

# つづき あい 通信

## 活動を通じた 「地域でのつながり」特集 ～高齢者支援編～

「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。今後も高齢化が進み、要介護認定者数も増加が見込まれます。

住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らすためには、地域ぐるみの高齢者支援の取組がますます重要になってきます。

最近都筑区では、趣味などを活かしてみんなで集まれる「気軽な居場所」と「ゆるやかなつながり」をつくっていきこうという動きが、地域の中で活発になっています。このような地域の方々の活動を、区役所・区社協・地域ケアプラザ（地域包括支援センター）などの関係機関が応援しています。



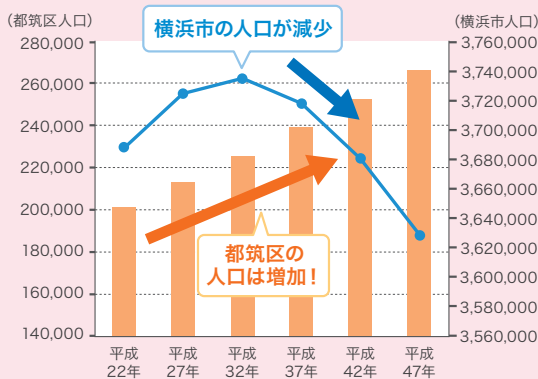
気軽に参加!



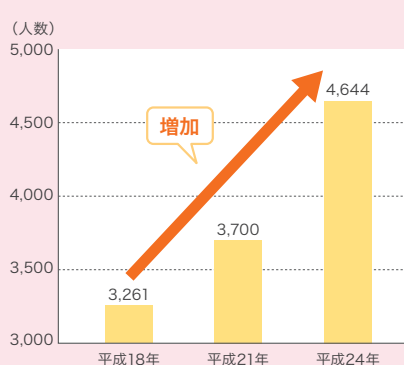
仲間と楽しく!



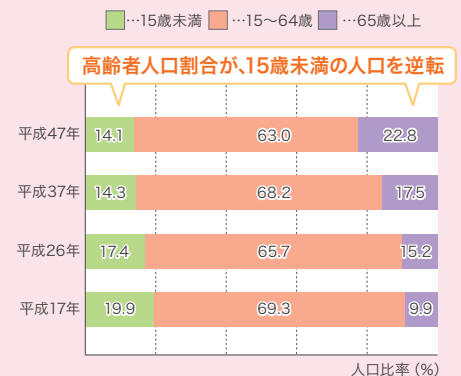
グラフ1 将来人口推計



グラフ2 都筑区要介護認定者数の推移



グラフ3 都筑区の年齢3区分別人口構成比の推移



(※出典：横浜市統計ポータルサイト)

# 「地域のつながり」で、いつまでも元気にいきいきと暮らすために



健康づくりには、参加者同士の  
コミュニケーションも大切!  
歩くだけでなく、ウォーキング中の  
話題作りなども工夫して進めています。

すみれが丘  
『わくわく』p.4



認知症になっても安心なまちは、  
誰にでも優しい住みやすいまち!  
このカフェからそんな思いを  
発信したいな♡

荏田南地区  
『認知症カフェ』p.3



認知症カフェ 代表 山田さん

誰もが住み慣れた地域でいつまでも元気にいきいきと暮らすため、都筑区では、地域で仲間と一緒に楽しく健康寿命※を延ばす健康づくりの取組を進めています。

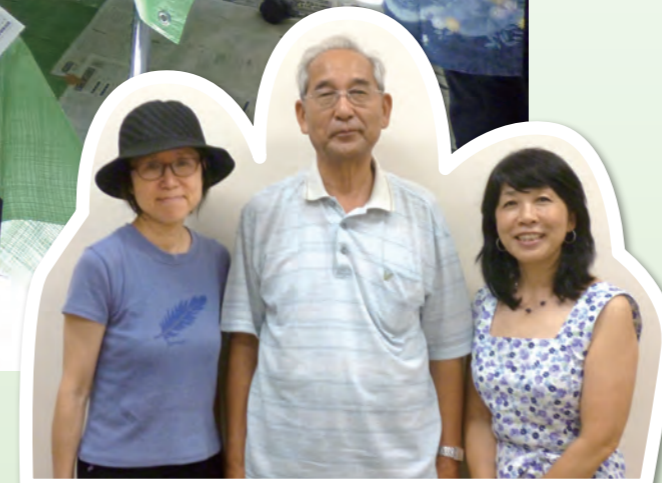
健康づくりに取り組んでいても、病気になってしまうこともあります。例えば認知症は、誰にでも起こりうる病気です。認知症になることで深刻な悩みを抱えることも多いため、認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を暖かく見守る地域づくりが大切です。

今回は認知症を身近な地域で支えていく取組や、地域に認知症の正しい知識を伝えるボランティア「認知症キャラバン・メイト」の活動、身近な地域で行われている健康づくりの取組「元気づくりステーション」をご紹介します。「地域のつながり」で、活動が広がっています。

※健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

構えず気軽に参加でき、  
自分の居場所、自分の力を  
発揮する場を目指しています。

新築地域ケアプラザエリア  
『ねこの手』p.4



鈴木さん 大島さん 坂倉さん  
(お世話係の皆さん)

## 区役所や地域包括支援センターは こんな支援を行っています!

高齢者がいつまでも元気にいきいき暮らすために、運動・栄養・認知症予防などの健康づくりのきっかけのための講座や、地域活動の担い手の相談や講座、健康づくりにつながるグループ活動立ち上げの支援などを行っています。また高齢者・家族が抱えている課題解決のために、関係機関と協働で地域への出前講座を開催したり、地域ケア会議で検討を行ったり、安心して生活できる地域づくりを皆さんと一緒に進めています。(区高齢支援担当より)

認知症を正しく理解して、  
いつまでも自分の地域で  
暮らすために！

認知症への理解を広げる

# 『認知症キャラバン・メイト』の取組



身近なところで  
楽しく介護予防！

# 元気づくりステーション



参加者のウクレレ演奏に合わせてみんなで歌います

## 認知症理解への新たな拠点 『認知症カフェ』



荏田南地区では6月に、区内で初めて認知症カフェ（ほほえみ交流カフェ）を立ち上げました。

認知症カフェとは、認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加できる集いの場です。

この認知症カフェの大きな特徴は、地域住民が自分たちでスタートさせた点と、昼間は営業していない飲食店を貸してもらい、開催している点です。

認知症キャラバン・メイトの山田さんが、他都市の認知症カフェを見学し、その必要性を実感。すぐさま民生委員や

ボランティアスタッフなどに声をかけ、立ち上げに向けてみんなで準備に奔走しました。また、初めての人も入りやすく、ほっとできるような場所がいただろうと考え、飲食店の店主の理解を得て開催場所を確保しました。

認知症の方だけでなく、その家族や地域住民など、多くの人に来てもらい、認知症になっても、安心して住み続けられるまちにしたいという思いを持って、今後も継続していきます。



認知症サポーターが地域の中で増えることで、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指しています。

区役所 高齢支援担当者



認知症キャラバン・メイトなどが参加するサポート連絡会の様子。意見交換などの場です。

## 認知症キャラバン・メイトとは？

地域に、認知症に対する正しい理解や知識を広めるボランティアです

都筑区を「認知症にやさしいまち」にしようと、認知症キャラバン・メイトが活動しています。認知症の理解者である「認知症サポーター」を養成するため、区内で精力的に認知症サポーター養成講座を開催しています。都筑区には子どもが多いため、小・中学生を対象とした「認知症こどもサポーター養成講座」にも力を入れており、寸劇でわかりやすく認知症を紹介しています。

最近では、区内の企業からの講座開催の依頼も徐々に増え、受講者からは「認知症の方の気持ちがわかり、今後は適切な対応ができそうです。」といった感想が聞かれました。

身近な地域全体で認知症を見守る仕組みができつつあります。

こどもサポーター養成講座をやるようになって、地域で顔を覚えてもらえるようになりました。子どもたちから、親の世代に認知症の理解を伝えて、「支える気持ち」が広まってくれたらいいですね。



認知症キャラバン・メイト 本庄さん

## 新築地域ケアプラザエリアでノルディックウォーキングを中心とした健康づくり活動 ねこの手

「ねこの手」は、区役所で実施した介護予防活動人材育成講座「つづきde元気メイト」の受講後に、立ち上がったグループです。主にノルディックウォーキングで「健康づくり」を目指していて、メンバー間の交流会も実施しています。現在は26人の登録メンバーで、月に1度、新築地域ケアプラザを拠点として楽しく活動しています。

区役所では、人材育成や企画などで元気づくりステーションの活動のお手伝いをしています。



区役所 高齢支援担当者



わくわくして緑道を歩こう！

## すみれが丘でウォーキングを中心に活動中 わくわく



「わくわく」は、緑道ウォーキングとその後の茶話会を通じて、健康維持と顔つなぎを目的に平成24年度から活動しています。草花観察、野鳥観察を楽しみながらのウォーキングをメインに、時期によって新しい取組も取り入れています。ウォーキング中に草木染めの話題が出たため、8月は初めて草木染めを行いました。

「約2年間活動を続けている中で、参加者がウォーキングのことを好きになってきて活動を楽しみにしてくれるのが何よりも嬉しいです。これからも楽しく続けていきたいと思っています。」



役員の岸本さん

と役員の岸本さんが語るように、参加者と役員が一体となり和やかな雰囲気です。



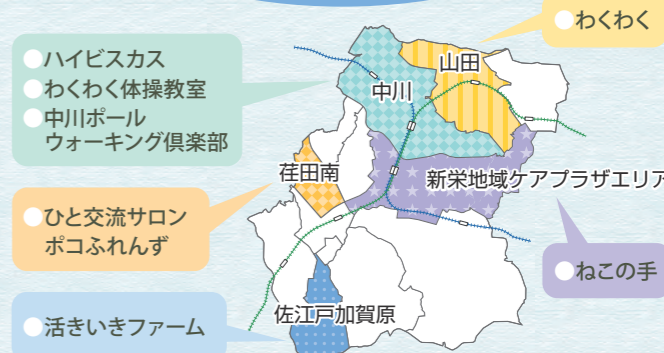
初体験！草木染め



緑道を中心に歩きます

メンバー同士の交流会も開催！みんなでチヂミづくり

このほか、元気づくりステーションは区内で広がっています！



「地域福祉保健計画」  
を推進する、関係機関を  
毎号ご紹介します

# 今回は 「中川地域ケアプラザ」 です!

## ～ご紹介します! 中川地域ケアプラザ～



中川地域ケアプラザは、平成21年に都筑区で5番目に設立されたケアプラザです。横浜市営地下鉄ブルーライン「中川」駅のすぐ上にあり、近くにはウォーキングに適した遊歩道や、大きな公園なども多くあります。

施設内の情報ラウンジは地域の方のくつろぎスペースとなっています。お散歩の途中などにお気軽にお立ち寄りください。皆様のご利用をお待ちしております。

### 主な活動 (中川地域包括支援センター含む)

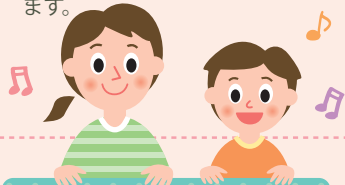
#### 相談支援

- 福祉に関する疑問について、まずはご相談ください。
- 介護保険の申請・ご相談ができます。ケアプラザに来られない方は、訪問してお話を伺います。

#### 中川地域ケアプラザ担当地域

あゆみが丘・中川・中川中央・大柵町・大柵西・牛久保町・牛久保・牛久保西・牛久保東

- ご要望に応じて介護予防や権利擁護などの出前講座を行っています。



#### 子育て支援



子育てひろば



プレママYOGA

#### 地域団体への活動支援



元気度チェック  
(共催: 中川地区保健活動推進員)



ななかサロン  
(共催: 中川地区社会福祉協議会)

#### 障害児余暇支援



工作



サンタプロジェクト

#### 福祉教育



小学生福祉体験



認知症サポーター養成講座

#### 介護予防



昔なつかしラヂオ体操



健康麻雀



【お問合せ】 中川地域ケアプラザ TEL045-500-9321 FAX045-910-1513

# お知らせ

STOP・  
こども虐待!

## 都筑オレンジリボンキャンペーン

～オレンジリボンをあなたの胸に! 11月は児童虐待防止月間～



「子どもへの虐待」と聞くと、「ひどい親だ」「信じられない」と感じるかもしれません。しかし、子どもへの虐待の理由は様々で、とても複雑です。保護者（親）自身が子育てに悩んでいたり、子育てをがんばりすぎて子どもの心や体を傷つけていることも少なくありません。

周りの人が気づき、児童相談所や区役所等の相談先へ連絡することで、大変な思いを抱えて子育てしている保護者の支援につながるかもしれません。少しでもおかしい、心配だと思ったら、連絡してください。

相談は  
こちらへ

都筑区子ども・家庭支援相談 ☎045-948-2349

横浜市北部児童相談所 ☎045-948-2441

よこはま子ども虐待ホットライン ☎0120-805-240 (24時間対応) ※通告者の秘密を守ります。匿名でもかまいません。

### 周りの人が気づくポイント!

#### 【子どもの様子】

- いつも泣き声が聞こえる
- 原因のはっきりしないけがをしている
- 家に帰りがたらない
- いつもおなかをすかせている
- 衣服や体がいつも不潔である
- 表情が乏しく元気がない

#### 【保護者の様子】

- 子どものけがに不自然な説明をする
- 気分の変動が激しく、すぐに体罰を加える
- 子育てが過度に厳しい
- いつも怒鳴っている声が聞こえる



### 児童虐待防止パネル展

開催期間 11月20日(木)～26日(水)

場所 区役所1階区民ホール

児童虐待防止のシンボルであるオレンジリボンには、「子どもへの虐待をなくしたい」という願いが込められています。子育てを応援する第一歩として、あなたもオレンジリボンを胸に着けませんか?

オレンジリボンの配布もありますので、ぜひお立ち寄りください。

【お問合せ】 こども家庭支援課こども家庭支援担当 ☎045-948-2318 ☎045-948-2309



## 「つづき あい基金」助成金で、 地域福祉保健計画を推進しています!



都筑区チャリティーゴルフ大会の収益等を中心に、善意銀行からの配分金や、区役所からの補助金を原資として運営しています。平成26年度の助成団体は3団体です。



### 川和連合ふれあいたい 「川和地区ボランティア組織の構築」

川和地区でボランティア組織を構築しボランティアを募集します。また、要援護高齢者の見守り・声かけを実施します。これにより要援護高齢者の孤独死の防止に努めます。将来は要援護高齢者や子育てのニーズに対応すること及びボランティアのサロンにより問題点を掘り下げることを目指します。



### 特定非営利活動法人 アーモンドコミュニティネットワーク 「寄り添い型青少年支援活動」

都筑区内で16歳～20歳代の不登校やひきこもり、ニート、中途退学者を対象として、青少年の不登校、発達障がい、ひきこもり等の相談を受け、子どもが出て来られる居場所と学び直しの支援、傾聴によるこころのサポートを行っています。当事者の親と連携し、地域住民の傾聴ワーカーが担い手となり、本活動を拡大して推進していきます。



### バッチでPR ～当事者からの発信～ 実行委員会 「障がい理解を広めるためのバッチ作成」

障がい当事者が周囲に「自分はこういう障がいがある」ということを理解してもらい、周囲から声をかけやすくなり手助けをしやすい雰囲気を作るため、障がい当事者側から障がいがあることを発信するためのバッチを作成します。デザイン募集、区民の投票、福祉農園での表彰や作成したバッチ配布等により本活動のPRを行っていきます。

「つづき あい基金」助成金については、  
都筑区社会福祉協議会までお問い合わせください。

【お問合せ】  
都筑区社会福祉協議会

☎045-943-4058 ☎045-943-1863

<http://www.tuzuki-shakyo.jp>



## 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、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

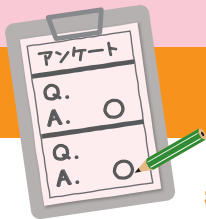
幅広い区民参加で  
活動や取組の  
輪を広げます

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。



## アンケート結果報告

速報

### 都筑区のソーシャルキャピタルの豊かさについて、 第3期都筑区地域福祉保健計画に向けたアンケート結果から考える

ソーシャルキャピタルとは、地域に根差した信頼や社会規範、社会参加、ネットワークといった社会資本を指します。具体的には、人々が持つ信頼関係やネットワーク(つきあい・交流)、社会活動への参加のことで、「お互い様」「近所の底力」のような考え方が含まれます。

住民の信頼感が高い地域に居住している人は健康感が高いなど、ソーシャルキャピタルの豊かさが健康状態にも影響を及ぼすという報告もされています。

**アンケートの結果(一部抜粋)** ※平成26年1月アンケート調査実施  
満20歳以上の区民8,000人を対象とし、3,632人から回答(回収率45.4%)を得ました。

Q.あなたは、ご自分のことを健康だと思えますか？

A.「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人は **79.1%**

Q.あなたは現在お住まいの地域にこれからも住み続けたいと思えますか？

A.「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人は **88.0%**

Q.あなたは近所の人を信頼できると思えますか？

A.「とてもそう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答した人は **75.7%**

都筑区の多くの方が、自分のことを健康だと思っており、  
都筑区に住み続けたい、近所の人を信頼できる、と思っています。

現在、  
第2期計画の取組  
(平成23～27年度)が進め  
られています。平成28年度から  
は、第3期計画が始まります。今  
以上にソーシャルキャピタルが豊  
かになることを目指しましょう！

