

# 活動報告(12~3月)

## 高齢者に関わる活動

### 1) ふれあい給食(ひとり暮らし高齢者の方 65歳以上)

3月12日 吉沢地区ママの会の皆さんに食材豊富、栄養満点の手作り弁当を作って頂き、民生委員がお届けしました。対象の方は33名です。

### 2) 年末慰問金お届け

12月中旬ひとり暮らし高齢者、寝たきりの方、認知症の方に民生委員がお届けしました。対象の方は50名です。

以上 ふれあい給食、年末慰問金は民生委員がお届けし、お元気の確認とコミュニケーションの向上、お困りごと相談・・・などの機会にしています。

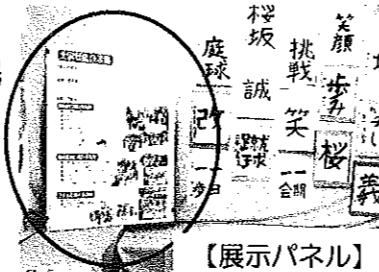
## 地域社会に関わる活動

### 1) 年末助け合い募金

12月に全国的に年末助け合い運動が実施され、土沢地区でも多くの方々からのご協力を戴きました。募金金額は413,895円でした。神奈川県共同募金会平塚市支会に納金しました。

### 2) 公民館まつりに土沢社協活動パネル展示

土屋公民館 2月28日~3月1日、吉沢公民館 3月7、8日の公民館まつりに土沢社協(地区社協)の活動パネルを展示しました。新しい仲間も増えています。地区社協の活動を少しでも多くの方に理解して頂くために、活動内容をPRしました。



【展示パネル】

## 子どもに関わる活動

### 1) 学校、幼稚園、保育園の卒業式に参加

土沢中学、土屋小、吉沢小、土屋幼稚園、吉沢保育園の卒業、卒園式に代表が出席し、子ども、先生との交流を深めました。子どもたち全員がこれからも健やかに成長することを願っています。

### 2) 子育てひろば「ひよこ」吉沢(第1金曜日)、土屋(第3金曜日)公民館で開かれています。

毎回両会場合わせて、約50組の親子の参加があり年々参加者は増えています。スタッフもボランティアの方を中心に毎回14名位の参加があります。親子交流、お楽しみタイム、人形劇、バトミ演奏会、ひよこ通信発行・・・など楽しんでいます。

「ひよこ」は子育てしているお母さん方に、子どもといっしょに家の外で楽しみながら、ほっと一息して頂く「ひろば」です。お互いにママ友だちを作り、子育ての喜び、悩みを持ち寄り、お母さんどうしの交流を深めてください。スタッフには子育てのベテランも多くいます。地域ぐるみで子育てを見守り、応援をしたいと思っています。笑顔でお待ちしています。お気軽に参加下さい。

●平塚広報 平成21年3月15日に特集 近所の「子育ての集い」に出かけませんか。富士見公民館の「子育て仲間のおしゃべり会」と土屋公民館の「子育てひろば「ひよこ」」の内容が紹介されました。



【平塚広報で「ひよこ」紹介】



【親子でたのしくダンス】

# ご存知ですか? Q&A

## ◆介護保険のしくみは?

介護保険制度は、私達の住む平塚市が運営しています。40歳以上の方が加入者(被保険者)となって保険料を納め、介護が必要ときには、サービスを利用できます。みんなで支えあう制度です。

保険者：平塚市 ・介護保険制度を運営、介護サービスの整備・保険料を徴収・保険証の交付。  
・要介護認定を行なう。

被保険者：私たち ・保険料を納める・要介護認定を受けて、サービスを利用する・利用者負担を支払う。  
65歳以上の人(第1号被保険者)、40歳から64歳の人(第2号被保険者)です。  
介護が必要と認定された時、1号被保険者はどんな病気やけが原因かは問いませんが2号被保険者は特定疾病が原因の人が対象です。  
特定疾病とはがん、筋萎縮性側索硬化症、骨折を伴う骨粗しょう症、早老症、初老期における認知症・・・など

介護保険に関する詳細は平塚市の「介護保険ガイドブック」を参照下さい。

## ◆地域包括支援センターとは?

地域にあるさまざまな社会資源を使って、高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点として、平塚市が委託して「地域包括支援センター」が設置されました。平塚市内に8箇所設置されています。土沢地区(土屋、吉沢、めぐみが丘)は「ひらつかにし」(土屋2198-7 Tel58-6677)が担当です。

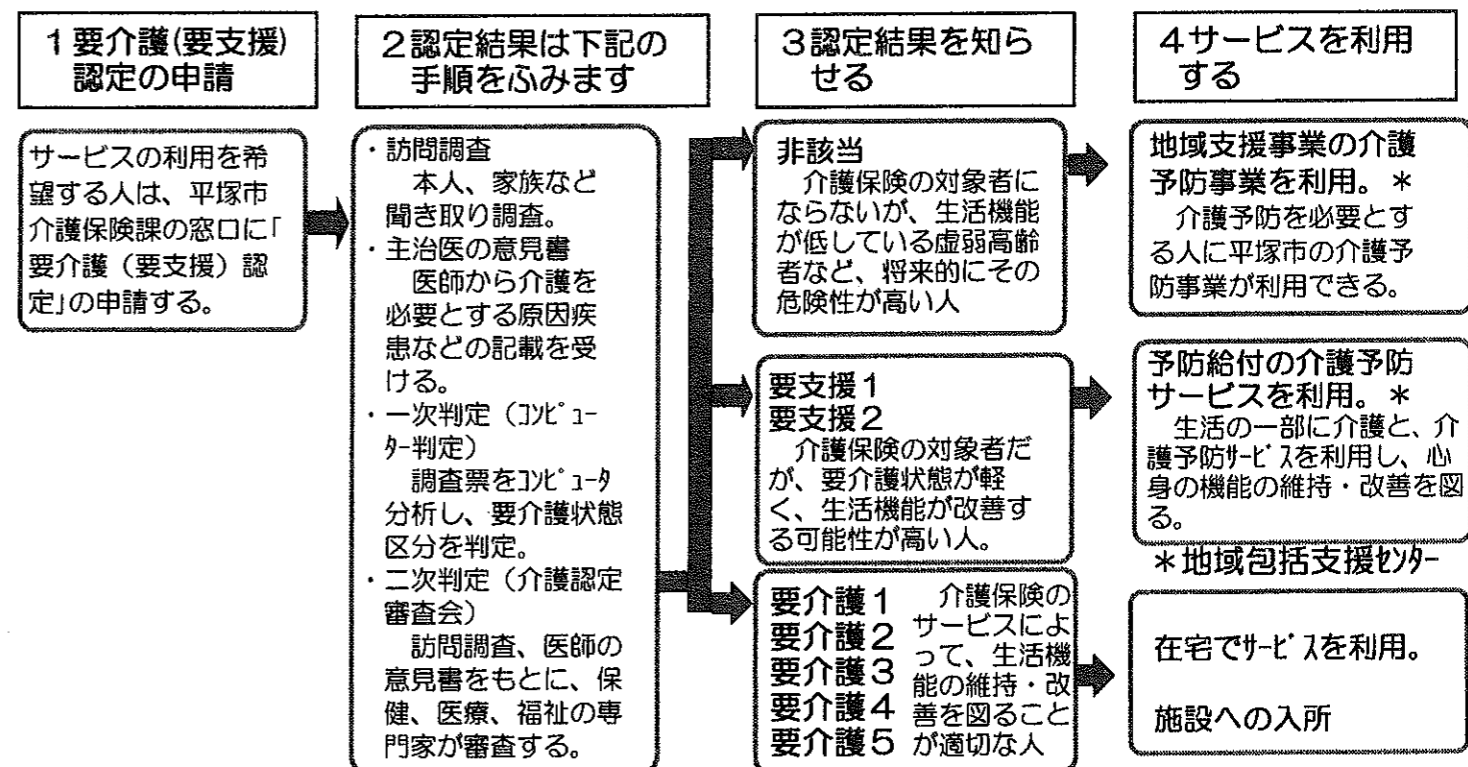
地域包括支援センターは地域の身近な相談窓口です。

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが「チーム」で総合的に高齢者の支援を行ないます。こんなときお役に立ちます!

- 介護や健康のこと → ・介護予防ケアプランを作りたい。 ・要介護認定の申請を頼みたい。  
・身体の機能に不安がある。 ・今の健康を維持したい。 など
- さまざまな相談ごと → ・近所の一人暮らし高齢者が心配 など
- 権利を守ること → ・悪質な訪問販売の被害にあった。 ・財産管理に自信がなくなったとき  
・虐待にあっていて人がいる。 ・虐待をしてしまう。 など
- 暮らしやすい地域のために → 医療機関を含め、さまざま関係機関とのネットワーク作り など

## ◆介護保険のサービスを利用するには?

介護サービスを利用するには、平塚市介護保険課に申請して「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。



## ◆介護予防の心得？

元気で人生を全うすることは、誰しも願っていることです。この目標に少しでも近づくために平塚広報の記事「介護予防の心得」を参考にまとめたものです。

### ●延ばそう「健康寿命」

人の生命は「平均寿命」で示されます。元気で生活できる期間は「健康寿命」で示されます。平均寿命と健康寿命の差は男約6年、女約8年です。平均的にはこの年数が何らかの手助けが必要な期間といえます。できるだけ人の手を借りずに過ごすため、健康寿命を延ばし介護予防に努めましょう。



【外に出る・体を動かす】

### ●介護予防事業

一般高齢者向けの教室：転倒骨折予防教室・食生活改善教室・地域運動教室など  
検診後の教室：筋力トレーニング・介護予防運動教室・口腔機能向上教室・栄養改善教室 など



【わいわいがやがや】

### ●生活の中に「ながら体操」を

動かさないで衰えてしまうのを防ぐために、歯磨きをしながら踵をあげる・コマーシャルのたびに簡単な体操をするなど、生活の中に「ながら体操」を取り入れましょう。現在の力を来年も維持と目標を掲げ、無理せずに続けることが大切です。

### ●お口からも介護予防

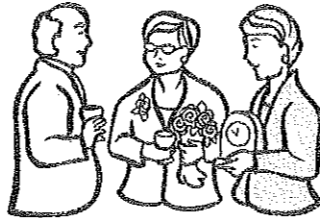
いつまでも安全に食べるには、舌やお口の周りの筋肉を衰えさせない事が大切です。・頬を膨らませたり、すぼめたりする・舌を出したり引いたり、出したまま色々の方向に動かす・「パ」「タ」「カ」「ラ」と口を大きく動かして発音する。など、お口の体操を習慣付けることは、介護予防につながります。



【歩くこと】

### ●いきいき生活で脳すっきり！

アルツハイマー病や脳血管疾患などが原因の認知症の予防には、運動や食事、睡眠などの生活習慣を整えることが大切です。・バランスの良い食事・生活習慣病の予防・認知症の早期発見・早期治療が大切で、頭を使う趣味や好奇心をもち、人とふれあい、明るく楽しく過ごしましょう。



【ルンルン気分】

### ●見逃さないで、高齢者の「うつ」

うつ状態が続くと、それまで楽しめていたことが楽しめなくなるほか、意欲、興味が低下して閉じこもりになることもあります。うつ状態に気付いたら、早めに専門医に相談しましょう。

### ●気付いたら、栄養不足に・・・

噛む力や飲み込む力の低下、食事が楽しくないといった理由で食事をとらないと栄養不足になることがあります。栄養不足は、心身や生活の機能が低下し、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなります。家族や友達と食事を楽しんだり、好物を中心に料理したり、エネルギー、たんぱく質を充分摂り栄養不足を防ぎましょう。水分補給も大切です。

\*元気なうちから体を動かす習慣をもちましょう！

\*地域の人とのふれあいで楽しみを増やし、張り合いのある生活をしましょう。

#### 【編集後記】

サクラの季節がやってきました。ピカピカの一年生の姿を見るのは、ほほえましく、心も浮き浮きさせてくれます。暗い話が多い昨今ですが子供達の元気を見て大人も明るさを取り戻したいものです。福祉活動、本誌などに関して改善すべき点、新しい活動、疑問点、要望・・・等ご意見をお寄せください。綾部 日寿(土屋) 石黒 俊司(土屋) 坂間 勇(吉沢) 小清水淳子(吉沢) 龍野 忠義(めぐみが丘)

# 社協 つちさわ



土沢地区社会福祉協議会  
会長 越光正寿  
発行日 平成21年3月30日  
平成20年度 第3号

## 老人会会長に聞く

「社協スポーツ大会に感謝」

土屋福寿会 会長 久永 繁



土沢地区社会福祉協議会主催の高齢者及び農協女性部を対象に毎年秋のスポーツ大会を開催して戴き、参加する度に有り難く感謝しております。平塚市全体でもこのような大会の開催は耳にする事はありません。この社協主催のスポーツ大会がいつ頃から開催されていたか知りませんが、私は平成7年度の大会から参加させて戴いており、当時まだゲートボールに復帰をしたばかりで(土屋地区にゲートボールの普及活動を昭和45年に体振役員時代に行い、その時の参加者が活躍されていて誘われて復帰)ゲームに参加する事が何より楽しい時代でした。この頃のこの大会はゲートボールだけでしたが、60人位の参加者で1日を楽しく過ごし農協からの賞品もあり楽しみも倍増でした。

現在ではパタンク、グランドゴルフの種目加わり120人位の参加者大変盛会となっています。出来れば今後も続けて戴ける事を願ってやみません。

「1日も早い復活を席を空けて待っています」吉沢老人クラブ連合会 会長 佐藤 嘉信



吉沢の老人クラブは、土沢社協の皆さまのご支援のお陰で長い伝統を築いてまいりました。ところが丁度1年前4クラブのうち半数が突然解散という事態になりました。まことに残念というしかありませんが、余程の事情があったことと推察いたします。

特に吉沢は、不便な立地のため事業の限界が感じられたり、会員の減少や後継者難など悩みは尽きません。私も責任を感じています。

幸い、下吉沢(第二クラブ)と中吉沢(第三クラブ)は力を合わせて連合会を維持して活動を続けています。

私は、この度の出来事を反省し、いっそう仲良く、元気で思いやりのある組織造に努めるつもりです。そして離れてしまった地域での一日も早い復活を願っています。

土沢社協の皆様、どうかこれからも変わらぬご理解とお力添えをお願いいたします。

「友和会の歴史と紹介」

めぐみが丘友和会 会長 伊藤 英二



皆さん、こんにちは。友和会(めぐみが丘老人会)です。私達の町は土屋、吉沢地区と違います。それは伝統が浅いこと。若い人が多く(人口約2,000人で65歳以上の人は5.4%)、住宅の外にも何もないという静かな町です。めぐみが丘の住民全員が他の土地からの転入者です。隣、近所の方も知らない人が多いです。早く顔見知りになり、話し相手、趣味の仲間・・・などを通じて生活を生き生きさせる目的で友和会が発足しました。

さて友和会の歴史ですが、平成17年8月に立ち上げました。12月に初めて会員が顔を合わせて忘年会を行ないました。第1回の総会は平成18年で本年度の総会が4回目という若い友和会です。現在は会員数65名で行事は年4回の日帰り懇親会(主として七国荘)、グランドゴルフ、健康とボランティア活動を兼ねて町内のゴミを拾いながらの散歩を行い、環境美化にも努めています。

友和会としては週1回以上集まり、おしゃべり、体を動かし、楽しく過ごすことをモットーとしています。今回は友和会の紹介だけですが、又の機会にお逢いしたいと思っております。土沢地区の皆様、今後ともよろしくお願い致します。