

第2期都筑区地域福祉保健計画^{※1}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。第4号は「高齢者支援」特集!!

つづき あい 通信



～「高齢者支援」特集～

都筑区の高齢者数は年々増加し、その中で独居者や転入者も多くなっています。高齢者の場合、環境の変化への適応が難しく、閉じこもりや孤立した生活になりがちで、認知症や寝たきりのリスクが高くなります。

年齢を重ねても地域の中で安心した生活が送れるように、都筑区では、元気なうちから取り組む介護予防活動、地域のサロンや見守り活動など、地域と関係機関（地域包括支援センター、区社協、区役所等）が連携した、多くの地域ぐるみの活動が行われています。また、高齢者の孤立を防ぐ新たな取組として、**ひとり暮らし高齢者「地域で見守り」推進事業^{※2}**も始まりました。

今回は、地域や地域の団体が取り組んでいる高齢者の地域での健康づくり、つながりづくりの取組をご紹介します。



※1、※2については、8ページに詳細を説明しています

元気づくりステーションの取組

身近な地域で、健康で生きがいのある生活を ～元気づくりステーションが広がっています!～

元気づくりステーションとは?

地域の中で介護予防のグループ活動を広めることにより、高齢者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、平成24年度にスタートした事業です。

事業の対象は、公園、町内会館、空き店舗などの場所を利用し、誰でも気軽に参加でき、オープンで継続できる活動です。

平成24年度は、5月から2つのエリアでグループ活動が始まりました。今後も都筑区内の各地域に展開していきます。



生きいきファーム

～畑を通じた健康づくり・仲間づくり～

佐江戸町の「生きいきファーム」は、「花・野菜・薬草・・・植えて育てて食べる会」をテーマに月1回、野菜などの世話や体操等を実施しています。

「活動を通して仲間を作り、健康で生きがいのある生活を送ることが目的。転入されてきた方をはじめ、誰でも気軽に参加してほしい。」と代表の安部さんが語るように、会はとても気さくな雰囲気。みんな手分けして、楽しみながら種植えや収穫をします。日々、姿を変えていく花や野菜の成長を愛でながらのおしゃべりも楽しみの一つ!初めて見る薬草の姿も圧巻です。

「たまたま通りかかった人が、参加してくれたりするんですよ。」気軽な形で、新しい地域のつながりが生まれています。



立派に育ったハトムギ。



手分けして収穫します!

ひと交流サロン ポコふれんず ～友達の輪と和をつくる～

荏田南一丁目の、しいの木台ハイツでは、住民のボランティア団体「おれんじポコ福祉会」が「ひと交流サロン ポコふれんず」を開催し、月1回のサロンの他、ポールウォーキングや手芸、麻雀などの趣味の集いを行っています。

サロンで目指しているのは、様々な人と人の交流から友達の輪と和が生まれること、また、サロンに参加することで自宅での閉じこもりなどをなくし、健康づくりにつながることです。

サポーター(ボランティア)は司会やパソコンの担当等を行い、ゲスト(参加者)も作品の作り方を教えるなど、それぞれの特技や趣味を生かして、集まったみんなですalonをつくっています。布わらじを作るゲストからは「作る度にだんだん上達するので楽しい」と、生きがいづくりにもつながっています。

このサロンは、様々な人々が出会い、自分に合う楽しみを見つけ、心も体も健康で楽しい人生を送るためのきっかけづくりになっています。



趣味の集いではゲストが得意の紙手芸をみんなに教えます。

認知症キャラバン・メイトの取組

認知症にやさしいまち 都筑区をめざして



認知症に対して正しい理解を!認知症キャラバン・メイトの活躍

認知症は誰にでも起こりうる、とても身近な病気です。「認知症になっても、安心して自分の地域で暮らし続けたい」認知症の人やそのご家族が、地域で安心して暮らせるよう、区内で「認知症キャラバン・メイト」が活躍しています。

認知症キャラバン・メイトの主な取組は、「認知症サポーター*養成講座」の講師として地域の人に認知症の正しい知識や接し方を伝え、認知症サポーターを養成することです。都筑区の認知症キャラバン・メイトはこのほか、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」を開催するなど、老若男女を問わない認知症の理解者を地域に増やしています。

認知症サポート連絡会の活動

認知症の
普及・啓発

都筑区では、認知症キャラバン・メイトのほか認知症グループホームの職員、民生委員・児童委員等により構成される「認知症サポート連絡会」が、認知症フォーラムを開催するなど、区内の認知症の普及・啓発に取り組んでいます。



サポート連絡会の様子。サポーター養成講座を開催した地域をマッピング!

認知症キャラバン・メイトの思い

認知症キャラバン・メイトを次世代へ引き継ぐ ～市丸さん～

「高齢者はいつかは誰かのサポートが必要。自分の得意分野でお互いに助け合うことが大切です。」サポーターの養成を通じて「つながり・助け合い」を伝える市丸さんは、高齢者のほかに、学校でサポーター養成講座を開催することで、若い世代への普及にも精力的に取り組んでいます。「サポーターは、認知症の方に自分から声をかけるなど、ぜひ“おせっかい焼き”の気持ちを持ってください」



「都筑 介護者・家族の集い」の代表も務める市丸さん。



山田さんは、
オレンジリング
をおしゃれに!

オレンジリングを通じて自然と輪を広げたい ～山田さん～

認知症サポーターの証であるオレンジリングを使って、サポーターの輪を広げている山田さん。「私はいつも身に付けています。リングをきっかけとした会話が、認知症への関心につながります。たくさんの人に普段から身に付けてほしい。」サポート連絡会については、「人と人との交流」の場になれば、いろいろな方々に参加してもらい、横のつながりを広げていくことが大事。」と語ります。

都筑区の強みを生かしつつ、新たな取組も ～川原さん～

「認知症フォーラムをはじめ、以前から都筑区の取組は先駆的だと思っていました」と語る川原さんは、2年前に都筑区に来て以来サポート連絡会のメンバーとして活動。「フォーラムのような大規模なイベントだけでなく、今後は友達同士が誘い合う、小規模なサポーター養成講座も必要なのでは。認知症に関心はあるけど参加できない方や、まだ関心を持っていない方にも、参加しやすい方法を提案していきたいです。」



「都筑区が、認知症に
一番やさしいまちに
なればいい」
と語る川原さん。

* 認知症サポーター… 「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症について正しい理解を持ち、認知症のご本人やそのご家族を温かく見守る理解者。「オレンジリング」がサポーターの証。

民生委員・児童委員による高齢者見守りの取組

ひとり暮らし高齢者を支援の輪に結びます

～“ひとり暮らし高齢者「地域で見守り」推進事業”

平成23年度モデル地区の取組～

民生委員・児童委員は、地域の誰もが安心して暮らせるよう、住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助につなぐ役割を担っています。区内では、約180人の民生委員・児童委員が3年の任期で訪問や見守りを行っています。

しかし、近年の少子高齢化の進展や「呼び寄せ高齢者」など、民生委員・児童委員の地域の活動だけでは把握しきれない高齢者がいることが課題となっています。このため、区役所が把握している75歳以上のひとり暮らし高齢者の情報を民生委員・児童委員に提供し、訪問等により状況を確認する“ひとり暮らし高齢者「地域で見守り」推進事業”が昨年度から始まり、今年度は区内全地区で実施します。そこで、昨年度にモデル地区として事業を実施した2地区の取組について、お話を伺いました。



【23年度モデル地区】

※地図は、地区民生委員・児童委員協議会の地区割り



初めての訪問をきっかけに関係を築いていきたい



勝田茅ヶ崎地区
民生委員・児童委員協議会
吉野会長

勝田茅ヶ崎地区では、民生委員・児童委員と保健活動推進員、友愛活動員などが連携して、見守り対象者の情報を得ていました。今回、区役所から情報を得たことで、対象者は増えましたが、民生委員・児童委員からは「支援が必要な人を見逃すことがなくなりよかった」との声が多くありました。

初めて訪問する場合には、1人ではなく2人体制で何うなど、関係づくりが円滑に進むよう配慮しています。どのような見守り体制で行うか、地域の状況に応じた対応が必要だと思います。

今回新たに把握した方々を、今後どう支援につなげていくかが大切だと思っています。1回の訪問で終わりにするのではなく、これを機会としてこれから関係を築いていきたい。もちろん、日頃からの地域での関係づくりも非常に重要です。

地域の団体の連携がつくる、高齢者が安心して住めるまち



池辺地区
民生委員・児童委員協議会
千葉会長

池辺地区に住むひとり暮らし高齢者の情報はぜひ必要と思い、モデル地区に手を挙げました。日頃の活動で把握できる情報には限りがあり、新任の委員にとっては訪問するきっかけになります。実際に会ってお話を伺い、必要な方には防災グッズを配布したり、食事会に誘うなど、地域の見守りにつなげました。

対象者は増えましたが、地域にはこれを受け止める地域の活動の輪があります。防災グッズ「安心くん」では、民生委員・児童委員のほか保健活動推進員と友愛活動員が、消耗品交換をきっかけとした定期的な見守りを行っています。また、発災時には無線機を用いた見守りネットワークのメンバーも一緒に活動します。

民生委員・児童委員だけで見守るのではなく、地域の各団体と密に連携していくことが大事だと思います。

地域住民による継続した見守りの取組

地域に根付いた活動をめざして

めくばり きくばり おもいやり

かちだ地区おもいやり ネットワークの取組

勝田団地全体を
住民みんなで見守る
ことを目的として活動が
広がっています



かちだ連合自治会 千葉会長

かちだ地区おもいやりネットワークでは、平成20年度から3年間、地域の見守りネットワーク構築支援事業の補助金を利用して「孤立死」防止を目的に、地域の中で孤立しがちな、ひとり暮らしの高齢者や、夫婦のみの高齢者世帯などに対する見守り活動など、みんなでできるような仕組み作りを進めていました。

補助金終了後の平成23年度からは、地域の見守り活動は大切、取組の継続は必要との思いで、連合自治会で運営資金や体制について検討を重ね、体操教室・サロンを含むすべての取組を自治会の活動として位置づけ住民全体で取り組むこととしました。

平成20年度～22年度（補助金は3年間）
（都筑区のモデル事業として活動スタート）

継続発展

平成23年度～現在、そしてこれからも
（モデル事業終了後）

- 緊急連絡先カード
（登録制・各自治会が保管）
万が一のときはご親族に連絡するシステム。
対象者 → 75歳以上の高齢者

- あんしんカード
（とっさの時のための自分の覚書）
全住民にカードを配布。
電話の横に置くようお願いしている。

孤立するのは、
高齢者だけ
ではない！

対象者 → 全住民に拡大



- ライト運動
夜間に電灯がついて
いるかどうかの見守り



幾日も夜間に居室の電灯がついていないのは危険なサイン。郵便ポストに郵便物がたまっていないかの確認も併せて実施しています。



- 体操教室（週1回）
閉じこもり防止、交流、
生活機能の維持



初心者も参加できるように2部構成にしました（1部は初心者コース、2部は経験者コース）。毎週楽しくやっていますので、みなさん、お気軽にご参加ください。



お世話役 根岸さん

いつでも誰でも気軽に出かけられる場所

- サロンひだまりの開設（週1回の開催）
補助金による運営とサロンボランティアの雇用。
地域から6人のボランティアの協力を得て活動。



自治会の婦人会からボランティアを選出、また、各自治会と連合自治会からサロン経費の補助が出ています。現在は、多いときは30人ぐらいの参加者があり、口コミで参加が広がっています。

地域ケアプラザ (地域包括支援センター) の 高齢者支援の取組・事業紹介

地域包括支援センターはこんなところ

地域包括支援センターは、地域ケアプラザ内にある高齢者の公的な相談窓口です。3職種の専門家が、ご本人やご家族等からの相談をお受けします。また、区役所などと連携し、さまざまな支援や事業を行っています。



社会福祉士

主任ケア
マネジャー

保健師等

教室・講座の内容

高齢者の体力を維持・向上!

65歳以上の方を対象に、日常生活の中で行える運動や、足の手入れ方法(フットケア)、食事のとり方、口腔の手入れなどについて、講義や実習を交え、紹介しています。



例えば

新栄地域包括支援センターでは、センター南駅近くのメゾンふじのき台集会所を会場に、延べ5日間の講座を行いました。歯科衛生士による口の周りの筋肉を鍛え、むせずに食べる「健口体操」、フットケアでは正しい爪の切り方・正しい靴の選び方・はき方を学び、転倒予防のストレッチ体操も実習。毎日を活発に過ごすための内容で開催しました。

介護予防教室を受講して毎日イキイキ!

老化のサインは「運動の機能」「口腔の働き」「栄養の状態」などに表れます。これらのサインに早めに気づき、日常生活を活発に送れるよう、介護予防に関する講座や教室を開催しています。



例えば

東山田地域包括支援センターでは、8月にマンションの集会所を会場として、「皮膚トラブルとスキンケア～水虫・巻き爪・たこ・乾燥肌のひみつ～」を開催。多くの高齢者がかかっているにも関わらず、受診が遅れがちな皮膚疾患への対策を紹介しました。今後も高齢者が元気に過ごすためのいろいろなノウハウを紹介します。

お知らせ

「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!

「つづき あい基金」は、都筑区地域福祉保健計画を推進するため、地域活動への助成及び計画PRを目的として設置したもので、都筑区チャリティーゴルフ大会の収益金等を中心に、区民・企業等の寄付を基にした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24年度は、4団体が助成金を活用し、活動しています!

★平成23年度助成活動紹介は、都筑区社会福祉協議会ホームページ (<http://www.tuzuki-shakyo.jp/>) からご覧いただけます。

【お問合せ】 都筑区社会福祉協議会 TEL 045-943-4058 FAX 045-943-1863

団体名	活動内容
1 佐江戸加賀原ちよこつとボランティア	「佐江戸加賀原地区住民による、地域の助け合い活動」 ●草むしりや家具移動、話し相手など、日常生活のちょっとした困りごとを、地域のボランティアがお手伝いします。 ●活動拠点:加賀原地域ケアプラザ
2 H.S.Jr. マシュマロの会	「障がいのある小中学生のダンス教室」 ●障がい児が放課後に安心して余暇を楽しめる居場所づくり。心身の成長と社会性を育みます。 ●第1,第3金曜日17時～18時。活動場所:中川地域ケアプラザ
3 東山田ボランティア友の会	「ボランティア研修」 ●同じ地域で活動するボランティア同士による研修会。資質を高め合うと共に地域情報を共有し、必要な人に支援が届けられる地域を築きます。 ●活動拠点:東山田地域ケアプラザ
4 つづき楽校	「地域の三世代が触れあえる『だがしや楽校』の定期開催」 ●気軽に足を止める、だがしや的な「自分みせ」の開催により、地域の交流を図ります。 ●毎月第3木曜日。活動場所:えだきんパーク

夏休みの小さな ボランティア ～あいボラキッズ～

子どもたちの将来のボランティア活動のきっかけにしてもらうため、区内の小学生と保育園児を対象に、「あいボラキッズカード」を配りました。

夏休み期間中の、「みんなのため」になる活動(電車・バス内での座席譲りや道路上のゴミ拾いなど)を、カードに記録してもらい、頑張ってくれた子どもたちに、区役所からささやかなプレゼントをお渡ししました。

この夏都筑区では、約2,700人もの「小さなボランティア」が誕生しました。

【お問合せ】
福祉保健課
運営調整係
TEL 045-948-2341
FAX 045-948-2354



あいボラ
キッズカード

身近なサロンで高齢者の孤立化を防ぎます!

高齢者が孤立せず、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、高齢者の「サロン」「茶話会」など、身近な地域でのつながりづくりを進めています。



例えば

加賀原地域包括支援センターでは、年4回、川和地区の町内会館で「なごみの会」を開催。講師を招いての講座や、ミニコンサート、参加者が講師になっての作品づくりなど、ご近所の高齢者がみなさんで集まれるサロンです。包括職員による相談もお受けしています。

介護している方をサポート!

地域包括支援センターでは高齢者を介護するご家族への支援も行っています。



例えば

葛が谷地域包括支援センターでは、毎月第4月曜日に、介護者のためのサロン「BLUE*GREEN」を開催。介護者どうしの情報交換や、家族の悩み相談、参加者のリクエストによるリラックス・タイムや当事者と一緒に楽しむイベントなど、介護者を支える内容で開催しています。

高齢者の暮らしと介護に関する情報発信!

地域のニーズに合わせ、高齢者の元気な暮らしに役立つ情報を発信しています。

例えば

中川地域包括支援センターは、「知って安心講座」を毎月開催しています。港北ニュータウン地域は、70歳前後の元気な高齢者や転入高齢者が多いのが特徴です。そこで、在宅での介護や認知症予防、さらに高齢者施設の見学を通して高齢期の住まいを考えるなど、今後役立つ内容について、毎月テーマを変えて開催しています。

聞いて
よかった!



【お問合せ】 加賀原地域包括支援センター(加賀原地域ケアプラザ)	TEL 045-944-4641	FAX 045-944-4642
葛が谷地域包括支援センター(葛が谷地域ケアプラザ)	TEL 045-943-5951	FAX 045-943-5961
新栄地域包括支援センター(新栄地域ケアプラザ)	TEL 045-592-5265	FAX 045-595-3321
中川地域包括支援センター(中川地域ケアプラザ)	TEL 045-910-1512	FAX 045-910-1513
東山田地域包括支援センター(東山田地域ケアプラザ)	TEL 045-590-3788	FAX 045-592-5913

ご案内

あいちゃんボランティアに登録しませんか?

都筑区では、ボランティア活動が活発に行われる風土づくりを目指して、「あいちゃんボランティア」登録制度を実施しています。

ボランティア活動をしている方、これから活動しようと思っている方、個人・団体を問わず、区内在住・在勤の小学校5年生以上の方ならどなたでも登録できます。

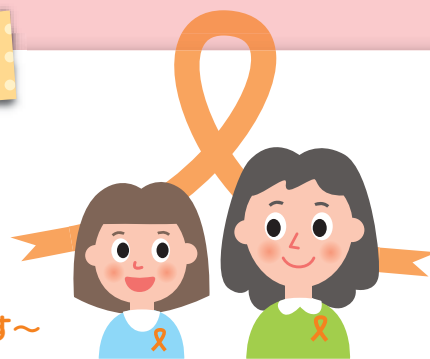
皆様のご登録を、お待ちしております。

【お問合せ】
福祉保健課運営調整係
TEL 045-948-2341 FAX 045-948-2354



オレンジリボンをあなたの胸に!

～11月は虐待防止月間です～



オレンジリボンを知っていますか?

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」という願いがこめられています。一人ひとりが関心を持つことで子どもの虐待をなくしていくとともに、子どもが幸せになることを願って、あなたもオレンジリボンを胸に付けませんか?

11/1～9に都筑区総合庁舎1階区民ホールで、「虐待防止パネル展」を開催します。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
TEL 045-948-2318 FAX 045-948-2309
よこはま子ども虐待ホットライン
(24時間フリーダイヤル) ☎0120-805-240



※1

第2期都筑区地域福祉保健計画とは？

都筑区地域福祉保健計画は、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

連合町内会自治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期都筑区地域福祉保健計画」の取組の方向性

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、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るとともに、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。

※2

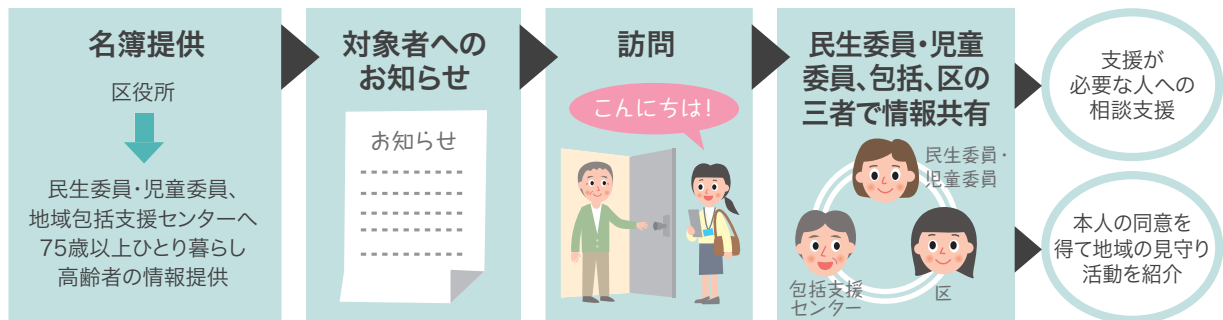
ひとり暮らし高齢者「地域で見守り」推進事業とは？

ひとり暮らしの高齢者を対象とした相談支援、見守り活動を推進するため、区役所が保有する75歳以上のひとり暮らし高齢者の情報を、民生委員・児童委員及び地域包括支援センターに提供し、日頃の民生委員・児童委員の訪問等による状況把握、その後の支援が必要な人への相談支援、地域による見守り等に活かしていくための取組です。

訪問される方：都筑区在住の75歳以上でひとり暮らしの高齢者の方で、これまでに民生委員・児童委員等と関わりのなかった方

訪問する人：お住まいの地区の民生委員・児童委員

事業の流れ



平成23年度はモデル地区2地区(勝田茅ヶ崎地区、池辺地区)で実施し、平成24年度は都筑区内全地区で実施します！