

「元気づくりステーション」でGOGO健康!!

元気づくりステーションとは

身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループです。

ロコモ予防体操や、ウォーキング、歌など様々な活動を通じて、健康づくりと参加者の交流をはかっています。参加をすることで、健康に関する知識も得ることができ、仲間と体操などを実践することで元気になります。なによりも、地域の中で顔見知りが増え、地域での生活に安心感が生まれます。

今あるグループに参加をしたい方！自分の周辺に活動場所がなく、新たにグループを立ち上げて活動したい方！是非お近くの地域包括支援センターへご相談ください！！（下記参照）



にこにこ体操

元気づくりステーション 中屋敷青空会

中屋敷青空会は、毎週水曜日、中屋敷中央公園でラジオ体操、ストレッチ、いろいろウォーク（横歩き・つき足歩行他）などを行っています。月1回ほど地域指導者の名雪さんを迎え、ロコモ予防の「歩き」に着目した「ハマトレ」を取り入れて体を動かしています。

参加費 100 円でどなたでも OK。姿勢を正し、バランス能力を UP し、いつまでも若々しくいるために、あなたも参加してみませんか？

通いだした頃は杖なしでは歩けませんでした。今では杖がなくても皆さんと一緒に元気に歩けます。毎年行う体力測定の結果も良好です！



いろいろウォーク



指導者の名雪さんからの説明中

瀬谷区 元気づくりステーションマップ



かようの会

地域包括支援センターは横浜市の委託相談機関で、**各地域ケアプラザ内**に設置しています。

施設名	担当地域
ニツ橋地域ケアプラザ 電話 361-9807 Fax 361-9868	三ツ境・ニツ橋町（相鉄本線から南側）・宮沢
ニツ橋第二地域ケアプラザ 電話 360-7855 Fax 360-6800	東野・東野台・瀬谷 1～3 丁目・ニツ橋町（相鉄本線から北側）・相沢
阿久和地域ケアプラザ 電話 365-9892 Fax 365-9894	阿久和東・阿久和西・阿久和南
中屋敷地域ケアプラザ 電話 303-8100 Fax 303-8111	中屋敷・本郷・竹村町・上瀬谷町・目黒町・北町・卸本町・五貫目町・瀬谷町・中央・瀬谷4丁目
下瀬谷地域ケアプラザ 電話 304-1291 Fax 304-1259	南台・南瀬谷・瀬谷5～6丁目・下瀬谷・橋戸・北新

編集後記

今年のお正月の箱根駅伝で、「網膜色素変性症」という生まれつきの病気がありながら区間新記録を出した選手の「障害や病気があっても一歩を踏み出せない人にも勇気を与えたい」というメッセージにとっても感動しました。私たちひとりひとり、自分に何ができるか考えながら生きなければ！とあらためて思いました。

【問合せ先】

瀬谷区役所 地域振興課 地域力推進担当
TEL:045(367)5789 Fax:045(367)4423
〒246-0021
横浜市瀬谷区ニツ橋町 190 番地
発行／令和 2 年 2 月

地域づくり通信 第 40 号

令和 2 年 2 月

ユニバーサルなわがまち瀬谷

～障害のある人や高齢者が暮らしやすいまち＝誰もが暮らしやすいまち～

瀬谷区には、けが、病気、先天的な原因などにより障害を抱える人も安心して暮らせるようにと、一生懸命活動されている方がたくさんいらっしゃいます。そのような地域での障害者理解の取り組みをご紹介します。またオリンピックパラリンピックイヤー最初の発行となる今号では東京 2020 パラリンピックを目指して奮闘中の瀬谷区出身のおふたりにお話を伺いました。



瀬谷区マスコットキャラクター「せやまる」



パラアスリート

たがわともき

多川知希さん（陸上）

瀬谷区での子供時代、思い出

社会人 4 年目になるまで瀬谷に住んでいました。瀬谷はのどかで高い建物もないので空が見渡せてとても気持ちの良い所です。

子供の頃は町中を探検して公園めぐりをしたり、上瀬谷のウド畑、

米軍通信施設などにもよく行きました。

まだコンビニも少ない時代だったので、瀬谷区がどんどん発展していったことを覚えています。瀬谷区の成長とともに自分も成長してきたように思います。

障害があること

小学校、中学校時代を通じて、障害があることで特に困ったことはありません。自分だけでできないことは周りの人が助けてくれました。助けてもらう人との関係性を大切に、自分が頑張った上でどうしてもできない時に助けてもらうということを心掛けていました。何でもかんでもお願いするというのは違うと思います。

陸上競技について

陸上競技の良いところは記録が残ること。自分の努力の結果が目に見えて分かるので、過去の自分を超えて勝つことができます。今はもちろん東京 2020 パラリンピック出場が最大の目標です。

最近はオリンピックとパラリンピックが常に並列で扱われる

パラリンピック出場を目指す瀬谷中 2 年 日向 楓さん（水泳）

パラアスリートの多川知希さんとは瀬谷小に凱旋された時にお会いしました。その時に「一緒にパラに出場して、選手村で写真を撮ろう」とエールを送られたことが今の励みになっています。

水泳を始めたのは兄の影響ですが、両上肢欠損の障害のある自分には受難の回避のためにも良いと両親も勧めてくれました。今は自主練含めほぼ毎日泳いでいます。毎年行っている大好きなスキーも今は大事な時なので我慢です。友達と遊ぶオンラインゲームが息抜きです。

応援してくれる家族や友達のためにも頑張りたいと思います。



練習風景（真ん中が多川さん）

ようになり、パラリンピックの知名度が上がってきています。自分が頑張ることで障害者理解の推進ができれば嬉しいです。

パラリンピックが盛り上がり、障害に対する先入観が全くなくなるとは思いますが、変化が起きて前進すると思います。

障害のある子供たちに向けたメッセージ

障害があっても、工夫と努力次第で何でもできるようになります。前向きになることで人生をより良い方向にもっていきましょう。今障害があることでつらい思いをしている人もいるかもしれませんが、前を向いて行動することで道は開けると思うので頑張ってください。

【プロフィール】

1986 年 2 月 6 日、瀬谷区出身。生まれつき右前腕部が短い障害がある。瀬谷小、瀬谷中（希望ヶ丘高校、早稲田大学～大学院）卒業。パラリンピックには北京・ロンドン・リオデジャネイロと 3 大会連続出場。リオでは 4 × 100m リレー 3 位（銅メダル）獲得。



【プロフィール】

瀬谷小卒業、瀬谷中在学中。50 m バタフライで、2019 年 9 月のジャパンパラ水泳競技大会、同年 11 月の日本パラ水泳選手権大会で優勝。多くの大会で日本記録更新。また、自由形、背泳ぎ、リレーでも優秀な成績を残している。

多川さんへのエール

僕もパラリンピック目指して頑張るので、多川さんもメダルを目指して頑張ってください！



瀬谷区を「誰もが暮らしやすいまち」にするために 活動されている方々をご紹介します！

地域活動支援センター(障害者地域作業所型) ともしび

地域において自立した日常生活・社会生活を営むことができるよう、在宅の障害者が通所して、創作的活動・生産活動等のサービスを受けることができる場所です。

扉を開けると、皆さんが「こんにちは～！」と元気な声で出迎えてくださいました。

部屋は明るく、隅にはハタ織り機が設置され、自主製品のポーチ等に使われるきれいな織物はこちらで織っています。

対象 在宅の身体障害者・知的障害者で18歳以上の人。

場所及び連絡先 NPO 法人ともしび
阿久和西 4-15-14
電話・Fax: 045-366-0665

利用者の方が皆前向きなので、私たちスタッフもパワーを貰っています。明るく元気な人が多いです。いつでも見学に来てください！



活動の様子

中途障害者地域活動センター ワンステップ瀬谷

脳血管疾患などによる中途障害者の地域活動のきっかけにと、仲間と共に、リハビリや体操、レクリエーションや製品づくりのほか、地域障害者団体や学童との交流、バザーやイベントへの参加など、地域交流も活発に行っています。

対象 おおむね64歳くらいまでの、脳卒中などの脳血管疾患で手足、言語などの後遺症を持つ人で、ご自分で通所できる人。

場所及び連絡先 ニツ橋町 295-35 杉本ビル 1F
電話・Fax: 045-360-1408

瀬谷区地域訓練会 ほっぺ

「地域訓練会」とは家族が主体で運営し、子供たちが体験や学習を重ね、仲間づくりや交流を行う貴重な居場所です。

保育部(就園前の幼児)、就学部(就園児)、学校部(小、中、高校生)、成人部(高校卒業後)、さらに親の会があり、縦横のつながりを持ちながら年齢を超えた情報交換を行っています。

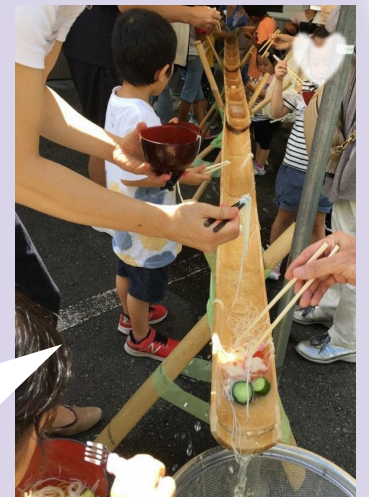
問合せ先 せや福祉ホーム 相沢 6-10-2 電話・Fax: 045-303-4746



リハビリ体操の様子

病気の後遺症で障害を持つと、外に出なくなりやすいですが、引きこもってしまうと今の機能さえ維持できなくなってしまう。まず来ることが大きなハードルですが、仲間とリハビリすることで生きがいややりがいを見つけることができます。

目標は「地域でいきいき暮らすこと」。就園前のお子様の育ちに不安を持つ保護者の方、放課後の居場所がないと感じる小、中、高校生の保護者の方他、ひとりりで悩まずご相談ください！



せや福祉ホームと一緒に流しそうめん

せや障がい者後見の支援室 まんまる座

障害者が住みなれた地域で安心して暮らしていけるように見守りを行う場所です。まんまる座に寄せられる相談は将来への希望や漠然とした不安など様々。親が亡くなった後のことを考え相談に訪れるケースもあります。生涯にわたり登録者へ寄り添い、希望する暮らしが実現できるよう一緒に考えていきます。

対象 瀬谷区在住の18歳以上の障害者とその家族。

場所及び連絡先 まんまる座
三ツ境 11-6 瀬戸ビル1階
電話: 045-442-6592
Fax: 045-442-6593

何か特別なアドバイスをするわけではなく、とりとめがないと思える話を重ね、そのコミュニケーションの中からつながりを見出します。



事務所内



防災講座の様子

瀬谷区発達障害理解啓発グループ ant mama (アントママ)

我が子が親亡き後も地域で暮らすには周囲の人の理解が不可欠と考え、我が子たちの特徴を伝えています。ありのまま＝「あり(ant)のママ」を知って欲しいと活動を続けています。

福祉教育講座を中心に出席講座を開催、災害時について他団体とも連携協力し「お互いに助け合う減災」を目指し発信しています。

問合せ先 瀬谷区社会福祉協議会
電話: 045-361-2117 Fax: 045-361-2328

日頃から障害の有無関係なく「みんな違ってあたりまえ」と歩み寄れる地域は、誰もが住みやすい災害にも強い地域となるのではないのでしょうか。

☆他にもたくさんの施設や団体があります。

地域活動区民講座「せやまるタウンカレッジ」卒業生の取組み

ふらっとカフェ ゆりり会

ゆりり会はひきこもり経験者や生き辛さを感じていらっしゃる方々の居場所です。安心の中で繋がった関係を築いていけます。何をするかは決められておりません。本を読んでもよし、一人でのんびりしても、おしゃべりに花を咲かせてもOK。簡単な飲み物とお菓子を用意しています。

開催日 毎月1回不定期の土曜日 13時～16時

開催場所・問合せ先 喫茶バス通り
橋戸 2-15-16
電話: 045-301-7355



ゆりり会 会場

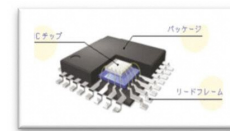
障害者就労継続支援B型事業所 ヒアーズしんばし

2020年春オープンを目指して今、利用者を募集しています。充実した社会生活を送っていただくために必要な支援内容を、個人の能力に応じたITプログラムに基づき行っています。無理なく長く働ける基礎体力づくりをサポートします。

対象 65歳未満で障害者手帳をお持ちの方
自力で通勤できる方、他

問合せ先 ヒアーズしんばし
泉区新橋町 1387-5 電話: 045-516-5380

ITのものを自由な空間で作りあげていきましょう!!



「せやまんまるねっと」は地域の障害理解を進める活動をしています！

障害のある人が地域で安心して生活できるよう、障害児者の支援機関や障害当事者、地域の方が集まって情報交換や啓発を行う「障害者地域自立支援協議会」が各区に設置されています。「せやまんまるねっと」は、瀬谷区の「障害者地域自立支援協議会」の愛称です。

「せやまんまるねっと」事務局

■瀬谷区役所 高齢・障害支援課 障害者支援担当
ニツ橋町 190 瀬谷区役所 4階 電話: 045-367-5715 Fax: 045-364-2346

■瀬谷区基幹相談支援センター
三ツ境 13-1 電話: 045-274-8300 Fax: 045-274-8301

■瀬谷区生活支援センター
ニツ橋町 469 せやまる・ふれあい館 2階 電話: 045-363-8900 Fax: 045-392-1114

