

令和4年  
3月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和4年3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

1月、2月で行った講座「はじめてのスマホ体験 iPhone編」が大変好評でした。何よりもそのお申込みの反響がかなり大きかったです。お断りした方もたくさんいらっしゃいました。この広報自体が皆様に一齐に届くものではないので、「ごめんなさい、申し込みはすでにいっぱいになりました」とお伝えすると「えっ、今日見たのに」とお叱りを受けることもしばしばありました。この場をお借りして、再度お詫び申し上げます。それと共に、コロナ禍の中で、通常の買い物も電子決済が当たり前になり、スマートフォンを使用したコミュニケーション、リモートによる会議の通常化など、電子端末が利用できないと生活が成り立たない。馴染むのが当たり前という風潮が、押し寄せているのを感じます。中には、抵抗感をお持ちの方もいらっしゃるとは思いますが、次年度の計画にも反映させていこうと検討しています。

さて、ここの所もう一つ気になったのが転倒事故です。2月の広報よこはま栄区版によると事故の75%が転倒、転落によるものだそうです。怖いですね。ちょっとしたことで、入院ということにもなりかねません。また、要介護状態等になる原因として、転倒は約10%程度を占めると言われています。普段から部屋の整理整頓を心がけ、事故防止をすることが大切です。

- ①部屋を明るくする。 ※ 特に夜間の移動の際は、慣れていないからと思わずに必ず明るくしましょう。
- ②滑らない対策 ※ スリッパや靴下は滑りにくいものを選びましょう。
- ③整理整頓 ※ つまづきやすい場所に物を置かないようにしましょう。  
電源コードは危険です、整理しましょう。

以上の点に注意して、安全・安心な暮らしを送りたいですね。



## 3月のおしらせ

下記の講座についてのお申し込みやお問い合わせは、  
桂台地域ケアプラザ（☎045-897-1111）にご連絡ください。

### 桂台健康講座「大腸がんと生活習慣について」

がんの部位別にみた罹患率、死亡率ともに大腸がんは上位に入ります。リスク要因は生活習慣が大きいと言われています。この機会に先生に話を聞いてみませんか。

日時: 令和4年4月28日(木) 15時~16時

集合場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 木村貴純医師 (木村内科・胃腸内科 院長)

定員: 30名程度 (定員次第〆切)

※感染症予防のため、ケアプラザ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、徒歩または公共交通機関をご利用ください。



# ボランティアや地域活動にチャレンジしてみませんか

健康のために社会参加の機会が大事です。コロナ禍でボランティアの活動場所が減ってしまったり、なかなか集まりづらい状況は続いておりますが、そんな情勢に負けず、地域ではたくさんの活動が行われています。その中でも令和3年11月に福祉功労者として表彰され、桂台周辺で活動されているグループの方にお話を聞いてみました！

11月26日に栄区民文化センターリリスで開催された令和3年度福祉功労者表彰式の様子です。個人の方も含め、他にも多くの方や団体が表彰されていますが、一部をご紹介します。



さかえグリーン協力隊  
佐久間さん、登坂さん



スリーAスマイルの会  
田野さん、笠井さん



おしゃべりシフォンカフェ  
中西さん

## さかえ・グリーン協力隊

お庭の困りごとを解決する有償ボランティアグループです。樹木の選定や除草作業、芝生の管理などを行っています。主に桂台周辺が活動地域で、お揃いの緑のベストを着て、60代～80代のメンバーが活躍されています。

平成28年に桂台ケアプラザで開催された剪定講座をきっかけに立ち上がりました。高齢になって庭木の手入れにお困りの方が多く、以前からこんな活動があればいいなと思っていたそうです。困っている本人の思いを聞くことを大事にしており、庭木以外にも困りごとの話があれば、メンバーの得意なことを活かしながら、できる範囲でお手伝いされています。

活動経験ゼロ、もしくは自己流という方でも、困っている方の役に立ちたいという意気込みがあれば参加できます。道具や知識がなくても大丈夫とのこと。

「自分もボランティアとして活動したい！」という方や「庭作業をお願いしたい！」という方がいらっしゃいましたら、桂台地域ケアプラザ（☎045-897-1111）までお問い合わせください。



活動のご依頼、受付中！

### さかえ・グリーン協力隊

お庭の困りごとを解決するボランティアグループです！

実績1	<b>樹木の剪定</b> （定期契約あり） ・剪定作業（4本以内） 4～5名作業、2時間以内 13,000円～	
実績2	<b>除草作業</b> （定期契約あり） ・除草 4～5名作業、2時間以内 13,000円～	
実績3	<b>樹木の剪定+除草作業</b> （定期契約あり） ・樹木の剪定・除草 2日間 26,000円 4～5名作業、2時間以内 14,000円～	
実績4	<b>芝生の管理</b> （定期契約あり） ・芝刈り、除草 2～3名作業、2時間以内 8,000円～	

以上活動以外でも、ご相談承ります。  
有償のボランティア活動です。  
お見積りの上、ご検討させていただきます。  
活動のお引き受けが難しい場合もあります。  
※庭園管理士が作業にお伺いいたします。

【ご依頼・お問い合わせ先】  
横浜市桂台地域ケアプラザ内  
さかえ・グリーン協力隊事務局  
電話：897-1111

協力隊メンバー募集中！

2019年10月発行

チラシをケアプラザで配架中！

## スリーAスマイルの会（毎月第2・4水曜日）

スリーAとは、「あかるく」「あたまを使って」「あきらめない」の頭文字3つの『A』のことを指します。「やさしさのシャワーを浴びる」をコンセプトに、楽しくゲームやおしゃべり、簡単な体操などをする集まりです。桂台ケアプラザで開催された認知症予防の勉強会をきっかけに立ち上がりました。多くの方が70代で、ボランティアする側と支援される側という差はなく、みんな仲間という雰囲気です。自分の認知症予防にもなっているという思いでボランティアを続けていらっしゃる方が多いです。感染拡大時は中止にすることもありますが、頑張っていていらっしゃいます。

プログラムの中で、マイクを回して、その時のテーマについて一言お話しする時間があります。緊張するけれど、自分自身にスポットがあたる貴重な機会です。みんなの前で話をするのは苦手という意識を持っている人が多いけれど、いろんな話を聞いて、それぞれが自分のことを思い出すきっかけになるというところも大切にしているそうです。

ボランティアとして活動する中で、新しい方についてはまだよく知らない所以对応にドキドキすることもあるそうですが、気持ちに寄り添うように心掛けていらっしゃいます。また、何気ない言葉で傷つけてはいけないので、声掛けの仕方に注意しながら活動されているそうです。

人の為にと考えていても、必ず自分に返って来る。敷居が高いとを考えていても、きっと自分に向いているボランティア活動に出会えるので、一歩踏み出してみしてほしいとお話し頂きました。



## おしゃべりシフォンカフェ（毎月第3土曜日）

名前の通りシフォンケーキなど、美味しい手作りお菓子を食べながら、みなさんでおしゃべりするサロンです。現在はフローラ桂台の自治会館で開催しており、7~8人くらいの参加者さんがいらっしゃいます。3人のボランティアさんが美味しいケーキやクッキーを手作りされています。勉強会や体操など目的は決めずに気軽に集まれるようにしています。プチコンサートやプチ勉強会なども企画しますが、参加者同士のおしゃべりでいろんな情報が飛び交い、自然に勉強になるそうです。



活動のきっかけは、フローラ桂台の近くにあったデイサービスの運営者から、営業していない日に部屋を使わないかと声をかけられたことだったそうです。ケーキ作りも好きだし、みなさんでおしゃべりする場所を作れたらという思いで、平成28年から、最初は区社協の補助金を受けて、サロン活動がはじまりました。コロナ禍で中止にすることもありますが、活動場所を自治会館に移し、現在まで続けていらっしゃいます。

元気であるためには、とにかく外に出ることが大事。家にいては誰かにおはようやこんにちはと言うこともないので、外に出る。高齢になって来ると、閉じこもりがちで、人との関わりが減ってしまう方が多いけれど、このカフェに参加することで「みんな元気だった？」と声を掛け合ったり世間話などができるのよ、とおっしゃっていました。

桂台地域ケアプラザでは皆さんの活動を応援しています！  
「ボランティアをはじめてみたい！」「地域でこんな活動を立ち上げたい！」という方は、ケアプラザの地域活動交流コーディネーターにぜひご相談ください。

## 【ご報告】 令和3年度利用者アンケートの結果について

12月に本郷駅前ケアプラザが7館目のケアプラザとして開所し、栄区における地域ケアプラザがようやく充足しました。今後、その7館が連携し、住民の皆さまに、地域ケアプラザが安心して頼れる場所となるよう努めてまいります。さて、各ケアプラザでは、毎年皆様にアンケートをお配りし、その結果を事業に反映させるよう努めています。令和3年度についても様々なご意見を賜りましたのでここにご報告いたします。アンケートは、事業ごと、5つに分けて対象者の方にお渡ししましたが、281通のご回答をいただきました。改めまして御礼申し上げます。

アンケートの主な設問につきましては、下記の内容になります。（一部抜粋です）

〔職員の対応について〕	挨拶や対応の際の言葉使いや態度が丁寧ですか？
〔施設の快適性について〕	施設は清潔に保たれ、適切な明るさや温度となっており、快適ですか？
〔事業目的などの説明について〕	参加した事業の目的・目標はきちんと説明されていますか？
〔要望などをお伺いする体制について〕	職員に気軽に不満や要望を伝えられる環境や体制が整っていると感じますか？
〔緊急時の対応について〕	緊急時・災害時等における安全確保の方法について、充分説明を受けていますか？
〔広報について〕	地域ケアプラザの存在や業務内容、催し物について、広報誌、パンフレット等で地域の方々へ周知されていますか？
〔事業目的と内容の一致について〕	参加した事業の目的・目標の説明と、実際の事業の内容は一致していましたか？
〔参加費などについて〕	事業参加にあたって参加費などの負担金を支払っている場合、その金額は適正な金額であると感じますか？
〔事業内容のご希望について〕	今後、地域ケアプラザでどのような事業を実施してほしいと思いますか？
〔緊急時の対応について〕	緊急時・災害時等における安全確保の方法について、充分説明を受けていますか？

★アンケート結果から私たちが課題としたことを以下の通り、ご報告いたします。

貸館事業…「緊急時・災害時の対応について説明を受けている」という項目について「受けている」のパーセンテージが低い。

⇒課題の解決方法としては、わかりやすいパンフレットを作成し、登録団体の皆さま、貸館利用者の皆様にお配りする方法が適切だと考えています。次年度の課題として検討しています。

通所介護事業…①コロナ禍の中で縮小したプログラムを再開して欲しい。

②サービス契約内容の変更について、詳細に説明してほしい。

③個人情報の保護について、詳細に説明をしてほしい。

⇒課題の解決方法としては、①プログラムの拡大については、コロナの感染拡大の収束を見ながらの状況となっています。そろそろボランティア活動の再開と思っていたところ、オミクロン株の猛威によって、また様子見という状況になりました。今後も、感染拡大の収束状況を見据えながらの対応となります。

②③介護保険制度は、定期的に見直しがあり、毎年のように軽微な変更が加えられています。

サービス契約内容の変更については、わかりやすい資料を作成し配布すること。個人の保護については再度説明資料を作成して配布することを検討します。

その他にもたくさんのご意見を頂戴いたしました。また、私たち職員の励みになるようなお言葉もたくさんいただきました。皆様ありがとうございました。また、アンケートに限らず、ご意見はいつでもお伺いいたします。お気づきのことがありましたら、いつでもお声掛けください。今後ともよろしく申し上げます。

