

つづき あい通信

活動を通じた 「地域でのつながり」特集 ～健康づくり編～

「つづき あい通信」は、第2期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紙です。

※裏表紙に詳細を説明しています

都筑区の人口は平成6年の区誕生以来増加しており、平成26年5月には21万人を突破しました。今後は65歳以上の人口が15歳未満の人口を上回っていき、少子高齢化が進んでいくことが予想されています。

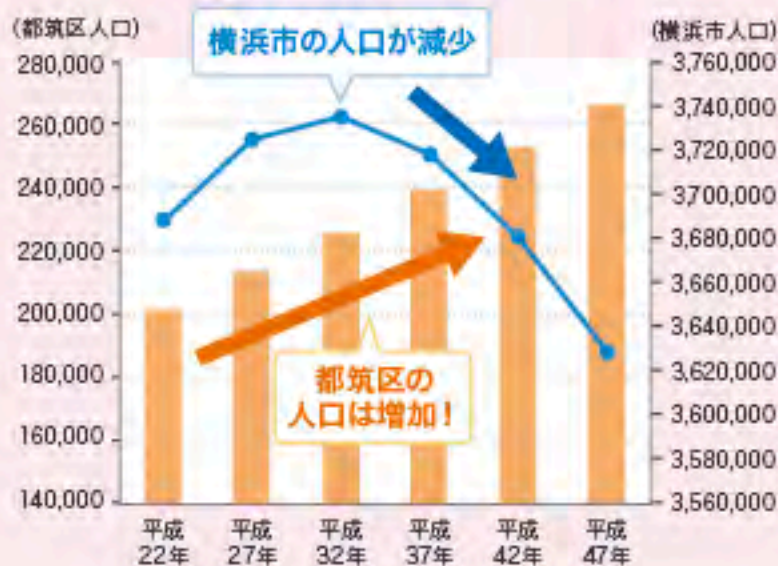
これからは高齢化に備えて自分自身で取り組む健康づくりや、身近な地域での取組が重要になってきます。区内では住民が主体となった、地域における健康づくりの取組が進み、福祉保健センター、地域ケアプラザなどが応援しています。



地域みんなで健康づくり!!



グラフ1 将来人口推計



グラフ2 都筑区の年齢3区分別人口構成比



グラフ3 横浜市の平均寿命と健康寿命



(※出典:横浜市統計ポータルサイト)

「地域のつながり」で健康づくりを広げよう

『コミハで健康フェア』 p.3

健康の第一歩は、自分の体を知ることから！
世代を問わず、みんなで健康について考えましょう



保健活動推進員：原さん、森さん（池辺地区）と浅見さん（都田地区）と都田小学校コミハ健康フェアスタッフ

『食育情報交換会』 p.4

「20年後、健全な食生活（食と生活）を送れることを目指す」をテーマに、子どもたちの食育に取り組んでいきます



食育情報交換会の中心メンバーの先生方

ラジオ体操・みんなの体操会

NP かんぽ生命



『男の料理教室』 p.4

料理を作ることで、自分の健康を考えるきっかけとなりました



茅ヶ崎南MGCRS地区「男の料理教室」の参加者とヘルスマイト

都筑区は将来、高齢化とともに要介護者の数も増加していくと考えられています。要介護となる最大の原因は脳血管疾患で、この脳血管疾患の原因は高血圧や糖尿病などの生活習慣病です。つまり、「健康で長生き」の第一歩は生活習慣病の予防なのです。そこで都筑区では、生活習慣病を予防するための健康づくりの取組を進めています。

健康づくりの取組というと、運動、食事、生活リズムを整えるなど、さまざまな方法が思い浮かびますが、最近では、社会活動（ボランティア活動や趣味活動など）に参加する人には健康な人が多いとも言われています。地域全体が「健康で長生き」するには、まず個人が自分の健康づくりに取り組むことが必要です。さらに住民同士がお互いを支えあい、さらに地域のさまざまなつながり（ソーシャルキャピタル※）が住民を支え、皆で健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

今回は、地域のつながりを活かした健康づくりの取組として、地域の方による自主的な取組や、地域の子どもの健康を考える学校や保育園等の取組をご紹介します。

※ソーシャルキャピタルとは…

人々の協調行動を活発にすることによって社会の効率性を高めることができる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会的仕組みの特徴と訳されています。簡単に言うと「お互いさま」「地域力」「住民の底力」といった言葉で表現されます。

区役所は皆さんの健康づくりを応援しています。

赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代を対象に、運動や食生活など様々な分野の健康づくりを支援しています。保健活動推進員や食生活等改善推進員の皆さんと一緒に、健康チェックやイベントでの体験を通じて健康づくりのきっかけを提供しています。

地域で広がる様々な形の健康づくりの取組

地域の健康づくりを支援します！ 保健活動推進員 & 食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)

保健活動
推進員

とは?

地域の健康づくりの
推進役です

区民まつりでの血管年齢測定や、ウォーキングの実施など、健康づくりのきっかけを提供し、地域の皆さんの健康づくりを支援するための活動を行っています。



血管年齢測定の様子



活動を通して子どもから高齢者まで地域の皆さんとの出会いがあり、つながりを感じています。都筑区を活気ある健康なまちにしていきたいです。

都筑区保健活動推進員会
根本 幸雄 会長

ヘルスマイト

とは?

食を通じた健康づくりの
ボランティアです

健康講座や料理教室などにより、栄養・運動・休養のバランスのとれた健康づくりを地域に普及させることを目指しています。地域住民の一員として、お隣さんやご近所さんとふれあいを深めながら活動を行っています。



妊婦料理教室の様子



「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに活動しています。ピンクのエプロンが目印です。見かけたらぜひ声をかけてください。

都筑区食生活等改善推進員会
松橋 憲代 会長

身近なコミュニティハウスで健康づくり 都田小学校コミュニティハウス 健康フェア

平成26年10月25日、約40人の高齢者の方々が都田小学校コミュニティハウス(以下、コミハ)にいらっしゃいました。コミハ初の取組「健康フェア」です。横浜市体育協会の川那子先生による「ロコモ※予防」の講話と体操の後、保健活動推進員による健康チェック(体内年齢・足指力測定、ロコモ度チェックなど)が行われ、大盛況となりました。

この健康フェアは、川和小学校コミハの健康イベントに参加した地元の方から「ぜひ都田小学校コミハでも」と声上がり、館長の呼びかけにより保健活動推進員(都田地区・池辺地区)、加賀原地域ケアプラザ、区福祉保健センターとで検討を重ね、実現することができました。参加者からは、「家でも運動を続けたい」「改めて健康を意識した」といった声が聞かれました。これからも地元の皆さんに健康を考えてもらえるきっかけになるようなイベントとして続けていきます。



※「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。

地域の皆さまの交流の場にもなり、また健康管理の大切さを知っていただけたと思います。今後も定期的に開催していく予定ですので是非、ご参加ください。

都田小学校コミハスタッフより

子どもたちの健康のために 先生たちもつながります！ 食育情報交換会



平成24年度から、都筑区では乳幼児期から思春期までの子どもたちの食育を考えるため、様々な立場の先生が集まって情報交換会を行っています。子どもたちがどんな地域に住んでいるのか、どんな食生活を送っているのかを、8つの中学校区に分かれて話し合っています。その中でお互いの情報を出し合い、地域の子どものために自分たちや保護者に何ができるのかを考えています。

今まで会う機会がなかった保育園や中学校の先生と一緒に考えることで、先生同士の新しいつながりが生まれています。



区内の保育施設・幼稚園、小学校、中学校から
養護教諭、栄養士、調理師等の先生方が集まります

新一年生が、小学校の給食で初めて経験することが多く戸惑ってしまうため、東山田中学校エリアでは「給食の様子から感じることをテーマに情報共有を行いました。そこから、保育施設や幼稚園、小学校がそれぞれにできることを考え、取り組み始めています。このように情報交換会は、縦と横のつながりができるととても良い機会です。目指している方向性も共有でき、自分が取り組んでいることに自信が持てるようになりました。



東山田中学校 養護教諭
福盛田 衣寿美 先生

子どもたちの
健康について
考えています！

今回は、豚肉の生姜焼きと
青菜のおひたしをつくりました。
同じマンションの人と
顔見知りになりました。



茅ヶ崎南MGCRS地区での健康づくり 男の料理教室



茅ヶ崎南MGCRS地区では、茅ヶ崎南MGCRS地域交流活動推進協議会※を平成26年12月に立ち上げました。この活動は、地域住民のつながりづくり、健康づくりを目指した取組です。「男の料理教室」はその取組の一つ。料理が苦手な男性の自立、食事を通して自分の健康について考えるきっかけづくり、参加者同士の交流を目的としています。第1回目は12人が参加。都筑区ヘルスマイトの皆さんの協力のもと、楽しく調理し、参加者同士の会話も弾みました。後日家で作った方もおり、奥様から感謝の言葉を聞くことができました。平成27年度は4回実施する予定で、働いている方も参加できるよう工夫したいと思っています。

※茅ヶ崎南MGCRS地域交流活動推進協議会(愛称:つながりづくり)とは…
男の料理教室のほか、グラウンドゴルフ、ポールウォーキング、大正琴・カラオケ教室、プチおしゃれ教室を行っています。





都筑区における障害児・者支援 の取組を紹介します

Part
1

区内に住む障害者の皆さんの自立支援や社会参加を目指して、都筑区が行っている様々な取組の一端についてご紹介します。

障害者との交流「福祉農園」

「福祉農園」は、都筑区誕生とともに始まり、昨年20回目を迎えた地域に定着したイベントです。障害のある方々と実行委員会が中心となって事業を企画し、毎年5月にさつまいもの苗植えを行い、10月には、さつまいも掘りを行いながら、約30の障害福祉施設や障害者団体及び地区社会福祉協議会が出店、出演する収穫イベントを行っています。毎年約5,000人ももの来場者があり、障害のある方が主役となるイベントとしては、大規模な取組となっています。

今後も引き続き、事業開始当時の想いである障害のある方と地域の方とのふれあい、理解を深める交流の場として、都筑区に根付かせていきます。

さつまいもの
苗植え▶



さつまいも掘り▲



収穫イベント▶



障害者の活動「都筑区産はちみつ」

都筑区では、障害のある方に、一般就労等に向けた支援や地域で自立した日常生活、又は社会生活を営むことができるよう生産活動の機会を提供している障害福祉サービス事業所、地域活動支援センターが約40か所あります。

昨年度都筑区制20周年を記念して、都筑区の豊かな自然環境の魅力を区民に伝えるため、障害福祉サービス事業所等が区と連携し、新たな名産品として都筑区産はちみつとそのはちみつを使った自主製品（ブランド名：はちみつづき）を開発しました。また、その他にも各事業所が、独自の自主製品を製造し、障害者の自立支援と社会参加につなげています。

障害者からの発信「つづきチャレンジド」

「つづきチャレンジド」は、障害のある方が、自分に障害があることをバッチを身につけることで発信していく取組です。そのことにより、周囲が声をかけやすく、手助けをしやすい雰囲気をつくることを目指しています。

チャレンジドとは、「障害を持つ人」を表す新しい米語「the challenged（挑戦という使命や課題、挑戦するチャンスや資格を与えられた人）」を語源とした言葉です。デザインは、「この取組を適切にイメージでき、当事者がつけようという気持ちになり、周囲の人が障害のあることに気づけるデザイン」を一般募集し、決定しました。現在、都筑区社会福祉協議会で缶バッチとして販売しています。



缶バッチに関するお問合せは、
都筑区社会福祉協議会まで
TEL 045-943-4058
FAX 045-943-1863

【お問合せ】 高齢・障害支援課障害支援担当 TEL 045-948-2316 FAX 045-948-2490



総合司会
岡 澄子氏



コーディネーター
村井 祐一氏

田園調布学園大学の教授村井祐一氏をコーディネーターとして迎え、地域においての分野ごとの4つの取組（こども・青少年部門、障害児部門、高齢者部門、健康づくり部門）の活動発表を行いました。

コーディネーターから発表者や会場の参加者への質問や、発表者から会場への質問等があるなど、会場が一体となって取組について考えられる発表会となりました。

わたしたちのまちのジョイントコンサート (早淵中学校区の取組)

「中学生と地域をつなぐ」ためにジョイントコンサートを開催。企画は、新栄早淵連合町内会、地域、小・中学校と早淵中学校PTA、早淵中学校生徒会で実施。生徒会は、子ども達とふれあう「キッズコーナー」を提案し、開設。

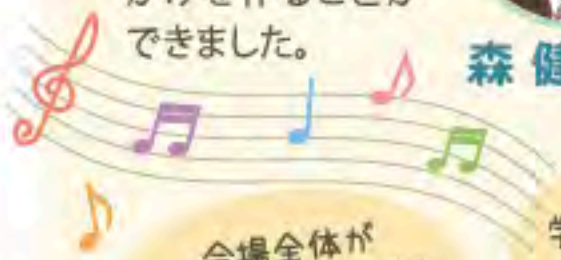
みんなが一体となって進めることで、交流のない世代をつなげるきっかけを作ることができました。



森 健太郎校長



池 雅子氏
(PTA)



会場全体が一体となることができ、盛り上がりました。

ジョイントコンサートで学んだことや経験を活かして、今後生徒会活動をおこなっていきたいです。



堀内 悠里さん



山田 彩楓さん



小林 千紗さん

地域のボランティアの仕組みづくりと こども・高齢者支援（池辺地区の取組）

地区社会福祉協議会・民生委員が行う高齢者の見守りや子育て支援活動を進める中で、スタッフ不足が深刻化し特定の人に負担が偏る状況がありました。これらの活動のお手伝いを行うボランティアグループが必要と考え、地域でボランティア募集し、ボランティアの会「ささえ あい いけべ」を発足しました。成果として、①活動に広がりができ、②ボランティアと役員の連帯感が深まり、③地域住民の意識が変わりました。



鈴木 一明氏



田丸 恵美子氏

障害児世帯と地域をつなぐきっかけづくり (くずがやゆめひろばの取組)

くずがやゆめひろばを通して、障害児世帯が地区社会福祉協議会や連合自治会、それぞれの自治会町内会、民生委員、都筑区社会福祉協議会や地域ケアプラザ等のどこか一つとだけつながるのではなく、全員がつながって、地域での生活がより良くなるようにしていきたいと考えています。



新保 茂氏

地域でつながろう!



北沢 千恵子氏

この活動を通して、地域活動や担い手にどんな方がいるのかや、障害児世帯のことが知られていないことが見えてきました。より充実させた情報交換会の開催と、関わってくれる地域の方を増やしたいと思います。

これからも活気あるまちを目指して、 地域で健康づくり (茅ヶ崎南MGCRS地区の取組)

茅ヶ崎南MGCRS地区では、これから高齢化が進んでいくと考える中で、「地域で健康づくり」を図りながら「住みやすく活気あるまち」を目指しています。そのためには、住んでいる人々の多様なつながりを深め、住民相互が助け合い、また、高齢者の健康寿命の延伸を図ることが重要と考えます。このために、茅ヶ崎南MGCRS連合自治会が核となり、地域の諸団体との連携を図りながら多くの住民が参加できる5つの地域交流活動を立ち上げました。



安井 正秀氏

活気あるまちに!

第3期都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」※の取組と方向性について、山崎 都筑区福祉保健センター担当部長より説明がありました。

※第3期計画については、裏表紙をご覧ください。



山崎部長

第2期 都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」とは？

都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」は、誰もが住みなれた地域で安心して暮らすことができることを目指しています。

区民、地域、団体、企業と都筑区役所等が、地域課題に対してともに取り組み、人と人との「**であい ささえあい わかちあい**」の仕組みをつくり、行動していくための計画です。

平成18年に策定された第1期都筑区地域福祉保健計画(5か年計画)に引き続き、第2期都筑区地域福祉保健計画(平成23～27年度)を策定し、推進しています。

基本理念

人と人との「**であい ささえあい わかちあい**」

構成

連合自治会町内会エリアごとに地域の行動目標を定めた「地区別計画」とともに、都筑区役所・区社会福祉協議会の行動計画、地域ケアプラザの行動計画で構成されています。

第2期計画ではどんな取組を進めるのか？

方向性1

顔の見える
地域づくりを
進めます

地域での「つながり」を大切に
して、地域住民をはじめ、地域の様々
な主体が、連携・協働し、地域課題
の解決に取り組んでいけるよう顔
の見える地域づくりを進めます。

方向性2

幅広い区民参加で
活動や取組の
輪を広げます

地域の課題解決に向けた主体
的な取組を区全体に広げていくと
ともに、ボランティアニーズへ対応
していけるよう、幅広い区民参加に
より、活動の輪を広げます。

方向性3

必要な人に支援が
届く仕組みづくりや
取組を進めます

支援が必要な人の把握や、情報
提供のあり方等について検討を行
い、誰もが支援を受けられるよう
な仕組みづくりや取組を進めます。

第3期 都筑区地域福祉保健計画について ～区(全体)計画に求められる方向性～

平成28年度から新しい「第3期都筑区地域福祉保健計画」が始まります。区(全体)計画の策定に当たっては、都筑区の特徴やこれからの都筑区を考慮し、住みやすいまちとなるような内容としていきます。

都筑区の特徴

- ① 15歳未満人口の割合が高いこと
- ② 今後も15歳未満人口が現在の水準を維持する一方、65歳以上人口が急激に増加し、15歳未満人口を上回ると予測されること
- ③ 高齢化に備え、健康寿命延伸の観点から、運動習慣の定着など健康づくりの重要性がより一層高まること

都筑区の特徴と
今後の課題を受けて…

子育て支援・
青少年育成支援

高齢者が
安心して暮らせる
地域づくり

生涯に渡る
健康づくり

第3期都筑区地域福祉保健計画では、これら3つの課題解決に向けて重点的に取り組みます。
皆さま、ご協力よろしくお願いいたします。

