参加無料

霧が丘あんしんサポート講演会

「ガッテン流!ラクして得する!!オモシロ健康学」
～「みんなで取り組む楽しさ」パワー!!～



日　時：3月12日(日)午後1時30分～午後3時30分(開場：午後1時)

会　場：霧の里 体育館　※スリッパをご持参ください

定　員：200人(申込不要／直接会場へ)

講　師：元・NHK科学・環境番組部ディレクター
「ためしてガッテン」演出担当デスク
経済産業大臣認定・消費生活アドバイザー　北折　一　氏

問合せ：横浜市霧が丘地域ケアプラザ
☎045-920-0666
(受付時間：月～土 9時～21時、日・祝 9時～17時)

主　催：
霧が丘見守りネットワーク
霧が丘連合自治会、
霧が丘地区社会福祉協議会、
霧が丘地区民生委員児童委員協議会、
霧が丘防犯パトロール員、
霧が丘地区保健活動推進員会、
霧が丘老人クラブ連合会

NHK「ためしてガッテン」立ち上げに参加
以来、丸18年間一貫してガッテンの制作にあたる。マスコミ界初の「消費生活アドバイザー(経済産業大臣認定)」資格を取得し、NHKを退職した現在は、講演活動や執筆活動と幅広く活躍中!

～これからの霧が丘～地域みんなで見守るまちへ～

長い老後に備える事を考えていた人も、真剣に考えていなかった人も、今からでも遅くはありません。
良い事を実行するのに遅い事はない。個人でできる事は実行する。家族でできる事は話し合って実行する。
地域や自治会、社会福祉協議会とともに支援可能な取組を考えましょう。

- 年金も100年大丈夫と言って12年で大改正。
- 国勢調査、5年ごとに実施して統計は出てくるが、具体的な対策や生かす工夫をしていない国。
- 高齢化社会、4人に1人、3人に1人が高齢者と言って対策はない国。
- 霧が丘はバス路線が確保されているが、全国では廃止されている現実。
  買い物や病院に行くのに困っている住民。
- 住民(生活者)目線が無い国、県、市、自己責任・減災・自助・共助とか
  言葉だけ一人歩きしていると思いませんか?

「地域みんなで見守る街」とは、ここ10年以内に考えられてきたことです。地域によっては昔から実践してきた街もあるのでしょうが、私たちもできることや協力してくれる人を増やしていくことから始めています。

みんなが、できる範囲で協力し合うようにして、長い老後が安全に安心して生活できる街になると良いのですが…。

一人ひとりが考えて、協力し合う良い街「霧が丘」が続くことを願います。



霧が丘連合自治会
会長 塚田 順一

★編集後記★

佐藤委員
見守りパトロールを始めて1年半が経ちました。毎回「今日も皆さんお元気で良かった」と、帰路につきます。いずれ自分が反対の立場になった時も続いていて欲しいです。

中村委員
この活動に携わり、自分の住む町の「年齢」と「課題」に気付かされました。この広報紙も霧が丘の皆様の10年後20年後に向けて何らかのヒントになれば幸いです。

藤井委員
誰もが安心して暮らし続けていけるような街になってほしいと思っています。地域のつながりを大切にし、支え合い、助け合いながら顔見知りを増やしていきましょう。

矢﨑委員
見守り、ささえあい。大したことは出来ないけれど、ほんの少しでも力になれれば…誰もが安心して暮らせるように、日々の暮らしの中で出来る事から始めてみます。

横瀬委員
霧が丘の75歳以上の人口比率は市や区よりまだまだ低い状況です。でも数年後には逆転し高齢霧が丘になります。
今以上に「見守りネットワーク」が重要となり、今からみんなで知恵を出し合いしっかり構築しましょう!

発行者：霧が丘見守りネットワーク　平成29年2月作成
発行責任者：塚田 順一　広報委員：佐藤、中村、藤井、矢﨑、横瀬(50音順)

地域で見守り・ささえあい

霧が丘あんしんサポート

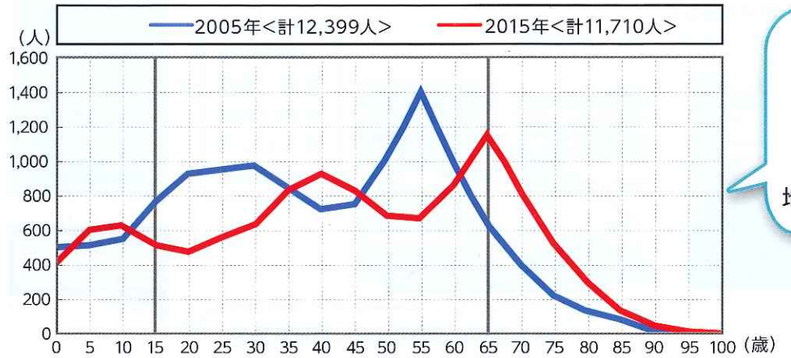
◆誰もが安心して暮らしていくために、地域での見守りや、ささえあいの輪を広げたい◆

そんな願いから生まれた「霧が丘見守りネットワーク」は、今年で3年目の節目を迎えます。
そこで今回は、これまで行ってきた活動や、これからの霧が丘の展望についてお届けします。

～人口変化から見る！霧が丘地区の少子高齢化の現状～

団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)になる2025年を迎えるにあたり、いつまでも自分らしく地域で住み続けるためには、一人ひとりが考え、行動を起こすことが大切です！

① 霧が丘地区　10年間の人口変化を見てみよう

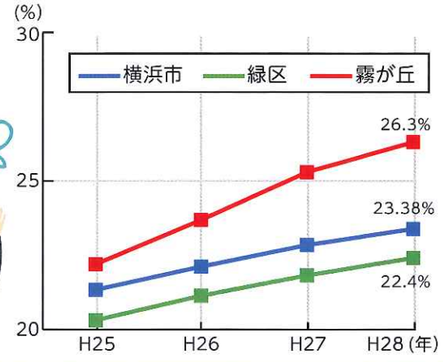


生産年齢人口(15～64歳)は
2,362人減! これに対し…
高齢者人口(65歳以上)は
1,516人増!
地区全体の人口も減少しています。

② 高齢化率の推移を比較してみよう

グラフから見て取れるとおり、霧が丘地区は、高齢化が区・市の平均より急速に進んでいます。
そのため…
"地域での見守り"、"つながりづくり"がますます重要になっていくのです!





霧が丘見守りネットワーク アンケート結果

◆アンケート結果

平成28年秋に集計した第二回アンケートで4人の方が新たに見守りを希望されました。またパトロール隊へも新たに1人の方の参加希望がありました。

◆見守り希望者の総数(H28年10月現在)　31件 43人



これまでの取組

平成26年度

霧が丘あんしんサポート講演会

「認知症ってどんなもの？～地域で見守り・ささえあうまちへ～」

第1部　認知症と生きる
～いつまでも地域で暮らすために～
講演：中村 成信 氏、中村 彰信 氏
第2部　認知症を知る
講師：よしだ健康ケアクリニック
　　吉田 保男 院長





見守り活動の内容は、「月1回の外からのゆるやかな見守り」とすることに決定しました!



広報紙第1号の発行

平成27年度

霧が丘あんしんサポート講演会

「高齢期の心と体の健康づくりとつながりづくり ～いつまでも、いきいきと暮らせるために～」

講師：田村 加代子 氏（保健師、精神保健福祉士）
NPO 法人 認知症予防スリーA よこはま かたつむりの会理事長

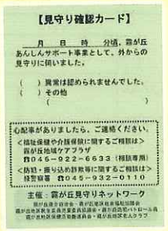
アンケートで希望者を募り、活動のパンフレットを配布。月1回の外からの見守り活動がスタートしました。





広報紙第2・3号の発行

見守りの結果、問題がなければポストにカードを投函!



9月には、港北区「城郷地区地域支えあい連絡会」の方をお招きし、支援者研修会も開催しました!

振り込め詐欺の被害防止と、救急時等の相談先の周知用にマグネットシートを作成。地域の老人会に配布しました。



平成28年度

霧が丘あんしんサポート講演会

「知っていますか 薬の正しい使い方」



講師の 嶋村 三恵子 氏
サングレース薬局 霧が丘店
日本薬剤師協会 認定薬剤師
漢方薬・生薬認定薬剤師



事例を交えて分かりやすく正しい飲み方がよく分かったと好評でした!



　薬は、むかし中国の皇帝が不老長寿を願い、臣下に命令を下し探させたことが起源となり、飛鳥時代に日本へ伝来してきました。
　「薬」という字は、草を噛んで楽になったことから作られ、病気を治すものといわれ、日本では「漢方」として独自に発展しました。
　…などの歴史的背景よりこの日の講演が始まりました。
さらに、薬は白湯または水で服用し、アルコールやジュースなどで飲んではいけないこと、服用には食前・食後・食間などの薬の効果を高める時間があること、頓服（とんぷく）薬や外用薬の使用方法などを具体的にわかりやすく説明していただきました。
　嶋村先生がいらっしゃるサングレース薬局霧が丘店は、くすりの健康相談薬局に認定されており、地域のかかりつけ薬局として地域包括ケアを行うなど、大きな広い考えで人々の健康管理を行っています。
　皆さんも、体の不安や今後の健康維持に役立つことなど、お気軽に相談されてはいかがでしょうか。

まちとも（町友）を増やしませんか？



　“地域での見守り”“つながりづくり”…まず第一歩として、皆さんも「まちとも（町友）」を探しに出掛けませんか？
　今号では、霧が丘地域ケアプラザで開催されている沢山の取組の中から、「霧が丘ひまわり教室」「まちともカフェ」をご紹介いたします♪

霧が丘ひまわり教室

日　時：原則として第3月曜日 13時30分～15時30分
場　所：霧が丘地域ケアプラザ2F 多目的ホール
対象者：脳血管疾患の後遺症による障がいのある方
参加費：活動内容によってその都度変わります
活動内容：陶芸・フラワーアレンジメント・歌・ハンドベル・料理・音楽療法など

　自宅にとじこもることのないよう、楽しい活動を通じてコミュニケーションをはかり、機能維持・回復を目指しています。地域の中で安心して普通に生活できる雰囲気作りを大切にしています。



11月21日（月）
音楽療法

　皆さん椅子に座ったままカスタネット・タンバリン・鈴を使い音楽にあわせてリズミカルに動かされていました。あちらこちらで笑い声が聞こえる楽しいひとときでした。

まちともカフェ（オレンジサロン併設）

　以前ご紹介した「ひだまりサロン」が内容を充実し名前も「まちともカフェ」と改めて開催されています。
　「誰かとおしゃべりしたい」「散歩の途中で休憩」など健康づくり・介護予防も兼ねています。

日　時：毎月第1・2・3月曜日 13時～15時
　　第3木曜日 14時～16時
場　所：霧が丘地域ケアプラザ2F
対象者：どなたでも
参加費：無料（話題のコーヒーメーカーでいれたコーヒー・紅茶は1杯30円です）



オレンジサロン
認知症の相談などお気軽にどうぞ!
☆専門職が対応します。



塗り絵コーナー



パソコン相談コーナー



赤ちゃんコーナー

♪他にも、たくさんの活動があります。気軽に霧が丘地域ケアプラザまでお問い合わせください♪