

港北区民生委員児童委員協議会広報紙



ほほえみ

第31号

発行 横浜市港北区 民生委員協議会
児童委員
横浜市港北区大豆戸町 26-1
電話 045(540)2339
FAX 045(540)2368
発行責任者 会長 山科 礼子

こんにちは民生委員・児童委員です
小さな気づき 寄り添う心 頼れる地域の「つなぎ役」

子どもの事で

赤ちゃん会や子育てサロン
などにかかわっています。
また子育て不安や、いじめ、
登校拒否、児童虐待など
気軽にご相談ください。



障害のある方へ

お困りのこと、援助を必要と
することはありませんか。
地域の支援を行政と連携して
行っています。

高齢者の方へ

ひとり暮らしの方、高齢者世帯
の方、介護保険サービスを受け
たいと考えている方、心配
事や相談事、なんでも
結構です。気軽
にご相談ください。



その他

母子福祉や配偶者からの暴力
(DV)など、困ったことがあ
れば、深刻な状況になる前に
まずご連絡ください。

生活に困った時

困窮の実情に応じ、生活
福祉資金などの公的貸付制度
や生活保護について
ご案内します。



民生委員・児童委員は
守秘義務が課せられています。
プライバシーは守ります。

民生委員・児童委員は相談に応じ、
地域の関係機関等とのつなぎ役になります。
わたしたちに気軽に声をかけてください。

地区からの紹介

※令和5年2月に寄稿いただいた内容となっております。

ひだまりサロン20周年

箕輪地区 小嶋 由美子



新しい仲間が増えました。箕輪プライドシティ日吉です。よろしくお願いします。

東急東横線高架をはさんで、近代マンションが、そびえたち並んでいます。かたや諏訪神社、寺院(大聖院)、田んぼ(季節によっていろいろな風景)、竹林と、のどかな風景がある地域のその一角、諏訪神社の境内の社務所兼集会場にて、毎月第2木曜日午前中、民生委員児童委員、主任児童委員主催の「ひだまりサロン」を開いています。赤ちゃんから高齢者までのふれあいの場、居場所になればとの思いで活動しています。年一度のイベント、クリスマス会、お楽しみシアター(手遊び、ハンドベル、絵本の読み聞かせ)、などを行っています。サンタさんも登場します。

「ひだまりサロン」も20周年。あつという間のような気がします。これからも地域に沿った安心安全な出会いの場として活動をしていきたいと思えます。

高齢者へのサポート対応

大曽根地区 飯野 健二

総戸数150戸余りのマンションを担当して2期目になります。1期目に区役所から75歳の単身者・夫婦のみの名簿提供を受けた際、75歳以上の当該者住戸全員(全住戸の約1/3)に対しても調査を行いました。その結果、何人かの方々からは「サポートが欲しい」との回答がありましたが、ほとんどの方々の回答は「今は問題ない。将来何か起こったらよろしく。」というもので現在は関与不要というものでした。中には90代の方もおられ今後の経年変化をどのように把握すべきか考えました。年に一度の区役所からの新規75歳の方々の調査の際、これら「現在は不要」といわれる方々に対しても同時にポスティングを行い、民生委員との繋がりを確保するとともに各種福祉最新情報等



の共有に努める所存です。「民生委員がいてくれて安心」と人伝に聞くと思わずほほが緩みます。コロナ禍での制約があるものの、今後ともマンション管理組合が主催する住民による撮影会(添付写真参照)や写真展等にも積極的に参加して交流を深めていきたいと考えます。

みんなの笑顔

綱島東地区 小泉 三千代

綱島東民児協ではボランティアグループが月に一度ひとり暮らしのご高齢の方にお弁当をお配りしています。

私の担当地区では配食希望の方がいなかったので、今回は隣の地区を代理で担当しました。最初のお宅では待たれていたのか着くなり、目の前のドアがさっと開きにっこりと笑顔で「有り難う」と。



次の方は呼び鈴ではなく「こうやってね」と言われていたので試したところ、すぐに出ていらして、こちらも満面の笑顔で「毎月楽しみにしている」と言われ、暖かい気持ちになりました。

月に一度ですが、この活動が長

く続き沢山の笑顔に出会えたらいいなあと思いました。お弁当には小さなお手紙をお付けしていて、今回は折り紙で干支のうさぎを添えました。

私たち民児協では毎月10日に配食、第2水曜日に高齢者向けのサロンを開いています。ボランティアの方の演奏を聞いたり、のんびりお茶やお喋り、またスリーAや折紙などをしたりしています。お子様向けには、月に2回すくすくハウスを行っています。

このように全員で様々な活動をしています。

これからも地域の皆様と共に私たちも皆で笑顔で過ごしていきたいです。



認知症予防「スリーA」の会

菊名地区 長井 由子

菊名地区民児協では、毎月第1金曜日に菊名コミュニティハウスで認知症予防のために脳を活性化させるゲーム感覚のレクリエーション「スリーA」を開催しています。

皆さんに馴染みのある唱歌や童謡を歌いながら手指や足の運動をしたり、お手玉やリボン、新聞紙などを用いたゲームをしています。ゲームと聞くと、簡単そうに思われる方がいらっしゃるかもしれませんが、侮るなかれ、一筋縄ではいかない事も。だけど、できなくても大丈夫!「まちがえたー!」とみんなで一緒に笑いとばす事が脳の活性化に繋がるのだそうです。なので私は自信をもって間違える事にしています。

お喋りして笑って脳や身体を動かしているとあっという間に時間が過ぎてしまいます。

本来のスリーAは、「あかるく」「あたまを使って」「あきらめない」という3つの言葉の頭文字からできた言葉なのですが、参加者の方が考えて披露してくださったスリーAは「あしたも」「あなたを」「あいつる」という素敵な言葉でとても印象に残りました。

いつも笑い声があふれるスリーA、是非一度のぞいてみてくださいね。



ミニデイサービス

篠原地区 野崎 理恵子

篠原地区には五自治会があり、高齢者支援事業として、各自治会がミニデイサービスを運営しています。

高齢のご利用者に自治会館等で同世代の方々とゲームや工作・軽い運動・そして楽しいおしゃべり等、交流の場を提供させていただいています。

コロナ感染の影響のある三年間には、活動の自粛もあり、各自治会による対応の違いについては、活動ボランティアと民生委員による「ネットワーク委員会」の席でお互いの活動を報告しあい、知ることもできました。



令和四年はコロナ感染対応を優先し、お茶の時間もなくお菓子は持ち帰りで、活動時間の短縮など配慮して活動しました。ご利用者から「出かける予定があるのが嬉しい」と言われた言葉がありがたかったです。

「ミニデイサービス」の活動を続けていく事は高齢者の方々との交流だけではなく、地域活動の中で民生委員が果たす大切な役割と思っています。



共に生きる

新羽地区 吉田 恵三

コロナ禍の活動には多くの制約がありました。地区定例会では、何回か特別企画として地域で活動している方をお招きして、活動状況を伺うという機会を得ることを致しました。民生委員の活動から得られることだけではなく、地域の方々の活動を知り、理解するという大きな収穫であったと感じています。対象としている方の様子を知ることも大変勉強になりました。

現在の活動は、コロナが収まりつつあるという大前提で私たちは港北区のひっとプランにも参加しております。

活動が制限されて長い月日が流れました。だからこそあたたためてきた企画もあります。写真撮影会の再開。改修する緑道公園を使って、子供遊び

の実施。昔からの行事を知ってもらうことによって町を知る企画などなど。

民生委員だけでなく他の団体と協同して、私たちの住む町を、いかに知り、愛して、好きになってくれるか「笑い声の絶えない町」にするための一助に、我々の活動がなればと考えています。



何ができるか

新吉田あすなろ地区 戸谷 すず子

民生委員になり、私に何ができるのか?何をすれば良いのか?先輩委員さんに聞き、とりあえず訪問先へ行きました。ドアホンを鳴らし「民生委員です。」すると中からあわてた様子で玄関を開けて下さり、「大きな声で言わないでよ。民生委員が出入りしているのを近所の人に知られたくないんだから」と。その言葉に私は驚きました。しかし、玄関の中に入ると「ごめんなさいね。民生さんが来てくれるのはありがたいと思っているんだけど、民生というあまり昔の人はいいイメージなくてね」と。

コロナ禍になり、また何をすれば良いか。私自身通勤と仕事で何人もの方と接し、自分が無症状の保菌者になってしまったらと思いつつも、一人暮らしの方がコロナばかりではなく病気で困っていたとしたら…何もできない。活動もなくこういう時こそ、民生委員って活動しなければいけないのではないかと。しかし、自粛しなければいけない時期です。

新米民生委員として悩みながら、せめても自分の担当エリアを散歩し、お家を外から見上げ、電気が点いている。洗濯物干してある。と家路につきました。

主任児童委員より

日吉宮前地区 塚田 真

主任児童委員は担当の地域で0~18歳の子どもたちを見守り、親子が笑顔で暮らせるようにサポートしていく活動をしています。乳幼児とその保護者には毎月赤ちゃん会や子育てサロンでお会いすることができます。初めての子育てで不安や心配事があると思いますが、仲間と交流することで色々な親子と一緒に成長していく姿を見受けま

す。年に数回、小中学校の校長先生や児童専任・生徒専任の先生と連絡会の場で学校内の状況を聞き、学校外の子どもの様子を伝え、現状を把握するように努めています。日々は登下校の見守りや公園の見回りなどをして子どもたちの様子を眺めています。

子育て世代の皆様には何か困りごとがあった時に必要な関係機関や専門機関とつなぐことができる

ように主任児童委員連絡会(月1回)を開き、その機会に研修を受けたり関係各所との情報交換をしています。

子育てで大変なこともあると思いますが、子育てを通じて地域とのつながりが広がっていくことを楽しんでもらえると嬉しいです。



児童虐待かも?と思ったら「189」(いちやく) こどもたちの未来を守るために



ほほえみ編集委員が

ラジオ体操で心も身体も元気に!

ラジオ体操が、初めて放送されたのは1928年です。現代のラジオ体操は3代目で1951年から行われています。そんな歴史のあるラジオ体操は、近年その良さが見直されてきています。

皆さんもラジオ体操で元気な身体を維持していきませんか。



ラジオ体操は、骨や関節、筋肉をまんべんなく動かすことが出来る全身運動で、様々な効果が期待できます。

- 血行促進でむくみ解消、肩こりや腰痛の改善。
- 血管を若々しく保って脳卒中や心臓病の予防。
- 筋力低下防止で転倒予防、体型の維持、姿勢改善。
- 呼吸機能を保ち息切れを起こしにくい。
- 心身の状態を良好に保つ。
- 代謝が上がって脂肪燃焼。
- 骨粗鬆症の予防。
- 柔軟性の向上。
- 消化器の働きの改善。
- 筋肉や関節のストレッチ効果

効果を高めるポイント

- メリハリをつけ全身を大きく動かす。
(バランスに不安がある人は椅子に座って行いましょう。)
- 指先まで一つ一つの動きを確実に。
- 動かしている部位に集中する。
- 毎日継続する。
(体調が悪いときには無理をしない。)
- 一日2回～3回やるのがお勧め。



Check!

ラジオ体操は、ケアプラザや自治会が中心となって実施しているところが多くあります。お近くの地域でケアプラザや自治会長さん、民生委員・児童委員に相談してみても如何でしょうか。

篠原北地区、ねむの木公園のラジオ体操に参加してきました

「コロナに負けるな!!」のスローガンのもと2年前(令和2年度)から月一度のラジオ体操が始まりました。コロナで閉じ籠もりがちな生活だったので、まず外に出て会場まで歩くという事、そしてみんなと顔を合わせ、元気に体操をするという事が大きなねらいでした。毎回15～30名の参加者がおり、だんだん定着してきつつあります。参加された皆さんからは「身体が軽くなり気持ちがいい」とか「みんなと会うのが楽しみ」「欠かさず参加している」などの声も聞かれました。また、時折冗談も飛び交い明るく楽しい雰囲気が印象的でした。



取材に行ってきました！



スマホ教室



大曽根地区 大曽根よろず相談サロン

大曽根地区社会福祉協議会では、2022年4月から「スマホのお困りごとに応じる～よろず相談サロン」をスタートさせました。毎月第4金曜日の14時から16時まで大曽根会館で開催しています。取材当日は4月にしては蒸し暑い日でしたが、サロンの中は午後の日差しに春の風が通り抜けカーテンの揺れが心地良い雰囲気でした。地域の方5名、スタッフ3名でスマホの操作をしていました。アプリのダウンロードやポイントの付け方などを教わっていました。アプリの登録にやや手こずっていた様子ですが、親切丁寧な対応に和気あいあいと



した時間を過ごされていました。

民生委員の小倉さんは「1年たっても試行錯誤なんですよ」とおっしゃっていました。その言葉には地域の方々を思い、つながりを大切に一生懸命に取り組まれているように感じました。

誰もが気軽に利用できる「よろず相談サロン」。素敵な場所がそこにありました。



横浜市版民生委員・児童委員キャラクター「よこはまミンジー」



城郷小机地区センター

スマホを持っていないけれど気になる方、スマホデビューして使いこなしたい方、使い方がよく分からない方などを対象に通信会社主催で日常よく使う機能を分かりやすく説明していました。人気の講座とあって定員数を満たしていました。今回はマップの見方、現在地、画面の拡大、縮小とカメラの使い方についての講座でした。スマホ歴15年の私ですが、この講座で初めて知ったことがあります。マップの画面をどんどん縮小していくと宇宙に浮かぶ地球儀のようになります。スマホの機能の奥深さに感動しました。



参加者の中には、途中で画面が変わってしまったり、操作手順に戸惑ってしまった方などは手を挙げて教わっていました。皆さん、真剣に操作していました。

説明を受けながら課題をクリアすると笑顔もみられました。



樽町 LINE 入門講座



樽町町内会主催、ウーマンネットさん協力でLINE入門講座が開催されました。初めての方から、使っているけれどもっと知りたい方まで70代から

90代のシニア層を中心に参加されました。

民生委員児童委員も興味のある方々にお声掛けし、参加しました。友達登録、スタンプ、写真や動画の送信、LINE電話などを学びました。疑問が解決できた方やより高度な内容を求める方など様々でした。



