

港北区民生委員児童委員協議会広報紙



ほほえみ

第32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 山科 礼子

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。

©横浜市港北区ミズキー

障害のある方へ

お困りのこと、援助を必要と
することはありませんか。
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6年2月に寄稿いただいた内容となっております。

地域交流活動

日吉地区 佐藤 絹枝

日吉地区民児協では、三自治会、老人会、子ども会、その他の関連団体と協力して様々な活動をしております。「サロン日吉なかよし」は、モノづくり、パパの赤ちゃん会、講演会、遊びやゲーム等、各関連団体が毎月様々なイベントを開催しています。

「日吉ITサロン」は、スマホやパソコンで知りたいこと等を相談し合えるサロンです。Wifiの接続、QRコードの読み取り、アプリの使い方、不要ソフトの削除、サポート詐欺画面の解除方法等の相談を



受けました。その他に自治会からの依頼で、敬老の日の祝い品の配付を実施しています。

日吉地区民児協主催の「子育てサロンひよっしい」は毎月第2火曜日に日吉町自治会館で開催しています。参加者は0歳から未就園児とその保護者で、子育て中の親子が自由に過ごせるサロンです。クリスマスにはサンタさんが来てプレゼントを渡したりします。

このような活動で地域の子どもから高齢者まで多世代との交流を深め、また、担い手不足解消の一助になればとも考えております。

活動再開！！

下田地区 富田 彩子

コロナ禍もようやく落ち着き、しばらく自粛していた人々が集う活動が出来るようになりました。以前、下田地区では年1回「一人暮らしの高齢者の集い」を開催していました。手作りのお食事でのおもてなしに皆さんとても喜んでくださいました。しかし、再開するにあたって衛生面への配慮等からお弁当に切り替えることになりました。

40名を超えるひとり暮らしの高齢者の方々に



お集まりいただき、食事の前に「三味線体操」三味線の音色に合わせて椅子に座ったままでの体操に皆さん大満足。そのあとのお食事タイムには、民生委員や隣合わせた方々と楽しく談笑しながらお食事をする事が出来ました。

活動を再開してみようと思うのは、やはり人が人と顔を合わせる事の大切さです。今までは当たり前だったことが出来なくなったからこそ、みんなが感じていることではないでしょうか。これからたくさんの方々と顔を合わせ、集い、話を聞いたり、笑いあったり出来る場面の一つでも多く作っていったらと思っています。

ふれあい交流会

大豆戸地区 杉山 義之

私が民生委員児童委員を委嘱されてからすぐコロナが蔓延したため、それまで開催していた一人暮らしの高齢者を対象とした「ふれあい昼食会」が中止となりました。「ふれあい昼食会」を一度も体験できないことを残念に思っていたのですが、コロナ感染も落ち着き、漸く「交流会」という形で多少の制約等が有りながらも開催することができました。

担当地区外の普段なかなかお会いできない方や、毎月開催しているサロンに参加されていない



方々に、お会いできたのも楽しいことでした。ご招待出来る人数の制限はありますが、約80名の方々とコーラスを聴いたり一緒に合唱したりと、自分達も楽しかったのはもちろんのこと、いらしていただいた方々が楽しそうに催しに参加されて、隣の方とおしゃべりをしているのを見て、以前の状態に戻ってきつつあると改めて実感できたのが何よりでした。歓談の時間が短いのでお友達をつくるというところまではいかないようですが、これが新しいつながりを作ることができる場所となり、他の催しに参加するきっかけになるようこれからも働きかけたいと思っています。

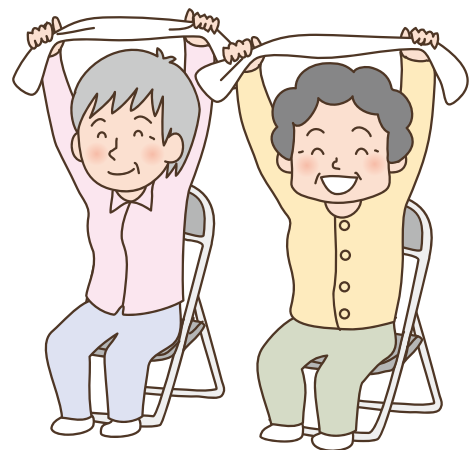
祝！「いきいき体操」10周年！

師岡地区 森 紀子

師岡地区民児協では、毎月第1、第3月曜日に師岡町内会館で「いきいき体操」を開催しています。参加される方は主に高齢者の皆さんですが、一緒に体操してみると中には意外に(と言うと失礼ですが)きつく感じる運動もあり、難なくこなされる皆さんの運動能力には驚かされます。また、コーチの方の軽妙なトークに笑い声があがったり、仲間とのおしゃべりに花を咲かせたりする楽しい会になっています。

コロナ禍では、開催そのものができなかつたり、参加者を前半・後半の2部制に分けて、密にならないよう工夫したりと大変なこともありましたが、皆さんが少しでも体を動かし、仲間と会える機会になればという思いで活動を続けてくることができました。

そんな中、令和3年には10周年を迎えることができ、担当者一同嬉しく思っています。さらに、20周年30周年へと、これからも微力ながら地域の皆さんが笑顔で元気に過ごせるよう、お手伝いをさせていただきたいと思っています。



日に当たる、風に吹かれる、時には雨に……

篠原北地区 山本 善憲

篠原北民児協では、数年前から高齢者の認知症予防を目的として「スリーA教室」を開いてきました。左手と右手で同時に違う動きをしたり、手の動きに合わせて歌を歌うなど、日常生活ではめったに行わない動きで脳の活性化を図ることを目指していました。

それが、新型コロナウイルス感染症の登場で活動休止に追い込まれます。スリーAは「対面、時に大きな声を掛け合う、笑う」が必須条件だったからです。

このままでは高齢者の心身の健康が維持できません。そこで「屋外、全身を動かす、知人との交流」を条件に検討した結果、ラジオ体操の会を開くことにしました。ラジオ体操は、考え抜かれた優れたものの全身運動です。また、知人との交流も容易です。



参加者募集は、掲示板などの一般的な告知はせず、「スリーA教室」に参加できそうな人たちに案内状を届けることにしました。活動が定着したら広く告知する予定でしたが、参加人数の減少もなく、遠くの広い会場を確保するよりも、狭くても集まりやすい近くの公園の方がよかろうとの判断もあって、スケジュール案内をポスティングする方法を続けています。

始めてから3年ちょっとになり、スリーAの時とは参加者の顔ぶれが少し変わりましたが、つねに15~20名の参加者が集まっています。少々雨が降っても、皆さん元気に集まってこられます。

目的を持って家を出る。日に当たる。風に吹かれる。時には雨をものともせず体を動かす。心身の健康に、微力ながら貢献できているのではないのでしょうか。

今後の活動としては、「情報難民」と「買い物難民」の解消を目指すことを考えています。具体的にはスマホを活用した情報収集と発信を目指した「スマホ教室」の充実、買い物をサポートするスーパーのサービスや通販業者の情報を集めて、希望者へわかりやすい形で届ける方法の確立が急がれていると考えています。

民生委員のイベント「さわやか交流会」

篠原南地区 伊東 美奈子

篠原南地区の民生委員の恒例行事となっている「さわやか交流会」が令和5年10月に4年ぶりに開催されました。「さわやか交流会」とは、一人暮らしの高齢者の方々をご招待して、民生委員と共に交流しようという取り組みです。どうしたら楽しんでいただけるか、知恵を出し合って考えました。プログラムは、委員紹介・体操・防犯漫才・民謡と三味線の演奏等バラエティに富んだものとなりました。おしゃべりをしながらの昼食のお弁当もおいしいと好評でした。

しかし、お声かけしてもなかなか来ていただけない方、足腰が弱って来たくても来られない一人暮らしの方々がいっぱいいます。その方々にも何か支援できることはないか、これから検討したいと思います。民生によるイベントでは、顔や活動を知ってもらえるように、委員の紹介をしています。



また、他にも老人会・デイサービスなどの地域の集いの場に参加して、たくさんの方々と関わりを持つように心掛けています。地域の福祉の担い手としてアンテナを張り、お役に立つことを目指しています。



認知症キャラバンメイトの活動に参加して

新吉田地区 栖関 朝子

令和5年夏、キャラバンメイト養成研修を受け、キャラバンメイトの資格をとりました。

新吉田地区民児協では3年に一度認知症サ



ポーター養成講座研修を行っています。今期は12人の新人を含む民生委員全員に対し、新吉田地域ケアプラザと共にこの研修を開催しました。

初めに横浜市総合保健医療センターの内山恵先生による「認知症の基礎講座」次に私達キャラバンメイトによる寸劇「民生委員さんが高齢者のお宅を訪問してみたら」最後に「認知症の方の内的体験」の朗読と質疑応答で終わりました。寸劇では季節外れの大きめのダウンコートに白髪頭をふり乱した認知症のおばあさんがつつけんどんに怒った表情で話し、それに上手に接する民生委員さん、そしてケアプラザにつなげていく流れは、笑いありの中にも参考になったことと思います。これからもこのキャラバンメイトの活動に力を入れ、仲間と共に元気に楽しく活動していきたいと思ひます。

◆ キャラバンメイト とは

認知症サポーターの育成にあたって、認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法等を地域住民に伝える講師役が「キャラバン・メイト」です。キャラバン・メイト養成研修修了者は、全国キャラバン・メイト連絡協議会が作成・管理する「キャラバン・メイト」名簿に登録されます。

◆ 認知症サポーター とは

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、自分のできる範囲で活動する「応援者」のことです。「認知症サポーター養成講座」を受講することで、認知症サポーターになることができます。

生きいきサロン

高田地区 関口 佐和子

高田地区では、65歳以上で高田地域ケアプラザまで自力で来られる方を対象に、「生きいきサロン」という会を開いております。

第3水曜日の10:00から12:00まで、音楽コンサートや落語の公演、身近な生活に関する様々な講習会などを行っております。

昨年からはコロナに伴う規制が緩和され、部屋の人数制限もなくなり、自由に参加できるようになりました。最高齢の参加者は95歳の女性の方で、毎月参加してくれています。前日に「明日は何を着て行こうかな」と考えている時間も楽しいそうです。

おしゃれをすることは、元気で楽しいことです。私達も参加者の皆様から元気をいただきながら、楽しみにしていただける会を作っております。



人生いろいろ “詐欺” もいろいろ

その電話
大丈夫？

オレオレ“サギ” キャッシュカード 編

家族の知り合い・ニセ警察官・ニセ銀行職員を装い
家にカードを取りに来て暗証番号を聞き出す手口

カードが不正
使用されています。
預かりに来ました。

よろしく
お願いします。

〇〇くんの代わりに
キャッシュカードを
預かりに来ました。



対策

カードの要求はサギ！
家族・警察に確認！

オレオレ“サギ” 電話でお金を要求 編

ニセ警察官・ニセ弁護士・ニセ息子・ニセ孫を装い
お金を振り込ませる手口

まあ
たいへん！

オレ〇〇だけど携帯
無くして番号が変わった
から登録しといて

〇〇だけど会社のお金
使い込んでしまって
すぐに支払わないと
くびになっちゃう
すぐにお金振り込んで



対策

すぐには振り込まない！
電話を切って相談する！

還付金“サギ”

還付金があるから携帯電話とキャッシュカードを
持ってATMに行くように言われお金を騙し取る手口

医療費の還付金がある
のでカードを持って
ATMに行ってください。

お金が
戻ってくるの？

ATMに着いたら電話を
掛けてきて下さい。

操作を教えますので
指示どおりに操作して下さい。



対策

その場で対応しない！
家族・警察に確認！

預貯金詐欺、架空詐欺 金融商品詐欺、融資保証金詐欺

未払い料金が発生しているとメール
・コンビニで支払って
・ギフトカードを購入して という手口

コンビニで



を買ってきてください



対策

手口もいろいろ
気をつけて！！

不審な電話をとってしまったら **警察(110番)へ**

地震が多発しています

万一に備えて備蓄品を準備しましょう



備蓄する量は1週間分(最低3日分)です。

- ・水(1日1人分3ℓ)
- ・食料(レトルトや缶詰)
- ・携帯ラジオ
- ・懐中電灯
- ・電池
- ・モバイルバッテリー
- ・ポリタンク
- ・スリッパ
- ・軍手
- ・トイレパック
- ・常備薬
- 等

乳幼児のいる家庭で用意するもの

- ・ミルク(液体ミルク等)
- ・ほ乳びん
- ・離乳食
- ・スプーン
- ・おむつ
- ・おしりふき
- ・着替え
- ・ベビー毛布
- ・おんぶひも
- ・乳幼児のおもちゃ

ローリングストック していますか?

ローリングストックとは
普段から少し多めに食料品を買って
おき、使ったら使った分だけ新しく
買い足していくことで、常に一定
量の食料を家に備蓄しておく方法

要介護者のいる 家庭で用意するもの

- ・着替え
- ・障害者手帳
- ・介護食
- ・おむつ
- ・補助具等の予備

妊婦のいる 家庭で用意するもの

- ・さらし
- ・母子手帳
- ・新生児用品

そんなに自分を責めないで 悪いのは騙したヤツ!

まさか!! 私が騙されるなんて!

息子の為
にと思ったのに



老後の資金が...

家族に
申し訳ない

私は大丈夫だと思っ
ていても...
みなさんも気をつけま
しょう
お近くの方や地域の方
にも
広報していきましょう!!

被害にあわないために

つねに 留守番電話設定 を

この通話は
録音しています



警告して録音してくれる機能がついた電話機も効果的!

主任児童委員より

変わりゆく環境に対応できるように…

下田地区主任児童委員
田原 浩美

主任児童委員は、おなかの中の子から18歳までの子、その子育て家庭が安心して生活が送れるようにサポートしていく活動をしています。毎月の連絡会や外部講師をお招きしての研修会に加え、赤ちゃん会やサロン、地域の行事等にも参加して、それぞれの地域のニーズを捉えるように努めています。また、地域ごとに児童に関する研修会を開催することで、民生委員児童委員の方々にも子供たちの現状に理解を深めていただいています。昨年度、日吉地区では、不登校になってしまった子どもたちの通うスクールの先生をお招きし、スクールの特徴・不登校からスクールに通うまでの流れ・通っている子どもたちの様子を伺いました。

コロナが5類になり、以前のような日常生活に戻りつつある今日ですが、子どもたちを取り巻く環境は変化を続けています。サポートを必要とされているご家庭に必要なサポートが届くように、児童委員としてのアップデートを怠らず、小中学校、その他関係機関、そして地域の皆様と連携を取っていきたいと思っています。



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

当たり前のことが、当たり前と思える世の中。当たり前とは?常識やルール、自然な法則など。説明を必要とせず多くの人々が共有する認識や価値観を表すそうです。自然や動物との共存、人との思いやりの気持ち…大きな幸福を望むより小さな幸福の積み重ねの方が日々の平和に繋がるような気がします。どうか皆さんが、一日一日を安心して過ごせますように✧

y

編集委員 (◎委員長 ◇顧問)

◎ 横溝 まさみ (樽地区)、◇ 中山 千加子 (城郷地区)、小嶋 由美子 (箕輪地区)、上村 正代 (綱島西地区)、多田 道代 (大曽根地区)、久野 美和子 (篠原北地区)、新名 万里子 (大倉山地区)、山本 満恵子 (新吉田地区)、近藤 光江 (新吉田地区)、麻生 新 (主任児童委員・新吉田地区)