



ハマいき通信

VOL. 14

横浜市×そごう横浜店
×京急グループ
タイアップ企画
第1弾

『介護の日&よこはま健康スタイル』フォーラム 健康長寿 ～住み慣れた地域で暮らし続けていく

開催日 平成28年11月2日（水）10～17時

いつまでも健康でいきいきと暮らし続けるために、健康づくりや介護・介護予防の理解を深めるイベントを開催します。

参加特典
「京急オリジナルグッズ」
プレゼント
(数量限定)
「清涼飲料水」プレゼント
(数量限定)

基調講演 ～いつまでも若く生きる秘訣～

数多くの健康法を自ら試し、健康に造詣が深い生島ヒロシさんを招きます。簡単で手間のかからない健康法や、これからお勧めの健康法等、いつまでもいきいきと若々しく過ごすための秘訣をお伝えします。

時間 13時～14時15分（開場12時30分）

講師 生島 ヒロシ さん（フリーアナウンサー）



先着
480名
限定



※入場には**入場券が必要**です。

※入場券は**当日10時05分から新都市ホール**で配布します。(先着順1名様1枚まで)

プロフィール

昭和25年生まれ。カリフォルニア州立大学ロングビーチ校ジャーナリズム科卒。昭和51年TBS入社。平成元年に独立。その後、ファイナンシャルプランナーなどの資格を取得。現在、TBSラジオ『生島ヒロシのおはよう定食・一直線』等の番組出演、講演など多方面で活躍中。著書に『ご機嫌な老活』（日経BP社）など。

ロコモ予防講演会

～100歳まで動ける体づくりのコツ～

『ロコモ』とはロコモティブシンドロームの略称で、「立つ・座る・歩く」などの移動機能が低下している状態です。ロコモを予防して健康になりましょう！

講師 黒田 恵美子 さん（一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事）

時間 11時～12時15分（開場10時15分）



在宅緩和ケア講演会

今日が人生最後の日だと思って生きなさい ～人生の終わりを一緒に考えませんか～

「どんな病気であったとしても、どこに住んでいても、安心して最期を迎えるため社会を目指す」を理念として、精力的に活動を続けている小澤医師を招きます。

講師 小澤 竹俊 さん（めぐみ在宅クリニック 院長）

時間 15時15分～16時45分（開場14時45分）



よこはまエンジョイウォーク2016 Part II ～横浜の歴史を感じる～

横浜市×そごう横浜店
×京急グループ
タイアップ企画
第2弾

横浜の魅力の再発見につながるエリア（横浜駅周辺、みなとみらい2.1地区、関内地区、元町・中華街地区など）を舞台に、チェックポイント4か所を巡ってゴールを目指すウォーキングイベントを開催。ゴールでは完歩賞をプレゼント。（景品はなくなり次第終了）

- | | | |
|-------------------|--|--|
| 日時 | 11月13日（日） | ●スタート受付 : 10時～11時30分
●ゴール受付 : 12時～15時 |
| スタート・ゴール地点 | 横浜駅東口はまテラス
（横浜新都市ビル<西区高島2-18-1> 2階 屋外広場「風の広場」） | |
| 参加方法 | 当日スタート地点に集合
※コースマップを配布。おすすめ2コース（①約11.7km、②約14km）を用意しています。 | |



ブース出展

市の事業や協賛企業を紹介するブースを出展します。

健康・介護関連食品の試飲や配布、健康機器の体験、音楽に合わせた体操など、「健康」や「介護（予防）」に関する体験や各種相談ができます。



11月2日（水） 10時～17時
新都市ホール・センタープラザ（そごう横浜店9階）
 （西区高島2-18-1 横浜新都市ビル9階）
 横浜駅から徒歩5分
 （JR線・京急線・東急東横線・相模鉄道線・横浜市営地下鉄線・みなとみらい線）

横浜市×そごう横浜店×京急グループ タイアップ企画
主催：横浜市健康福祉局 特別共催：そごう横浜店 / 京浜急行電鉄(株)
協賛：あんしんケアマネジメント(株) (社福)育明会 (株)大塚製薬工場
 (有)在宅ナースの会 資生堂ジャパン(株) (社福)秀峰会
 (社福)千里会 (株)第一興商 横浜支店 (株)タウンニュース社
 (社福)地域サポート虹 (株)トーカイ 中銀ライフケア横浜希望ヶ丘
 (社福)ハマノ愛生会 ミモザ(株) (株)明治 (株)メルシー
 ユニ・チャーム(株) (平成28年10月4日現在)



『「介護の日&よこはま健康スタイル」フォーラム』と『よこはまエンジョイウォーク2016』は、よこはま健康スタンプラリーの対象事業です。



昨年の様子



よこはまシニアボランティアポイント登録者アンケート 集計結果

28年2月にポイント換金のお知らせをお送りした際に、同封したアンケートの結果を取りまとめました。
ここでは、アンケートで「現在活動をしている」とご回答いただいた5,779人分の回答をご紹介します。

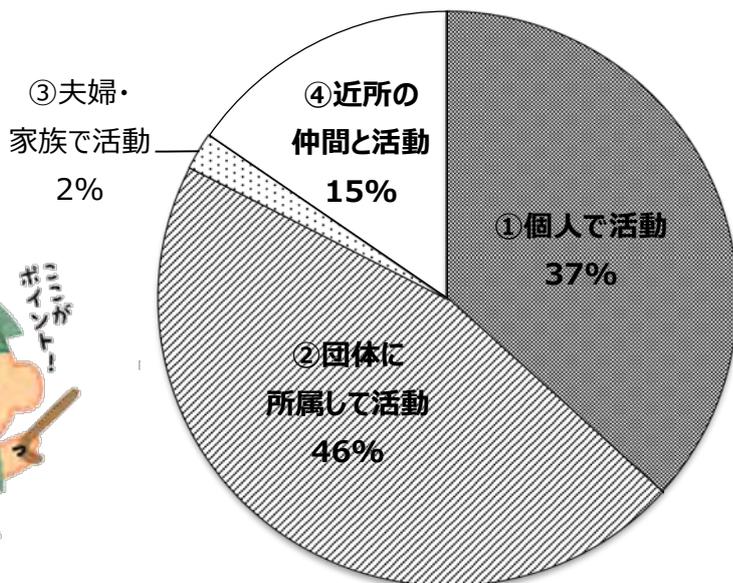
- <調査概要> ○対象者 : 登録者全員 (12,207人)
○回答数 : 7,335人 (回答率60.1%)
【内訳】活動している方:5,779人、活動していない方:1,556人

Q 活動はどのようにしていますか？ (n=5,779 複数回答)

約半数の方が何らかの形で団体に所属して活動されている事がわかります。
昨年と比べると個人またはご夫婦で活動するケースも若干増えています。

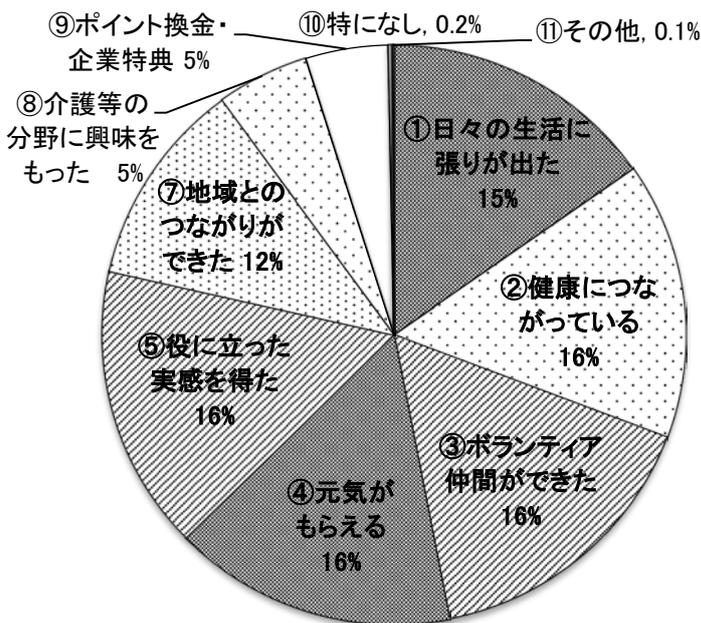


ボランティアの活動の形態

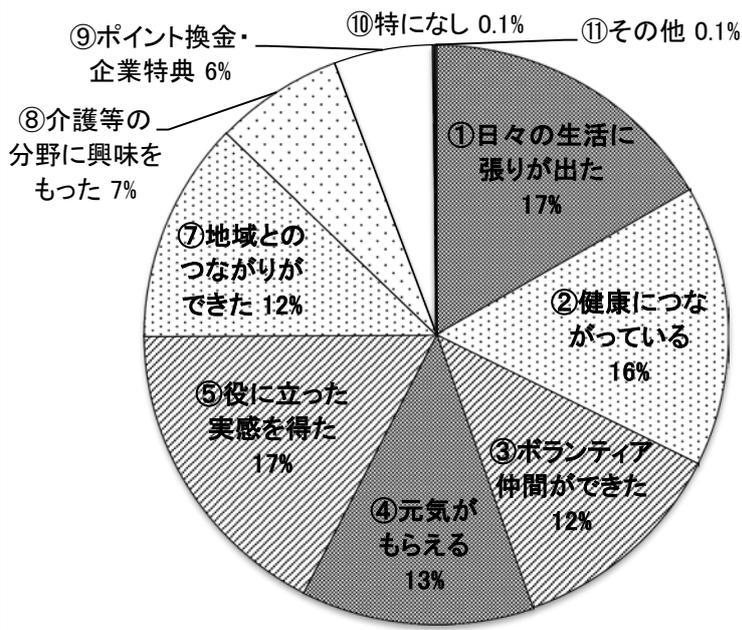


Q 活動して良かったことは？ 女性編 (n=4,450 複数回答)、男性編 (n=1,329 複数回答)

ボランティアをして良かったこと《女性》



ボランティアをして良かったこと《男性》



男女で比較してみると、女性は「③ボランティア仲間ができた(16%)」、「④元気がもらえる(16%)」こと、
男性は「①日々の生活に張りが出た(17%)」、「⑧介護等の分野に興味を持った(7%)」ことにより良かったと感じている事がわかります。

アンケートにご協力いただきありがとうございました。





ご寄付いただき、ありがとうございました

27年のポイント活用について、活用申請書をご提出いただいた方々のうち、606名の方が寄付をしてくださいました。寄付先の団体から、お礼の言葉をいただきましたので、ご報告いたします。本当にありがとうございました。

また、ご自分の口座へ換金後、ご自身で寄付をされた方もいらっしゃると思います。ボランティア活動により貯めたポイントを還元していただきまして、誠にありがとうございました。



教えてほうし君！ ～ボラポ活動の紹介編～



ポイントカードは貰ったけれど、自分でやりたい活動が思い浮かばない。どんな活動をやっているのか教えてほしい。

そうじゃのう、下瀬谷地域ケアプラザでの活動を紹介しますぞ！参考にするのじゃ！



「ひまわり会」のボランティア活動

「ひまわり会」は毎週水曜日、横浜市下瀬谷地域ケアプラザの厨房をお借りして配食のボランティア活動を行っています。

「ひまわり会」の会員は55名、いくつかの班に分かれて活動を行っています。

■ どのようなボランティア活動

当日は12名のスタッフで58人分のお弁当を作っていました。朝9時、調理を開始。当日のメニューは魚の煮付け、野菜のあんかけ、春雨サラダにあえ物、そしてスイカ。まだまだスイカは高価ですが、季節を感じていただくのに選んだそうです。11時20分調理が終了し、7つの地区に分かれて配送が始まりました。また、この日は自治会館で地域の老人会が行われていて、そちらにもお弁当をお届けするそうです。



■ 「ひまわり会」武山会長さんへインタビュー

「当初は100名のボランティアさんがいたのですが、今ではメンバーが半分になってしまいました。メンバーの高齢化が原因です。それでも多くの方が、お弁当を楽しみにしていただいているので、頑張っています」。メンバーの方は、約3時間の調理の間、休むことなく活動をしていました。昼食後、8月のメニューについて、全員で話し合っているそうです。

この他にも活動事例を取材した記事をホームページ (ikiiki.kanafuku.jp) で掲載しています。取材を希望される施設・団体様は事務局までご連絡下さい。



日々のボランティア活動、ありがとうございます。

平成28年10月発行 発行責任：横浜市健康福祉局介護保険課

★ 編集後記

ボランティア活動で、みなさまが今まで培ってきた知識や経験をぜひ地域で活かしてください。これからもみなさまが気持ちよく、活動していただけるようにサポートさせていただきます。