

社協だより

NO.56

【発行】 2025年12月 寺尾第二地区社会福祉協議会 会長 宮野 昌夫

福祉保健講座第二講 老いも若きも健康づくり

11月8日(土)、寺尾地区センター体育室にて福祉保健講座第二講「老いも若きも健康づくり」が開催されました。

第1部は鶴見福祉保健センター保健師の小川恵理子さんによる健康講座があり、第2部はハッピー☆スターさん、横浜市立東高等学校の皆さんによるそれぞれチアダンスのパフォーマンスのあと、東高校の生徒さんの指導により参加者154名でチアダンスを踊りました。

フレイルとは・・・高齢期に体力や気力、認知機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態を言います。



第1部



保健師 小川恵理子さん

今日から取り組むフレイル予防！ 4つの柱+3つの取り組み

4つの柱

- ***運 動** 動き続けていくためのからだづくり
- ***栄 養** まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり +
- ***口 腔** 噛む力・飲み込む力を保つ
- ***社会参加** 外出・交流・参加で人や地域とつながる

3つの取り組み

- ・**こころの健康**
- ・**認知機能**
- ・**健康と医療**

小さな変化に気づき、早い段階から上記の取り組みを取り入れる大切さを学びました。健康寿命の延伸を目指したいものです。



第2部



ハッピー☆スターの皆さん

ハッピー☆スター
出身の東高校チアダンス部員さんがいる
ことに感動です♡



東高校チアダンス部の皆さん

手作りポンポンを持って
全員でチアダンスを！



～参加された方の声～

- ・講演を聞いて少しでも習慣化していきたいと思う。
- ・チアダンスを見て気持ちが明るくなり元気をもらいました。
- ・楽しく一緒にダンスできました。

～ハッピー☆スター 保護者様の声～

・子どもたちは憧れの東高校チア部の演技を見ることができて、貴重な機会をいただきました。

～東高校 先生の声～

・生徒から「楽しかった」と報告がありました。特に小学生からのインタビューが印象に残ったようです。生徒にとってすごくいいイベントでした。



広がりました！ LCT!



第2回 LCT! ～中学生と共に取り組む地域清掃～が、立冬を前にした11月4日(火)に実施されました。地域清掃に取り組みたいという子どもたちの思いは、2022年に小・中学校で実施したアンケートの中で出てきたものです。

今年は、7月18日に開かれた第3回「地域と何かできる会」で、上の宮中学校の福祉委員会から提案があり、「清掃範囲を市民の森まで広げる」ことが決まりました。

また、LCTの趣旨に賛同した横浜市立東高等学校の生徒さんも参加してくれることになりました。地域の福祉施設からも「スタンプラリーにはご一緒できませんが、その時間帯に合わせて、施設の周りの清掃をします!」と、申し出があるなど、範囲も団体数も大きな広がりをみせました。2年目にして、中学生が LCT!と命名した時の“鶴見全体に広がるように”という思いが少しずつ実を結んでいます。



上の宮中学校での
開会式



同時に東高校の校庭でも開会式が始まっていました



宮野地区社協会長



開会式が終わるとグループに分かれて出発!

～協力くださった団体～

- ・花物語つるみ西(グループホーム) ・パン工房ナザレ
- ・かざぐるま鶴見(訪問看護) ・ひめゆり(小規模多機能)
- ・支援チーム(区役所、区社協、ケアプラザ、地区センター)

🌸 ありがとうございます 🌸

認知症サポーター養成講座応用編

11月12日(水)、認知症サポーター養成講座が開催され「認知症の施策」や「認知症とはどのような病気か」について、横浜勤労者福祉協会の松尾先生に分かりやすくお話していただきました。中盤は2事例を基に「①認知機能トラブルの推理」「②接し方や対策について」グループで話し合い、認知症の方に寄り添う意見がたくさん出ました。先生から、具体的な助言もいただき、有意義なディスカッションになりました。

最後に認知症の方は「注意」「説得」「説明」されても、不快な感情だけが残り認知症も進んでしまうというお話がありました。私たちは、サポーターとしての心構えを学び、今後の活動に活かしていきたいと思います。



ロバ隊長デザインのハンカチ



レッツ クリーン ツルミ! (Let's Clean Tsurumi!)



評判だったお土産
就労支援施設
自然館さんの
スノーボール

上の宮中学校で行われた開会式は、多くの参加者が集まりました。福祉委員松井さんの司会で、宮野会長からの挨拶、福祉委員長磯江さんの挨拶に続き、福祉委員中村さんが、スタンプラリーのルールを説明してくれました。その後、市民の森コース、赤門コース、サムエル公園コース、計12グループで作戦会議をし、出発しました。また、東高校でも時を同じくして、東高校の生徒さんの司会で開会式が行われ、ここでも6グループに分かれてスタンプラリーをしながらの清掃活動が行われました。

～参加者の声～

- ・地域清掃へのイメージが変わって、多くの人気が軽に参加して、綺麗で住みやすい地域にできるようにしていきたいです(開会の挨拶より抜粋)
- ・放課後こんなに楽しいことができ、お菓子ももらえて嬉しかった(小学生)
- ・飛び入りで参加したのに、みんながとてもやさしくしてくれて嬉しかったです(中学生)
- ・地域に貢献出来て良かった(中学生)
- ・来年も元気に参加したいです(一般)
- ・地域の方との関わりがもてて楽しかった(高校生)



ご近所の施設の方も清掃に参加中!



真剣にごみを分別します



グループごとに今日の反省会



閉会式の様子



閉会式はそれぞれの場所で、福祉委員や高校生による進行で行われ、各コースの1等賞のグループには、賞品が贈られました。

生き活きお食事会

各グループとも皆様に楽しんでいただけるように工夫を凝らしています。スタッフには自治会・町内会の会長、民生委員・児童委員、婦人部や保健活動推進員が加わっています。民児協では、実施直前に食中毒に関する講座を受講し、万全の注意を払っています。

《Bグループ 9月30日》



秋の彩り豊かなお弁当に、懐かしい歌声が響きました



《Cグループ 10月30日》



食後にはコーヒーとお菓子が出されました



ハワイアンとフラを楽しみました

《Aグループ 11月28日》



ピアチエーレの演奏後は美味しいお食事です



第3回 せせらぎ祭りのお知らせ

～みんなで、温かいふれあいの輪をひろげよう！～

日時 令和8年3月29日(日)
10:30～13:00
会場 馬場地域ケアプラザ
(045-576-4231)

ハンドメイド作品の
ご寄付を！

地区民生委員・馬場ケアに
ご連絡をお願いします
提供受付日などの詳細は
2月発行「せせらぎ祭り」の
チラシでご確認ください

喫茶

コーヒー・紅茶・緑茶
ケーキ



前回の様子

ハンドメイド販売



ステージ



喫茶



販売

【ハンドメイドコーナー】
バック・布ぞうり
アクセサリなど



混ぜご飯

季節の野菜・花苗



ステージ

フラダンス
その他



展示

フラワーアレンジメント
絵手紙



内容は変更になる場合があります<(_)>

福祉保健講座第三講

予告

今から始める食習慣

—食で育む親子の絆—

今年も幼少期の食習慣を学ぶ講座を開催します。心と体に栄養たっぷりのおいしいレシピや、好き嫌い対策のアイデア等、地域のヘルスマイトさんに教えて頂きます。

日時 令和8年2月26日(木)10:15～11:45
場所 馬場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
申込み制(参加費無料) キッズスペース有り

お話の後は、ヘルスマイトさん
おすすめのお食事をみんなで
いただきます！

詳細は掲示板のポスターをご覧ください