

令和3年  
9月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和3年9月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/石塚 淳

# 地域交流プログラム

お問い合わせ先

045-897-1111

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大が始まり、日本にもその影響が現れて間もなくの昨年3月、京都大学の山中伸弥教授は、ホームページ (<https://www.covid19-yamanaka.com>) を公開し、新型コロナウイルスとの闘いを「短距離走ではなく、1年は続く可能性のある長いマラソン」と表現。「疲れたり油断して止まってしまうと、感染が一気に広がり、医療崩壊や社会混乱が生じます。一人ひとりが、それぞれの家庭や仕事の状況に応じたペースで走り続ける必要があります」とメッセージを記しています。それから、1年半が経過し、まだまだ長いマラソンが続いています。最新のメッセージは、次のように書かれています。「アルファ変異ウイルスは、第4波において猛威をふるい医療ひっ迫を引き起こしました。今、さらに感染力の強いデルタ変異が世界的に主流となり日本でも増加しています。国民の多くがワクチン接種をしたイギリス、イスラエルやアメリカ合衆国においてもデルタ変異による感染者が急増しています。幸い、ワクチンはデルタ変異であっても強い重症化抑制効果があるようです。一方、インドネシアやタイでは、これまで日本と同様に感染爆発を免れてきましたが、ワクチン接種の遅れとデルタ変異の拡大により、感染や重症化が急増し、医療崩壊の状況となっています。我が国においても、ワクチン接種を進めるとともに、マスク着用や3密を避けると言った基本的対策をしっかりと続けることが重要です。ワクチン接種が十分に広がる前に人流とデルタ変異の増加が予測される7月と8月は、我が国の感染対策にとって昨年1月以来の最大の山場です」

この先も、まだまだ長いマラソンは続きそうです。山中教授の語るように、可能な方はワクチン接種を行い、マスク着用、3密を避けると言った基本的対策をしっかりと守りながら、地域でのつながり、人のつながりを保ちつつ、1日も早い感染の収束を迎えたいものです。

## 9月のおしらせ

※感染症予防のため、講座にお越しの際はマスク着用及びスリッパの持参をお願いしております。また、受付では検温を実施しております。  
※駐車場のご用意はございませんので、公共交通機関等でお越しください。

### 備えてあんしん終活講座～身元保証編～

病院に入院する時、施設に入所する時など身元保証人を求められることがあります。いざというときに家族が遠方で駆け付けられなかったり、迷惑をかけたくないという思いがあったりする方も多いです。今後のことを考える選択肢のひとつとして、一緒に学んでみませんか。

日時: 令和3年10月2日(土) 14時～15時半

定員: 30名程度(定員次第×切)

申込み: 桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 一般社団法人 えにしの会



### 桂台健康講座「高血圧について」

健康診断で「高血圧」と言われたけれど、自覚症状がないのでそのままにしていますか。この機会にケアプラザの協力医でもある中野先生に高血圧について話を聞いてみましょう。

日時: 令和3年10月23日(土) 15時～16時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員: 30名程度(定員次第×切)

講師: 中野 浩成氏(なかのクリニック 院長)

申込み: 桂台地域ケアプラザ

☎045-897-1111

### 第4回 花かご 手づくりフェスタ

地域の皆さんの素敵なハンドメイド作品が集まっています。ミニバザーもやっていますので、ぜひお立ち寄りください。

日時: 令和3年10月24日(日) 10時～14時

場所: 花かご(栄区桂台東1-1)

#### ★出品者募集! (9/30まで)

ハンドメイド作品を出店してみませんか。ご興味のある方はぜひお問い合わせください。

※先着10名、食品等は要相談。

問合せ先: ☎080-7170-6699(火～金曜日)

## 安心して自分らしく生きるために「終活」をはじめませんか？

「終活」とは、「すべての人に必ず訪れる人生の終焉について考えることを通じて、自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きる活動」のことです。大切なのは、今をより良く自分らしく生きること。そのために準備したり考えたりすることの第1歩として、SAKAEシニアライフノートの活用をお勧めします。「考えたいけど…。まだ先のことだから…。」と思っている方にとっても、無理のない内容となっています。また、高齢期の暮らしに役立つ様々な講座の企画もしておりますので、ぜひご活用ください。

### ☆SAKAEシニアライフノートとは？

「SAKAEシニアライフノート」は栄区版のエンディングノートです。市販されている多くのエンディングノートは、人生を閉じるにあたっての整理をする目的で作られています。が、「SAKAEシニアライフノート」は、これまでの人生や生活習慣を振り返り、これから先の人生をより充実したのにもすることを目的に作られています。

平成27年10月に初版が発行され、累計で1万冊以上配布されています。まだお持ちでない方は、栄区役所高齢・障害支援課の窓口や地域ケアプラザの窓口にて無料でもらうことができますので、ぜひお声掛けください。

ご自身のため、大切な人のため、このノートがひとつのヒントになれば幸いです。



もしも歩くことが大変になってきて、お金をおろしに行ったり、一人で金銭管理をすることが不安になってきたらどうしよう？



### 栄区社協 あんしんセンター



よこはま市さかえくらしのまちづくり推進委員会  
社会福祉法人 横浜市栄区社会福祉協議会  
社会福祉協議会とは  
社会福祉協議会（社協）は、誰もが住みながら地域で安心して暮らしていけるよう、住民が主体となった様々な地域活動を推進する社会福祉法人です。地域の皆さんとともに、より良いまちづくりをすすめています。あんしんセンター事業は市内各区社会福祉協議会が実施しています。

⇒栄区社協あんしんセンターに相談してみる。

金融機関に行くことが難しくなってきたり、金銭管理が不安になってきた方の相談にのってくださいます。契約すると、定期的にご自宅に訪問し、預貯金の出納代理・代行、通帳の預かり等をしてくれるサービスを行っています。

栄区社協あんしんセンター

☎045-896-0910

開館時間：月～金曜日 午前9時～午後5時

※栄区社会福祉協議会が実施しており、栄区役所のはす向かい、栄公会堂の隣にあります。



認知症になったり、自分自身で大事なことの判断が難しくなってきたらどうしよう？

⇒成年後見制度について検討してみる。

認知症などで様々な判断が難しくなってきた場合に、金銭管理や契約行為等を本人に代わって手助けしてくれる制度です。

あらかじめお願いしたい人を決めておく「任意後見」、自分自身では難しくなってきたときに、申立てをして家庭裁判所に決めてもらう「法定後見」の2つがあります。

もっと詳しく知りたいという方には、リーフレットもございます。地域ケアプラザの社会福祉士にご相談ください。



入院や施設入所など、身元保証人などが必要と言われたり、手続きがあるらしいけど、誰に頼んだらいいんだろう？

⇒NPO法人や一般社団法人等による身元保証の団体の活用を検討してみる。

身元保証や生活支援、死後の手続きなど様々なサービスがあります。講座を企画しておりますので、選択肢の1つとして、一緒に学んでみませんか。

「備えてあんしん終活講座 身元保証編」

日時：令和3年10月2日（土）14時～15時半

講師：一般社団法人 えにしの会

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール



相続・遺言など、ちゃんと考えた方がいいとは言われるけど、どうしたらいいのかわからない。

⇒専門職に相談したり、講座で勉強し、実際に遺言書の作成を検討してみる。

うちは揉めないから大丈夫ということではなく、まずはしっかり考えておくことが重要です。無料の相談会も実施しますので、ご活用ください。

「備えてあんしん終活講座 後見・相続・民法改正編」

日時：令和3年11月29日（月）14時～16時

講師：司法書士法人 市川事務所

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

「司法書士による無料個別相談会」～成年後見・相続・遺言など～

日時：令和3年11月6日（土）13時～15時（1組30分、要予約）

場所：桂台地域ケアプラザ 相談室

上記の講座・相談会のお申込みやお問い合わせは、桂台地域ケアプラザにご連絡ください。

☎045-897-1111

## 無くない、他人ごとではない、**特殊詐欺**にご注意！

『本郷中央地区消費生活だより』の記事によると、栄区では、還付金詐欺の被害が急増しているとのこと。今年度の被害総額は2222万円（7/20現在）、18件の事件がありました。なお、昨年の栄区内の被害は79件（前年比45件増）、1億1799万円（3199万増）でした。多かったのは、キャッシュカードと暗証番号をセットでだまし取る手口です。大掛かりで、年々巧妙になる手口、それだけではなく、少額なので表に出ないケースもあると言います。



**特殊詐欺**とは、被害者に電話を掛けるなどして対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座への振り込みその他の方法により、不特定多数の者から現金をだまし取る犯罪。巧みで狡猾なその手口があまりにも多岐にわたるため**特殊詐欺**と呼ばれている。

そんな折、地域課題や社会問題を啓発する活動を行う団体、「表現のチカラ」の代表を務める、はだ一朗さんが来館されました。はださんは、演劇や歌などのさまざまな表現の力で**特殊詐欺**を防ごうと2017年から約30分ほどの防犯演劇の公演を市内で実施しています。しかしながら、コロナ禍のいま、思うように活動が行えません。そんな逆境をばねにして、公演内容をダイジェストにしたDVDを制作されました。内容は、①本編、②最新の詐欺手口、③騙されないプロになるための3つの秘訣です。本編では、**特殊詐欺**を防ごうと悪戦苦闘する神奈川県警の刑事役を熱演したかと思うと、刑事役を演じたまま、参加者へ**特殊詐欺**を防ぐ方法を伝えているはださん。詐欺グループは、詐欺の電話をかける「かけ子」や、現金やキャッシュカードを被害者から直接受け取る役割の「受け子」など様々な役割を組織的に行っている“騙しのプロ”だと指摘。だからこそ「他人ごとと思わず、しっかり学習して騙されないプロになりましょう」と熱く呼びかけています。



「表現のチカラ」  
代表 はだ一朗氏

### 騙しのプロに負けない、**だまされないプロ**になる秘訣 3か条！

1. 他人事だと思わない
2. 常に留守番電話設定するなど、固定電話に出ない
3. お金が絡む話はいったん切ってから身近な人に相談する

10月に「表現のチカラ」の公演が本郷台のリリスで予定されていましたが、コロナ禍の中、残念ながらキャンセルとなりました。けれどもピンチはチャンス！本文でご紹介したDVDはご興味のある方に、お貸出しすることができます。連合町内会、自治会の役員の皆様、並びに各種団体およびボランティアグループの方々など、今回の記事にご興味のある方は、ぜひお声かけください。CSRにご尽力されている企業の方も歓迎です。