

エリマネ ニュース

第62号

横浜深谷台小学校エリアの広報紙

発行日：2019年3月31日

発行者：深谷台

地域運営協議会

連絡先：横浜深谷台小学校内

地域交流室

TEL：070-2615-0091

<http://www.drnsansan.jp>

第6回ドリームハイツヘルスケアリビングラボ開催 2月11日

若年性アルツハイマー型認知症の方から、学びました



40歳で発症。最初は認めることはできなかった。
普通に接してほしい



話しをして下さった
渡辺雅徳さん

率直で、ユーモアも交えた経験談に、80人の参加者は時に衝撃を受け、人柄に惹きつけられ、真剣に聞き入り、互いに語り合い、そして考えさせられました。



普通に接するって
難しい...



グループワークで出た意見

自分が認知症になったら

- ・困っていることをどう伝えたらよいのか、気持ちを分かってもらえるのか、声に出して言えるのか
- ・周りに偏見の目で見られたり、特別視されたりしないか不安
- ・一人暮らしなので不安
- ・火事が心配

介護する立場で

- ・自分の時間がほしい
- ・介護者の体力・経済力が不安

地域

- ・どこでどんな人がおられ、誰が困っておられ、何を望んでおられるのか分からない
- ・相談先・支援団体・病院・施設などの情報がほしい



渡辺さんのお話は「夢みんだより3月号」をお読みください

ドリームハイツヘルスケアリビングラボって？

深谷台地域の住民の方々が中心となり、深谷台地域の課題を見出し、解決策を考え、その解決策を地域で実際に試しながら、本当に地域住民の方々が必要とする”新たな技術・サービス・取り組み”へと繋げる仕組みのことを言います。

深谷台地域運営協議会は、2017年10月よりエーザイ(株)とともに「より安心していきいきと健康に過ごす」ことを目的に、新たな手法でこのリビングラボを行うこととしました。第1回目では参加住民の方々に「より安心していきいきと暮らすために最も必要なこと」を

お聞きしたところ”健康”との答えが52%、将来最も不安な病気では”認知症”との答えが43%ありました。この意見を踏まえ、現在は「認知症」をテーマに、実際に認知症の方や介護者の方の話を聞いたり、ドキュメンタリー映画を観たりしながら、住民の方々や深谷台地域の本当の課題は何かを探ってきました。第7回は4月14日(日)にこれまで皆さんに出していただいた課題を、さらに深く具体的にしていきたいと思えます。ワイワイガヤガヤと楽しく行っていきますので、ぜひ皆さま気軽にご参加ください。

第7回は4月14日(日)開催予定

ひとり暮らしの知恵袋

ひとり暮らしの方にお話をうかがい **知恵** を集めました。

お願いしたアンケート用紙には、それぞれの方の **知恵** をたくさん書いて下さいました。

編集委員の近隣・知り合いの 20 歳代～90 歳代(70・80 歳代の方が全体の78%)の方にお
 願いし、76 人の方が協力して下さいました。

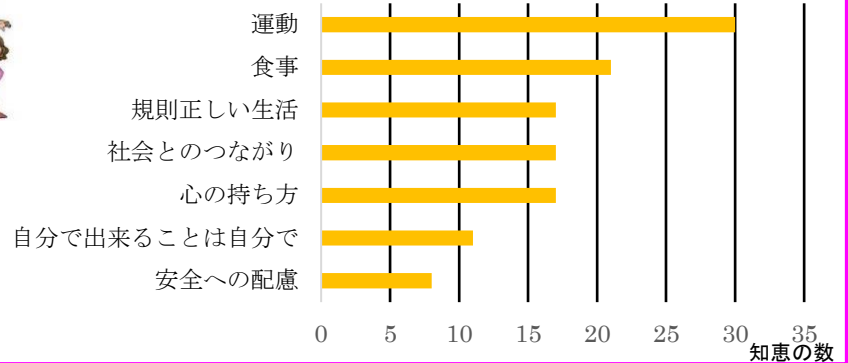
(アンケートをお願いできずお話をうかがえなかった方ごめんなさい)



日常生活で心がけていること、工夫してることを教えてください

運動

- ◆朝起きる時簡単に身体を動かす
- ◆転ばない様に外出は充分時間をとる
- ◆ラジオ体操に参加する。ハイツ内 2ヶ所あり
- ◆ウォーキング
- ◆出来るだけ NHK テレビ体操をする



食事

- ◆三度の食事をとる
- ◆一日一回は家に居る時には、料理を作るように心がける
- ◆料理のおすそ分けで、ほんの少しの頭を使うようにしたり、食材の無駄を減らす
- ◆食品は日持ちする物、使い切る物を買うようにしています。宅配のおかずを利用して、食品ロスが少ないようにしています
- ◆毎回一人分を色々とするのは面倒なので、今の時期は大鍋に野菜類肉類を全て入れ、ポトフにスープ多めにして煮、その都度一人分小鍋にとり味付けも毎回色々と変えて美味しくいただいております



規則正しい生活

- ◆リズムある生活
- ◆一人で生活していると、家庭内でのことで注意されることがないので、何事にもいい加減にならないように、きちんと生活するように心がけています

社会とのつながり

- ◆人との出会いや交わした言葉から、今日の元気をもらい明日へのパワーをもらう
- ◆週に一回以上、繁華街に出て、時代の風にあたる



心掛けている事・考えてやっている事

- ◆生活に必要な物を出来るだけ少なくして、シンプルな生活を心がけています
- ◆「転ぶな、風邪ひくな、義理を欠け！」今月喜寿を迎える私はこの言葉を教訓に毎日生活しています
- ◆冷蔵庫の扉に(表面)に緊急連絡先を貼っている
- ◆電話を枕元に置いている
- ◆家庭内の物を極力少なくし転倒することのないよう動きやすい環境にする
- ◆健康を維持。少しでも自分で歩く事ができるように、足腰を鍛える事。年齢と共に、明日は我が身という事で、弱ってゆくものですが、それでも心掛ける
- ◆無理しない。食事。適度の運動
- ◆普通の生活をする事

心の持ち方

- ◆挨拶を心がける
- ◆季節(自然)に敏感に
- ◆好奇心を忘れずに楽しみをみつける
- ◆くよくよ考えない
- ◆嫌なことはしないで、好きな事をする
- ◆一人だから時間が自由に使えている……と前向きに考えるようにしている

みなさんが書いて下さった『知恵』をすべて紹介できないのが残念です。

次号は、一人暮らしのアンケートの続きで『一人暮らしで困る事・現在または今後心配な事』です。

アンケートのご協力ありがとうございました

ここに暮らす 8

ここに暮らし住みよい地域

三十八年前に、独立をして商売をしようと色々な場所を歩いてみて、ドリームハイツの近くが良いと思い、深谷町に昭和五十六年に店を出し、その時は、子どもが小学校二年生と幼稚園でした。長女が五年生になって深谷台小学校のミニバスケットボール部に入ると、ハイツの住民二人の方にコーチとして指導をしていただき、また長男も三年生になると少年野球ドリームズに入り、監督・コーチの方に指導をしてもらい、子どもたちの上達していく姿をお茶当番の時に見るのが楽しみでした。

店を始めた頃は、板前さん、パートさんに手伝って貰い、何年か経ち二人でやるようになり、主人が七十歳になった頃、体に負担と感ずるようになって、三十五年間で店を閉める事にしました。ここまで何事もなくこられたのも、ドリームハイツなど地域の皆様のおかげと感謝して過ごしています。

店を辞めて一年が経つと自由の時間ができ、何かしようと思っていた時に「夢みんだより」を見て、コーラスでもやってみたいと思い、見学に行くと、やさしく迎えてくれましたので、直ぐ入る事になりました。コーラスが慣れた頃に、仲間の方が運動でもしてみない、と声をかけて下さり、集会所に行くと顔見知りの方が多く、とけこむことが出来嬉しく感じました。

この地域は生活していく上で住みやすい環境の良いところだと、実感しています。また、これからも良い出会いがある事を楽しみにしております。



S子
60代

ここに暮らす

僕は生まれてからずっとこの地域に住んでいます。僕には生まれた時からの幼なじみがいて、学校も毎日一緒に行き、たくさん遊んだりしました。ですが、僕たちは今年別々の高校へ進学します。

思い返せば、何かあった時でもこの地域の方々がいつも助けてくれて、僕たちはのびのび暮らすことができました。



高校生になって、たくさんお世話をしてもらった温かい人がいるこの地域を離れ、お互いの道を歩みはじめるにあたり、さみしさもありますが、新たな一歩だと思って頑張っていきたいです。

また、他にも学校の先生や家族、親戚にも今までたくさんお世話になったので、感謝の気持ちを伝えていきたいです。

中3 新倉 壘

私は、ドリームハイツに住む6年生です。これから中学生になる今、この地域に住んでいて思ったことがあります。それは、住民の皆さんがとても優しく、安心できる雰囲気を作っているという事です。学校の登下校に声をかけてくれたり、挨拶もしてくれます。これからもこの地域に、そんな素敵な交流ができる雰囲気があふれてくれると嬉しいです。

私は小学校6年生になって新たに始めた事があります。それは塾に通う事です。中学生になって良いスタートがきれるようにしたいと思って始めました。今後、成績がもっと上がるように頑張りたいです。そして中学校で美術部に入部を希望し、大好きな絵をたくさん描き、充実した中学校生活を送りたいです。



6年 三瓶 雅

美味しいもの見つけた コシヒカリ団子

御菓子司 叶秀山庵 戸塚町本店

戸塚駅から徒歩 5 分。『おいしいものつかブランド』で見つけた、和菓子屋さんです。

「コシヒカリ団子ください」



お団子の種類が多くてビックリ！
お店の方も、お仕事の手を休めてお話をしてくださいました。



戸塚区戸塚町 4897



次は違う味が食べたくなるお団子。

また買いに行こうと

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)



広告

—— あとがき ——

この度お一人暮らしの方にアンケートをお願いに伺うと、ご近所の方から「おすそ分け」と1品届く。昔ながらの風情、人とのふれあい。その方から紹介され次の方と繋がり、足を運んだ分いろいろな出会いがありました。貴重なアンケート一枚、一枚を大切に「知恵袋として」皆さんに伝えていきたい。(B)

～塗装職人募集中～

未経験者大歓迎！前職も学歴も関係ない！技術を身につけて、立派な職人に！独立も夢じゃない！手に職をつけるチャンス！！ご連絡お待ちしております。

有限会社幸進建装

住所 戸塚区俣野町1366

電話 045-852-7005

HP <http://koushin-kensoh.com/>



「在宅介護に、誰かの手がほしい！」

“介護保険は、どうすれば利用できるの？”

ふれあいドリームにご相談下さい

☆神奈川県・「優良介護事業所」認定取得

介護サービス事業所

(訪問介護・障害福祉・福祉移動サービス)

NPO 法人「ふれあいドリーム」

ドリームハイツ12号棟102号室 ☎045-853-3705

<http://fureai-dream.sakura.ne.jp>