

令和3年  
1月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和3年1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

栄区がセーフコミュニティとして認証されていることは、ご周知のとおりですが、その中に自殺予防対策分科会があります。その活動の成果もあり2010年に20.8%だった栄区の自殺死亡率は2019年には14.9%まで下がっています。しかしながら、同年度の横浜市の数値は13.3%で平均よりも高い状況にあります。そして、こここのところ心配なのが、コロナ禍による自殺者の増加です。最近では女性の自殺者の急増が報道されることが増えています。日本の自殺率は長年、先進7カ国（G7）で最も高い状況にありますが、新型コロナウイルスのパンデミックが追い打ちをかけているようです。警察庁のデータによれば、今年10月と11月の自殺者は、それぞれ約2200人、1800人。1月～11月の自殺者は、1万9000人以上。10月の自殺者は、前年同月比で男性が約22%増。一方、女性は約83%増となっています。今こそ、自殺予防対策を広く伝える時だと思います。

(次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。早い段階で専門家に受診させてください。)

1. うつ病の症状に気をつける
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるものを失う
8. 重傷の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂に及ぶ

## 1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。

### 男性介護者の集い

介護を担っている男性の「語り」「繋がり」の場です。普段はなかなか言えなくても、同じ仲間と気持ちをつかち合いましょ。また、お互いの体験や情報を交換しあうことができます。ぜひこの機会にご参加ください。

日時: 令和3年2月16日(火) 14時～16時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員: 15名(定員次第×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。



### 第3回 花かご手作りフェスタ開催および出品者募集のお知らせ

手作り品の展示および販売、ミニバザー等を行います。

日時: 令和3年2月28日(日) 10時～15時 ※荒天時3月7日(日)に順延

場所: 花かご(桂台東1-1)

◆出品について…参加費は無料。但し、売り上げがあった場合10%のご寄付をお願いします。

◆ミニバザーについて…販売できる品物のご寄付を承っています。

◆小箱ショップの出品者も同時募集しています。

ご興味のある方は、下記連絡先にお問い合わせください。

連絡先: 080-7170-6699 (担当: 渡辺・山本・塩見) ※火・木・金・第2土曜日にご連絡ください。



## コロナ禍の中、ひとりで悩んでいませんか？

「コロナうつ」や「コロナストレス」という言葉が、マスコミに登場する回数が増えてきました。有史以来、感染症や飢餓など生存の危機にさらされ続けてきた人類の脳の最大の関心事は「今を生きる事」である、と精神科医のアンデシュ・ハンセンが述べています。そのため、脳はポジティブなことよりもネガティブなことに対して反応してしまう傾向にあると言います。「コロナうつ」や「コロナストレス」もそのような脳の働きと関係があるようです。

また、経済活動が停滞している今、地域活動もままならないのも原因のひとつでしょう。人と話す機会が制限されると自ずと気持ちの落ち込みが始まるようです。

今月号では、三密に気をつけながらの活動が始まっていますのでご紹介します。

### <木曜サロン新メンバー募集!>

桂台周辺の地域にお住まいの方、新年あけましておめでとうございます！

木曜サロン代表の橋田です。昨年は新型コロナウイルスの影響でいろいろと苦しい思いをした一年でしたが、今年こそは素晴らしい年にしたいですね。

さて、桂台地域ケアプラザで行われている「木曜サロン」なる地域の居場所（サロン）のことを皆様御存知でしょうか？毎週木曜日の15時～17時まで、地域で誰かと繋がりをもちたい人達が集い、皆でわいわいやっています。特にこれといったテーマを決めることなく毎回それぞれが今思うこと、一番関心のあることなどを自由に語り合う場になっています。

最近では一人暮らしに向けての準備の意味合いも込めた栄区役所との共同企画の「自炊力アップ講座」や、朗読や演劇などの、自己表現をすることを練習する「表現の会」など、いろいろとアイデア満載の企画が立ち上がっています。かく言う私も約2年前に両親亡きあと地域のつながりを求めて桂台ケアプラザのデイサービスボランティアを始めたのをきっかけに仲間とつながり、現在に至っています。今では仕事がオフの日のリラックスタイムとして会の活動を行っています！

ぜひ新しい友人を作りたい方、なかなか家にばかりいて外に出るきっかけのない方、コロナでメンタルが不調な人、あるいはたまたま木曜日休みの方など、どなたでも気軽にお越しくださいませ。木曜サロンは敷居が低いサロンです！ご興味のある方は桂台ケアプラザまでお問い合わせください。2021年の新しい出会いを楽しみにしております。

木曜サロン 代表 橋田

活動日：毎週木曜日15:00～17:00

場所：横浜市桂台ケアプラザ 2階 ボランティアルーム

お問い合わせ：045-897-1111（担当：大井・石塚）



## ヘルプマーク知らせ隊についてお知らせします!

こんにちは、ヘルプマーク知らせ隊の井汲です。ヘルプマーク知らせ隊は、ヘルプマークとは何かを栄区内で広く伝えていく活動をしています。

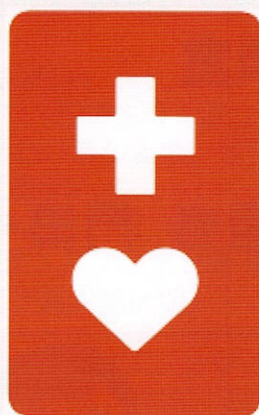
ヘルプマークとは、妊娠初期の妊婦さんや内臓などの内部障害、難病を抱えた方、精神疾患のある方、義足の方など見た目ではわからない困難や障害などを抱えた方が、自分の困難や障害を周囲の人へ知らせ、電車やバスの席をゆずってもらったり、さまざまな手助けをしてもらったりするためのマークです。

ヘルプマーク知らせ隊の活動は、ケアプラザの広報紙等でヘルプマークについて伝えたり、ポスティングをしたりしています。また、ヘルプマークを宣伝するための活動資金は、いらなくなった本やCD、DVDを譲り受け集めています。ご寄付をいただいた際には、譲ってくださる方や会社の方にヘルプマークについて伝える活動もしています。継続して、いらなくなった本やCD、DVDなどを集めていますのでご協力をお願いします。

ヘルプマーク知らせ隊は、現在、メンバー3人（内一人は、デザイン担当）で活動していますが、新しいメンバーを募集しています。活動内容によっては、少額ですが有償ボランティアになることもあります。

活動場所は、主に栄区です。栄区が、妊娠初期の妊婦さんや内臓などの内部障害を抱えた方、難病を抱えた方、精神疾患を抱えた方、義足の方など見た目ではわかりにくい困難や障害を抱えた方が、暮らしやすい街になるために、ご協力くださる方は、ぜひヘルプマーク知らせ隊までご連絡ください。

ヘルプマーク知らせ隊 代表 井汲 公男



引きこもり経験者。

2017年、当事者会「はまコミ」主宰。2020年、都市や建築、いじめ問題、政治経済などについて「日本国家改造論」を電子書籍化。

- ・ご自宅に眠っている本、CD、DVD、新古品タオル(名入れなど)等をお譲りください。隊員が引き取りに伺います。集めた物品につきましては換金するなど活動資金として使用させていただきます。
- ・新メンバー募集中です!

ご協力いただける方は下記までご連絡ください。

☎045-897-1111 桂台地域ケアプラザ

(担当: 大井・石塚)



# 行政書士による 権利擁護相談会

相談  
無料

～相続・遺言・成年後見など～

「相続や遺言のことが気になる」

「自分や家族が認知症になったらどうしよう・・・」など、

心配なことはありませんか？

今回、行政書士の先生に気軽に相談できる個別相談会を企画いたしました。

プライバシーに配慮した形で相談することができます。

日時：令和3年2月20日（土）

①13:00～13:30      ②13:30～14:00

②14:00～14:30      ③14:30～15:00

※相談の時間については、原則お選びいただけません。

場所：桂台地域ケアプラザ 相談室

申込み：桂台地域ケアプラザ

☎045-897-1111 （担当 門田・矢澤）

★お一人様につき、  
30分間までのご相談といたします。  
(※要予約)



主催：栄区地域包括支援センター 社会福祉士分科会  
協力：神奈川県司法書士会横浜西支部  
：コスモス成年後見サポートセンター