンケート調査

団地にはどのような人が住んでいるのか、買い物以外にどのような困りごとが多いのか、ボランティア活動に興味があるかなど、団地の全世帯を対象としたアンケート調査の実施を地域に提案。



アンケート用紙

③改善に向けて支援

地域の方と一緒にアンケートの結果を活用しながら、ボランティアをしてもよい方と助けを必要とする方とのマッチングを行う取組を計画中で、具体化に向けて支援を継続中。

体力がなくて、お部屋のお掃除をするのが大変。誰か手伝ってほしいけれど…?

お風呂の掃除や窓拭きくらいだったら、空いている時間にお手伝いできるけど…?

マッチング!

生活支援コーディネーター

買い物をしても、いくつも荷物を持って帰るのは大変。どうしよう。

買い物のついでに、ご近所さんの荷物を運んでもよいけれど…?

マッチング!

「つづき あい基金」助成金を活用しています

ふれあいウォーク

ふれあいウォークは、地域と結びつきを持たない定年後のシニアなども気軽に参加できるようにと考えられた取組で、健康維持・健康増進を掲げて平成27年3月に立ち上がりました。毎月第3火曜日（8・9月を除く）に季節に合わせたコース（主に都筑区内の名所や緑道）をウォーキング！平成29年12月には27回目を迎えました。自治会掲示板・駅・郵便局などに開催チラシを毎回掲示して、広く参加者を募集しています。

また、ウォーキングだけではなく、講師を招いたウォーキング講座を都筑地区センターと共催で年に1回開催しています。ストレッチなどの準備運動やポールウォーキング、正しい歩き方などを学ぶ機会を設けています。より安全で健康増進につながるウォーキングを広めることを目指しています。



「ふれあいウォーク」の特徴

- コースの下見を必ず行い、安全面に配慮しています。
- 季節に合わせたコースや歴史めぐりなど、ウォーキングにテーマがあります。
- ウォーキングの目安は1万歩で、無理のないように。
- グループに所属していなくても、誰でも気軽に参加できます。
- ウォーキングに関する講座を開催し、学びの機会があります。
- NNK (ねんねんころり) から、PPK (ぴんぴんころり) を目指します。

安全で、楽しく、健康増進につながるウォーキングです!

お知らせ

平成30年
1月15日
スタート!

しょう じ しゃ がいしゅつ そうだん まどぐち 障がい児・者のための外出相談窓口 つづき く いどう じょうほう 都筑区移動情報センター



しょう しょう かつ たの あんぜん がいしゅつ
障がいのある方が楽しく安全に外出するため
には、もくてき いきさき しょう あ
目的や行先、障がいに合わせたサポートが
ひつよう つづき く いどう じょうほう
必要になります。都筑区移動情報センターでは、
がいしゅつ かん そうだん りょう
外出に関するご相談や、ご利用できるサービスの
じょうほう ていきょう
情報を提供しています。

たんどう しょういん
担当職員



ガイド
ボランティアって…
何だろっ?!

知ってみよう!
やってみよう!

りょう じかん げつ きん ようび じ しゅくじつ ねんまつねんしのぞ
【利用時間】月～金曜日 9～17時 (祝日・年末年始除く)

とい あわ
お問合せ

つづき く しゃかい ふくし きょうぎかい
都筑区社会福祉協議会

TEL: 045-943-4059 FAX: 045-943-1863

メール: idounokakehasi00@yokohamashakyo.jp

第18回 都筑区チャリティーゴルフ大会より 「つづき あい基金」へ、寄付をいただきました!



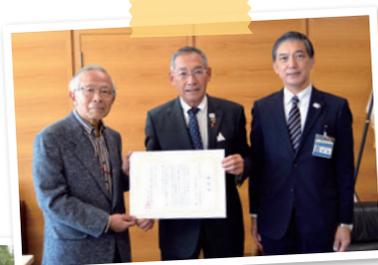
都筑区にゆかりある個人・団体・企業が参加された「第18回都筑区チャリティーゴルフ大会」からの寄付金を、同大会実行委員より、都筑区社会福祉協議会善意銀行に贈呈いただきました。都筑区地域福祉保健計画推進のために、「つづき あい基金」等へ活用させていただきます。

【開催日】平成29年9月7日(木)

【参加者数】166名

【協賛】56者・社

【寄付金額】55万円



「つづき あい基金」
助成金をご活用ください

都筑区地域福祉保健計画を推進する活動を応援する「つづき あい基金」助成金制度があります。次回の募集は平成30年4月を予定しています。詳しくは都筑区社会福祉協議会までお問い合わせください。



【お問合せ】 都筑区社会福祉協議会 TEL: 045-943-4058 FAX: 045-943-1863 <http://www.tuzuki-shakyo.jp/>

都筑区認知症フォーラム 第7期 横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画説明会

開催
報告!

第1部 認知症フォーラム「みんなで支える認知症」

平成29年12月1日(金)に
都筑公会堂で開催!約160名が参加しました!

都筑区認知症サポート医 リンクスメンタルクリニックの青山洋先生から「基礎から学ぶ認知症」と題して、認知症の病態、治療、対応について御講演いただきました。認知症の種類や特徴、「早めの受診が大切」などの医学的なお話の他に、「いいよ、だいじょうぶ」とゆったり接すること、「突然後ろから話しかけたりせず、正面から視野に入って近づく」など、具体的な対応についてのアドバイスもいただきました。

また、都筑区認知症サポート連絡会の本庄奎司氏からは「都筑区の認知症への取組」として、認知症&予防カフェについて御紹介いただきました。都筑区ではカフェがたいへん活発に活動しています。「ご関心のある方は、ぜひ、一緒に!」とにこやかにお誘いがありました。

第2部 第7期横浜市高齢者保健福祉計画・ 介護保険事業計画 区民説明会

平成30年度から平成32年度を計画期間とする「第7期横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(よこはま地域包括ケア計画)」の素案(横浜市健康福祉局)と、それに伴い区ごとに示す「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた都筑区行動指針(都筑区高齢・障害支援課)の説明がありました。

都筑区は2025年に向け、主に75歳までの前期高齢者の人口が増加する見込みです。都筑区行動指針では、「元気なうちからの健康づくり」と「身近な地域の支え合い」を重点とし、都筑区地域福祉保健計画と一体的に取り組み、最後まで自分らしい暮らしを続けられる区を目指していきます。



都筑区地域福祉保健計画とは?

都筑区地域福祉保健計画とは、人と人との「であい ささえあい わかちあい」を基本理念に、人と人とのつながりが実感でき、お互いに支え合える地域づくりを目指した計画です。

地区別計画

地域の課題に対して地域の方が 主体となって進める取組

日頃の生活で感じている課題のうち、福祉保健に関するものを中心とし、地域主体で解決を図っていくことを基本とします。

区計画

区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザが 主体となっても進める取組

「地区別計画の活動を支える取組」や地域の方が主体の活動だけでは解決できない課題に目を向けた「区域全体の福祉保健の共通課題解決に向けた取組」を基本とします。

<第3期都筑区地域福祉保健計画のポイント>

Point1

連合自治会町内会や地区社会福祉協議会が主体となって作った地域の計画です。

Point2

都筑区のデータや特徴を踏まえ、「健康づくり」「基盤づくり」など分野ごとに取組を進めます。また、分野ごとに意見交換を行う場を設け、取組に活かしていきます。

Point3

3者の連携をより深め、一体的に取り組みます!

