



ヨコハマいきいきポイント スキルアップセミナー 参加者募集



65歳を過ぎた人の食生活チェック法

～認知症・骨粗しょう症にならないために

間違っていないですか？ その食べ方～



日時 平成25年 **11月6日** (水) 14:30～16:00 (14:15～ 受付開始)

場所 パシフィコ横浜 2階 211・212号室 《介護の日記念フォーラムと同会場です》
みなとみらい線「みなとみらい駅」徒歩3分 JR・市営地下鉄「桜木町駅」徒歩12分

講師 せんぼ東京高輪病院 栄養管理室長 管理栄養士
足立 香代子 先生

中京短期大学家政科食物栄養専攻卒業。医療現場で栄養指導や入院患者への栄養管理を実践し続ける一方、栄養士の人材育成にも尽力。厚生労働大臣賞、日本栄養士会功労賞、日本臨床栄養学会教育賞などを相次いで受賞。

■著書：『日本一おいしい病院ごはんを目指す！せんぼ東京高輪病院 500kcal台のけんこう定食』 ほか多数



講演内容

※平成25年度介護の日記念フォーラムのひとつの催しです。

頭、骨、血液、そして気持ちが健康で、いつまでも元気であるためには？
聞けば目から鱗！ シニア世代の「食」、「栄養」に関して、食生活の
チェック方法など、役立つ情報が満載の講演会です。地域で、高齢者のた
めの配食・会食サービスのボランティア活動をされている方には、献立づ
くりにも活かします。

本格的な冬を前に、食生活を見直してみませんか？

みなさん、ぜひご来場下さい。(定員70人 事前申込制・先着順)

お申込み先

横浜市 **多数の申込を頂き、定員を120名に拡大しましたが、申込定員に達しましたので、受付を終了いたしました。ご了承ください。** 52

(平日) 申込期限：10月25日(金)

申込期日までに、先着順で定員に達しましたら受付を終了します。
ご了承ください。



平成25年度介護の日記念フォーラム 健康長寿 住み慣れた地域で暮らし続けていく



**入場無料
事前申込不要**

よこはま健康ポイントラリー
対象事業



応募はがき付ポイントシートをお持ちください。お持ちでない方には会場配布します。

介護の日を記念して、介護についての理解を深めるための催しを開催します。住み慣れた地域で安心して暮らしていくこと、安心して暮らし続けていくための健康づくりなどを一緒に考えてみませんか。

DVD・ブルーレイ発売記念 上映会

しわ

第26回ゴヤ賞・第39回日本賞グランプリ受賞作品
発売元:ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン

オープニングイベント:10時 上映会:10時30分~

映画「しわ」は、認知症をテーマにしたスペインの長編アニメーション映画です。国内外で高い評価を受け話題となった、三鷹の森ジブリ美術館ライブラリー提供作品です。※スペイン語音声、日本語字幕での上映になります。※オープニングイベントで、三鷹の森ジブリ美術館・西岡事務局長による作品解説を行います。



当日先着 1000人

基調講演

健康に老いること

講師: 養老 孟司さん (東京大学名誉教授)

講演会: 13時~



「バカの壁」など数々の著書で有名な養老孟司さんが、独特の視点で現代の「老い」を考えます。

- 基調講演の入場には、入場券が必要です
- 入場券は**当日9時30分**から、会場入り口(2階)で配布します (先着順1人1枚まで)

入場券配布先着 1000人

オープニングイベント【展示コーナーなど】 10時~16時

健康づくり・健康チェックコーナー、介護サービス・介護予防に関する各種セミナーや展示、介護・高齢者の住まいの相談コーナーなど

11月6日(水) 10時~16時

会場: **パシフィコ横浜 会議センター** (開場 9時30分)

(横浜市西区みなとみらい1-1-1)

みなとみらい線「みなとみらい駅」徒歩3分/
JR京浜東北線・根岸線「桜木町駅」徒歩12分/
市営地下鉄「桜木町駅」徒歩12分

お問合せ

横浜市コールセンター TEL: 045-664-2525
FAX: 045-664-2828

Eメール: kf-kaigohoken@city.yokohama.jp

ホームページ: <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kourei/kaigonohi.html>



ヨコハマいきいきポイント登録者アンケート 集計結果

25年2月にポイント換金のお知らせをお送りした際に、同封したアンケートの結果を取りまとめました。ここでは、アンケートで「現在活動をしている」とご回答いただいた3,421人分の回答をご紹介します。

(アンケートの詳細は、「平成24年度ヨコハマいきいきポイント実施報告書」をご覧ください。ホームページアドレス <http://ikiiki.kanafuku.jp> で公開しています。)

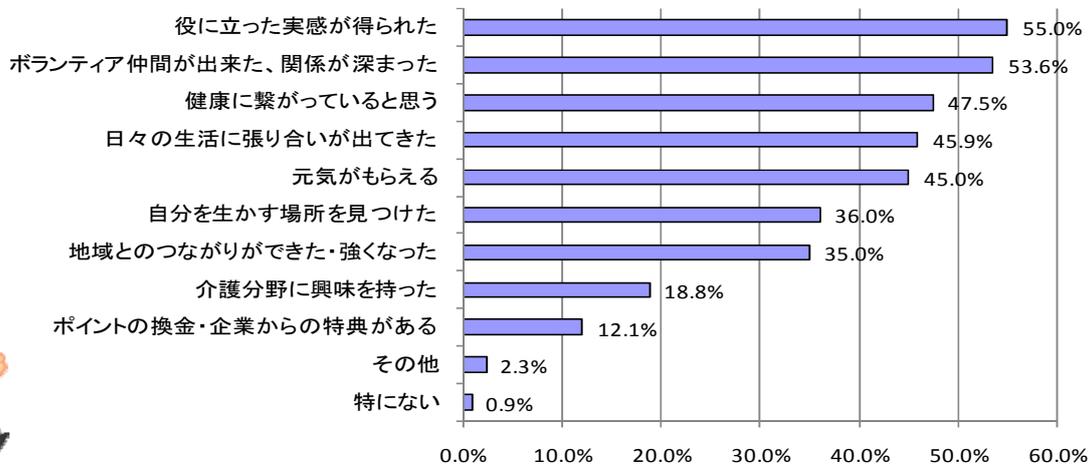
＜調査概要＞○対象者：登録者全員（6,988人）

○回答数：3,951人（回答率56.5%）

【内訳】活動している方：3,421人、活動していない方：530人

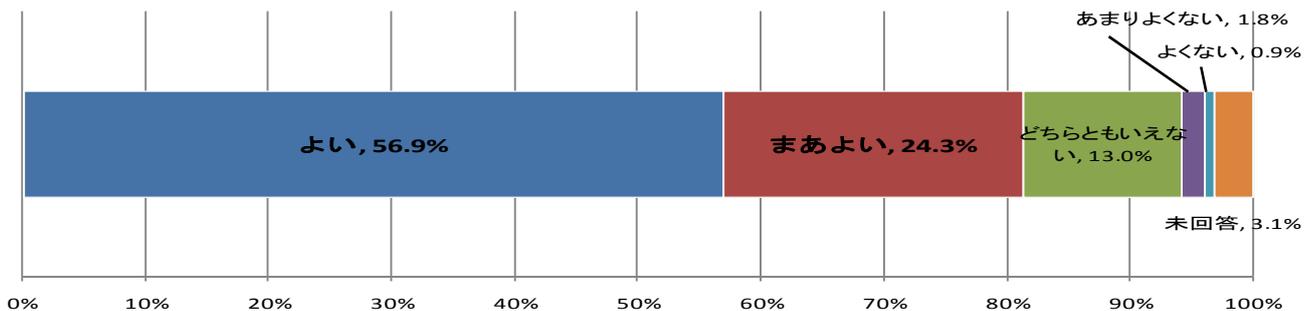
Q 活動してよかったこと(n=3393 複数回答)

「役に立った実感が得られた」、「ボランティア仲間が出来た、関係が深まった」との回答が約5割超。健康に繋がっている、生活に張り合い、元気がもらえるが4割台。



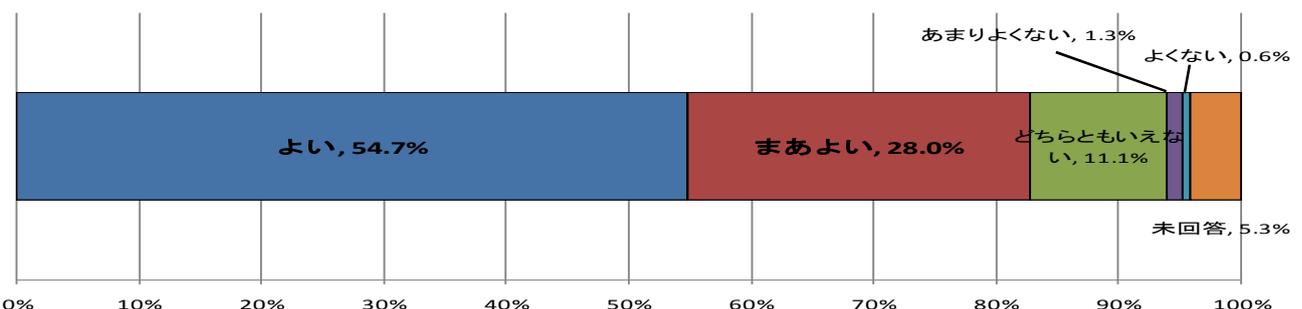
Q ポイント換金についての考え方(n=3421)

換金に対し、「よい」「まあよい」の回答を合わせると、約8割。



Q いきいきポイントの評価(n=3421)

「よい」が50%、「よい」「まあよい」をあわせた肯定的評価が約8割



ご協力いただき、ありがとうございました。





ボランティア活動の対象拡大 25年4月～ 本格実施！

平成25年4月から、地域ケアプラザにおける地域活動交流事業・自主事業等での活動、病院ボランティア活動、子育て支援ボランティア活動にもポイントの対象を拡大しました。

【地域ケアプラザ】

今までの対象活動に加えて…以下も対象に！

自主事業

- ・子育てサロン
- ・障害児余暇支援事業 など

地域活動交流事業

- ・世代間交流を目的としたサロン など

※ポイント対象となる活動については、地域ケアプラザにお問合せ下さい。

【地域子育て支援拠点・親と子のつどいの広場】

主な活動

- ・イベントのお手伝い
- ・子どもと遊ぶ
- ・工作ボランティア など

【病院分野】

主な活動

- ・外来患者のご案内
- ・患者用の図書整理
- ・院内コンサート など



ご寄付いただき、ありがとうございました☆

24年度の換金・寄付について、換金申請者の方々のうち、約520名の方が寄付をしてくださいました。寄付先の団体から、お礼の言葉をいただきましたので、ご報告いたします。本当にありがとうございました。また、ご自分の口座へ換金後、ご自身で寄付をされた方もいらっしゃると思います。ボランティア活動により貯めたポイントを還元していただきまして、誠にありがとうございました。

＜寄付先＞

- 横浜市 水のふるさと道志の森基金 ●文化基金 ●よこはま協働の森基金
- 横浜市社会福祉基金 ●よこはま夢ファンド
- 横浜市社会福祉協議会(善意銀行・障害者年記念基金・よこはまあいあい基金・社会福祉協議会福祉基金)
- 公益財団法人 横浜市芸術文化振興財団
- 公益財団法人 横浜市体育協会
- 公益財団法人 横浜市緑の協会
- 各区 社会福祉協議会



《編集後記》 日頃のボランティア活動、感謝申し上げます。

★前任から引継ぎ今年の4月から担当となりました。アンケートによると、活動してよかったこととして、「役に立っている実感が得られた」方が多くいらっしゃいました。きっかけは友人に誘われて始めたなど、マイペースで続けられている様子がかがえます。これからもみなさまが気持ちよく活動をしていただけるよう後押しをしたいと思います。

☆9月からヨコハマいきいきポイント担当になりました。ヨコハマいきいきポイントに関しては、これから色々勉強をしていきたいと思っています。みなさまのバイタリティあふれるご活躍など、次回のハマいき通信では取材できたらいいなあ、なんて考えています。