

# エリマネ ニュース

第46号

深谷台小学校エリアの広報紙

発行日：H28年7月31日

発行者：深谷台

地域運営協議会

連絡先：深谷台小学校内

地域交流室

TEL：392-5735

<http://www.drsansan.jp>

## 連携をして、災害時・日常の見守りを

～県ハイツの関係団体が一堂に会しました～

6月23日（木）10時～12時、県集会所C室に「県ハイツ災害対策連絡会議」（防災隊、自治会、管理組合で構成）「民生児童委員」「福祉連絡会」（ふれあいドリーム、地域給食の会、夢みん、ボランティアバンク・えん）のメンバーが集まり、第1回の会合が行われました。

地域の要援護者への取り組みや見守り、自団体の把握する要援護者の名簿等について、互いの現状を紹介しあい、理解を深めました。



### 要援護者の名簿

災害対策連絡会議、福祉連絡会、民生児童委員が把握している名簿は守秘義務が原則です。その中でいざという時、どうすれば支援から漏れる人を出さないようにできるか、が今後の課題です。

### やはり近隣のつながりが第一

いざというときは、顔を見知っている近所（班）が助け合うこととなります。班によっては温度差もありますが、いろいろな機会を通じた自然なつながり作りが何より大事、という結論でした。

### 当地域運営協議会が まちづくり月間国土交通大臣賞を受賞

魅力あるまちづくりに功績のあった団体として、国交省から市内2件の団体が選ばれ、当会が緩やかにつながりながら地域課題の解決に取り組んでいるとして表彰されました。

6月10日に永田代表、鈴木副代表、関事務局長が表彰式に出席して表彰を受けました。



左・永田伸夫代表  
右・鈴木健之副代表



### 市ハイツでは新たな“見守り”

市ハイツ独自の仕組みづくりに向けた見守り活動がスタートしました。”住民同士”を基本に、見守りを支え合い、助け合いに繋げる道を整え、共助の輪を広げ強めることを目指したものです。

見守り活動推進委員会(自治会・管理組合役員と民生児童委員で構成)では、まず見守りの「希望者」と「協力者」を募りました。応募した希望者には個別面談により要望や意向の確認が、協力者には専門家や民生児童委員による希望者との接し方やプライバシーの保護などについて勉強会が行われました。

希望者と協力者の組合せ、両者の顔合せなどを経ていよいよ住民主体の”緩やかな”見守りが動き出します。2年前から始まっている挨拶運動や回覧板の手渡し励行など、顔の見える関係作りが全て日常の見守りや災害時の要援護者支援等に結び付くものと期待されます。





知っているとな役にたちますよ

# 車いすの講習会



ボランティアバンクえんが主催する『車いすの講習会』がありました。

まず車いすについての話を聞き、実際に外に出て体験です。参加者は30人、色々な施設から介護のプロの方が来て、熱心に教えて下さいました。参加者は車いすを操作したり、乗ってみたりと晴天の暑い中、和やかな雰囲気体験していました。



フットレスト(足のせ)  
足をのせるのを忘れずに

車いすの開き方



でこぼこ道の練習  
前輪をあげて



階段の昇り降り



坂道 下る時は  
↓後ろむき



乗る人の気持ちにな  
って



## 参加者の声



- ♥ 押したことはあるけれど、乗るのは初めてで怖いということがよくわかった。
- ♥ ヘルパーで10年経験があるけれど、車椅子の進歩にびっくり。
- ♥ 難しいことがよくわかった。細かく説明してもらって、とても参考になった。
- ♥ 今まででは見ていただけだったが、実際やって良い勉強になった。
- ♥ 天気がよく、藤棚の下での話し合いは良かった。
- ♥ 年に一回くらいやりたい。

# 私のターニングポイント

～それぞれのタイミング、きっかけはあの日から～

「学びあえる町で」 松山 良子さん

ドリームハイツに越してきてから15年が過ぎました。

介護施設で働いているとき、利用者さんの送迎で来て以来、緑と花の多いこのマンションの魅力にとりつかれました。気がつくと、海の町から移住していました。

60歳を過ぎて、年金生活を始めてからは、家にいることが多くなり町を探検しています。

高齢者にやさしい町だと思いました。歩き疲れると町のあちこちにベンチがあります。コーヒESHOPや、ひとり暮らしにうれしいおいしいランチを食べられる店があります。

そして、何よりうれしいのは、さまざまな学びの場があることです。年を取るごとに知らないことが増えて、時代に置いてけぼりをくいそうです。いろんな形で勉強の場を提供してもらえるのはありがたいことです。

たとえばパソコン教室です。ウインドウズ10になってから、いつも操作につまずいていました。教室で教えてもらっても悲しいことに、次の回までには忘れてしまうのですが「わたしも忘れた」と、いっしょに笑ってくれる友だちがいます。先生は忘れても怒らない、100回聞いても笑顔で答えて下さいます。それだけで、ああ、教室に来てよかったと思うのです。

「認知症になっても声をかけてね」と言いあえる友だちもできました。今、幸せ度がとても高い状態にあります。

人にはそれぞれの分岐点がいくつもあります。心に響いて発端になった事と、今の暮らしぶりをお聞きしました。



## 若い世代の声3

ぼくは、ドリームハイツで生まれ育って今年、高校2年生になりました。

際立って、ドリームハイツのここが良いとかは思い当たりませんが、なぜか落ち着きます。

小学校の頃は、公園で春にはカナヘビ、夏はおたまじゃくしやセミを夢中で取り、秋はどんぐり拾い、冬は雪が降れば雪合戦や雪だるま作りをした思い出があります。

高校生になった今は、公園で昔のように遊ぶことはありませんが、通りかかったり、バスからの眺めは和みます。

部活動に追われ帰宅をしたらスマホで遊ぶのが常になっていますが、四季の変化を楽しむ余裕を持ちたいと思います。

はかまや 袴谷 航大



夏

## 『運動と健康』

加齢と共に、体力の衰えを痛感しますが、体力は何歳になっても、運動を継続することにより、維持・増加するとも言われています。

運動不足になると、心臓から送り出される血液量も徐々に少なくなり、体の各部に酸素や栄養分を送り出す力が衰え、体力の低下を招くということが分かっています。

肩こり・腰痛の予防に、ストレッチ体操・筋トレ・柔軟体操など全身を動かしながら体力をつけて、動ける身体づくりの為に、健康体操に参加してみませんか。

長年、健康づくりに携わって来ましたが、夏の運動では水分の補給を忘れず、無理なく楽しみながら運動を継続するのが良いと思います。

体力の三要素として、運動・栄養・休息を大切にして、健康寿命を伸ばしていきましょう。

白木原 幸子（インストラクター）



**家族と話合っていますか！！**  
**ご近所の方と協力体制は出来ていますか？**

1. 家族と避難経路や安否確認方法、集合場所を決めておきましょう。
2. 家族内で役割分担をしておく。  
 ☆火の始末  
 ☆備蓄品の準備と持ち出し担当
3. 家具の転倒防止、落下物の整理と点検を行う。
4. 最寄りの避難場所がどこかを確認する。  
 ☆いつとき避難場所 ☆広域避難場所
5. 避難ルートに危険物がないかを確認する。

※建物が火災や倒壊の危険がないときはあえて避難の必要はありません。



伝言の登録は「171-1」  
 伝言の再生は「171-2」  
 とダイヤルし、ガイダンスに従う

**ふらっとステーション・ドリーム**  
**英会話・水彩画の受講生募集**

ふらっとカルチャースクールでは、受講生を募集しています。ぜひ一度見学してみてください。



教室名	日時	受講料	講師
英会話	第1・3日曜 10:30~11:30	3000円 /1ヶ月 (対象:大人)	外国人派遣講師
水彩画	第3金曜 14:00~17:00	3000円 /2ヶ月 (対象:大人)	田谷そよさん
連絡先: 045-307-3558 (横山富美子)			



**県ハイツ防災隊のホームページ開設！**

7月1日より、協議会のHP ドリーム燦燦に (<http://www.drnsansan.jp>) 掲載されました。ぜひご覧ください。

**医療法人社団 白百合会**  
**戸塚白百合クリニック**  
 TOTSUKA SHIRAYURI CLINIC

内科・小児科・循環器科  
 院長 大塚 正史

- 夜7時まで診療しております。
- 訪問診療やっております。お気軽にお電話ください。

横浜市戸塚区俣野町416 (シニアフォレスト横浜戸塚1F)  
 ☎045-435-5577

● 横浜薬大南門前バス停  
 ● ドリームハイツ  
 ● ファミリーマート

● 湘南台  
 ● 当院  
 シニアフォレスト横浜戸塚

**広告**

— あとがき —

私は60代の後半です。地域の活動団体に所属している人達の中では、若い部類に入っています。今は何とか頑張っていますが、いつまで出来るのでしょうか？「若い世代の声」の袴谷君達のように地域に目を向ける若者が広がることを期待しています。(え)

**ほっと理容室**

(予約優先)  
**P有り TEL 045-852-8550**

定休日: 毎週火曜日、第2、3月曜日  
 営業時間: 8:30 ~ 19:00  
 横浜薬大南門(旧ランド坂下)バス停のすぐそば

大人 3000円 大学生 2800円 高校生 2500円  
 中学生 2200円 女性顔そり 1800円  
 小学生以下 1300円(カットのみ) 出張理容 3500円(カットのみ)

**お住まいの塗装・リフォーム**

15の機能性断熱塗材—**ガイナ**—  
冷暖房の効率アップ 防音 消臭 防露

マンションの内装にガイナがお勧めです

**有限会社幸進建装**  
 住所 横浜市戸塚区俣野町1366  
 電話 045-852-7005  
 幸進建装で検索