

金沢東部地区社協だより

第 31 号
発行 金沢東部地区
社会福祉協議会
発行者 渡辺孝一郎
発行日 平成28年3月25日

去る3月5日金沢公会堂で開催された「金沢区福祉保健の集い」で、第3期 金沢東部地区福祉保健計画で具体的な方向性が発表されました。実行委員会が立ち上がり、5つの目標にむけて分科会が設定されました。

『一人はみんなのために・皆は一人のために』を胸に、誰もが安心して過ごせる地域づくりをめざします。

一人はみんなのために・皆は一人のために One for All, All for One

目標1 災害時要援護者支援 備えあれば憂いなし

災害発生時の要援護者支援体制の確立
備えあれば憂いなし。

防災リーダー会議の開催
● 地域防災拠点訓練に活かせる企画
● 研修及び勉強会の企画・実施

要援護者の実態把握・調査
● 要援護者の実態把握の徹底

目標の「1」は 防災です。高齢、障害者など要援護者世帯の調査をはじめとして抜本的な防災対策について検討していきます。

目標3 障害者支援 障害者とその家族の理解

障害がある人が暮らしやすい地域を目指して
ささえあいの街を作ります。

障害者への理解周知
● 理解周知を促進するためのイベント開催
● ボランティア人材確保

障害者避難スペース確保
● 避難スペースづくりの企画

手話講座 皆で学んで「手話でコミュニケーション」を。

目標の「3」は 障害者支援です。障害者とその家族の理解を深め、あたたかい地域づくりをはかります。

目標5 在宅支援とボランティア確保 人材発掘と拠点確保

地域の課題を地域で解決して行くために
みんながボランティア

ボランティアの確保及びコーディネーターの人材育成
● 配食サービスの人材確保
● 在宅福祉サービスの人材確保
● 人材バンクの作成

町内会館使用拡充、空き家利用

配食サービス
見守り手伝い
電話相談
沐浴手伝い

目標の「5」は 地域住民の具体的な要望に応える在宅福祉支援です。配食及び在宅サービスの充実、人材マップの作成で地域の活性化を図ります。

あなたの声を！

五つの分科会にリーダーが
決まりました。金沢区内の
誰でも参加できます。あなた
の率直なご意見を下さい。

目標2 高齢者の健康づくり 社会参加の促進

超高齢社会を見据えた体制づくり
長寿健康社会を目指します。

高齢者の健康づくり
● 認知症予防・健康管理・社会参加の促進

高齢者が集う場所の確保
● ワンカムの設置・有効活用

目標の「2」は 高齢者の健康づくりです。魅力的な場の提供で社会参加をはかり、健康寿命をのびます。

目標4 子ども達の健全育成 地域をあげて子育て支援

子ども達が健やかで安心して成長できる環境づくり
日本の将来のために地域あげて子育てをしよう。

親子の広場の拡充
● 乳幼児の発達と母親の交流場所の提供・拡充

子育てサークルへの支援
● リーダー研修の開催

子・中高校生の健全な育成支援
● 子育て支援と地域との連携

● 青少年指導員及び入居一泊研修委員との連携

世代間の交流の促進
● 高齢者と子どもたちも交流できる様々な支援

目標の「4」は 子ども達の健全育成です。世代交流の場を更に広げて、いきいきた地域の造成をはかります。

金沢東部地区社協のホームページ URL は下記のように訂正して下さい。<http://tobushakyo.jimdo.com>
当地区社協への要望、問合せは ☎ 7 8 5 - 2 1 8 7
火曜日・木曜日 10 時～12 時 上記以外の時間は留守電にメッセージを入れて下さい。後日連絡致します。

配食サービス 問合せ先： 磯部 ☎ 783-7630
在宅福祉サービス 問合せ先： 田村 ☎ 788-6598
青少年育成 問合せ先： 田中 ☎ 782-4138
子育て支援 問合せ先： 大泊 ☎ 783-9025

認知症

65歳以上の5人に1人が認知症患者となる？



これは厚生労働省が2025年の将来推計として明らかにしたデータです。認知症は何らかの理由で脳の神経細胞が死滅して行く病気です。出来ていた事が出来なくなる、理解していた事が理解出来なくなる、面倒くさくなる、身の回りの事を自らの意思で行う事が困難になるなどの症状が現れます。さあ~今から予防対策を始めましょう！

老化現象と認知症の違い と 認知症の種類

老化の場合	認知症の場合
体験した事の一部を忘れる	体験をした全体を忘れる
物忘れをしている自覚がある	物忘れしているという自覚がない
忘れっぽさが余りひどくならない	忘れる度合いが増え悪化していく
日常生活には、差し支えない	日常生活に支障が出てくる

認知症の種類	症 状
脳血管性認知症	脳出血・脳梗塞などが原因で発症する
アルツハイマー型認知症	大脳皮質の神経細胞がじわじわ死滅し脳細胞の委縮で発症する
レビー小体型認知症	脳細胞に変異形のタンパク質を含む沈殿物(レビー小体)が認められる。幻視・幻覚・尿失禁があるのが特徴

予防・治療

認知症にならない、なっても進行を遅らせるためには、生活習慣の見直しが鍵ようだ。

定年後は「か・き・く・けこ」運動で、さらに快適余生が見込まれると説いているのは京都大学名誉教授、大脳生理学専門医師の大島清氏です。また、認知症予防には運動と食事と社会参加が最も大切といわれている。

か 感動 様々な出会いに感動する心
き 興味 何事にも興味をもつ
く 工夫 あるがままでなく工夫を
け 健康 健康を意識して
こ 忍心 愛するものをもつ

運 動 有酸素運動による脳の細胞の活性化
 ウォーキング・コグニサイズなど
 知的活動 社会活動に積極的に参加する
 (コグニサイズ=同時に二つの動作をする。
 国立長寿医療センターが開発。神奈川県が実施している)

食 事 バランスの良い食事を取る
 カロリー・エネルギーの過剰摂取量に気をつける
 ビタミン・ミネラル・ポリフェノールが
 含まれる食品(野菜・魚・大豆等)の摂取に
 心掛ける

「よくわかる最新医療」吉岡充著・「朝日新聞」認知症特集から

あなたがボランティアを始めたきっかけは？

ボランティアさんは地域の人材

社協のボラさんを
順次ご紹介します



飯田さん

病気の主人の通院と外出に車の必要性を感じ、お困りの方の足になろうと思いました。西柴団地福祉サービスでも様々な活動に参加し、東部社協や金沢ボランティアセンターの特殊車両でも送迎。現在は配食サービス、さくら茶屋の調理で楽しく元気を頂いています。



氏家さん

本が好き、子供が好き、声を出すことが好きで始めた「お話ボランティア」何時の間にか40年が過ぎました。現在小学校、地区センター、学童保育、地域のお話会など各々の場にあった語りかけの時間を楽しんでいます。今更乍らこの時間が与えてくれた沢山の幸せに感謝しています。



武石さん

東部社協に参加して5年、お弁当の配達、弁当づくりのお手伝いもやっております。配達時に「おいしかったわ。ありがとう」を笑顔で頂ける時はやりがいを感じます。現役時に云われた有難うとは、全く違った気分です。これからも、お弁当を作り配達したいと思っております。



遠藤さん

義母の介護の後、人との係わりをもちたいと、思っていた時、友人の配食サービス参加がきっかけになって始まりました。消費生活推進員、保健活動推進員を経て、現在では配食サービス、親子の広場まつぼっくり、谷津坂文庫でボランティアをしています。先輩の言葉「将来の自分の居場所作り」に共感し、活動しています。

地域のサロン紹介

開設から6年目を迎えた ふれあい火曜サロン

毎月第3火曜日（1時半～4時）谷津坂会館2階



～町内会の垣根を超えた交流の場～

●平成22年10月に開設され、今回(2016/2/16)で「第63回」になりました。当日のゲスト『Ensemble 花のわ』が登場すると、会場は一気に華やき、懐かしい昭和歌謡も含めた素晴らしい歌声に魅了されました。後半は参加者も一緒に大合唱、歌の力を実感したひとときでした。

●このサロンは、「第2期福祉計画の高齢者部会」で提案された【高齢者の居場所作り】が原点で、民生委員をはじめ部会員により協議されました。現在は、西部町内会の青木会長をリーダーに、遊友会の有志や元民生委員の方々が中心となって、運営されています。

●他の地域に住む参加者から「このサロンの雰囲気が好きで、毎月バスを使って来ています」ということを聞き、時かれた種が花開き始めたことを感じました。

新年度を迎え、新しい名簿作りの季節ですね。中には、読めない難しい苗字や、かなり珍しい苗字などあるのではないのでしょうか？
今回は「難読苗字」と言われるいくつかを紹介致します。
(読み方は左下)
なお、反町、設楽、妹尾、興梠なども、難読に入りますが、認知度が高いので外しました。

難読苗字

～ちよつと気になる漢字の話～

o	m	k	i	g	e	c	a
臍	柘本	強谷	貴家	木全	麻積	忌部	日外
p	n	l	j	h	f	d	b
月見里	一寸木	千装	注連	雲英	柑川	生出	生明

もしかしたら、この「社協だより」の配付先にも、該当者がいらっしやるかも知れませんが！

サウス 渡辺洋子

堀 千恵さん 社会福祉功労者として表彰 おめでとうございます！



表彰を受けた堀さん
金沢公会堂の前で

2001年から金沢東部地区の親子の広場、にししば土曜塾、地区センター、地域のサロン、小学校、保育園等でお話会、紙芝居、エプロンシアター、人形劇などの公演活動を続けています。地域の子育て、青少年の健全育成への貢献で受賞されました。

薬膳

ラッキョウ入り酢豚(温)

ラッキョウには、ニンニクに準ずる薬効があります。酢豚のようにいろいろな材料を組み合わせると相乗効果をねらいましょう。

材料
 ブタ肩ロース 300g
 玉ねぎ 1個
 ピーマン 3個
 ゆで竹の子 100g
 にんじん 小1本
 パイナップル(生) 1/6個
 ラッキョウ甘酢漬け 100g



編集委員が試作 美味！

作り方

- ① しょうゆ 小さじ2 片栗粉 40g
- ② スープ 1C 砂糖 40g しょうゆ 大さじ2 酢 大さじ 1/2 トマトケチャップ 大さじ3
- ③ ブタ肉は3cm角厚さ1cmに切って①を加え、よくもみ油で揚げておく。
- ④ 玉ねぎ、ピーマン、竹の子、にんじん(茹でる)は乱切り、パイナップルは皮をむき5cmのいちよう切りにする。
- ⑤ 中華鍋に、油大さじ2と塩少々を入れ、材料を炒める。②のスープを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

西柴団地 江口章子

傾聴から敬聴へ

こころの電話 金沢は相談者からの悩みを聴き、高齢者や障害者を訪問して親しくお話を聴く活動をしています。もっとも大切にしていることは聴き手である相談員の自己研鑽です。基本にしているのは傾聴講座で、定期的な研修を受けています。

今回は臨床心理士の上嶋洋一氏の講義で「傾聴から敬聴へ」を受講しました。聴くという字は十四の心をもって耳を傾けると書くようにじっくり相手の話を聴くことです。共感し聴くことです。自分の価値観はしばし横において、相手の気持ちを受容することでした。優しく穏やかなコミュニケーションの基本は傾聴でした。敬聴は相手を“人としてみる”といわれました。認知症の人の奇行、例えば毎日アルバムを剥がし続ける行為も「家族を忘れないための行為？」と解釈して受容できたという講義でした。日常生活の上でも参考になりませんか？

南部 渡辺芙美江

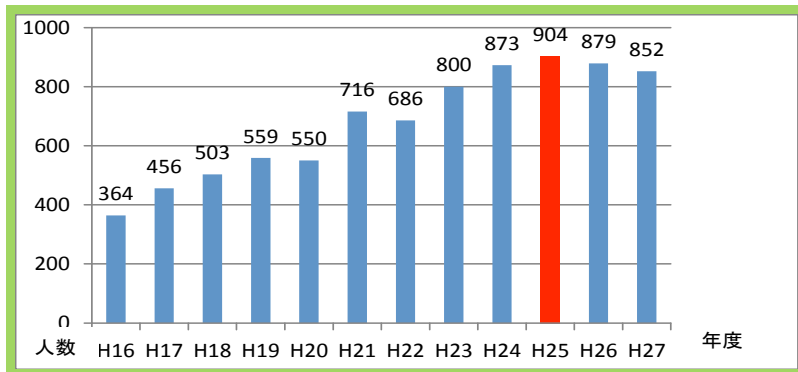
ア アグイ
イ イザミ
エ オイデ
オ オイデ
カ カイカワ
キ キマタ
ク キラ
ケ ケラ
コ コネヤ
ク シメ
ケ シメ
コ シメ
ク シメ
ケ シメ
コ シメ



賛助会員ご協力に感謝

当地区社協の活動は皆様のあたたかいご支援のもとで活動しております。配食サービス、在宅福祉サービス、青少年健全育成、子育て支援の4部門で100名を超えるボランティアたちがより良い地域を目指して頑張っています。平成25年度をピークに会員数が減少しております。一層のご支援を宜しくお願い申し上げます。

賛助会員 12年のあゆみ



平成27年度 賛助会員			
町内会別	26年度(人)	27年度(人)	世帯数
谷津坂東部	66	53	185
谷津坂西部	110	119	295
谷津坂南部	95	95	348
谷津坂北部	93	89	240
望 洋 台	52	44	173
堀 口	96	97	432
サ ウ ス	18	27	312
西 柴 団 地	344	323	1488
地 区 外	5	5	
合 計	879	852	3473

世帯数は平成27年4月1日の登録世帯数

ご寄付を頂戴した
を掲載します。
厚く御礼申し

ご寄付のお礼

方々のご芳名
紙面を借りて
上げます。

安藤精洋 市川咲子 上池美勢子 笹田照雄 長谷部恭子 松本弘
松本雅子 豊田和子 米倉信子 匿名1名 賛助会納入時25名
(敬称略) 合計35名の方々からご寄付をいただきました。
寄付金合計 63000円 ありがとうございます。

編集後記：今号は「金沢区福祉保健のつどい」で発表された
当地区の福祉計画について、またTVで連日放映されている
認知症について取り上げました。3頁は誰でも投稿できる頁
です。投稿をお待ちしています。

編集委員 植田住代 瀬川常子 渡辺洋子 渡辺芙美江

平成27年事業報告

定例活動	配食サービス 毎月1・2・3木曜 32回/年
	在宅福祉サービス 毎週 火・木曜 97回
	親子の広場 どんぐり 毎週水曜 47回/年
	親子の広場 まつぼっくり 毎月第3金曜 12回/年
定例会議	執行委員会 毎月第1金曜 12回/年
	区社協事務局長会議 毎月1回 11回/年
	青少年育成部会 7回/年
	子育て支援部会 3回/年
支援事業	土曜塾 毎月 第1・3土曜
	谷津坂文庫 毎週 火・木・金曜

その他行事・会議 (* 連合町内会主催)

4/4	社協だより29号編集(3名) 4/6 5/17
5/15	評議員会(総会)
5/23	*金沢東部地区懇親会
5/29	在宅福祉サービス部全体会(11名)
6/27	社会を明るくする運動 講演会(52名)
6/27	*ふれあい秋祭り第1回実行委員会(25名)
6/29	第3期地域福祉保健計画 ワーキンググループ(7名)
7/18	救急医療講座(医師による)(5名)
7/21	子育て支援連絡会(2名) 8/18
7/24	健やか子育て連絡会事務局会議(1名) 12/17
7/29	赤ちゃんと遊ぼう(20名) 8/5(18名) 8/19(21名)
8/6	安全運転講習会(2名)
9/28	社協だより30号編集(4名) 10/21 10/28 11/17
10/24	*ふれあい秋祭り実行委員会(28名)
10/27	支え合い連絡会(3名)
11/7	*ふれあい秋祭り 準備
11/8	*ふれあい秋祭り
11/20	配食サービス研修(4名)
11/28	*ふれあい秋祭り反省会(50名)
11/29	ファミリーフェスタ2015(13名)
12/11	よこはま地域福祉フォーラム(5名)
12/16	社協だより31号編集(4名) 2/12 3/8 3/16
2/2	ミニ集会 施設見学(21名)