



ハマいき通信 VOL. 16

横浜市 × そごう横浜店 × 京急グループ 共同企画

『介護の日&よこはま健康スタイル』フォーラム

開催日 平成29年11月27日(月) 11~17時

会場 新都市ホール(そごう横浜店9階) (西区高島2-18-1)

いつまでも健康でいきいきと暮らし続けるために、健康づくりや、介護・介護予防の理解を深めるイベントを開催します。入場無料です。



基調講演

わたしのプロジェクトX～歌は病を超えて～

講師 国井 雅比古さん(フリーアナウンサー)

時間 13時~14時30分(開場12時50分)

※ 入場には**入場券が必要**です。

※ 入場券は**当日11時から新都市ホール**で配布します。(先着順1名様1枚まで)



先着
480名
限定



ロコモ予防講演会

脱ロコモ宣言～正しい姿勢と歩きを手に入れよう～

講師 黒田 恵美子さん
(一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事、健康運動指導士)

時間 11時30分~12時40分(開場11時15分)



在宅緩和ケア講演会

認知症の人の気持ち～思いを理解してかかわる～

講師 渡辺 哲弘さん(株式会社きらめき介護塾 代表取締役)

時間 15時10分~16時40分(開場14時50分)



主催: 横浜市健康福祉局 特別共催: そごう横浜店 / 京浜急行電鉄(株)

協賛: あんしんケアマネジメント(株)、(株)大塚製薬工場、(社福)千里会、(株)第一興商 横浜支店

(社福)地域サポート虹、(株)メルシー、ユニ・チャーム(株)、(株)VIPグローバル (平成29年10月18日現在)

ブース出展

市の事業や協賛企業を紹介するブースを出展します。健康・介護関連食品の試飲や配布、健康機器の体験、音楽に合わせた体操など、「健康」や「介護（予防）」に関する体験や各種相談ができます。



昨年の様子じゃよ



みなさまのご来場をお待ちしております！

教えてほうし君！ ～ボランティア活動と健康編～



ボランティア活動って健康に良いって聞いたけど本当？

最近の研究で、「運動・ボランティア・趣味グループへの参加率が高い地域では、認知症リスクが低い」と報告されているなあ。



2010年8月～2012年1月にかけて、全国の31自治体に居住する高齢者のうち、要介護認定を受けていない高齢者169,201人を対象に、郵送調査（一部自治体は訪問調査）を実施し、112,123人から回答があった。（回答率66.3%）

その結果、ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど、認知症のリスクを有する後期高齢者の割合が少ない相関が認められた。

（厚生労働省「介護予防・日常生活支援事業の推進に向けて」資料より引用）

耳よい情報

ボランティア活動をしたかったら、区役所や近くの地域ケアプラザに相談してみると良いそうだ。各区でも随時開催されているよ。

講座名：「げんきインストラクター講座（全4回）」
日時：平成29年11月20日（月）、12月4日（月）、12月11日（月）、12月18日（月）

※13時30分～15時

対象者：緑区長津田地域でインストラクターができる人（原則、長津田地域にお住まいの方）

講座内容：ボランティアについての講座・ハマトレ・レクリエーション

定員：30人（申し込み多数の場合は抽選）

申込み：11/15まで

問合せ：長津田地域ケアプラザ 電話：981-7755

※講座受講後、必ずしもボランティアポイント対象事業で活動ができるとは限りません。



教えてほうし君！ ～ボランティア受入施設について～



Q 現在の受入施設の件数は？

A 平成29年9月現在で457施設です。

Q 受入施設の分野は拡大されているの？

A 当初は介護施設限定でしたが、現在は病院や子育て支援施設、障害者支援施設にも対象を拡大しています。
また、地域ケアプラザが実施する地域活動交流事業などにも対象を広げたことで、サロンや子育て支援等の地域活動に参加する方が増えています。
今年から元気づくりステーションも対象となり、登録団体数も増えつつあります。
今後も順次対象を拡大していきます。



教えてほうし君！ ～ポイントについて～

Q 今年度のポイント対象期間は？

A 平成29年1月1日から平成29年12月31日までです。

Q 今年度のポイントの通知はいつ頃？

A 平成30年2月末までにご自宅へお届けする予定です。

ボランティア活動の紹介

今回は、日下地域ケアプラザでの活動を紹介します。



「ご近所茶話会」のボランティア活動

■「ご近所茶話会」活動

毎月第4金曜の午後、「ご近所茶話会」を開催していて、毎回40名以上の高齢者が楽しく参加をしています。この日は、手芸グループ「もの会」のボランティアさん4名の指導により、「かんたん小物入れ」の作成をしていました。



■「かんたん小物入れ」の作成準備は、24cmの布を2枚用意し、中にキルト芯をはさみ、縫い合わせた状態の物を40名分用意していただきました。約1時間で完成。できあがった作品に、お菓子を入れてお茶の時間を楽しみました。



■参加者のご感想

- ・以前から比べて、裁縫をする機会は少なくなっている。
 - ・裁縫をしていて、考えることが多いので脳トレになる。
 - ・家にいると、裁縫をしようと思わないが、みんな一緒に小物入れなどを作成することは楽しい。
- そして、終わってからみんなでお茶を飲みながら、おしゃべりすることが一番楽しいと言っておられました。

■ボランティア活動の今後について

日下地域ケアプラザの「ご近所茶話会」は、14年間続いていて、様々なボランティアさんが活動できる場です。今後も長く活動が続くことを期待をしています。

この他にも活動事例を取材した記事をホームページに掲載しています。
取材を希望される施設・団体様は事務局までご連絡下さい。

よこはまシニアボランティアポイント

検索

ご寄附いただき、ありがとうございました



28年のポイント活用について、活用申請書をご提出いただいた方々のうち、715名の方が寄附をしてくださいました。

寄附先の団体から、お礼の言葉をいただきましたので、ご報告いたします。本当にありがとうございました。また、ご自分の口座へ換金後、ご自身で寄附をされた方もいらっしゃると思います。ボランティア活動により貯めたポイントを還元していただきまして、誠にありがとうございました。

★編集後記

ボランティア活動で、みなさまが今まで培ってきた知識や経験をぜひ地域で活かしてください。これからもみなさまが気持ちよく、活動していただけるようにサポートさせていただきます。