



つづきあい計画

今号の内容

地域と障害児世帯をつなぐ

くずがやゆめひろば

身近な地域で仲間と健康づくりの活動

スマイル/さわやがステップ体操

「つづき あい基金」助成金活用 of 取組紹介

アーモンド♥こども食堂



「つづき あい通信」は、都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」※を推進する地域の取組や、関連情報を紹介する計画情報誌です。

※裏表紙に詳細を説明しています

「であいが広まり、お互いにささえあい、
地域がもつ力をわかちあえる地域づくり」をすすめる
地域のさまざまな活動や取組を紹介!



地域と障害児世帯をつなぐ

～くずがやゆめひろば～

「**地域が障害児のことを考える**」という事を目指し、区社会福祉協議会（以下、区社協）を中心としたメンバーで、地域に身近な地域ケアプラザ（以下、CP）単位での活動を展開することを検討しました。

その結果、担当エリアが広く、障害児のニーズが想定される葛が谷CPをモデルに、区社協と葛が谷CPを共同事務局として、平成23年度から「地域と障害児世帯をつなぐ事業」である『くずがやゆめひろば』がスタートしました。

当日は、余暇支援活動を行うとともに、くずがやゆめひろばの目的である地域と障害児世帯をつなぐことを目指して「**懇談会**」を開催しています。

懇談会は、参加する保護者が居住する地区の民生委員や地区社会福祉協議会（以下、地区社協）の方との顔合わせの場となるようにしています。

また、葛が谷CPと区社協が協働することで、参加者にあわせて葛が谷CPエリア以外の民生委員へも参加をお願いできる環境となっています。

懇談会

保護者と民生委員や地区社協を始めとする地域活動者が同じテーブルを囲んで顔合わせや情報交換を行っています。



区社協

懇談会の際には、事前に民生委員に出席の依頼をしています。

平成23年度から続いていることもあり、民生委員にもくずがやゆめひろばの活動が知られてきていると思います。今回ご連絡した際も、くずがやゆめひろばについてと伝えるだけで、「参加します」と言ってくださる方もいました。



都筑区社会福祉協議会
キャラクター ゆいびー



葛が谷地域ケアプラザ・
都筑地区センター
マスコット ふれあい君

葛が谷CP

CPエリアで行うことの最大の特徴は、懇談会で知り合った当事者同士や保護者と地域活動者が普段の生活の中でもつながれることだと思っています。

くずがやゆめひろばを通じたつながりが日頃のつながりになっていくように、担当エリア内のすべての地区社協や、保護者のみなさんを始めとした地域でこの取組を盛り上げていきたいと思っています。



余暇活動

夏はまんまるプレイパークで水遊びや流しソーめん、春はいちご狩りとショートケーキ作り。障害児とボランティアで楽しく遊んでいます！



身近な地域で仲間と活動!

「身近な地域で、健康づくりが行える場所があったら嬉しい」という声を受けて、介護予防講座を開催。そこに集まったメンバーで、元気づくりステーション^{※1}として継続した活動を行っています。

スマイル

『スマイル』は、勝田茅ヶ崎地区に新たに立ち上がった元気づくりステーションです。その名の通り、毎回ニコニコおしゃべりしながら「ハマトレ^{※2}」「スクエアステップ」「南京玉すだれ」など、いくつか組み合わせて毎回楽しく体を動かしています。

※2「ハマトレ」とは… バランスや傾き改善など、歩くために大切な5つの要素に着目したトレーニングです。



軽やかに「都筑音頭」を踊るメンバーの皆さん



ハイ、手を高くあげて～バンザーイ!

背すじ伸びるわ～

さわやかステップ体操

佐江戸町は、地域ケアプラザから少し離れた場所にあります。転入者や地域になじみのない方も気軽に参加できるように、身近な地域で集まって、健康づくり活動を行うことになりました。

『さわやかステップ体操』では、バランスの良い体力づくりのための運動に認知症予防となる脳トレを組みこんだ「スクエアステップ」「ロコモ^{※3}体操」を中心に、月2回活動を行っています。

※3「ロコモ」とは…ロコモティブシンドローム(筋肉や関節などの機能が弱った状態)の略です。若いうちから運動習慣をつけて予防する必要があります。



決まった順番にマスを踏んでいくのはむずかしい～

スクエアステップは認知症予防にも効果があります!

- 活動日** 第2木曜日10時～11時30分
第4土曜日13時30分～15時
- 活動場所** 佐江戸会館
- 参加人数** 10名程度
- 講師** 青木利恵氏(第2木曜日)
中村京子氏(第4土曜日)

参加者の声

ご近所の方同士誘い合って、気楽に参加できます!



無理なく、楽しく、体を動かせます。

『スマイル』は気軽に参加できて、元気になれる、そして地域の仲間の輪も広げられる取組となっています。

参加者の声

参加してから腰痛、膝痛が以前よりも良くなりました! 皆さんとお話しをする度に笑顔いっぱいになります。**みんなで楽しく健康づくりを行っています。**メンバー募集していますので、気軽にご参加ください!



※1 元気づくりステーションとは…

おおむね65歳以上の人たちが、地域の身近な場所で人とつながりながら、健康で生きがいのある生活が送れるようになることを目指して取り組んでいるグループでの活動です。平成28年9月現在、都筑区内13か所に活動が広がっています。



人と人との「つながり」は元気の秘訣

適度な運動やバランスのとれた食事、禁煙などに加えて、地域との交流や様々な活動への参加など、積極的に「つながり」をつくるのが、心身の健康に効果があるといわれています。

「つづき あい基金」助成金を活用してスタートしました



アーモンド♥こども食堂

「こども食堂」という取組をご存じでしょうか？

北山田にある「アーモンド♥こども食堂」は、子どもや青少年とその家庭のために、安心できる居場所を作ることを目として誕生した取組です。

美味しいご飯を一緒に食べて、楽しい時間を過ごすという、人と人とのつながりづくりの場になっています。



北山田地区センターで、子どもと親の喜ぶ顔を想像しながら創意工夫を凝らした食事をつくっています。



場所 ACNあ・る・く
(北山田駅直結エキニワ1F)

開催頻度 月1回

主催 NPO法人アーモンド
コミュニティネットワーク

お問合せ 045-594-7586



食材の調達、調理、運営など
地域と連携した協力体制が特徴です！

厨房設備付の
大きな空間で、誰もが集える
食堂・傾聴コミュニティカフェを
運営することが夢です。



水谷裕子 代表



「つづき あい基金」とは…

都筑区地域福祉保健計画を推進するため、地域で実施されるさまざまな福祉保健活動の支援や計画のPR等を目的として、平成18年に設置されました。本基金は、都筑区チャリティーゴルフ大会の収益金を主な原資とし、区役所からの補助金、区民・企業の皆様からの寄付を基にした善意銀行からの配分金等で構成されています。

【「つづき あい基金」のお問合せ】 都筑区社会福祉協議会 ☎045-943-4058 ☎045-943-1863



地域福祉保健計画の取組分野ごとに 話し合う場を設けています

都筑区では、地域の福祉、保健、医療等の関係者が委員となって、地域福祉保健計画の実施状況の把握や今後の推進に向けた意見交換を行う都筑区地域福祉保健計画推進委員会を定期的に開催しています。

平成28年度からの第3期計画では、「子ども・青少年」「高齢者」「障害者」「健康づくり」の取組分野ごとに、それぞれの取組・活動や課題について検討する場を設け、より現場に近い視点での意見交換を進めていきます。

都筑区地域福祉保健計画

都筑区地域福祉保健計画推進委員会

子ども・
青少年
の分野

高齢者
の分野

障害者
の分野

健康づくり
の分野

平成28年7月26日（火）に、医師会、歯科医師会、保育園、小中学校、地域活動団体、関係施設など、区内の子育て支援に携わる方々が集まり、第1回の部会を開催しました。

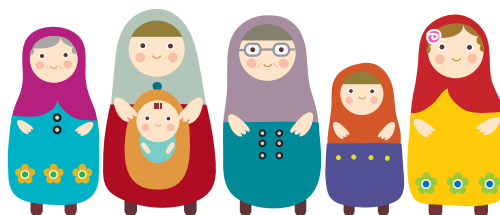
部会では、それぞれの取組を紹介していただき、現在の制度では補うことができない支援の必要性など、活動を通じて感じている課題等について共有しました。今後も、妊娠期から青少年期までの切れ目のない子育て支援について検討を進めます。



都筑区自立支援協議会には、区内の障害児の方やそのご家族の生活を支援する事業所（ヘルパー、デイサービスや作業所、グループホーム、ショートステイ、特定相談など）や、特別支援学校、各種相談機関が参加しています。

平成28年5月31日（火）に第3期計画の内容について共有し、その後、エリアに分かれてグループワークを行い、支援者間の顔合わせと地域の取組等の情報交換を行いました。

今後も、都筑区の障害児者の皆様が、安心して生活し続けていける地域づくりのために検討を進めていきます。



第3期 都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」とは？

基本理念 人と人との「**であい ささえあい わかちあい**」

目指す姿 誰もが地域の活動や行事等に参加するなど「**であいが広まり、お互いにささえあい、地域がもつ力をわかちあえる地域づくり**」を目指していきます。

地域福祉保健計画は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができることを目指した計画です。都筑区では、人と人との「**であい ささえあい わかちあい**」を基本理念に、人と人とのつながりが実感でき、お互いに支え合える地域づくりを目指して、平成18年に地域福祉保健計画を策定しました。

平成28年度から取り組む第3期都筑区地域福祉保健計画においても、これまでの基本理念を引き継ぎながら、地域がもつ力をわかちあえる地域づくりに取り組んでいきます。

☆ 都筑区地域福祉保健計画

地区別計画

地域の課題に対して地域の方が主体となって進める取組

日頃の生活で感じている課題のうち、福祉保健に関するものを中心とし、地域主体で解決を図っていくことを基本とします。

区計画

区・区社会福祉協議会・地域ケアプラザが主体となってもに進める取組

「地区別計画の活動を支える取組」や地域の方が主体の活動だけでは解決できない課題に目を向けた「区域全体の福祉保健の共通課題解決に向けた取組」を基本とします。

第3期都筑区地域福祉保健計画のポイント

Point1

連合自治会町内会や地区社会福祉協議会が主体となって作った地域の計画です。

Point2

都筑区のデータや特徴を踏まえ、「健康づくり」「基盤づくり」など分野ごとに取組を進めます。また、分野ごとに意見交換を行う場を設け、取組に活かしていきます。

Point3

3者の連携をより深め、一体的に取り組めます。

