

地域の話



令和5年鶴見消防団消防操法技術訓練会で優秀賞

令和5年9月10日(日)曹洞宗大本山總持寺駐車場で、4年ぶりに開催された鶴見消防団消防操法技術訓練会において、鶴見消防団第七分団が優秀賞(第2位)に輝きました。

今回の小型ポンプ操法訓練は、ホース延長・ポンプ操作・放水・伝令要領等、消火活動の基本となる一連の手順を、「安全」「確実」「迅速」に行う訓練です。6月頃から約3か月間、日曜日や平日の仕事終わりの夜間訓練を、30回以上やってきた成果が形となりました。

特に指揮者の田村班長は、「最優秀指揮者賞」を受賞しました。

<今回の成績>

- ・計時審査(9/20点) ・ 総合審査(20/20点)
- ・行動審査 指揮者(15/15点) ・ 1番員(14/15点)
2番員(14/15点) ・ 3番員(15/15点)
- ・総得点(87/100点)



第七分団第2班 田村班長

第七分団第2班は、上末吉、梶山、三ツ池地区を拠点に活動しています。

消防団は、区内に「在住」「在勤」「在学」している18歳以上の健康な方なら、誰でも入団できます。

私たちと一緒に地域を守る活動をしてみませんか。

(副分団長 久松美江子)



星野分団長と選手



※予定は変更する場合があります。

カ

レ

ン

ダ

ー

- 11月24日(金) 老人のつどい
- 12月1日(金) 金曜えがお亭
- 12月15日(金) やよい会
- 12月18日(月) ぽんぽこりん広場
- 1月15日(月) ぽんぽこりん広場
- 1月19日(金) やよい会
- 1月26日(金) 老人のつどい

- 2月2日(金) 金曜えがお亭
- 2月16日(金) やよい会
- 2月19日(月) ぽんぽこりん広場
- 3月1日(金) 金曜えがお亭
- 3月15日(金) やよい会
- 3月18日(月) ぽんぽこりん広場
- 3月22日(金) 老人のつどい

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

第18回「敬老のつどい」

日時:令和5年9月17日10時から

場所:末吉地区センター

参加者

一丁目町会:50名 二丁目町会:81名 三丁目町会:39名 四丁目町会:65名
五丁目町会:27名 三ツ池町会:40名 梶山自治会:26名 合計:328名

四年ぶりに末吉地区センターで開催することが出来ました、300名を超える方々が参加して頂きました。式典では渋谷鶴見区長と中西衆議院議員にご挨拶を頂きました。

また、かんたん元気体操と末吉中学校の吹奏楽部による懐かしの昭和メロディーをお楽しみ頂きました。(上末吉地区連合 総務部長 小松原吉明)



グラウンドゴルフ大会

日時:令和5年11月11日

場所:上末吉小学校

各町会の交流と健康増進を目的とした恒例の上末吉地区自治連合・グラウンドゴルフ大会が強い風の吹く寒い中で行われました。

7町会対抗でのプレーは白熱し、盛り上がりを見せます。最近では日頃からプレーされる方が増え、人気の種目となっているようです。当日ご活躍の皆様お疲れ様でした。また次回頑張りましょう!



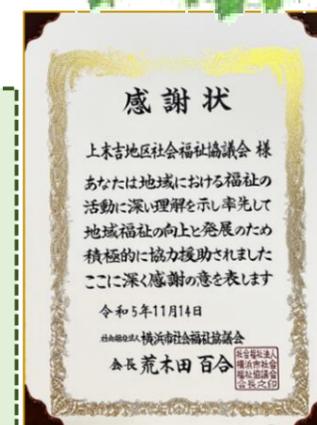
上末吉地区社協に感謝状

第43回横浜市社会福祉大会 表彰式

令和5年11月14日(火) 於・関内ホール 大ホール

上記大会にて、上末吉地区社会福祉協議会は、永年の地域福祉活動への功績を讃えられ、横浜市社会福祉協議会会長顕彰を授与されました。

これまでの地域の皆様の活動に感謝するとともに、今後もより良い地域づくりを目標に、皆様と共に歩んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



BPSD?

「もの忘れが気になる」一序



調査報告します

あの人施設にはいった ♣

90歳を過ぎてなお、訪問ヘルパー、デイサービス、訪問看護などの介護サービスを受けながら、お一人で暮らされていた方が、家の中で転倒を繰り返すようになり、ついに骨折のため入院になりました。入院中であつという間に認知症が進み、退院後は元の一人暮らしは無理と判断した息子さんたちの協議の結果、老人ホームにはいられました。お決まりのコースという言い方は大変失礼だと承知のうえで、避けようのない結論なのかもしれないとやりきれない気持ちになりました。その方は、そもそも腰を痛めていて、歩行に困難がありましたが、できるだけご自宅で自由に過ごしたい方でした。毎日誰かが自宅に来る、もしくは自分が介護施設に出かける(週3回)、簡単な体操をする、自分で調理するなど、風通しの良い日々をご自分で構築していました。

2025年には高齢者(65歳以上の人)の5人に一人が認知症 ♠ ♠

これは、東京都健康長寿医療研究センターが、2013年に調査研究して推計した数字です。

2013年時点の推計で、認知症の人は、74歳までは男女ともに3%前後ですが、90歳を過ぎると、ほぼ半数以上の人認知症でした。

そこで気になるのは、あらためて「認知症ってなに？」ということ。「認知症になったらどうしよう」周囲に、とても怒りっぽくなったり、理屈の通らないことを言い始めた高齢者がいたりすると、「認知症？」と考えたりしませんか？ 私たちにとって「認知症」はとてもネガティブです。

「認知症ポジティブ！」山口晴保先生

先日、鶴見区主催で「認知症ポジティブ！」という講演会がありました。講師は、同名の本を4年前に出版された、認知症介護研究・研修東京センター、センター長の山口先生。

先生は認知症ポジティブを、①認知症にやさし

い地域、②認知症になっても能力を発揮できる、と説明しています。2019年に発表された国の『認知症施策推進大綱』にも、この2点が盛り込まれました。

『大綱』は共生と予防を中心に据えています。発症の予防だけでなく、進行の予防も含まれています。認知症は進行すると、攻撃的になったり、不安感が強かったり、物を盗られたと騒いだり、理屈の通らないことを言い張るなどの行動が出てくることもあり、周囲の人を驚かせ困らせもするし、本人自身がなによりつらい状態に追い込まれます。専門用語ではBPSDといいますが、私たちが「認知症になりたくない」というのは、この状態を指して言っているわけです。

情報がほしい ◆◆◆

しかし、認知症は、いきなりBPSDから始まるわけではありません。記憶障害や見当識障害(例えば、今日が何月何日か分からない)などの中核症状から、徐々に派生してくるのです。ですから、進行予防のためには、発症の初期から、対策を始めることが大切です。先ほどの数字を思い出してください。74歳までにすでに数%の方は発症しているし、2025年(あと2年!)で5人に一人が認知症です。認知症は特別なことではないし、ひどく困ることもありません。必要なのは、情報です。適切な情報を手に入れられるかです。

地域包括支援センターってどこ？

厚労省の『もしも 気になるようでしたらお読みください』という、ウサギの耳のゆる～イラストが表紙の冊子があります。インターネットを使える方は、検索してみてください。次のページに「認知症について 違和感があるあなたへ、そしてご家族へ」とあります。

さらに進むと、「認知症という病気は、私たちの人生の一部です」という一文に出会います。

地域包括支援センター(横浜市では、地域ケアプ

ラザなど)で、適切な情報を得ることを勧めています。その時、伝えるのは、「最近もの忘れが気になるのです」という言葉。この言葉、覚えておきましょう。そしていざとなったら実践しましょう。

しあわせの生活術 ♥♥♥♥

先ほどの山口先生は、幸せの生活術として、次の5点を挙げています。

- ①「感謝」 誰に対しても積極的に感謝の気持ちを表すこと。
- ②「利他行為」 困っている人を率先して助ける(そして喜びを感じる)。
- ③「楽観主義(オプティミズム)」ものごとをポジティブにとらえ、将来も楽天的(心配無用)。
- ④「いまを生ききる」 生きている喜びを享受し、そのときそのときを前向きに生きる。
- ⑤「運動習慣」 身体を動かす習慣をもち、身体を動かすことをいとわない。

高齢期、どう過ごしたいのか考えておこう

山口先生の書かれたものをいろいろ読んでいて、気づかされたのは、自分がどういう高齢期・終

末期を過ごしたいのかを考えておくということです。認知症を発症するかもしれない、自力で立つて歩くことができなくなるかもしれない、可能性としては様々なことが起こりえます。そのうえで、どう暮らしていくか？ 山口先生は、「確実な認知症予防」として「75歳以上生きない」、その下に有病率5%とあります。そりゃあそうだ、でもこれは逆説。多くの人が75歳以上生きてしまうのはほぼ確実ですから、今から考えておきましょう。私自身は飼育猫を看取らなければいけないので、何が何でも82歳までは生きて、猫の世話ができればなりません。そして、この年代の女性は4人に一人が認知症なのです。もうこうなると自分事です。

これからもよろしく



これからしばらく、この紙面で認知症を取り上げます。新しく承認が下りた新薬のこと、国の施策のこと、地域の中で始まっている取り組みのこと、私たちは適切な情報を携えて、認知症の現在を乗り切っていきましょう。

「駒岡地域ケアプラザって何するところ？」(第1回)

「地域ケアプラザ」って、名前を聞いたことはあっても、どんな所かよく知らない人も多いと思います。このコーナーでは、駒岡地域ケアプラザの概要や事業について、ご紹介をしていきます。第1回は、よくある疑問や質問にお答えしていきます。

駒岡地域ケアプラザ
マスコット「こまきち」

問1. 「地域ケアプラザ」と「地区センター」って、どこが違うの？

「地域ケアプラザ」は、福祉や保健などを取り扱っています。だから、高齢者や障害者、子育て中の方など、支援を必要としている人が主な対象になります。また、ボランティア活動をしたい人など、そういったことに興味・関心のある人も対象になります。幅広い方が利用する地区センターと比べて、地域ケアプラザはより限定された方へサービスを提供しています。

問2. 上末吉の地区社協だよりに、どうして駒岡地域ケアプラザの記事が載ってるの？

「地域ケアプラザ」は、中学校区に1つを目安に整備されています。駒岡地域ケアプラザは、末吉中学校の学区を担当しているため、「駒岡」だけではなく「梶山」「上末吉」「下末吉」も担当しています。

横浜市駒岡地域ケアプラザ

住所:横浜市鶴見区駒岡 4-28-5 連絡先:045-570-6601

