

港北区民生委員児童委員協議会広報紙



ほほえみ

第30号

発行 横浜市港北区民生委員協議会
児童委員
横浜市港北区大豆戸町26-1
電話 045(540)2339
FAX 045(540)2368
発行責任者 会長 宮田 光明

こんにちは民生委員・児童委員です

小さな気づき 寄り添う心 頼れる地域の「つなぎ役」

子どもの事で

赤ちゃん会や子育てサロンなどにかかわっています。また子育て不安や、いじめ、登校拒否、児童虐待など気軽にご相談ください。



障害のある方へ

お困りのこと、援助を必要とすることはありますか。地域の支援を行政と連携して行っています。

高齢者の方へ

ひとり暮らしの方、高齢者世帯の方、介護保険サービスを受けたいと考えている方、心配事や相談事、なんでも結構です。気軽にご相談ください。



その他

母子福祉や配偶者からの暴力(DV)など、困ったことがあれば、深刻な状況になる前にまずご連絡ください。

生活に困った時

困窮の実情に応じ、生活福祉資金などの公的貸付制度や生活保護についてご案内します。



民生委員・児童委員は守秘義務が課せられています。プライバシーは守ります。

民生委員・児童委員は相談に応じ、地域の関係機関等とのつなぎ役になります。わたしたちに気軽に声をかけてください。

地区からの紹介

※令和4年2月に寄稿いただいた内容となっております。

コロナ禍でのイベント開催

日吉宮前地区 小島 隆史

一人暮らし高齢者や認知症患者の増加とともに民生委員・児童委員の必要性が高まってきていると言われますが、これは国などの公的な福祉政策が不十分なことの反映であり、広い目で見れば良いことではないと思います。



とはいえ、困っている人たちを見て見ぬふりはできないのが私たち民生委員・児童委員です。新型コロナのためにここ2年近く諸活動は停滞状態でしたが、我が地区では昨年10月に、にこにこ



広場とハロウィン、12月にクリスマス会と未就学児向けのイベントを実施しました。現地区会長の尽力で5~6年前から子ども向けのイベントを積極的に行っていました。そんな中、コロナによる停滞を打破しようと現主任児童委員が企画して、初めは屋外で、2・3回目は屋内で実施しましたが、一つの場所に長く留まらずに済むように距離を取りながら、流れを重視するという方法を考えました。多くの方が参加された上、大変喜んでいただきました。

依然として停滞しているお年寄り向けのイベントも含めて、これからもいろいろ工夫をしながら実施していければと思っています。

認知症サポーター若い力で

日吉本町地区 石井 康夫

令和3年度認知症サポーター養成講座を1月18日に日吉台中学校1年生を対象に行いました。

例年は学校の体育館で生徒たちと対面で行うのですが、コロナ禍のため日吉本町地域ケアプラザと地域の認知症キャラバンメイト8名で事前準備を重ね、収録した講義と寸劇のDVDを教室で見ってもらう形での開催になりました。

講義では認知症についての正しい知識と理解を、寸劇3部作では認知



症の方への接し方を中心に学んでもらいました。

認知症の人が増えていく将来に

向け地域での支援と見守りに広い世代、とりわけ若い世代の柔軟な力が必要になってきます。

「あの人は認知症かな?」と思ってもどのように接していいのかわからず、声掛け、支援をためることがないよう今回の講座を足掛かりに一歩踏み出してもらえたらいいなと思います。

今回は生徒たちの反応を直接見られず残念でしたが、記入してもらったアンケート等を参考に若い世代の支援の輪が広がるよう今後も活動していきたいと思っています。

あやめサロン

綱島西地区 秋山 治美

令和3年5月より毎月第1・第2・第3火曜日に樽町地域ケアプラザ綱島交流室をお借りして、おしゃべりとお茶を楽しむ「あやめサロン」を始めました。シニアの方々の憩いの場として、地域に根差してまいります。

新型コロナウイルス感染症が全国的に蔓延する中での活動で、参加人数や感染防止には十分注意してまいりました。サロンでは、講師をお迎えし、折り紙を使って様々な作品作りや水引を使ったポ



チ袋、ローソクのデコパージュ等々、季節に合ったプログラムをしております。参加者は、作品を作りながらおしゃべりを楽しんでおります。

参加者の方々は、一人暮らしの方が多く、自宅に帰られてからも工夫をして、大きな作品を作ったり、新しく作品を作ったりと有意義な時間を過ごされている様子です。その様子のお話でさらに楽しいおしゃべりへと広がっております。年明けには、福笑いや童謡を唱ったり、子どもの頃の思い出を語り合ったりと笑い声が絶えない会になっております。

今後も折々の季節を感じていただけるようなプログラムを考え、笑顔が絶えない楽しい会にしていきたいと思っております。



「樽町わかば会」再開に向けて

樽地区 横溝 まさみ

生まれ育った樽町で地元へ貢献できればという思いで民生委員・児童委員を引き受けました。

今年度はコロナ禍2年目、収束のめどもつかぬまま本来の活動も中止や制限された中で、見守り高齢者の訪問も感染防止を考慮し主にポスティングや電話での近況確認が多くなりました。ワクチン接種が進むにつれて、徐々に活動も開始されました。

30年続けてこられた高齢者給食・配食活動も中止になっていましたが、この度「樽



町わかば会」として再開の準備を始めました。民生委員・児童委員やボランティアさんの中には担い手未経験者も多く、先輩方の指導を受けながらメニュー会議から始まり、前日の買い物、当日の調理、会場準備を本番さながらに実習しました。

再開を楽しみにしている方がたくさんいらっしゃいます。食を通して交流を深め、楽しい時間を笑顔で過ごしていただけるような日が一日でも早く訪れることを願います。

男の料理教室（実践）

新横浜地区 原田 克己

令和3年より、大倉山の地域交流サロンに週2回ボランティアとして通っています。

きっかけは、大豆戸地域ケアプラザが主催した「男の料理教室」の担当者から、地域交流サロンが人手を探していると聞き、私を含め3人がボランティアとして参加することになりました。仕事内容は、簡単な料理の下準備と聞いていましたが、よくある話で見ると聞くとでは大違い。料理全般を任せられ、あれこれ聞きながら、何とか完成させること



ができ、オーナーからOKが出てひと安心。

3か月遅れて、女性も加わり、戦力は格段にアップしました。私たちの仕事は、

- ① 昼食の準備、10～20食分、月に一度は50食分
- ② マージャンの指導、週に1～2回、1～2卓
- ③ 利用者との懇談

です。中でもマージャンが好評で参加者が徐々に増えてきています。

ほぼ1年が経過しましたが、ほどほどの緊張感と、仲間との連帯感、さらに年相応の達成感を感じており、もう少しお世話になろうと考えています。

元気づくりステーション in オンライン

大倉山地区 清水 陽子

コロナ前の大倉山元気づくりステーションでは、高齢者を対象とした健康体操や健康講座、ギター伴奏による歌唱等を毎回参加者40名程度で開催しておりましたが、感染拡大防止の観点から歌唱は2年間中止とし、また会場の広さに合わせて人数制限をして健康体操と健康講座を開催しています。

令和3年10月、初の試みとしてオンラインで2会場をつなぎ、メイン会場の町内会館で講師による



講座を開き、それをサブ会場である太尾防犯拠点センター（「みんなの居場所」）へ映像を配信するという形式で多くの方が参加できました。

ご参加いただいた方々のお顔も画面に映し、講師の先生がサブ会場の参加者へ画面越しにお声かけをしてくださったり、和やかで楽しい講座となりました。参加された方からはオンラインを初めて体験して楽しかったと喜んでいただけました。

ご協力いただいた方々への感謝の気持ちを忘れず、これからも頑張りたいと思います。

「コロナ禍で…」

城郷地区 中山 千加子

小机城址まつりでの広報活動、施設訪問、一人暮らし高齢者への手作りお弁当の配食、中学生との赤い羽根共同募金活動等々、コロナ禍でできなかったことは本当に多かったです。

子育てサロン「おおきなあれ」は、室内と外遊びを入替制にするなど工夫をして行いました。感染者が増え中止の時「楽しみにしているのに…」の声に「ごめんね」としか答えられないことは辛かったです。



定例会前に実施していた担当地区ごとの包括支援センターとの情報共有は行うことができました。

令和4年1月に消費生活推進員と合同で詐欺と消費者被害について港北区地域振興課の方にお話をいただきました。トラブルの特徴や見守り事例、解決方法、成年年齢引き下げによる若者の消費者被害について等、今後に活かせる研修になったと思います。次は認知症の方との会話の仕方や、あれ?と思う時の対応などの研修と少人数のグループでケアマネジャーとの懇談会を行う予定です。

これからも、何ができるのか皆で知恵を出し合い活動をしていこうと思っています。

特集

『詐欺は対策で防げる』

港北区内の詐欺被害は決して少なくありません。自分は大丈夫だと思っていると油断するかもしれません。今回は港北警察署の生活安全課の方とお話をさせていただきました(令和4年2月2日取材)。

今すぐ！自分でできる対策

- ・ 電話は留守番電話に！… 電話にすぐに出ないで、一度留守番電話にして相手をしっかり確認してから出るようにしましょう。
- ・ 詐欺対策の電話機に変える！… 通話録音機能がついた電話機に変えることで、受信時に『この電話は録音されます』等の音声流れます。証拠が残るので嫌がります。

詐欺の手口は日々巧妙化しており、言葉巧みに大切な財産を狙っています。警察からのお願いですが、ATM で携帯電話を使用しながら、操作を行っているお年寄りがいたら、声をかけ必要に応じて通報してください。また固定電話の周りに『詐欺に注意』などメモをつけていると、気づきにつながります。

詐欺電話かもと思ったら、警察に情報を上げてください。



港北警察署 生活安全課 045-546-0110

特集

— 民生委員・児童委員自主企画研修 —

「1期目委員向け研修」～仲間と学ぶ事例学習～ に参加して

令和3年11月4日、コロナ禍で研修の機会が取れないため、1期目委員向けの研修として自主企画研修が開催されました。研修は新横浜にある民間の広い会議室を使用して、午前・午後の2回に分けて開催されました。

まず研修検討委員会の熊倉委員長より研修の主旨説明があり、引き続き事務局から事例学習の説明や進行の仕方について話がありました。参加者は6人位のグループに分かれ、二つの事例を基に、あらかじめ用意された進め方のポイントに従って意見交換しました。最後に進行役の研修検討委員がグループのまとめを発表して終了しました。

二つの事例とは、①認知症が疑われるAさんのケース、②高齢で一人暮らしのBさんのケース、でしたが(主任児童委員は違うテーマ)、アンケート



には、いろいろな意見を聞くことができ良かった、時間が足りなかった、答えが欲しかったという意見もありました。1期目委員の皆さんには、「結論や正解を出すことではなく、自分の考え方の幅を広げる」という事例学習の目的が十分達成されたと思いました。

ほほえみ編集委員が 取材に行ってきました！

親と子のつどいの広場「ぽっけ新横浜」

令和4年3月に親と子のつどいの広場「ぽっけ新横浜」がオープンしました。新横浜では、親子同士が交流できる場が欲しいという声以前からあったものの、これまではそのような場がなく、今回念願の開設になりました。

この周辺は賃貸マンションが大半を占めているため、数年で転居する家庭が多い地域ですが、短



期間であっても子育て中の大切な時間を親子だけで孤立することなく過ごせる場所が必要でした。

近隣の親子やスタッフと顔を合わせて過ごすことにより、地域とのつながりが生まれます。また子どもたちは遊びながら、おもちゃの貸し借りや片付けを覚えます。

施設長の渡邊さんは、来場した保護者に「がんばってるね。よくやってるね。」と言葉にしてほめるようにしているそうです。保護者が幸せな気持ちになれば、そのお子さんの幸せにもつながります。「ぽっけ新横浜」が実家以外の出かけられる場所になり、ご近所さんのような役割ができればとおっしゃっていました。

定員は親子6組。取材した4月5日時点では週3日の開催ですが、今後開催日を増やし、たくさんの親子が遊びに来られるようにしたいそうです。

コロナ禍の地域ケアプラザ

令和4年2月7日に日吉本町と下田町の地域ケアプラザの方に集まっていたいただきコロナ禍の影響についてお話を伺いました。

1 外出自粛で子どもが親に会いに行けずやっとなら行った親はどこにも行かず、誰にも会わず足腰が弱り、体調も悪化し、ゴミを出すのも大変になっていました。一人暮らしということもあり今後どうしたら良いのかと相談されました。

2 外出を控え誰とも交流のないまま家の中で転倒し骨折・入院。その病院から介護保険申請を勧められ地域ケアプラザにて介護保険申請ができました。

地域ケアプラザでは閉じこもり予防にも取り組まれています。その一例として、各地でラジオ体操を開催しています。短時間で身体を動かし人と交流できる、コロナ禍ではうってつけの取組です。

区内には9か所の地域ケアプラザがあります。

皆さんも躊躇せず是非お近くの地域ケアプラザ、民生委員・児童委員に相談してみてもはいかがでしょうか。



菊名地区のラジオ体操に参加してきました

令和4年5月20日に菊名地区民生委員・児童委員協議会主催のラジオ体操を取材しました。当地区では従来から高齢者支援として「認知症予防活動スリーA」(スリーAとは、明るく、頭を使って、あきらめない、をモットーにした活動。3つの言葉の頭文字Aから)を実施しています。しかし、屋内での開催は感染予防の観点から人数制限があるため、屋外ででき、近隣地区ですでに実施している「ラジオ体操」を令和4年1月から始めました。

ラジオ体操の日程は、菊名地区社会福祉協議会の広報誌「ひまわり」に各地区の開催日が掲載されているので、誰でも自分の都合に合わせて参加できます。菊名地区では毎月第3金曜日に広い公

園で開催され、取材当日は磯貝会長以下約20名の方が参加されていました。また体操の前に短時間の情報提供も行っています。この日は、大豆戸地域ケアプラザの保健師さんがラジオ体操の効果(3分間の体操で健康になる等)を説明されていました。

参加された方からも「会場まで歩いてくるのが良い運動になる。コロナ禍での運動不足の解消になり、コミュニケーションの機会も増える。」と好評でした。



♪♪♪ **ラジオ体操** ♪♪♪

外に出て、体を動かしてみませんか？

開催日時： 毎月第3金曜日
午前 9時30分～9時45分

開催場所： 菊名コミュニティハウス 前庭

*注 雨天の時は中止

2022年 開催日

1月21日(金) 2月18日(金) 3月18日(金)

4月15日(金) 5月20日(金) 6月17日(金)

7月15日(金) 8月19日(金) 9月16日(金)

10月21日(金) 11月18日(金) 12月16日(金)

主催 菊名地区民生委員児童委員協議会

風水害・地震に強くなろう！

<備えあれば憂いなし>



- ①日頃食料や生活用品を備えていますか。(ローリングストックなど)
- ②事前に避難所を確認しておきましょう。(避難行動計画の作成)
- ③持っていくものを準備しておきましょう。(非常持出品)
- ④日頃安全対策をしていますか。(耐震補強、家具の固定など)

※民生委員・児童委員の皆様へ→自分自身と家族の命を守りながら、どのような支援が出来るのか考えてみましょう。

水害の場合の避難情報

警戒レベル	避難情報	取るべき行動
5	緊急安全確保	身の安全を確保
4	避難指示	この段階までに避難
3	高齢者等避難	高齢者は避難
2	大雨注意報など	避難しやすい服装、携帯電話充電
1	早期注意情報	非常持出品準備、天気予報の確認

※ 自宅も避難場所になります。
 ※ 避難行動計画(マイタイムライン)を作りましょう。



主任児童委員より

「コロナ禍の子育てサロン」

大豆戸地区では月に1回大豆戸地域ケアプラザで「まめのきひろば」という子育てサロンを開催しています。コロナ禍になって2年が過ぎ相変わらず様々な制限がある中、私たちにできることを考えてやってきました。

予約制にして人数制限をし、人との距離を確保するためパズルマットを一組の親子に1枚用意。また子ども



たちが大好きな指人形「野ねずみさん」のお歌も、初めは歌うからダメと諦めていたのですが、歌わずに音声を流しながらであればできるのではないかとチャレンジ。子どもたちの嬉しそうな顔を再び見ることができました。



来てくれるママたちの中には、行く場所がなくてここだけが楽しみで来ていますとってくださる方もあり、そんな声に励まされています。

サロン開催にあたっては、大豆戸地域ケアプラザのご協力なくしてはできません。あらためて感謝するとともに一組でも多くの親子が笑顔になれるようにこれからも地域と協力していけたらと思っています。

民生委員・児童委員について

民生委員・児童委員は、住民の皆様と関係機関のつなぎ役としてまちの福祉のために活動しています。港北区役所福祉保健課運営企画係で地域の民生委員・児童委員、主任児童委員を紹介しています。ご相談の内容によっては、他の専門機関を紹介します。

港北区役所福祉保健課運営企画係 電話 540-2339 FAX 540-2368

編集後記

今回もコロナ禍での取材となりました。コロナに負けない気持ちで、高齢者や子どもたちのために限られた条件の中活動されていることがわかりました。

私たち編集委員も何を記事にしたらよいか、悩みながら作り続けた3年間でした。各地区及び事務局の皆様ご協力ありがとうございました。(Y.S)

編集委員 (◎委員長 ◇顧問)

- ◎進藤 康夫(城郷地区) ◇山科 礼子(日吉宮前地区)
- 甲斐 由美子(日吉本町地区)、勝又 禎子(下田地区)
- 大星 洋美(綱島東地区)、中村 登代子(大豆戸地区)
- 木村 典子(篠原地区)
- 長澤 はま子(新吉田あすなる地区)
- 高橋 真由美(主任児童委員・菊名地区)