

上末吉地区社協だより

発行 上末吉地区社会福祉協議会 会長 渡辺 武

報 告

地域の話

グラウンドゴルフ大会

6月12日 会場:上末吉小学校校庭

1年ぶりに開催された7町会対抗グラウンドゴルフ大会。

例年年2回行われていたグラウンドゴルフ大会ですが新型コロナウイルスの影響で昨年度は中止。

65才以上のワクチン接種も進み、心地よい風の吹く中、広々とした上末吉小学校の校庭で密になる事もなく開催されました。

1チーム6名、ストックでボールを打ちゴールを狙います。今年はゲートボール区大会優勝のメンバーも入っており、ホールインワンも続出。マスク着用でも屋外で身体を動かし、控えめに声援を送り、大変盛り上がりを見せた充実した一日を送りました。

優勝は5丁目町会でした。おめでとうございます。

少しずつ今後の行事が開催され、普通の日常を送れる様にもうしばらく皆で注意していきましょう。
(小林)



めざせ ホールインワン!!



三丁目町内会

当町内会は500世帯足らずの小さな町内会ですが、最近古い家を取り壊され、単身者集合住宅や戸建住宅に建て替えられて、若い世帯が転入する傾向にあります。

当町内会は鶴見川が近いことや、一人暮らしの高齢者が多いことなどから防災・防犯活動に力を入れています。幸い会員に、横浜市の消防士OBや消防団員が多くおられ、心強いかぎりです。毎年夏と秋に三丁目公園・川の堤防清掃を兼ね、消火栓からの放水訓練、災害発生時の心構えなどを学習しています。また、毎月10日・20日に「戸締まり用心 火の用心」の声かけで、役員による夜間パトロールも行っています。

しかし、他の町会と同様に昨年来活動はほとんど休止状態にあります。そこで私たちは早い活動の再開を願いつつこの機会に、課題であった祭礼行事の見直し、組・班の再編成築後、13年の町内会館の再整備などに取り組んでいこうと考えています。

また、役員間の情報伝達は、主に町内会専用のスマホを拠点にSMSネットワークで行っていますが、6月初旬に、パソコン・スマホでの電子掲示板が開設され、新型コロナ禍で役員のコミュニケーション不足を補完する機能として期待しています。(横山)



放水訓練



堤防清掃



「コロナ禍の暮らし(高齢者編)」 Part17 コロナフレイルに気をつけよう!



調査報告します

◆首都圏で増えている新規感染者

コロナ禍は収束の兆しすら見えません。この福祉だよりの38号は8ヶ月前の発行ですが、このときの感染者数は全国で10万人余(11月はじめ)でした。8カ月たった今月はじめには80万人余。

東京都の緊急事態宣言も解除され、いよいよオリンピックに向けてひた走ろうという今、首都圏の一都三県でじわじわと新規感染者が増えています。猛威を奮った西日本や関西の感染爆発状況が下火になってきたと喜んだのも束の間、今度は東日本で感染拡大です。

いつの間にか街の人出は多く、コロナ以前と変わらないよという声も聞かれます。6月最後の週末に近くの商業施設トレッサ横浜の薬局へ行ったところ、トレッサは一年前とは大違いの混雑ぶりでした。外出自粛に人々が飽き飽きしているのを実感します。それは仕方のないこととも思いますよね。外出は三密を避けて工夫を重ねながらしたいと思います。

◆その不調、コロナフレイルかも

先日、ご近所の方に外でばったり出会いました。以前は散歩などでよく歩いていらっしゃる方だったのに、しばらく見かけませんでした。「お変わりありませんか」と聞くと、コロナでおかしくなりそうとのお返事。感染を心配されてお家にこもっていらっしゃるとのことでした。

コロナで引きこもっているうちに、気が塞ぐだけでなく、身体も確実に衰えていることがいま、社会問題になっています。高齢者にとって大切なことは、人と会って楽しい時間を過ごすこと、適切に身体を動かすこと、そして栄養をきちんと摂ることですが、外出自粛によって前の2つのことができなくなってしまったのが、その理由です。

最近よく耳にするフレイルとは、「虚弱」とい

う意味です。病気ではないけれど、健康でもない状態、介護が必要になるすぐ手前の段階と言われます。この状態になると、積極的に対策を行わないと介護が必要な状態へと進行してしまいます。



◆ではどんな対策をすればよいの?

①感染対策をして、出かけてみよう

老人会の集まりに参加してみる、お友達と連れ立って公園を歩く、また私達の地区には「金曜えがお亭」(第1金曜日、上末吉二丁目会館、人数制限がある場合があります)という高齢者サロンもあります。一度覗いてみたらいかがでしょう。

毎年9月に地区センター体育室を会場に行われている上末吉地区「敬老の集い」(年齢制限あり、申し込み制)も、今年の開催はまだ決まっていますが、回覧に気をつけて見てくださいね。

②家の中でできる体操を続けよう

他にも、家でできる高齢者向けの体操がいろいろところで紹介されています(NHKのテレビ体操は1チャンネルで9:55~)。気に入ったものを継続して行ってみましょう。

外出自粛が続くと、他の人との会話も減ってしまいます。そんな自覚がある方にはお口の健康体操も必要かもしれません。しっかり口を開けて、「パパパ…、タタタ…、カカカ…、ラララ…」とはっきり発音するだけでもお口の体操になりますよ。

③物忘れがひどくなったとお感じの方へ

国立長寿医療研究センターの勧める運動をいくつかご紹介します。頭と身体の両方を同時に使う運動で、認知機能の維持回復に効果が高いそうです。

1)太もも上げと認知課題

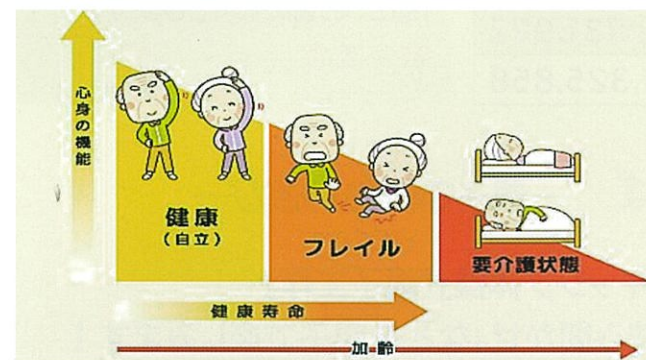
椅子に座って、片方の膝を伸ばした状態で身体を前に倒し、太ももの裏を伸ばす

- ・0 から順に2つおきに数える(0, 2, 4…)
- ・0 から順に3つおきに数える(0, 3, 6…)
- ・90 から1ずつ引く(90, 89, 88…)→なれたら2ずつ引く、3ずつ引く

2)太もも上げと認知課題

1)と同じ動作をしながら、以下の言葉をできるだけ挙げる

- ・家事に使う道具の名前
- ・「う」から始まる言葉
- ・「春」から連想される言葉
- ・「水」に関する言葉(ベニス、じょうろ、池…)



3)太もも上げと認知課題

椅子に座って、膝を曲げたまま、左太ももを上を持ち上げながら、以下の言葉を思いっただけ挙げる、つぎに右太もも同様にする

- ・冷蔵庫の中身
- ・都道府県名
- ・道を歩くと見えるもの
- ・昨日の夕食で食べたもの



国立長寿医療研究センターのホームページにはもっといろいろ載っていますので、インターネットを利用できる方は他にも試してみてください。椅子は安定の良いものを使ってくださいね。

頭と身体を動かしながら2度目のコロナの夏を乗り切り、健やかに秋を迎えましょう。今年も猛暑が予想されます。水分補給も忘れずに。次の11月発行の41号で、またお目にかかりましょう。

次号は「コロナ禍の暮らし(子育て編)」の予定です。



シリーズ④

「鶴見区社会福祉協議会って何するところ?」

鶴見区社協では、地域の福祉に関する様々な取組を通じて、地域の皆様とともに誰もが住みやすいまちづくりを進めています。今回はあんしんセンターについてご紹介いたします。

あんしんセンターは、日常的な金銭管理や銀行出納、各種支払いなどが難しい高齢の方や障害のある方を支援しています。支援は契約にもとづき行っています。契約者からの依頼により必要な額を銀行のご本人様口座からおろして自宅を訪問させていただいています。

収支をみながら赤字にならないように管理していくのも業務の一つです。皆様の周りにはあんしんセンターの支援が必要な方がいらしたらぜひご相談ください。契約までには少しお時間をいただいていますので、早めのご相談をお勧めします。

成年後見制度についてのお問い合わせも受付けています。あわせてご相談ください。

あんしんセンター専用電話 045-504-8530 (月~金 午前9時~午後5時)

鶴見区社協
住所 鶴見区鶴見中央 4-37-37 リオバルデ鶴声 2階
電話 045-504-5619 FAX 045-504-5616



令和2年度上末吉地区社会福祉協議会決算書

自：令和2年4月1日 至：令和3年3月31日

収入内訳	支出内訳	円	
区社協補助金	庶務費	550,200	26,785
区社協・賛助会費還元金	高齢者会食会事業	222,200	123,141
地区連合助成金	(やよい会)	100,000	
高齢者会食会費	子育て支援事業	24,200	50,000
(やよい会)	(ぼんぼこりん広場)		
庶務費(戻入)	活動費	3,300	82,810
利子	広報費	4	28,210
前年度繰越金	敬老の集い助成金	425,954	150,000
	金曜えがお亭助成金		40,000
	消耗費		58,740
	渉外費		6,000
	その他(返金)		28,200
	次年度繰越金		731,972
計	計	1,325,858	1,325,858

◆賛助会員の ご協力のお礼とお願い



鶴見区社会福祉協議会賛助会員の募集に際しましては、ご協力いただき、ありがとうございました。令和2年度賛助会費は404,000円となりました。このうちの55%が地区社協に還元されました。

この貴重な還元金は、当年度の活動の財源として活用させていただきます。今年度も引き続きご協力のほど、お願いいたします。

募集期間 6月～12月

三ツ池親子ひろば —親子ふれあい遊び—

指導の方による「親子のスキップ体操」「親子工作」「パネルシアター」「絵本の読み聞かせ」などを親子で楽しめます！

開催日：9月6日 11月8日 令和4年3月7日 月曜日

時間：10:00～11:30 *1回のみ参加も可

場所：上末吉三ツ池町内会会館(梶山 2-27-16)*市営バスの「梶山」停留所前

対象：0～3歳児の未就園児の親子(兄弟児・赤ちゃんも参加OK)

参加費：300円(当日集めます) 定員：5～7組(予定)

①親子体調確認を行います。②保護者の方はマスク着用をお願いいたします。

③コロナ禍のため申込制になります。下記にお申し込みください

申込先 駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当:氏家・落合 電話 045-570-6601

主催:駒岡地域ケアプラザ/共催:上末吉地区社会福祉協議会/協力:上末吉三ツ池町内会



カ

レ

ン

ダ

ー

予定

8月16日(月) ぼんぼこりん広場

8月20日(金) やよい会

9月3日(金) 金曜えがお亭

9月6日(月) 三ツ池親子ひろば

9月17日(金) やよい会

9月27日(月) ぼんぼこりん広場

※状況により予定は変更することがあります

10月1日(金) 金曜えがお亭

10月15日(金) やよい会

10月18日(月) ぼんぼこりん広場

11月5日(金) 金曜えがお亭

11月8日(月) 三ツ池親子ひろば

11月15日(月) ぼんぼこりん広場

11月19日(金) やよい会

