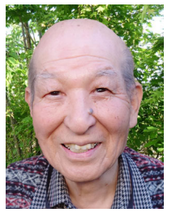
ミニサロン紹介 若葉会

ミニサロン若葉会は、山王原地区に平成15年に設立され、今年22年目になります。気楽に集まれて、茶話会等出来る場所が近くに欲しいという要望が多数聞かれ、民生委員、自治会、喜楽会（老人会）その他大勢の方々の協力で設立されました。毎回、ボランティアそして会員さんが良く協力して下さり、健康体操、歌、バス旅行、バザー等、楽しんできました。行事を考えたり、いろいろ大変なこともありますけれど、皆さんが笑顔で楽しそうに帰って行かれる姿を見、今日もミニサロンを開催して良かった、と幸せな気持ちになっています。コロナ禍に活動が制限されたのは残念でしたが、ボランティアは、これからも明るく元気に楽しいプランを提供していきたいと思います。

私の健康法　精神的にくよくよしないこと！

山王原　伊澤（いざわ）　利保（としやす）さん



生まれは横須賀市で、現在85歳。この歳になり健康法など特に持たないが、精神的にくよくよしないこと。難しい物事に直面すると、「そんなことを考えてもどうしようもない」と言う思いでこれを即決する。残り少ない人生を有意義に過ごすためと、物事から逃げるわけではなく、積極的に取り組んでいく。

具体的健康法になるのか、比較的車の少ない道を選んで午前と午後それぞれ千五百歩あまり、一日で三千歩以上の散策をすること、朝の八時には家を出て多くの仲間とプレイするグラウンドゴルフ、結構頭を使うと言われる週一回の麻雀、声を張り上げて楽しく唄う月二回のカラオケ教室、話に花が咲く月一回の仲間との「呑みにけーしょん」などがある。たまには、趣味の一つの俳句を詠んで楽しんでいる。

食事は健康の中心とも言えるが、好き嫌いなく何でも美味しく頂く。夕食前の缶ビール一本は欠かせない。

年末たすけあい街頭募金

12月2日（土）13時から14時30分まで、つきみ野生鮮市場前で募金活動を行いました。お子さん連れのご家族や、わざわざ立寄って募金してくださる方もいらっしゃいました。募金額は13,684円になりました。ありがとうございました。

社協会費の納入報告

今年度の社協会費は次のとおり納入され、地区社協へ846,080円の配分金がありました。

自治会名	納入金額(円)	自治会名	納入金額(円)
公所	250,200	山王原上	99,700
つきみ野	915,000	山王原	163,200
市営つきみ野住宅	0	長堀	156,600
つきみ野スカイハイツ	30,000	大和原	59,000
山谷	58,900	モアステージ大和	54,900
コトーつきみ野	36,000	ダイアパレス鶴間	45,000
宿	72,000	オハナ鶴間ガーデニア	64,200
さつき	35,200	地区合計	2,110,700
坂上	70,800		

編集後記

2024年は元旦から能登半島地震、2日には羽田航空機事故など大災害が続きました。新型コロナウイルス感染症が下火になったと思ったら、大災害。緊張感をもって生活せざるを得ない状況が続いています。防災を念頭に置きつつ、地域の方々との触れ合いに喜びを感じ、地道な地域福祉活動を行っていきたいものです。

インフォメーション

手作り品販売してます！

市民の方から市社協へ寄付いただいた布や着物等を活用して、地域のボランティアの皆さんがサコッシュやエコバックを手作りしてくれています。

購入代金は全額地域福祉推進のために役立てられますので、お店等で見かけた際はぜひ一ついかがでしょうか？市社協のイベント等でも販売ブースを設けていますので、ご協力をお願いいたします。

【販売場所】
下鶴間・鶴間駅前郵便局、セブンイレブン大和鶴間1丁目店、カフェ・スプンティーノ、たすけ愛しもつるま など…

問い合わせ：大和市社会福祉協議会　総務課
046－260－5643

社協のマークです
福祉の心を育てよう

下鶴間つきみ野地区社協だより

おりづる

発行兼編集
大和市下鶴間つきみ野地区社会福祉協議会
会長　濱田　和博
事務所
大和市下鶴間2516-2
大和市コミュニティセンター下鶴間会館内
電話　(046)276-3407

4年ぶりに敬老の集いを開催

下鶴間つきみ野地区社会福祉協議会
副会長　**淺利 悟郎**（福祉事業部会）

「敬老の集い」は、前回（令和元年）までの山王幼稚園やつきみ野幼稚園でのようなふれ合い集う事が難しかったコロナ禍の時期を経て、つきみ野中学校の協力を頂き令和5年11月23日（木・祝）に4年ぶりに開催する事が出来ました。広い体育館に77歳以上の参加者をはじめ、スタッフ、来賓、総勢200人余りが集まり、吹奏楽コンクールで3年連続県央金賞の50名からなる演奏を堪能しました。各パートの紹介を兼ねた演奏と観衆を巻き込み体を動かす巧みな演出や我々の年代にも懐かしい曲目もあったりして笑顔があふれていました。佐藤美幸講師によるストレッチ体操で伸び伸びと運動し、第二部のみんなで歌おうでも明るい声が響いた集いでした。なお、会場設営から後片付けまで生徒さんが全てして下さいました。つきみ野中学校の皆様、誠に有難うございました。 また、大和市社会福祉協議会をはじめ、民生委員児童委員協議会、下鶴間つきみ野地区11自治会の皆々様に多くのご協力を賜りました。いつも有難うございます。

地区社協ってなあに？　地区社協で活動する部会

青少年部会

地区社協の中で、児童・青少年の健全育成活動に関する事業を受け持っているのが青少年部会です。

子ども達の健やかで安全な生活を守るため、地域内関係団体と連携して子育て支援事業への協力や児童・青少年を心豊かに育てるための活動などに取り組んでいます。

昨年、地域の中学校で第1回目となる「Let's Try!!わんぱくピック」を開催しました。これは、ゲームの要素を取り入れながら、福祉体験をしてみようというもので、車椅子に乗って玉入れに挑戦したり、高齢者の方達が買い物をする時に感じている不自由さ、点字などいろいろな体験をする機会でした。実際に体験した子ども達が「ふくしってなぁに？」と考え、自分の周りに困っている人がいた時に「自分はどうしたらよいのか？」としっかり考えられる人、思いやりの心が育まれていくことを願って企画しました。関係団体の皆さまやボランティアの皆さまのお力を借りて、今後も頑張っていきたいと思います。

認知症を学び、地域で支えよう

10月26日(木)下鶴間コミセンでボランティアの集いが開催されました。多くのボランティアが参加され、認知症サポーター養成講座が行われました。下鶴間つきみ野地域包括支援センターのスタッフの皆さんと情報交換しながら学び、話し合う有意義な集いでした。認知症は他人ごとではない、誰にも起こりうる脳の病気。正しく理解し、地域で支えていくことが大事だと再確認しました。

認知症は老化ではありません

認知症は、老化してもの忘れがひどくなった状態のことではありません。脳の病気ですので、きちんと病院で診断してもらうことが大事です。

◆**アルツハイマー病**・・・神経細胞内に有害タンパク質等が蓄積して起こります。記憶障害、見当識障害、不安、うつ、妄想が起こります。認知症の約半分を占めます。

◆**レビー小体型認知症**・・・パーキンソン症状や幻視を伴い症状の変動が大きい特徴があります。

◆**前頭側頭型認知症**・・・がまんができない、思いやりができなく、「わが道を行く」行動をとりがちです。

◆**脳血管性認知症**・・・脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化のため神経細胞が死滅することで障害が出ます。意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなります。

◆**その他**・・・AIDSなどの感染症、アルコール依存症も認知症の原因になります。

早期発見・早期診断・早期治療が大事

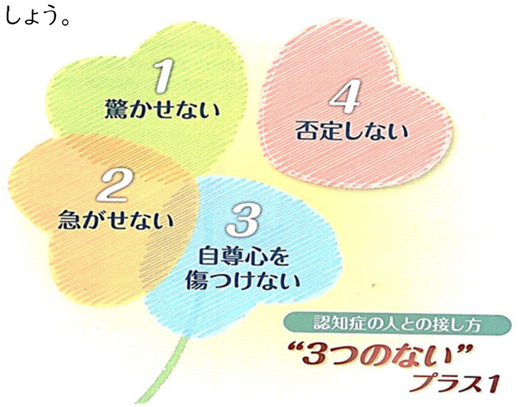
早期診断、治療により認知症の進行を遅らせることができたり、原因となっている病気が見つかったりしますので、とても重要です。

◆**初期は専門の医療機関の受診が不可欠です**・・・認知症の診断は初期ほど難しく、熟練した技術と高度な検査機器を要するので、専門の医療機関への受診が不可欠です。大和市の認知症疾患医療センターは以下の1施設です。

医療法人 健脳会 たなかクリニック
（桜森3-7-18 電話200-3322）

認知症の方と接する心がまえ

認知症の人だからと言って、つきあいを変える必要はありません。ふだんから住民同士があいさつや声かけに努めることが大事です。基本的な姿勢として、「“3つのない”プラス1」を心がけましょう。



◆**まずは見守る**・・・認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ちさりげなく様子を見守りましょう。

◆**余裕をもって対応する**・・・こちらが困惑や焦りを感じていると相手を動揺させます。自然な笑顔でのぞみましょう。

◆**声をかけるときは一人で**・・・複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけます。

◆**後ろから声をかけない**・・・相手の視野に入ったところで声をかけます。「何かお困りでしょうか」、「どうなさいました？」など。

◆**やさしい口調で**・・・体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

◆**おだやかに、はっきりした話し方で**・・・耳が聞こえにくい人が多いので、はっきりと話すよう心がけます。

◆**相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する**・・・認知症の人はせかされるのが苦手。相手の反応をうかがいながら会話しましょう。

地区社協からの話題・でんごん板

お芋ほりが開催されました

11月14日（火）4年ぶりに地域作業所の方々対象のお芋ほりが行われました。晴天の下、たくさんのお芋が収穫できました。

賀詞交歓会が開催されました

1月21日(日)下鶴間コミセンで、賀詞交歓会が4年ぶりに人数を絞って開催されました。

ふれあい訪問担当者会議が開催されました

ふれあい訪問担当者会議が12月5日（火）、下鶴間コミセンにて開催されました。

防犯講座として大和警察署 海老澤善幸氏から主に特殊詐欺について学びました。

私とボランティア

原点はサッカー！

坂上 山本（やまもと） さと子（こ）さん

私のボランティアの原点は、1990年、娘が入部したサッカー部です。娘のオーストラリア遠征に際し、サッカー4級審判の資格を取得し同行しました。親善試合等のお手伝いをし、その時のご縁で、横浜市緑区三保小学校女子サッカー部にはコーチとして7年間通いました。46才の時、主人が急死し、悲しくて無気力になってしまいましたが、サッカーを通して知り合った沢山の方々や地域の皆様に励まされました。鶴林寺の先代ご住職には本当にお世話になりました。仕事として大和市特別支援教育ヘルパーを草柳小学校、大和小学校で71才まで勤めました。大変なことも多々ありましたが、子供達と共に学び、共に過ごした日々は私にとり大切な財産です。現在、桜丘コミセンと下鶴間コミセンで神奈川県高齢者体育会指導員として楽しく体操をしています。また地区社協ミニサロンでボランティアをしています。今まで沢山の方々に助けて頂いたという実感が私のボランティアの心の支えになっていると思います。

3月の行事開催について

スケジュールは中止、あるいは変更になる可能性があります

やってみよう!! Let's Try! わんぱくピック

ふくしってなあに??

3/10(日)9～12時（雨天決行）
会場 つきみ野中学校 体育館・バレーコート
対象 幼児・小学生・中学生

昨年大好評につき、今年もやります。楽しく遊びながら、妊婦さん、障害者、高齢者の方の気持ちが学べる福祉体験イベントです。参加者はスタンプラリーで賞品がもらえます。

お花見会

3/26(火)14時～
会場 諏訪神社境内(雨天中止)
対象 70歳以上の方
または老人ホーム居住の方

昨年は雨天中止になりましたが、今年も開催します。桜の下で演し物をお楽しみください。おみやげもあります。