

港北区民生委員児童委員協議会広報紙

第27号



# ほほえみ

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 宮田 光明

## 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。

### 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。

### 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。



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

## なごみの会

日吉本町地区 甲斐 由美子

日吉本町地区民生委員児童委員協議会では、毎月1回2カ所で高齢者を対象に「なごみの会」を開催しており、今年で14年目になります。簡単な計算や漢字の読み書き、朗読や歌いながらの体操などを行い、それらが終わった後は30分ほどお茶会をしています。

私は、民生委員・児童委員になって3年目です。はじめは「このような会もあるんだ」と思っていました。参加してみると、来て下さる方が、他の方々



とのふれ合いやおしゃべりを楽しむことで、お元気になるれたり、気分転換になったりしているようです。

1年を通しての参加を条件としているため、毎回同じ顔ぶれですが、長い間通って下さっている方もいて、月1回という回数が無理なく参加できる理由なのではないかと思います。「今回も皆さんお元気なようで何よりだわ」と感じます。

皆さんの楽しそうな顔を拝見しながら、私たちも楽しませていただいています。これから先も、民生委員児童委員協議会の活動として長く続けていきたいと思っています。

## みんなで作る料理

樽地区 横溝 良夫

私が民生委員・児童委員となって1年目の平成29年、女性の先輩委員から、主にひとり暮らし高齢者へ毎月1回食事を提供する「わかば会」を手伝ってもらえないかと誘われました。

この会には食事を提供する班がいくつかあり、誘われた民生委員・児童委員の班では、男性のお手伝いはいみせんでしたが、先輩の女性委員がどんな活動をしているのか興味があり、申し出を受けることにしました。同期の男性委員3名も手伝



うことになりました。

「わかば会」は毎月20日に開催され、食事を提供する班が複数班あるので、各班が年に2回程担当します。前日に食材を調達し、料理の下準備までを協力して済ませ、当日は12時の開会までに料理を完成させて、食器に盛り付け配膳します。当初はその都度次の作業の指示を仰ぎながらでしたが、最近は男性も慣れたものでテキパキと動いています。

2日間全員が力を合わせて、来ていただいた高齢者に、少しでも喜んでいただくとう一生懸命に打ち込める時間は作る私たちにとっても大変貴重なものだと思っています。

## 大倉山元気づくりステーション

大倉山地区 内田 真紀

民生委員・児童委員活動の一環として、私は大倉山地区の高齢者を対象とした元気づくりステーションの開催に関わっています。

年に10回、大倉山の「みんなの居場所」である太尾防犯拠点センターと、7か所の町内会館をお借りし、町内会全域を回っているのが特徴です。

健康体操や健康講座、認知症予防のスクエアステップやスリーA、栄養講座、ギター伴奏による歌唱など活動内容も豊富で、毎年会館毎に内容を変える工夫もしています。



毎回場所も内容も違うので来て下さる方もさまざまですが、各町内会の会員の皆様やシニアクラブの方々、大豆戸地域ケアプラザや区役所の方のご協力をいただき、各回40名程が参加して下さいます。

中には毎回バスに乗って来られる方もいます。また男性の参加者も多く、歌唱の時は素敵な歌声が響きます。

月に一度ですが、大倉山の皆様のため、そして自分たちの元気づくりのためにも楽しい会にできるよう、素敵なメンバーと共に頑張りたいと思います。

## 防災体験学習に参加して

城郷地区 進藤 康夫

城郷地区民生委員児童委員協議会では、毎年日帰りで研修を行っています。今年は、江東区有明にある東京臨海広域防災公園内の「そなエリア東京体験学習施設」を見学しました。



この施設は、国の災害応急対策の拠点として作られた広域防災公園で、災害時に物資や人を運ぶためのヘリポートもあります。

1階は防災体験ゾーン、2階は防災学習ゾーンとなっていて自由に見学できますが、私たちはガイドの方の説明を聞きながら案内していただきました。

はじめに、「東京直下72h TOUR」を体験しました。ここでは支援体制や生存可能な目安と言われている72時間をいかに生きるか、タブレット端末を使ったクイズに答えながら「生き抜く知恵」が学べます。

次に2階の映像ホールでは、東京に起きたマグニチュード8の地震を想定したアニメを視聴しました。

今回、家具の転倒防止や非常用品の準備等日頃の備えが大切だとあらためて学びました。これから、高齢者の見守り活動の中で伝えていくことが必要だと感じました。



## 高田地区子育てネットワーク

高田地区 和泉 千津子

地域の子育て支援関係機関「高田地区子育てネットワーク」は、民生委員児童委員協議会、つどいの広場、幼稚園・保育園・小中学校、町内会や地区社会福祉協議会等約20団体で構成され、子育て環境の充実のため、情報交換を主とした会合を年に2回行っています。一昨年より年間活動のまとめとして、おまつりを開催する事になり、2月3日、未就学の子育て世帯を対象に、今年で3回目となる「たかたんこどもまつり」を開催しました。



当日は高田地域ケアプラザにおいて、参加団体のパネルや町内会のマップ展示、幼稚園・



保育園の先生方による歌や紙芝居、工作、ゲームを、外では消防車両の展示などさまざまな催しが行われました。

この日の来場者は約400名、地域の方々との交流も深まり楽しい1日となりました。企画や準備には苦労した面もありましたが、地域で協力しあつて成し遂げたという感動も大きいものでした。

主任児童委員として活動してきて、子育て支援には、地域全体での協力が不可欠であるという事を改めて実感した一日でした。

## 特集

## あなたの近くの 地域ケアプラザ

地域ケアプラザは、地域における福祉・保健の拠点となる施設です。概ね中学校区を目安に市内の各地域に設置されています。

### 誰が利用できますか？

小さな子どもから高齢者まで障害に関わらずどなたでもご利用いただけます。

### いつ利用できますか？

〈開館時間〉

月～土曜日 午前9時から午後9時まで  
日曜・祝日 午前9時から午後5時まで  
\*港北区内に9か所あります。

### どんなときに利用できますか？

介護保険について相談したい。



小さな子どもが遊べる場所や親子で参加できる催しはある？



障害のあるひとたちが楽しく過ごせる場所がありますか？



ボランティア活動をしてみたい！



### 地域ケアプラザは誰でもご利用できる地域の身近な相談窓口です

- |               |                           |                |                           |
|---------------|---------------------------|----------------|---------------------------|
| ○ 新吉田地域 ケアプラザ | Tel:592-2151、Fax:592-0105 | ○ 樽町地域 ケアプラザ   | Tel:532-2501、Fax:533-0025 |
| ○ 篠原地域 ケアプラザ  | Tel:423-1230、Fax:423-1257 | ○ 城郷小机地域 ケアプラザ | Tel:478-1133、Fax:478-1155 |
| ○ 高田地域 ケアプラザ  | Tel:594-3601、Fax:594-3605 | ○ 日吉本町地域 ケアプラザ | Tel:566-0360、Fax:566-0362 |
| ○ 下田地域 ケアプラザ  | Tel:563-9081、Fax:563-9083 | ○ 新羽地域 ケアプラザ   | Tel:542-7207、Fax:531-7011 |
| ○ 大豆戸地域 ケアプラザ | Tel:432-4911、Fax:432-4912 |                |                           |

# ほほえみ編集委員が 取材に行ってきました！

## 下田地区

## 下田ふれあい食堂(子ども食堂)

下田地区民生委員児童委員協議会が、昨年10月から始めた「下田ふれあい食堂(子ども食堂)」を取材してきました。

下田地区でも、働く母親が増えはじめ、忙しい日々の中「月に1回ぐらい、お母さんに楽をさせてあげたい」という思いで、小・中学生や保育園・幼稚園児と、その保護者を対象に始めたそうです。

無農薬野菜や果物などを、多くの近隣の方から安価で分けていただき、カレーライス、焼きそば、季節食の3種類をローテーションで大人300円、



子ども半額にて提供しています。

友達と習い事帰りに立ち寄ったり、ママ友と誘い合ったりとさまざまですが、毎回40名程来られるそうです。お母さんは、「月に一度でも助かります。」とおしゃべりを楽しみ、子どもたちは「これ嫌いな野菜なんだ。」と言いながらも完食して、笑顔で「ごちそうさまでした。」と食器を片付ける姿が見られました。

スタッフが包装紙で箸袋を作ったり、手作りの募金箱を設置するなど工夫していました。地域のふれあいや、優しさが感じられる取材になりました。



\*子どもたちから、はし袋を使ってお礼のメッセージ

## 師岡地区

## いきいき体操

4月第3月曜日、師岡町会館で月2回開催されている「いきいき体操」を取材しました。今年で9年目になるこの活動は、師岡地区民生委員児童委員協議会主催で、この地区に在住の65才以上の方を対象にしています。

9時半を過ぎると、徐々に参加者が上履きと飲み物を持って来館し始め、まず毎回記録している血圧をスタッフに測ってもらいます。「今日はちょっと高めだから、無理しないでくださいね。」などの会話が聞こえてきます。

10時からインストラクターの指導のもと、軽いストレッチから始まり、トレーニングへと移っていきます。基本は椅子に座って行いますが、ボールを使っての上半身回しや、片足立ち30秒などだんだんハードになっていきます。でも皆さん継続して行っているためか、疲れた様子は見えません。15分毎に水分補給をし、その間のインストラク

ターの話に会場はとても和やかです。11時半の終了後は家でもできるように宿題(体操の絵入り説明書)をもらって帰ります。

参加者にお話を伺うと、「6年目になるけど、今は友達を誘って5人で来ています。」と女性。「病気で体が不自由になって始めたが、去年皆勤賞をもらって嬉しかった。」や「もっと男性が増えればいいね。」などの男性の声がありました。

この日の参加者は男性4人、女性30人、スタッフ6人でした。



## こんにちは！主任児童委員です

### わたしたちの活動スローガンを作りました！

私たち主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当し、身近な子育てに関する相談役として活動しています。

子育て家庭からの相談に応じ、学校や区役所などの関係機関と連携し、子どもの見守りや赤ちゃん会への協力などを行っています。

このたび、港北区の子どもたちの健やかな成長を見守るわたしたちの活動スローガンを作りましたので、紹介します。



## ふるさと港北 ふれあいまつりに出展！

民生委員・児童委員のPRを目的として、6月1日(土)に新横浜少年野球場で開催された、ふるさと港北ふれあいまつりに出展しました。当日は5万人の方が来場されて大盛況でした。



5月28日に配付する物品を50人の委員で作成・準備



港北区制80周年記念式典



折り紙で折った魚つりゲーム



ミズキーと遊ぶ子どもたち

## 民生委員・児童委員について

民生委員・児童委員は、住民の皆様と行政機関とのつなぎ役としてまちの福祉のために活動しています。港北区役所福祉保健課運営企画係で地域の民生委員・児童委員、主任児童委員を紹介しています。ご相談の内容によっては、他の専門機関を紹介します。

**港北区役所福祉保健課運営企画係 電話 540-2339 FAX 540-2368**

### 編集後記

元号が「令和」に変わり、心新たに第27号をお届けします。お寄せいただいた各地区の民生委員・児童委員活動の報告に接するたびに、～小さな気づき 寄り添う心 頼れる地域の「つなぎ役」～のモットーそのものの熱い思いを感じ、新しい発見がたくさんあった3年間でした。皆さまのご協力に深く感謝いたします。ありがとうございました。(K.N)

### 編集委員 (◎委員長、◇顧問)

◎蛭野 美津子 (日吉)・◇永野 和子 (大豆戸)  
井上 弘子 (日吉宮前)・磯貝 淑子 (菊名)  
椎山 妙子 (師岡)・熊倉 康子 (篠原南)  
矢野 泰秀 (高田)・米山 健二 (新羽)  
神丸 悦子 (主任児童委員、日吉本町)