

地域の話

防災

『梶山防災チーム』スタートしました！



梶山自治会では、防災に向けた明確な活動ができずにいました。

先々代の増田会長の時代、若手の会員で防災を話し合っほしいと、子ども会のお父さんたちに声をかけたものの、色よい返事はえられず、実現には至りませんでした。

関東大震災から 100 年の昨年、会員の中から、自治会は防災にどう取り組んでいるのかという厳しい質問が出ました。役員だけで仕組みを考えても、いざというときに動き出すことはできません。地域防災は、会員の一人ひとりが我が事として考え、関わらないと実現できません。

そこで、アンケートを会員全世帯に配布したところ、4 分の 3 の会員から回答を得られました。その中で注目すべきは、8 割弱の方が、発災時にはご近所さんに安否を確認してほしいと答えた点です。梶山では、町内会行事や防災訓練の参加者は限られていて、非常に少ないのですが、いざというときはご近所さんとの助け合いを望んでいることがわかりました。

同じアンケートで、防災チームへの参加を募りましたが、10 人を超える方々が手を上げてくださいました。

初回の会合では駒岡消防出張所の望月所長に基礎知識をご講演いただきました。この内容は、自治会の『活動報告』に掲載して、回覧しました。今後は、横浜市民防災センターの見学や、自治会防災倉庫の点検などもチームで行い、具体的な防災プランをイメージできるように進めていく予定です。（梶山自治会）



これは便利♡

……救急車を呼ぶべきか迷ったら
#7119 に電話して!!

高熱、痙攣、ケガ、出血など、ふだんと違う、また程度が激しいと感じたときに、救急車を呼んで直ぐに病院にたどり着いたほうがよいのかどうか迷うことがあります。そんなときには、まず #7119 に電話してください。専門家が待機していて、症状を聴き取り、救急車が必要かどうかを判断してくれます。さらに、救急車が必要なら手配してくれますし、救急車を呼ぶほどでなくても医療にかかる必要があるなら、相談者の近くの適切な医療機関を教えてください。

人口 377 万人の横浜市の救急車は 87 台です。本当に必要な人が救急車でただちに搬送されるよう、適正利用をお願いいたします。

#7119 は横浜市が独自に始めたものです。順次、各地に拡大していますが、まだ全国どこでも使える仕組みではありません。



カ

レ

ン

ダ

ー

※予定は変更する場合があります。

3月22日（金）老人のつどい

4月5日（金）金曜えがお亭

4月7日（日）歩け歩け大会

4月15日（月）ぼんぼこりん広場

4月19日（金）やよい会

5月3日（金）金曜えがお亭

◎金曜えがお亭：65歳以上の方対象 自由参加
10時～11時半 会場 上末吉二丁目町会会館

5月17日（金）やよい会

5月20日（月）ぼんぼこりん広場

5月24日（金）老人のつどい

6月7日（金）金曜えがお亭

6月17日（月）ぼんぼこりん広場

6月21日（金）やよい会

◎ぼんぼこりん広場：親子対象 自由参加
10時～12時 会場 上末吉二丁目町会会館

本号をもって「上末吉地区社協だより」はしばらくの間休刊いたします。

第 48 号 令和 6 年 3 月 20 日

上末吉地区社協だより

発行 上末吉地区社会福祉協議会 会長 渡辺 武

上末吉地区あいねっとの会開催

開催日：1月31日
場 所：末吉地区センター

上末吉地区あいねっとの会（地区懇談会）を開催しました。令和5年度は「こども会、シニアの団体、婦人部などが日頃から情報共有し、それぞれの行事を活かして交流する機会をつくろう。」の推進をテーマに、町会長・役員や民生委員児童委員、保健活動推進員など 32 人が集まり、特にこどもたちに向けた活動について話し合いました。

上末吉地区でこどもに関する活動に取り組む、「ぼんぼこりん広場」、親と子のつどいの広場「coron(ころん)」、上末吉小学校、末吉小学校の取組を紹介。グループワークでは、各団体が年間にどのような活動を行っているか、情報を共有しました。また、団体同士がお互いの活動の中で、連携できるような具体的な工夫について意見を交換しました。



習い事が多く放課後も忙しいこどもたち。今も昔も変わらないのが、こどもたちの末吉愛です。
（末吉小学校）

上末吉地区のこどもは穏やか。長年変わりません。
「ぼんぼこりん広場」



利用者の8割近くが上末吉地区の親子です。
親と子のつどいの広場「coron(ころん)」



「鶴見・あいねっど」とは



鶴見・あいねっど マスコット
「あいねっどちゃん」

鶴見・あいねっどとは、鶴見区地域福祉保健計画の愛称で、「たすけあい・支えあい・人と人のネットワーク」の意味が込められたものです。子どもも大人も、障害のある人も誰もが安心して生活できるまちづくりのための活動を「あいねっど」と呼び、地域の皆さん、関係団体・機関、事業所などとともに進めています。

上末吉地区では、令和3年度からの5年間、「まわりが見える住みよいまち上末吉」をキャッチフレーズに、取組みを進めています。
（鶴見区高齢・障害支援課 塩浦）

第 35 回「歩け歩け大会」4/7(日)実施予定
歴史と花と緑の散歩道

集合時間：9時 集合場所：末吉神社 所要時間 3 時間

末吉神社 ⇒ 末吉橋 ⇒ 小倉緑道 ⇒ 夢見が崎動物公園

⇒ 鷹野大橋 ⇒ 末吉橋 ⇒ 末吉小学校(炊き出し) ⇒ 解散

★こどもから大人まで、ご近所さん誘い合ってご参加ください。

◎自由参加 ◎申込不要 ◎小雨決行



「もの忘れが気になる」認知症？ 一統一



調査報告します

認知症に対する、国のとりくみは？

2025年には65歳以上の5人に一人が認知症と推計されています。そうした中、今年の1月1日、「認知症基本法」が施行されました。

この法律には、認知症の人が尊厳を持ちつつ、希望を持って暮らすことができるよう、7つの基本理念が示されていますが、あくまでも理念なので、実現は無理だろうなど感じてしまう内容です。

その理念の下、進める基本施策が8項目示されています。

具体的には、例えば、
・認知症の人が自立した日常生活・社会生活を営むことができるようにする施策
・認知症の人が生きがいや希望を持って暮らすことができるようにするための施策
・認知症の人に対し良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービスを適時にかつ切れ目なく提供するための施策など。これらが実現したら、認知症になっても安心して暮らせます。でも、現状を考えれば、遠～～い未来の話。



3つ目で言われていることは介護保険サービスですが、すでに人材不足です。サービスを提供する人がいなければ「良質なサービスを切れ目なく提供する」ことは困難。特にヘルパー不足の原因は報酬の低さです。介護ヘルパーの報酬は制度で決められているので、よほど利益を上げていなければ、事業所が独自に上乗せすることはできませんが、そもそも利益が出せない仕組みです。



高齢者福祉サービスを考えるときに感じるのは、ため息が出るほど八方塞がりということです。国民一人ひとりが我が事と考えて、制度の行末を見守り、声を出すことが大事です。

では、私たちの『対策』は？

前号で「どういう高齢期を過ごしたいか、考えておくことが大切」と書きました。

ふだんから気軽におしゃべりできる年上の知り合いはいますか？

数年前に、7, 8歳ほど年上の方々とおしゃべりをしていて、夜中に1度ならず2度もトイレに起きると聞きました。「それは熟睡できなくて大変」といったのですが、歳をとるとそういうものかということ。



歳をとることによる外見上の変化は他人にもわかるので、とても気になります。でも、日常生活での変化は、その人の日常を覗かなければわかりません。だから、歳上の方たちとの何気ない日常会話は将来の自分の姿を垣間見ることができる宝物です。

認知症も、ただ怖がり、嫌うのではなく、介護の経験談を聞いていれば、いつか自分に役立つでしょう。そして、「認知症基本法」の理念を先取りして、まず自分が認知症の人に優しくなりましょう。「隗(かい)より始めよ」とか、「情けは人の為ならず」、私たちの国には良い言葉があります。

そして、認知症を予防する生活を送りましょう。



認知症予防の3原則



運動・食事・社会参加

この3つをお忘れなく。最近ニュースになっていたのは、犬を飼っている人は、飼っていない人に比べて認知症になる率が低いということです。猫では優位な差は認められませんでした。つまり、ペットを可愛がるのが理由なのではなく、外を歩き、人と出逢えば会話する、という犬の散歩で当たり前のことが、認知症予防に役立っていると考えられます。「社会参加」とは、難しいことではなく、「他人とあって会話する」くらいのことでいいのです。家にこもらず、外に出よ！

アルツハイマー病の新薬の話

アルツハイマー型の認知症治療薬「レカネマブ」(エーザイ)が昨年12月20日に保険承認されました。認知症の進行を予防する効果があるとされています。

投与対象となる人は軽度の認知症の人で、厚労省などから「ガイドライン」が示され、厳格に限定されています。条件に当てはまるかどうか、腰椎穿刺またはPET、MRIなどを含むさまざまな検査があり、検査だけでも高額です(埼玉県リハビリセンター病院のホームページによると約7万円(3割負担で計算))。検査の結果、条件を満たしていないなら、投与対象にはなりません。

投与対象と判定されると、外来での隔週1回1時間程度の点滴投与が始まり、約1年半続きます。費用は高額なものの、高額療養費制度の対象なので、収入により一定程度のバックがあります。また副作用の心配もあり、安全確認のための検査も随時行われるようで、その費用も発生します。

アルツハイマー型認知症とレカネマブについて詳しく知りたい方は、ネットで「片倉町あかり脳神経内科・内科クリニック」のホームページの院長ブログを参考にしてください。やさしくわかりやすく書いてありました。

「駒岡地域ケアプラザって何するところ？」(第2回)

駒岡地域ケアプラザがどんなところか、どんな事をやっているか、ご紹介しています。第2回目のテーマは、「デイサービス」についてです。

駒岡地域ケアプラザ
マスコット「こまきち」

●「デイサービス」って、なに？

デイサービスは、日中だけ施設で高齢者をお預かりするサービスです。送迎があるので、こちらに来ることが難しい方でも、お迎えにあがります。

●「デイサービス」は、どんな人が利用できるの？

介護保険の認定を受けた方が利用できます。高齢者でも、お元気な方は対象にならない場合があります。



●施設にいる間はどんなサービスを受けられるの？

駒岡地域ケアプラザのデイサービスでは、「入浴」「食事」「体操」「レクリエーション」など様々なサービスを利用することができます。外へ出る機会が減っている方や、他者と交流する機会が少なくなっている方は、ぜひご利用をご検討ください。(各デイサービスによって条件や内容など異なる場合がありますのでご注意ください)

横浜市駒岡地域ケアプラザ

住所：横浜市鶴見区駒岡 4-28-5 連絡先：045-570-6601