



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



独居高齢者会食会「やよい会」400回を迎えました!

40年程前、末吉神社の桜の木の下で地域の有志によって始められた会食会(現・やよい会)は、歴代の上末吉地区各町会のご協力のもと、婦人部の皆様の手料理・民生委員の皆様のお世話を両輪に、月1回の実施で現在に至りました。

昨年来のコロナ禍の中、独り暮らしの高齢者の皆様の心身の健康への思いで、「消毒・換気・3密・健康チェック・マスク着用」などの課題と向き合い、『コロナ緊急事態宣言期間』を避け、「会食を手作りのお弁当に変更」して実施。今年7月400回を迎えました。参加希望の方は各町会民生委員まで!!

緊急事態宣言解除の10月再開しました!

コロナ禍の中での「やよい会」は、参加者を2グループに分け、婦人部の真心のお弁当のお持ち帰りという形で続けてきました。コロナ対策を万全に、笑顔のおもてなしを心掛けて楽しいひとときとなる様に努力しています。上末吉地区民生委員代表 小林志保美



鶴見区役所保健師



駒岡ケアプラザ所長

「やよい会」の調理は、各町内会の婦人部が、順番で担当しています。

毎回、季節の旬の物などを取り入れてメニューを考えています。何より、皆様においしく召し上がって頂けるよう、頑張っています。上末吉地区婦人部長 名須川千賀子



「悪徳商法・詐欺を撃退しましょう!!」消費生活推進員



受付で健康チェック



なごやかに! 司会進行



今日のお弁当



栄養のバランスと愛の味付で心を込めて調理

第16回「敬老の集い」今年も中止

今年も敬老の集いは、新型コロナウイルスのため、昨年につき中止になりました。毎年、楽しみにしていた催し物も残念ながらありませんでした。

その「集い」に代わり9月18日に各町会にてお祝い品として昨年同様、赤飯とどらやき等が配られました。例年地区センターで行われる集いには距離が遠く参加できませんが、各町会まで取りに行けるとのこともあり、悪天候の中、申し込まれた方々が嬉しそうに取りに来られました。

一丁目72名・二丁目127名・三丁目70名・四丁目105名・五丁目50名・三ツ池200名・梶山39名で、合計663名の申し込みがありました。

来年は末吉地区センターでの開催を楽しみにしたいと思います。(小林)





「コロナ禍の暮らし(子育て編)」 Part18 ママの笑顔がいちばん!



調査報告します

◆全国で減少した新規感染者数

7~8月の第5波を経て、9月に入り1日の新規感染者数は徐々に減り始め、緊急事態宣言もついに解除されました。ワクチン接種が急速に進んだことと、市民一人一人の注意深い行動の結果でもあります。「うれしい!」が実感。

この間、横浜市の感染者数は累計69324人、横浜市の全人口の100人に1.85人が感染しました。その中でも、鶴見区は感染者数が多い方で、すでに100人に2.05人の方が感染しています。また、亡くなられた方は横浜市全体で585人にのぼります。亡くなられた方々のご冥福をお祈りします(11月6日現在)。

感染が落ち着いている今だからこそ、次の波に備えて、「我が家のコロナ対策」を考えておきましょう。

◆インフルエンザの冬がやってくる

今年の冬は、インフルエンザの流行も懸念されます。各自が昨年のような徹底した対策をとらなければ、今年は大流行になるかもしれないと、専門家は警鐘を鳴らしています。

大人の方はこちらのワクチンも考えたほうが良いでしょう。なお、インフルエンザワクチンと、新型コロナウイルスのワクチンは最低2週間を開けてください。

◆家庭内感染を防ぐ方法

デルタ株による第5波では子どもも感染し、保育園や小学校での子どもも含むクラスターの発生が報じられました。

子どもが感染すれば、看病する親も感染してしまいがちです。その反対に、大人から家庭内で子どもに感染することもあります。

家庭内での感染を防ぐには、厚生労働省ができれば以下の8点に注意してほしいといっています。

- ① 感染者と他の家族の部屋を分ける。
- ② 感染者の世話は1人に限定する。
- ③ 全員がマスクをする。
- ④ 手洗い・うがいをこまめに。

- ⑤ 日中は換気をする。
- ⑥ ドアノブなど皆が触る部分を消毒する。
- ⑦ 汚れたリネン類、衣類を洗濯する。
- ⑧ ゴミは密閉して捨てる。

◆「子育て」と「孤育て」

コロナ禍での子育てに関し、様々なアンケート調査が行われています。コロナのために実家の親の手助けをえられず、ワンオペ育児で辛い、ママ友とおしゃべりしたいが、相手が感染を恐れているかもしれないので誘えない、など。だれひとりとして免疫のない感染症という、ほとんどの今の日本人にとって初めての経験の中で、子育てをしている若い人たちは本当に大変だなと思います。特に第一子で初めての育児に取り組んでいる人や、上の子どもまだ幼いのに、乳飲み子の第二子もいる人。頑張つて!とエールを送ります。

◆ママは「手抜き家事でよし」としよう

ママ友に会えない、実家の親に会えない、なかよしの姉妹兄弟に会えない、という状況の中、ワンオペ育児で頑張りすぎている自分に気づかないことがあるそうです。辛くなっていますか?自分の心に気を配りましょう。

育児も家事も、また仕事も全てをきちんとしようとはせず、手抜きできる家事は手抜きしましょう。離乳食だけちゃんと作って、大人の食事は冷凍食品やレトルトですますとか、小掃除だけにして、きちんとした掃除は週1にするとか。それぞれのやり方で良いのです。コロナをきっかけとしてパパの支援を受けられたという人もいます。

◆感染対策をして、親子で出かけてみよう

感染が収まってきている今こそ、公園や子育て支援センター、親子広場など、子育て中の親子に出会える場所に行ってみましょう。

他の親子やボランティアさんたちとおしゃべりするとスッキリするかもしれません。

オンラインの子育ておしゃべり会などに参加するのも、子育ての悩みを言い合えて、気持ち楽になると思います。

◆子育て相談を活用しよう

子育てをつらいと感じたり、楽しくなくなったりしたら、相談機関を利用することをおすすめします。お隣の奥さんはいつも子どもに声をかけてくれるけど、悩み事を話すのはちょっと…ということってあると思います。

そういうときは、公的機関の相談機能を利用してみましょう。顔を知らない専門家の方が、かえって相談しやすいものです。一人で抱え込まないでください。

相談先をいくつか紹介します。

- よりそいホットライン 0120-279-338
(どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します)

一般社団法人社会的包摂サポートセンター運営
厚労省の補助事業です

●鶴見区地域子育て支援拠点

わっくん広場(豊岡)045-582-5529

わっくん広場サテライト 045-642-5200

(当日でも空いていれば、相談室で対面でも相談できます)

●鶴見区子ども家庭相談

鶴見区役所3階4番窓口 8:45~17:00

045-510-1840

●ゆあたいむ(10月 再開しました)

鶴見区役所1階 乳幼児検診 検査室

毎月第1月曜日 10:00~11:30

予約制 定員各回8人

保育あり、詳細は要問合せ

申込み:鶴見区役所家庭支援課

045-510-1850

- その他 区のホームページで確認してください。



「ぽんぽこりん広場」クリスマス会へどうぞ

12月20日(月) 10時~12時

コロナの第5波で8月、9月とお休みしていましたが、10月から再開しています。10月はハロウィーンを楽しみました。12月はクリスマス会。去年は第3波で残念ながら、開催できませんでした。

今年こそできますように。ボランティアは、子どもたちに人形劇を見てもらおうと、ちょっと練習もしています。感染対策をとっています。どうぞお越しください。♪♪サンタからプレゼントをもらえるよ 場所:上末吉二丁目町会会館



10月のハロウィーン

「鶴見区社会福祉協議会って何するところ?」

シリーズ⑤

~皆様のご寄付が支援につながっています!!~

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。

昨年からの新型コロナウイルス感染症の影響により、仕事が少なくなったり、退職せざるを得なくなったりし、生活に困っているという相談が多くなりました。相談を進める中で、手元に生活費も食料もないということがわかり、食料の支援につながる方も増えています。食支援を通じて支援機関につながり、生活が改善するケースもあります。

令和2年度には区役所に食料の回収ボックスが設置されました。また、区社協でもご寄付を受け付けています。ご家庭に眠っている食料がありましたら、是非ご協力ください。

(食品は2か月以上賞味期限があり、常温で保存ができるものをお願いします。)

食料でお困りの方は下記連絡先までご相談ください。また、ご近所に食料でお困りの方がいらしたら、下記連絡先をご紹介ください。

住所 鶴見区鶴見中央4-37-37 リオベルデ鶴声2階

電話 045-504-5619 FAX 045-504-5616



地域の話

上末吉二丁目町内会

住民同士が交流を深め少しずつでも楽しめる町会、特に防災、防犯、環境と、三本の柱を計画し、活動も進行しやっと落ち着きを感じた所です。

会館を利用し、幼児や、シニアの活動、カラオケ、ボッチャ、公園ではグランドゴルフ、防災の炊き出し訓練を兼ねた「ふれあい公園まつり」は子供会と協力し年々参加者も拡大して来た、今日、コロナウイルス感染拡大防止の観点から、町会の活動も昨年来、休止状態となり、一日でも早く元に戻る様、再会を願っています。

高層マンションが建設され810世帯となり、子供達の数も増加し賑やかになりましたが、当町会も高齢化が進んでおり、いざという時には隣近所のつながりが必要です。この機会に町会の活動内容の見直し、防災の件も深く話し合い取り組んで行きたいと考えています。

8月は公園利用者の協力を得て、公園を開放し、子供達が遊べる様、見守っていましたが、当町会も、9月よりグランドゴルフを再開しました。(佐藤)



今日も良い汗かきました。メンバー集合

ゆるカフェ 奏茶
—気軽に集まれる憩いの場所作り—

地域で何かやりたい・・・という漠然とした事を考えていたものの中々実行に移せないうでいましたが、2019年に自宅を改装してカフェを始めました。

この地域には気軽に集まれる場所が少ないし、皆の憩いの場になれば・・・という思いでした。みんなでワイワイするもよし、友達同士でおしゃべりもよし、一人でゆったり読書するもよしです。

いつもと違う場所で少しでもホッと出来る場所を提供できればいいなと思っています。住みやすい鶴見をこの上末吉から発信できたら嬉しいです。

テラス席もあるのでペット同伴でもお立ち寄りいただけます。(久松)
営業日 土・日曜日 10時～17時
☎581-0061 ワンコインプレート他

駒岡地域ケアプラザのご協力もあって小さなサロンを計画しています。また年に数回クラシックギターの生演奏をBGMにしたランチイベントもやっています。

奇数月の第1水曜日 9時～11時
申込先 駒岡地域ケアプラザ
氏家 ☎570-6601
上末吉四丁目



カ レ シ ョ ン タ ー

※予定は変更する場合があります。

- 12月 3日 (金) 金曜えがお亭
- 12月 17日 (金) やよい会
- 12月 20日 (月) ぽんぽこりん広場
- 1月 17日 (月) ぽんぽこりん広場
- 1月 21日 (金) やよい会
- 2月 4日 (金) 金曜えがお亭

- 2月 18日 (金) やよい会
- 2月 21日 (月) ぽんぽこりん広場
- 3月 4日 (金) 金曜えがお亭
- 3月 7日 (月) 三ツ池親子ひろば
- 3月 18日 (金) やよい会
- 3月 21日 (月) ぽんぽこりん広場

◎金曜えがお亭：65歳以上の方対象 自由参加
10時～11時半 会場 上末吉二丁目町会会館

◎ぽんぽこりん広場：親子対象 自由参加
10時～12時 会場 上末吉二丁目町会会館