

令和3年
5月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和3年5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

この4月1日から高齢者雇用安定法が施行され、「70歳までの雇用延長」というワードが独り歩きしそうですが、厚労省によれば「今回の改正は、個々の労働者の多様な特性やニーズを踏まえ、70歳までの就業機会の確保について、多様な選択肢を法制度上整え、事業主としていずれかの措置を制度化する努力義務を設けるものです。」ということだそうです。つまり、その端緒についたということですね。とはいっても、最近では70歳近くまでセカンドキャリア、サードキャリアで働いている人も多くいらっしゃいます。

先日、定年退職をしたばかりの方と話す機会がありましたが、その方も70才ちょっと手前の方です。退職してから、少しの間は遠くまで散歩に出かけて公園で読書をしたり、これまであまりしなかった家事をするようになったり、ちょっと新しい生活の刺激がありましたが、コロナ禍ということもあり徐々に何か物足りないような感覚になってきた、ということでした。

仕事一筋で地域に関われなかった人たちも、一歩踏み出せば、新しい世界が広がります。

この地域は、実は福祉の先進地域！健康で知恵のあるシニアの方がたくさんお住まいです。そして、地域での活動も福祉のひとつです。皆様にお勧めなのがボランティアやサークルなど地域活動への参加です。今回、2・3面の特集で取り上げた、地域活動交流コーディネーターにぜひご相談下さい。

「いやいや、もう少し地域で仕事をしたい」という方にお勧めなのが、デイサービス（福祉施設）のドライバー業務。時間は10：00～10：30または15：00～16：30のいずれか（両方も可）です。73才まで雇用しておりますので、桂台地域ケアプラザのデイサービス部門までご相談ください。

5月のおしらせ

※感染症予防のため、ご来館の方にはマスク着用及びスリッパの持参や受付での検温にご協力頂いております。

※駐車場のご用意はございません。徒歩または公共交通機関をご利用下さい。

栄養講座 「フレイルについて」

～毎日の食事について考えましょう～

筋力低下や低栄養などによって、心身の機能が低下し弱った状態を「フレイル」と言います。予防するためには、毎日の食事を大切に、低栄養を予防することが大切です。レシピもご用意しておりますので、一緒に考えてみましょう。

日時：令和3年6月17日（木） 14時～15時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階多目的ホール

講師：柴田 聡子氏（木村内科・胃腸内科 管理栄養士）

定員：30名（定員次第〆切）

申込み：045-897-1111

音楽療法「音楽で元気づくり」

コロナ禍で外出や誰かと話したりする機会が減った方も多いかと思えます。音楽は人の心を明るく癒してくれます。音楽を通して、楽しく介護予防・認知症予防をしませんか。

日時：令和3年6月25日（金） 10時～12時

場所：桂台地域ケアプラザ

2階多目的ホール

講師：高橋 亮太郎氏（株式会社キートン）

定員：30名（定員次第〆切）

申込み：045-897-1111

栄区石仏・石塔歴史調査研究会主催

講演会 ～いたち川流域の「石仏・石塔巡り」～

栄区石仏・石塔歴史調査研究会では「石仏・石塔巡りのマップ」を作成しました。3月に講演会を開催しましたが、応募多数でご参加頂けなかった方もおり、再度企画しました。ご興味がおありの方はぜひご参加ください。

日時：令和3年5月29日（土） 10時～12時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階多目的ホール

講師：村田 朋美氏（栄区石仏・石塔歴史調査研究会会員）

定員：30名（定員次第〆切）

申込：090-9859-0356（梅川）、045-897-1111（桂台CP）



地域活動交流コーディネーターは皆さんの福祉保健活動を応援しています！

「福祉保健活動」というと「堅苦しい」「私たちには関係ないみたい」「なんか気後れする」そんな声が聞こえてきそうですが、実は健康と福祉はすべての人にとって関わりがあります。私たちが普段の生活の中でより良く生きていけるのは、健康的な生活を送れるからこそであり、そのために医療や介護などの福祉が存在します。この恩恵を受けることは、生涯にわたって健康的な生活を営むための大事な権利とも言えます。そして、地域でつながりを持ち、困った事が起きても相談し合える関係があることは、気持ちよく生活するための心強い味方です。

普段から健康や福祉についての情報交換をして、いきいきと生活するためにもケアプラザを活用してみませんか。地域活動交流コーディネーターの主なお仕事を紹介します。

①貸室事業・活動支援

ケアプラザには、多目的ホール、ボランティアルーム、地域ケアルーム、調理室という貸室があります。5名以上のメンバーで団体登録していただき、福祉保健活動の拠点としてご利用いただいています。

自分たちの健康増進のための体操グループや趣味のサークル活動、また地域の課題を解決する勉強会など、多くの団体が活動されています。

活動支援として、子育て世代からシニアまでいろいろな方々を対象に生きがい、仲間づくり、地域参加へのきっかけづくりを行っています。



多目的ホール



地域ケアルーム



調理室

最近では、自分たちの健康のために、新たに体操グループを立ち上げたいという相談がありました。空室状況を確認しながら希望の曜日と時間の調整を行ったり、活動を立ち上げるにあたって注意したほうがよいことなどお伝えして、一緒に考えています。現在はコロナ禍ですので、利用人数、消毒のことなど感染拡大に注意が必要な点もお話ししています。この団体は、地域の方が積極的に動かれ、立ち上げの会を経て、4月に開始できました！

コロナ禍で活動がしづらくなっている現状がありますが、外出を控えたり活動が減っていることで体力が落ちたり、人と会う機会が減ったりということがあります。そんな中で新たなグループが立ち上がったことは、とても良かったです。



② 自主講座

地域の特性にあった講座や福祉を進めるための様々なイベントを開催しています。開催の際は、地域交流プログラムでお知らせをしたり、窓口にチラシをご用意しています。



★「スリー-Aスマイルの会」

認知症予防のための集まりをボランティアさんたちと一緒にしています。あかるく、あたまを使って、あきらめないがモットーです。お話しのお会や軽い体操、脳トレ、お口の体操を行っています。第2・4水曜日の10時～12時から行っています。ご興味のある方はご連絡下さい。



③ ボランティア活動の支援と育成

活動の紹介やご相談、ボランティアグループ間のネットワークづくりを行っています。

65才以上の方は「よこはまシニアボランティアポイント」という仕組みがあります。対象施設でボランティア活動をするごとに1回ごとに200ポイントをためることができ、そのポイントは1年に8000ポイントを上限に換金または寄付することができます。仕組みに登録するためのシニアボランティアポイント研修会の開催も行っています。



④ 受付業務

ご来館された方を最初にお迎えする窓口を担当しています。現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に手指の消毒、検温、記名等のご協力をお願いしており、お手数をおかけしていますが、3S（親切、丁寧・正確な敬語・素敵スマイル）を標語に 대응しています。

桂台ケアプラザは、お部屋を貸したりするだけでなく、社会的なサポートを必要とする人の支援の在り方や地域の課題を地域の皆さんと考えていく役割も担っていると考えています。いろいろな方々と出会えることがこの仕事のモチベーションになっていますし、コーディネーターの腕の見せどころだと思っています！

何か活動を始めたい方、ボランティアに興味がある方など、ぜひお気軽にご相談ください。

地域活動交流コーディネーター 大井



花かご 第3回「手作りフェスタ」

【日にち】令和3年5月23日（日）

【時間】11:00~15:00

【場所】花かご（桂台東1-1）

素敵なハンドメイド作品がたくさんあります。ぜひご来場ください。

お越しの際は感染症対策にご協力よろしくお願ひします。



★お問い合わせ先

080-7170-6699

※火・木・金にご連絡ください。

【担当】渡辺・塩見・山本

「花かご」は横浜市補助金をもとに社会福祉法人訪問の家が運営しており、栄区役所、栄区社協、桂台地域ケアプラザと連携しています。

