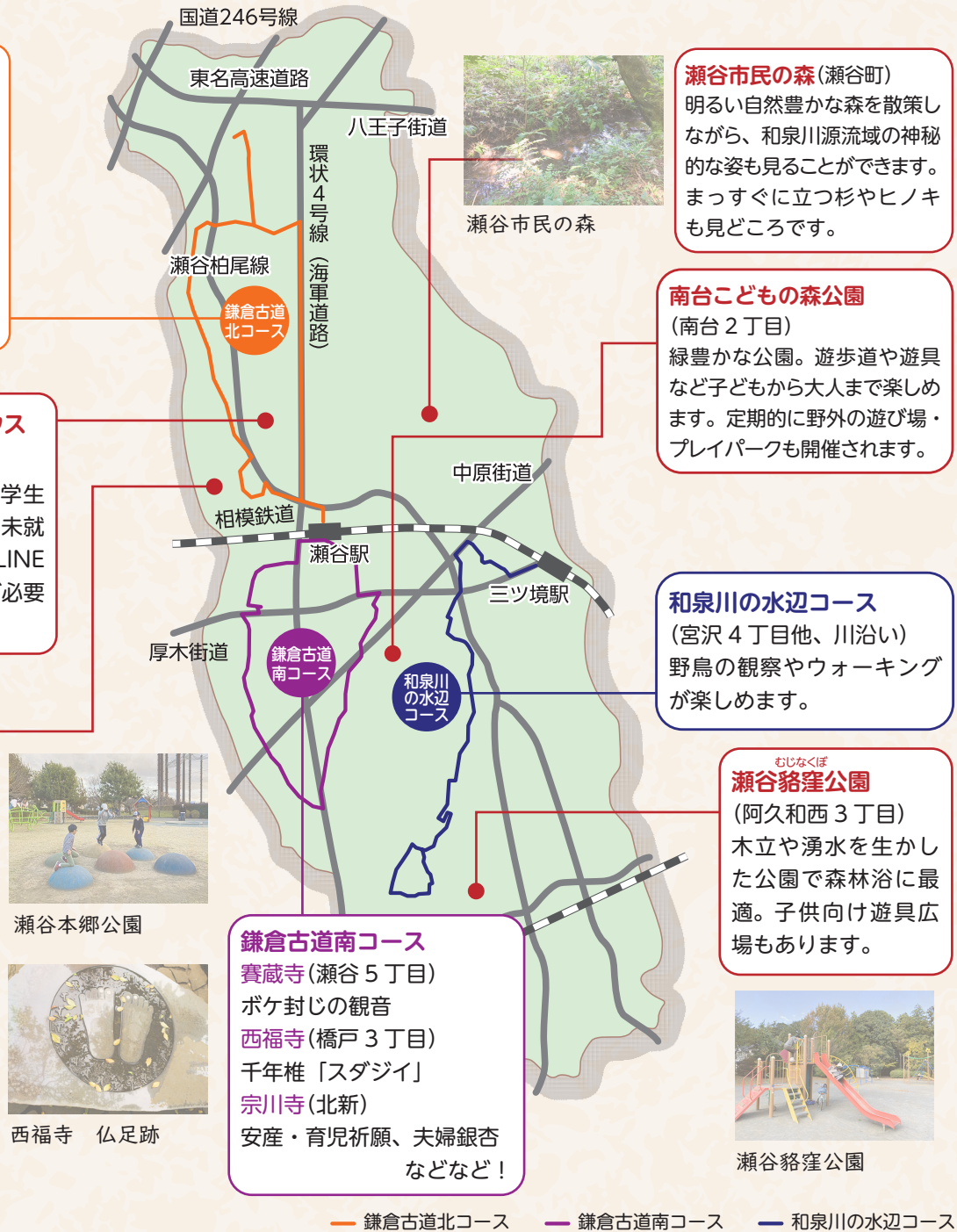


**遠くに出かけなくても、
地元で楽しむことができるスポットを紹介します！**

瀬谷区にはまだまだ楽しいところがたくさんあるよ！瀬谷区役所のホームページに瀬谷ふるさと歴史さんぽ道「鎌倉古道北コース・南コース」や「和泉川の水辺コース」などの詳しい情報があるから見てね！他にも魅力的なスポットがたくさんあるので探してみよう！

瀬谷ふるさと歴史さんぽ道 検索



宗川寺 山門



瀬谷本郷公園



西福寺 仏足跡



瀬谷貉窪公園

編 集 後 記

コロナ禍が始まって早1年。普通であることの幸せや、絆の大切さに否応なく気付かされた1年でもありました。これから自分は どう生きていかなければならないのか 千思万考の日々。

今回4面で、歩ける・遊べる場所を紹介しましたが、他に、子どもだけでなく、昔を懐かしむ大人にもファンが多い駄菓子屋さんが南台や五貫目町にあるので、1度のぞいてみるのも楽しいかも?!

【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
 横浜市瀬谷区二ツ橋町190番地
 発行／令和3年1月

地域づくり 通信
第42号

令和3年1月



「せやまる」

コロナ禍でも健やかな生活の心掛けを

～コロナ疲れしていませんか？生活不活発病にならないよう、心もからだも活発に！～

新型コロナウイルス感染防止のための自粛生活が続き、多くの方が生活を意図的に制御した（不活発で）ストレスフルな環境の中で暮らしています。今までの普通が普通ではなくなり、人との交流も減り、心身共に疲れていませんか。感染予防を行いつつ、心も体も元気に過ごすためには何をしたら良いでしょうか。



生活不活発病にならないために

動かない（不活発な）生活を続けることで、心身機能が低下して動けなくなることを、生活不活発病といいます。

しっかりと運動することによって、体力が維持向上する上に、気分転換にもなり、食事もおいしく、便通も良くなり、寝つき寝起きといった睡眠等日常生活の健康度も向上します。是非、感染予防をしっかりと行いながら、散歩・ウォーキング等、運動を楽しみましょう。

お口の健康「パタカラ体操」の勧め

マスクと自粛で、お口も運動不足では？意識して、お口の運動も行ってみましょう。

咀嚼^{そしゃく}や嚥下^{えんげ}（食べ物をかみ砕き、食道から胃に送り込むこと）機能の向上、
ドライマウスの防止、アンチエイジングといいこと尽くしのパタカラ体操。
やり方は簡単！「パタカラ」を一字ずつや、続けてはっきり発音するだけ。
童謡に合わせて「パパパ・・・」と歌うと両得！



人とのつながりの維持



人との関係も不活発になっていませんか。電話やオンライン、メールや手紙などを活用したり、2 mのフィジカルディスタンス、マスク着用等で、家族や友人との会話を楽しみ、地域活動や趣味も楽しんでください。美しいものを見て、楽しいことを共有して、辛いことも共有して、人間関係を楽しみ、生きていることを慈しみ、心もしっかり活発に！心身共に不活発病にさよならをしましょう。不安や悩みを共有して心を軽くします。



コロナ禍の中、頑張る皆さんへエールを送ります！

～様々な工夫をしている地域の活動をご紹介します～

瀬谷区移動情報センター

ガイドボランティア

ガイドボランティアとは障がいのある方の付添いを行うボランティアです。一人での外出が難しいお子さんの登下校などに付添います。コロナ禍で学校が休校になり、利用者、ボランティア共に不安が広がる中、電話や手紙でこまめな声掛けを実施していたので、登校開始後もスムーズに移動支援を再開することができました。対面支援が必須の現場において工夫次第でつながりをキープできるという自信にもつながりました。

問 合 せ 瀬谷区移動情報センター
電話：045-361-2202



ガイドボランティア 加田由美子さん

社会福祉協議会からガイドボランティアを搜しているとのことがあり、まわりに声をかけたところ、すぐに近所の方5人が集まってくれました。月～金曜日、その5人の仲間と1日ずつ担当し、皆で力を合わせて頑張っています。嬉しいのは、お子さんたちの成長を感じられた時、お母さんのホッとした顔が見られた時です。信頼関係を感じられる嬉しい瞬間です。

親と子のつどいの広場

ひろば「きりかぶ」

おしゃべりしたり、庭でのんびり遊んだり、地域の子育てをみんなでしたい！という想いから生まれたひろば「きりかぶ」は未就学児がゆっくりくつろげる横浜市の補助事業のひろばです。助産師さんによる育児相談は、コロナ禍で病院に行きづらくなっている親御さんにとても好評です。コロナ対策として現在の滞在人数を外に表示して、密になるのを防いでいます。

開 館 日 火・木・金の10時から15時まで（祝日除く）

対 象 者 未就学児（おもに0～3歳までの親子）

問 合 せ 045-465-6355



運営団体 五貫目町ムーミンの会

代 表 小林茂美さん

副代表 近松潤子さん・徳丸眞弓さん

瀬谷北部は近くに児童館等がなく、どこに行くのも遠いので、主任児童委員や民生委員、地元有志で立ち上げました。本やおもちゃで遊んだり、育児の悩み事を話したり、少しの時間でもちょっと一息お茶でも一緒にいかがですか？



ふれ愛♥音楽塾

ふれ愛♥音楽塾は、心身を音楽で癒すサロンです。マスク着用や消毒液、非接触型体温計使用はもちろん、サーキュレーターを設置し、楽器を使う時は手袋をつけていただき、参加者もスタッフも感染しないよう気配りしています。皆さんが参加して元気になって帰れるように興味をひく内容を考え、楽しく歌って、体を動かしていただいています。

活 動 日 毎月第2火曜日の11時～12時

活動場所 せやまる・ふれあい館 多目的ホール1

問 合 せ 河目 090-8641-4109



講師の志村紀美江さん

瀬谷区が音楽で繋がってきた、点が線になってきたと感じます。コロナ禍でも安全に気をつけてできることがあります。生活の中に音楽があることは素晴らしいこと。うちに籠っていると鬱や認知症、歩行障害などの心配が出てきますが、自分をブラッシュアップして楽しんで過ごしていただきたいですね。



エデュカル【education(教育)+culture(文化)】

自宅の一室で実施していた「こども教室どんぐりひろば」が一軒家まるごと「エデュカル」として生まれ変わりました。子育ての不安を前向きな意欲に変える「お母さんと子どもの幼児教育」等の事業を行うほか、キッチン含めどの部屋もレンタルスペースとして、音楽や上映会、セミナー等で使用できます。「学ぶ」「遊ぶ」「憩う」場所として、大人から子供までホッとできる空間が広がります。一般的な感染予防に加えて一軒家なので換気にも優れています。

問 合 せ エデュカル 吉村 045-391-8289



エデュカル

代 表 吉村志穂美さん

子どもが「働く」ことを学ぶワークシェアでは、子ども同士が助け合い、認めあったり許しあったりして、課題に取り組みます。教えるのではなく、考えてもらいたいと思っています。隠れ家庭的なひみつ森も見に来て下さい！色々なイベントも行っています♡



ひまわり給食会

ひまわり給食会は高齢者の方を対象にした、30年近い歴史のある給食会です。コロナ禍以前は、南瀬谷小学校コミュニティ・スクールで、午前中、落語や手品、踊り等のお楽しみイベントをして、温かいお昼をいただいたあと、歌を歌ってお帰りいただくという流れでやっていました。3月から集まっの飲食ができなくなり、5月から市販のお弁当を、11月からは手作り弁当の配食を始めました。ボランティアが作り民生委員が注文と配達を受け持ちます。見守りも兼ねて皆さんの顔が拝見できるのが嬉しいです。

対 象 者 宮沢地区の65歳以上の独り暮らしの方
75歳以上のご夫婦
障がいをお持ちの方（年齢問わず）など

日 時 毎月第2金曜日

問 合 せ 鈴木 045-301-7374



ひまわり給食会の皆さん

足腰丈夫で健康でいていただくためにも、歩いて集まって欲しいのですが、今はそれができません。コロナ禍の中で新しい生活様式が求められています。利用者さんからの「美味しかったよ！」という励ましの声が一番嬉しいです。

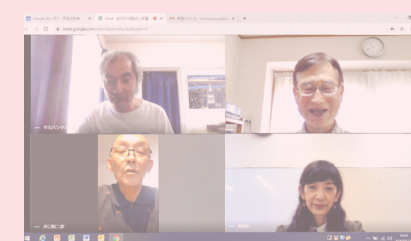


下瀬谷地域ケアプラザ

「サードプレイス下瀬谷★オンライン」

新たな社会参加・つながりの手段として5月に立ち上げた「サードプレイス下瀬谷★オンライン」は、自宅に居ながら「オンラインサロン」や「オンライン飲み会」など様々な要素を題材に気楽におしゃべりできます。オンラインという新たなスタイルで人とつながる機会を作ります。参加費無料、どなたでも参加できます。

主催・お問合せ 下瀬谷地域ケアプラザ
担当：金子
045-304-1291



生活支援コーディネーター 金子恵理さん

嬉しかったことは、ここでオンラインを始めたご高齢の方が、ご自身で違うオンライングループを作り活動しはじめたこと。コロナ禍や体調不良により外出しにくい状況でも人や社会とつながる、そんなきっかけになってくれれば！

