

寺尾第二地区民生委員児童委員協議会

令和8年4月～7月までの取り組み

地域福祉の増進に努めるものとして・・

生き生きお食事は、寺尾第二地区で最初に取り組んだ高齢者向けの集いの場です。地区を3つのグループに分け、毎年春と秋に開催しています。季節感を大切にした献立作りから、イベントや健康づくりのお話など、毎回スタッフが何か月もかけて企画しています。

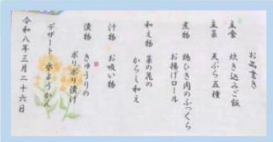
お一人では行き帰りに不安がある方を民生委員が送迎しているグループもあります。

地区社協の行事は、地域福祉の牽引役として、事業や行事の企画・運営に民生委員児童委員が中心となって携わっています

春の生き生きお食事会

B グループ

(馬場町第二・西部・南部)
3月26日(木)
馬場地域ケアプラザ



C グループ

(北寺尾・上の宮)
4月28日(火)
馬場地域ケアプラザ



A グループ

(馬場町・馬場第一・荒立)
5月29日(金)
寺尾地区センター



フルート・オーボエ・ピアノ演奏
フルート、オーボエの優しい音色に
ピアノが加わり心地よい演奏に♡



お琴演奏

澄んだ音色が響き渡り
日本の伝統を感じるひと時に♡



ウクレレ演奏

柔らかな音色のウクレレが会場を包み
皆さま自然と笑顔に♡



地域の相談役として・・・

障がいの理解のための講座、認知症サポーター養成講座 その他 研修・講座の運営、参加

地域には様々な方々がお住まいです。周囲の理解がないために辛い思いや悲しい思いをされることが減っていくように、寺尾第二地区では、障害や、認知症を理解するための講座を毎年開催しています。

今回は、目に見えない、周りの人が気づきにくい“パーソナリティー障害”について、横浜市鶴見区精神障害者生活支援センターの方を講師にお迎えしてお話をさせていただきました。

〈パーソナリティー障害の主な特徴〉

- ・ものの見方や、受け取り方が偏っている
⇒コミュニケーションがうまくいかない
- ・柔軟な対応が難しく、極端な反応になる
- ・感情的な反応になりやすい
⇒本人も困っている
- ◇社会生活を送る中で対人関係や日常生活に大きな支障が生じ生活のしづらさが生じる
- ◇個性と障害の境界線が難しい

〈コミュニケーションのポイント〉

- ① ほどよい距離感を保つ
 - ② できることできないことを伝える
 - ③ 極端な行動には落ち着いて対応する
- *理解と距離感の両立が必要

〈参加者の声〉

- ・難しい障害ですが、とても分かりやすいお話でした
- ・距離感の取り方が大切で難しいと思いました
- ・貴重な機会でとても参考になりました
- ・障がいを理解することが大切だと実感しました



寺尾第二地区では、年3回「福祉保健講座」を開催しています。第一講は高齢者支援の講座です。講師の先生には、その時々で大切と思われる健康ワードにスポットを当てた講座をお願いしています。

今年は、鶴見区福祉保健センターの岩田センター長に『フレイル 防いで ふれあえる 寺二（ふふふなてらに）』と題して、お話をいただきました。途中、体とお口の体操を、実演を交えながら、分かりやすく教えていただきました。参加された方々も、大きな声を出したり、足を上げたり、心までほぐれていくようでした。その様子をご覧ください。

福祉保健講座第一講

お楽しみ福祉大会

七夕に集う

リコーダーアンサンブル“RAT FIVE”の皆さまによる演奏は、木管楽器の五重奏の響きがとても心地よく、懐かしい曲や楽しいお話に会場中が惹きこまれました。

子どもの頃から慣れ親しんだリコーダーですが、実はとても繊細で、響き渡る音色にすっかり魅了されました。手のひらサイズのソプラニーノから1m以上のバスリコーダーまで、音域の違う何種類ものリコーダーを使い分けて、表情豊かな演奏を創り出していました。途中一緒に歌ったり手拍子したり、とても楽しいひと時でした。



“RAT FIVE”の由来は全員ねずみ年生まれ♡

7月7日(火)、福祉保健講座第一講「お楽しみ福祉大会」が開催されました。渋谷治雄・鶴見区長のご挨拶に続き、岩田慶隆・区福祉保健センター長、助廣一則・区社会福祉協議会事務局長などご来賓の方々のご紹介があり、その後、『フレイル 防いで ふれあえる 寺二』(ふふふなてらに)と題して、岩田センター長による講演がありました。講演後はリコーダー五重奏の演奏を堪能し、続いての“福引き”にわくわくドキドキ盛り上がりしました。最後は全員で手話付の「七夕さま」を歌い、会場がひとつになりました。



渋谷区長



涼しげなブルーの衣装で
ステージ装飾にピッタリ♪



フレイルとは...高齢期に身体と心の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなる状態のこと



岩田福祉保健センター長

「フレイル予防講座」の中で、健康寿命を延ばすためには、フレイル状態の改善や予防の取り組み(運動、口腔、栄養、社会参加)を行うことが大切だとお話いただきました。講話に加えて、足腰のマッサージ、転倒予防を意識しての座ってできる運動、オーラルフレイル予防のための**パタカラ早口言葉**(下記参照)を参加者の皆様と実際にやってみました。身体を使って楽しく学習できました。

パタカラ早口言葉

- ① 桜 たんぽぽ パンジー かすみ草
- ② 許可局からパトカー来た
- ③ 高らかに歌うパンダ ラララ
- ④ パラソルたたんで柿食う客
- ⑤ パパライオン肩手術中か

まずは
ゆっくり1回
次に
早口で3回



一緒に運動する参加者の皆さま



体育室には
笑顔が
あふれて
いました

パタカラとは...この4文字を連続発音することで、口周りと舌の筋肉・喉を鍛える体操

毎回恒例の福引きでは、特別賞、せせらぎ賞、七夕賞等、全員に必ず何か当たります。

担当スタッフが皆さまの笑顔を思い浮かべて賞品を選びました。喜んでいただけたでしょうか？



何番が引き当てられるかドキドキ...♡



締めくくりは今年も手話付きの合唱「七夕さま」

🚗 今年も移動支援に取り組みました 🚗

おとしより、鶴見区社会福祉協議会と(株)東宝タクシー様のご協力により、会場まで足を運ぶのが困難な高齢者をご自宅から会場まで移動支援を行っています。あらかじめルートを決め、タクシーには民生委員が同乗し、乗車・降車のお手伝いをしています。今年は23名の方のご利用があり、感謝の言葉を多くいただいています。



民生委員、運転手さんに見守られて...