

明けましておめでとうございます



## 会長年頭挨拶 一歩先の住まい環境をめざす

今年は例年より寒いお正月でしたが、青天に恵まれ、よい新年を迎えられたことと思います。昨年を振り返りますと、自治会の2大行事である夏祭りとおドリームフェスタは、多くの方々の御協力と御参加により、十分に盛り上がり、皆様に楽しんで頂けたお祭りになったと感じております。又昨年は、高齢化率の高い団地にも拘らず、高齢者自身の活動が活発であることから、他からの見学やマスコミ等の取材が多くなりました。自治会もこれらの取り組みに、支援、参画していきたいと思っております。

自治会には、各種事務処理、福利厚生、防犯、防災減災、文化広報活動、環境衛生など、様々な活動があります。今年度もあと3か月ほどになりましたが、最後まで気を抜かず、これらの活動を次年度に繋げていきたいと思っております。

会長 塚本

### 第3回幹事会報告

12月22日(土)に第3回幹事会が開催されました。参加者は幹事総数84名のうち幹事45名の方が出席されました(委任状提出35名)。

議事は10月~12月までの活動報告が事務局、各専門部、会計及び防災隊から報告されました。

トピック事項として

- ① 孤独死の問題
- ② ひったくり事件
- ③ 冬季パトロール報告
- ④ 第2回アクションであった、アルミ缶のゴミの出し方と電池のゴミの出し方について報告されました。

今回のひったくり事件はまだ解決しておりませんが、解決策の一つとして防犯カメラを設置する方向で対処していくことで了解されました。(事務局)

### ◎ AED講習会

2月17日(土) 10時~

AEDの使い方の講習を行います

### ◎ 春の防災訓練

3月4日(日) 10:00から行います

ライフラインの欠如訓練も重点課題として実施します  
又、今回は横浜深谷台小学校防災拠点の訓練も兼ねて行います

## 平成30年新春懇親会開催

自治会、管理組合共催の新春懇親会が、1月6日(土)午前11時半より、楽しく華やかに開催されました。約60名の住民の方々に出席をいただき、関管理組合理事長の挨拶のあと、塚本自治会会長の乾杯音頭で始まりました。終始和やかな雰囲気の中、約2時間にわたり、いつまでも歓談の尽きない、懇親会となりました。



## 冬季合同パトロール

12月16日(土)冬季合同パトロールが市ハイツ自治会の担当で行われました。今回は役員、ボランティアの他、定例パトロールに参加されている幹事の方々にも参加をお願い致しました。

戸塚警察からは深谷交番に加え、踊場交番勤務の警察官も初めて参加されました。お母さんと一緒に参加した小学生、保育園児がブランコの座面巻き込みの修正等、積極的に活動してくれたのが印象的でした。



(防犯交通部 中村)

以下は市自治会の総括の抜粋です。

### 平成29年度冬季合同パトロールまとめ

	昼の部	夜の部	合計
参加者	60	48	108

ゴミの投棄、自転車の放置、照明の暗い部分等、問題点の指摘は多少あったが全体的にはハイツ及び公園の敷地内、周辺道路共管理が行き届いていたように思われる。防犯カメラによる抑止効果もあり、防犯上も特に問題はなかった。

- \* 戸塚警察からは、パトロールの人数も多く、犯罪の抑止効果はあるとの総評を得た。
- \* 自転車・バイク等による歩行に対するひったくり事案が多いとの事、荷物の持ち方に要注意との事。
- \* 夜間も俣野公園内(Eエリア)を回ってもよいのではとの声複数あり。

## 急速に進む高齢化！

我が国の総人口が減少する中で高齢者が増加することにより高齢化率が上昇しています。2050年には75歳以上の人口割合は、21.5%になると推計されています。私たちの日常の生活には、様々なリスクが隠れています。

一人暮らしの高齢者の方が体調不良に気付かず深刻な状況に陥るといったケースなどです。

高齢者の孤立死が深刻化しているなど、安全対策や見守りへの取り組みが急務となっており、高齢者の体調変化の予兆をリアルタイムに把握することが求められています。高齢者本人が、体調不良に気が付かないまま、病状が悪化したり、転倒などによる怪我をしても、電話のあるところまで行くことができないこともあります。そこで見守り、困ったときに互いに助け合う仕組みが必要になってきます。今回の広報では、そうした、ちょっとした困りごとを解決してくれる、「ボランティアバンク・えん」の代表、松本和子氏から伺った活動をご紹介します。

**「ボランティアバンク・えん」は お手伝いして頂きたい人と、手伝って下さる人との懸け橋です。**

### ☆ボランティアバンク・えん

発足以来8年を経過し、昨年「いこいの家 夢みん」に統合し、日常生活支援事業を行っています。若い時には何でもなかったこともできなくなるのが、高齢の悩みです。小さなお手伝いをいたします。お気軽にお電話ください。

依頼例	訪問・電話による見守り、買い物の手伝い 調理、掃除、電球の取替え、家電の取扱い 車による移動支援、付き添い、薬の受け取り 修理、重い物の移動、高い所の作業、話し相手 洗濯、花の手入れ、繕いもの、代筆、代行、代読
料金表	<b>8時～18時</b> 1時間 700円 (協力者 600円 運営費 100円) 30分 350円 (協力者 300円 運営費 50円) <b>上記以外</b> 1時間 900円 (協力者 800円 運営費 100円) 分別ゴミ出し(除く、粗大ゴミ) 1回 150円 (協力者 100円 運営費 50円) 移動支援についてはお問い合わせください 基本は30分から。その後は15分未満は切り捨て、 15分以上は30分で精算いたします。

### ☆ドリームSOS

**見守り・駆け付け**を行う事業を立ち上げました。活動エリアは、ドリームハイツ地域とし、活動内容は  
①訪問・電話等による定期的な見守りを行なう  
②緊急時に駆けつけて対応する  
③玄関鍵の預かり

見守り、駆け付けを希望する方は、登録用紙による登録をお願いいたします。緊急事態の連絡を受けたときに、室内へ入って対応をするために、鍵を預かることもできます。費用ほか、詳細は下記へご連絡ください。(広報部)

申込・問合せ ☎ 080-5866-2010

### 資源物売却報告

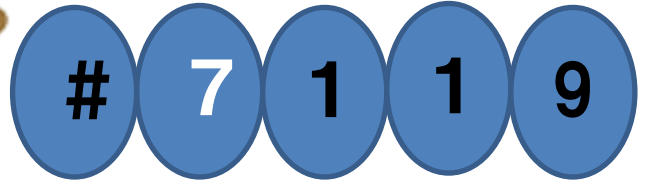
11月(10月回収資源物分)		(単位:kg・円)				
品 種	ダンボール	新聞	雑誌	ミルクートン	古布	アルミ缶
発生量	3,820	2,080	3,050	160	820	310
売却金					20,837	17,050
12月(11月回収資源物分)						
発生量	5,400	3,490	5,250	140	1,220	380
売却金					32,409	20,900

## \*~\* 救急相談センターについて \*~\*



急な病気やけがで病院・診療所に行くか、救急車を呼ぶかで迷った時には 救急相談センター ☎ #7119 に相談できます。

看護師が症状を聞き取って、緊急性や受診の必要性についてアドバイスしてくれたり、曜日・時間帯ごとに受診可能な救急医療機関を案内してくれたりもします。判断に迷われた場合にはご活用下さい。



または045-222-7119  
(すべての電話でご利用いただけます)

## \*~\* 冬に注意したいヒートショック \*~\*

冬本番となり、一段と寒さが厳しくなってきましたね。冬に多い感染症としてインフルエンザやノロウイルスなどが一般的によく知られていますが、それ以外に感染症ではありませんが、冬場に発生率が高いものとして **ヒートショック** があります。ヒートショックとは何かご存知ですか？

**ヒートショック**とは、温度差による肉体的ショック症状のことで、体の弱い高齢者に多くみられます。東京都健康長寿医療センター研究所によると、自宅で亡くなる高齢者の4分の1がヒートショックによると言われています。特に多いのが入浴時です。お風呂に入る際には、暖かい部屋から、寒い脱衣所や風呂場へ移動したり、かと思えば熱い湯船につかったりと温度差を体感することが多くなります。この温度変化により血圧が一気に乱高下するため心臓や全身の血管に負担がかかり、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞、脳出血などをおこし突然死してしまうこともあるのです。ヒートショックを予防するにはどうしたら良いか・・・

ヒートショックの原因は温度差です。入浴時のヒートショックを防止するには、温度差を少なく(10度以下)することです。

方法としては、脱衣所を暖房で温めたり、湯船の蓋を開けて浴室内を温める、湯温を41℃以下にする、一番風呂は出来るだけ避る(浴室が冷え切っているため)などです。室内と脱衣所の温度差を少なくするために、室内の温度を高くし過ぎないこと、また、家族みんなが気にかけてあうことも方法の1つになりますね。ちょっとした日常の心掛け次第で防ぐことができます。

みんなで気を付け寒い冬を安全に乗り切りたいですね。

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ  
地域包括支援センター 土井 美和氏



## ＝編集後記＝

数字をみてびっくりすることがあります。百歳以上の高齢者の数が全国で6万8千人だそうです。さらに驚かされたのが、高齢者の増え方を示す数字です。日本は群を抜いているらしいです。出生数の低下と寿命の伸びが、高齢化を速めています。いまは年齢を満で数えるのが当たり前になっていますが、以前はいわゆる「かぞえ」で数えたものです。生まれた年を一歳とし、以後、正月ごとに一歳ずつ増やして数えます。正月には、だれもかれもが一つ年をとります。この年齢を数え年といいました。この方式だと、個人の誕生日はそれほど意識にのぼりません。そこで年齢が加わる一里塚ではないからです。

年を重ねる大切さと責任を感じます。  
今年もよろしくお願ひいたします。



(広報部)