



49号 2025年3月31日発行

日野南地区社会福祉協議会

発行責任者 奥田 理子

編集委員長 高橋 博美

ホームページ <https://hinominami.sakura.ne.jp>

日野南地区社会福祉協議会は、今年度も地域の方々と共に、様々な活動を行いました

シルバープランニング講座

地域のシルバー世代が安心してより良い生活を送るために必要なテーマを取りあげて続いてきたシルバープランニング講座。日野南地域ケアプラザの協力のもと、今年は健康講座をあわせて、3講座を、日野南コミュニティハウスで開催しました。

① 6月27日 「入院はしたもの・・・入院後すぐの転院、退院はどうして？」

始めに、実際に体験された地域の方にお話をしていただき、その後、地域の病院や施設の方々にそれぞれの機能や役割の違いを伺いました。

済生会横浜市南部病院 急性期の治療を行う病院で、平均在院日数は8～9日。救急の入院も多く、ちょっとした外出でも、保険証、緊急連絡先、現金は携帯すると良いとのこと。退院支援をしている。

よこはま港南台地域包括ケア病院 2021年に開院。高度医療を行う病院と在宅医療の橋渡し。入院してリハビリを受けることができる。

介護老人保健施設 港南あおぞら 高齢者の自立を支援し、家庭への復帰をめざす施設。介護認定が必要で、入所、ショートステイ、デイケアがある。デイケアでリハビリをしている。

② 7月11日 「在宅医療について」

みらい在宅クリニック港南 院長の開田先生からお話を伺いました。

在宅医療の対象は、通院困難な慢性期、終末期の方。月2回の定期往診と急な症状の変化があった時の臨時往診があり、臨時往診は24時間体制。具体的な事例をあげてお話をしていただき、参考になったとの声が多かった。



参加者から・一人暮らしになっても在宅医療が可能とわかり安心・高齢者の医療機関のつながりがわかった

・介護する者にとって、一人で悩まず不安なく介護ができる道筋となった

③ 2月2日 「腰痛ひざ痛バイバイ体操」

健康運動指導士の黒田恵美子先生のユーモアたっぷりのお話を聞きながら体を動かしました。フレイルを防ぐために、正しい姿勢を保つ、意識して体を動かす、座り続けられない等、痛みを出さずに体を動かすヒントを沢山いただきました。

参加者から・いかに日々の動作、運動が大事かがわかった・日頃気にかけることで

改善できる方法を教えてもらった・今後に生かし、続けたい



わかばの会・秋の集い

脳もよろこぶ 「笑いの体操」

10月6日、日野南地域ケアプラザにて、わかばの会・秋の集いを開催しました。消費生活推進員のお話を聞いた後、今回は街のアドバイザー佐久間しほみ先生をお迎えして「笑いの体操」です。

笑いには脳の働きを活発にして、ストレスを軽減し、心もからだもリラックスさせることに加え、免疫力アップなど、からだに良い効果がたくさんあるそうです。

明るく元気な先生のかげ声で、みんなで一緒に大きな声で笑えば、恥かしさもどこへやら。椅子に座ったまま大きく動いて、楽しく笑い。認知症予防ゲームも頑張り、あっという間の1時間30分でした。

口角をあげて笑い顔を作るだけでも良いそうですので、皆様も是非お試しください。



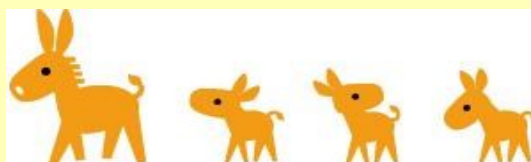
認知症サポーター養成講座

10月12日の地域ささえあい連絡会で、認知症サポーター養成講座を自治会館で開催しました。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。この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。



本講座では、日野南地域ケアプラザの方々や民生委員が、まず寸劇で、認知症になった人を取り巻く家族や友人を演じて、状況が分かりやすく説明され、それをもとに参加者がそれぞれ意見を出し合いながら考えました。

誰でもなる可能性のある認知症。その特性を正しく理解する人を増やして、認知症の方や家族の方々を地域の中で支え合える輪を広げて行きたいと思います。



ポッチャ交流会

2月21日、市のスポーツ協会やさわやかスポーツ普及員の方々の指導のもと、日野南地域ケアプラザで、地区社協、喜楽会、和楽会の9名とそよかぜ南の家の利用者さん10名とで、混合チームを作り、和気あいあいとポッチャを楽しみました。ポッチャの後は、そよかぜ南の家と日野南地区の活動を互いに紹介し合って、交流を深めました。機会があればこのような場を続けていきたいと思いました。



スポーツフェスタ・キャンドルナイト

10月13日、日野南連合自治会と日野南地区社協の共催で、日野南小学校を会場に開催されました。スポーツフェスタでは、校庭や体育館で6種類のスポーツ体験が行われ、地区社協は保健活動推進員と「ボッチャ」を担当しました。ボッチャは、小さなお子さんや初めてプレーする方でも楽しめるため、会場では熱い挑戦に歓声が響いていました。スポーツフェスタのあとは、キャンドルナイトです。おやじの会が描いた日野南小学校のキャラクター「ひのみんな・50th」の下書きの上にキャンドルを灯した500個のガラス瓶を並べます。近くにいた子どもたちが率先して並べてくれて、その上に牛乳パックの手作りランタンをかぶせました。太陽が傾きだした頃、キャンプファイヤーやピアノの生演奏が始まり、キャンドルの「ひのみんな」も幻想的に輝きました。

最後は花火を打ち上げ、さわやかな秋の一日を締めくくりました。



「くまさん横浜」とのハロウィン交流

日野南コミュニティハウス前のビルの中に、放課後等デイサービス「くまさん横浜」があります。放課後や長期休暇のとき、知的障がいをもつ児童生徒の皆さんに年齢や発達段階に合わせた療育を実施している施設です。地域の中でお互いをよりよく知るきっかけの一つとして、6年前からハロウィン交流が始まりました。一軒のお宅から始まり、昨年度からは三軒に増えました。10月下旬、思い思いに仮装した子どもたちが訪れ、いつもと違った雰囲気を楽しんでいました。



施設長 時任さんのおはなし

「くまさん横浜は重度・最重度の知的障がい児が多い、めずらしい放課後デイです。利用の有無に関係なく地域の方のご見学も出来ますのでお気軽にお問い合わせください。今年も10月にお邪魔する予定ですのでよろしくお願いいたします。」

ボランティア活動紹介 VI



公園遊びの会

中条 貴子

公園遊びの会は、毎月第4月曜日10時～11時半、野庭表町公園（たこちゅう公園）で、未就学児とその保護者の方々が交流する場です。

遊具や砂場で、お外遊びをするなかで、お子さまたちも保護者の方々も地域の中でつながり、輪が広がっています。年に数回ですが、近隣の保育園の先生方も来てくださり、子どもたちと遊んでくださったり、保護者の方の相談にのってくださったりしています。

小さいお子さまをお持ちのみなさまのご参加をお待ちしています。

* 7, 8月はお休み・12月は第3週となります

* 朝9時に雨が降っていたらお休みです



ボランティア活動一覧表

ボランティアグループ名	活動日	時間	活動場所	備考
おしゃべりくらぶ	毎週月曜	10:00～	自治会館	8月、祭日休み
みずの会	第1木曜	13:30～	自治会館	傾聴の会から名称変更
糸ぐるま	第2水曜	13:00～	自治会館	
親子の広場「ひよっこ」	第1水曜	10:30～	自治会館	1, 5, 8月休み
公園遊びの会	第4月曜	10:00～	野庭表町公園	(たこちゅう公園)12月は第3週
楽々健康体操教室	毎週月曜	10:00～	自治会館	祝祭日、8月休み 会費1000円
五六七サロン	第3金曜	13:00～	コミュニティハウス	11月第4金曜日
アフタヌーンサロン	第3金曜	15:00～	コミュニティハウス	11月第4金曜日
ちょこっと助け合い	月～金曜	9時～17時	各利用者宅	緊急時はいつでも
シルバー喫茶「コスモス」	第4金曜	13:00～	個人宅	会費200円
シルバー喫茶「ぼちぼちカフェ」	第4月曜	13:30～	icocca	会費200円
おしゃべりパーク	第2, 4火曜	14:00～	鍛冶ヶ谷南公園	雨天中止

※どのグループ活動へも お気軽に参加できます

㊟だんの

㊤らしを

㊤あわせに

誰もが安心して暮らせるまちをめざして

