

75歳以上のひとり暮らしなどの皆様を対象に 民生委員・児童委員等がお宅を訪問します

～横浜市「ひとり暮らし高齢者等『地域で見守り』推進事業」実施のお知らせ～

横浜市では、民生委員・児童委員、地域ケアプラザ、区役所が連携し、日常の相談支援や地域における見守り活動につなげていくため、75歳以上のひとり暮らしなどの皆様のご家庭を訪問する取組を行っています。

お住まいの地区の民生委員・児童委員が、9月から11月にかけて、対象となる皆様のお宅を訪問し、近況や日常生活の困りごとなどを伺います。

訪問する民生委員・児童委員は身分証明書を携帯しています。また守秘義務がありますので、お困りごとがありましたら、安心してご相談ください。

訪問の対象となる方

都筑区にお住まいの方

- ・ 75歳以上でひとり暮らしの方
- ・ 75歳以上の方だけで構成された世帯（夫婦や兄弟など）の方のうち次の地域にお住まいの方

勝田団地、池辺町

- (注) ・ 令和2年4月末時点の住民基本台帳のデータを使用しますので、実際にはひとり暮らしではない場合や入院・入所をされている場合にも、お宅を訪問させていただくことがあります。どうぞご了承ください。
- ・ 昨年までに民生委員・児童委員が訪問させていただいた方、民生委員・児童委員と既につながりのある方、介護保険の認定を受けケアマネジャーと契約している方等は対象外となるため、原則訪問はいたしません。

訪問する人

各地域を担当している民生委員・児童委員

⇒地域ケアプラザ地域包括支援センターや都筑区役所福祉保健センター職員が訪問することもあります。

民生委員・児童委員が訪問する時期

令和2年9月頃から令和2年11月頃まで



<問合せ>

都筑区役所福祉保健センター福祉保健課運営企画係

電話：948-2341、2342 Fax：948-2354



■ 民生委員・児童委員について

民生委員・児童委員は、法律に基づき、地域からの推薦により厚生労働大臣から委嘱されています。

生活の困りごとなどの相談を聞き、関係機関と連携して支援へ繋げたり、高齢者のお宅を訪問する見守り活動を行ったりしています。また、地域の方が気軽に集える場の運営や、さまざまな地域の福祉活動への参加を行っています。

■ 地域包括支援センター（地域ケアプラザ）について

高齢者が抱えるさまざまな相談を受け付け、介護保険をはじめとした医療や福祉等さまざまなサービスの情報提供を行っています。

保健師又は看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーの専門のスタッフがご相談に応じます。

年末年始及び施設点検日（月1回）を除き、原則土曜・日曜・祝日も開館しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、今後開館状況に変更が生じる場合があります。

～4月より中川地域ケアプラザの協力医として深澤 立先生が就任されました～



「今年度から中川地域ケアプラザの協力医となりました。私は平成元年に医師となり、主として腎・泌尿器科で診療に従事、平成18年にセンター北で開業をしました。在宅診療をしながら、よろず相談を得意とする診療所をやっています。地域に根ざしていくことが大事と考えていますので、ケアプラザのスタッフと「協力」しながら、皆様の日々の健康のため役に立ちたいと思っています。新型コロナウイルスで落ち着かない毎日ですが、心配しすぎもよくありません。皆で頑張っていきましょう。」

マスク荒れに要注意

新型コロナウイルスの影響で手放せなくなったマスク。そんなマスクによる肌トラブルでお悩みの方が急増しています。考えられる原因は大まかに次の3つが考えられます。



①ムレ ②乾燥 ③摩擦

- ①のムレは、マスク内の唾液による雑菌が高温多湿のマスク内で繁殖してしまう事が原因。
 - ②の乾燥は、マスクを外すと水分は一気に蒸発して肌の水分を奪うことが原因。
 - ③の摩擦は、マスクの繊維と肌が擦れ、肌にストレスがかかることが原因。
- その他にもマスクに付着したホコリなども肌荒れの原因になってしまいます。



対策



- マスクを1日外せない方は口周りにかいた汗をこまめに拭きましょう。
- 顔に付いた雑菌は丁寧な洗顔で落としましょう。
- 乾燥対策にはたっぷり保湿が重要です。
- マスクにコットンやガーゼを挟むと肌ストレスが軽減されます。

皮膚の状態が改善しないなど症状が続くようでしたら早めに皮膚科を受診をしましょう。



うたのWA

申込み必須

おまたせしました！『うたのWA』が再スタートします！

日程：令和2年9月16日/9月30日

10月7日/10月21日…(月2回程度)

時間：13:30～15:00

場所：多目的ホール

定員：10名(申込制)

受付開始日：8月17日(月)10:00～

参加費：300円

持ち物：飲み物・フェイスシールド(ご持参いただくか、ケアプラで初回購入も可能)

申込：電話にて(定員に達した場合は、次回以降の開催日をご案内します)

※新型コロナウイルス感染拡大等の状況で変更の可能性あり

人と人との出会いを支える 地域の福祉活動・サークル紹介

“グループ Akari”



★グリーンケアサポート講座を受講したメンバーが設立。悲しみに寄り添いながら、新しい人生を歩み始めるため、誰かとおしゃべりしながら、悲しみの心を癒す「ほのほのサロン」を運営しています。どなたでもお立ち寄り下さい。

開催日：毎月第3土曜日 午後1時～3時

参加費：¥100(茶菓子代) 予約：なし

★グリーンケアとは、大切な人を亡くした方の深刻な心の状態を理解し寄り添うことで回復をサポートする取り組みのことです

(社福)若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ

〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

☎045-500-9321

地域包括支援センター

地域活動交流 / 生活支援

HP：<http://www.nakagawa-c-waka.jp/>

開館時間：9:00～21:00(日曜祝日：～17:00)

休館日：毎月最終日曜(全館清掃点検のため)

担当地区 大榎町・大榎西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ☆障がい ☆子育て 講座+ 受付日 申込 定員 参加費 対象 持ち物



8月と言えば夏本番、この季節に欠かせない食べ物「枝豆」はお好きですか？枝豆=大豆は良質な植物性タンパク質や大豆イソフラボンが豊富に含まれています。中でも枝豆の品種の一つ「茶豆」にはさらに旨味成分が含まれている為、塩ゆですると味が濃くなり美味しくなるのだそうです。今日のお風呂上りは、ビールと枝豆…これで決まり！！

月	火	水	木	金	土	日
					1 貸館抽選日 ※電話にて受付 9:30~ ★囲碁・将棋 開放デー中止	2
3	4	5	6 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 中止	7	8 ★昔懐かし ラヂオ体操は 8月はお休み	9
10 	11	12 ★なかなか サロン 13:00~ 参中止	13 ☆傾聴サロン You & Me 13:30~ 参 対	14 ほっとカフェ 中川9:00~ 11:00	15 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~ 中止	16
17	18 親子で楽しむ お話しタンポ ポ10:30~ 中止	19	20	21 	22	23
24 ★ほっとカフェ 中川 9:00 ~11:00	25	26 なかなか サロン 参 13:00~ 中止	27 ◆中川健康 麻雀サロン 中止 参 対 介護者のつど い 中止	28 ☆ママとパパ 赤ちゃんのための 健康講座食事編 10:30~ 申 定 対	29	30 全館 清掃日
31						

情報ラウンジ作品展のご案内

8月3日(月)~8月28日(金)

さくら草水彩画展

地域の仲間と自由楽しく、感じたままに描いた水彩画を展示いたします。是非お立ち寄りください。



お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321

北山田 KITAYAMATA 地区センター NEWS 8月号

2020年8月1日発行



最新情報は
HPから



横浜市都筑区北山田2-25-1 電話045-593-8200

http://www.tsuzuki-koryu.org/kitayamata 休館日：8月11日、9月14日

with/after コロナ

一部制限、条件付きで施設利用が再開しました（詳細はHPでご確認ください）

■9月募集講座 開催 1か月前からの先着受付 電話045-593-8200/窓口にて受付 (コロナの影響で中止になる場合があります)

■世界のパン講座 ～黒糖レザン～

フランス発祥のレザンに挑戦。試食&お土産。

講師：藤崎美穂（チュチュのパン）
日時：10月1日（木）9:30-13:00
参加費：1500円



■飲んで学べるクラフトビール講座

今さら聞けないあれこれ学びましょう！

講師：寺田亮史（TINY BARREL）
日時：10月19日（月）13:00-15:00
参加費：2200円 対象：20歳以上



KIDS

■クラフトキッズ

秋の可愛い飾りをつくります。

講師：草壁賢子 対象：4歳～（未就学児は保護者同伴）
日時：10月10日（土）①9:30-11:00
②11:15-12:45
参加費：500円



講師
都筑図書館
司書さん

■大人のためのおはなし会

～ストーリーテリング～

日時：10月16日（金）
10:30-11:30
参加費：無料



KIDS

■カッシーのアートで遊ぼう

～アートの扉をノックしよう～

講師：柏崎久恵（Atelier OAQ） 対象：小学生
日時：10月24日、11月21日、12月26日、
1月23日、2月27日、3月27日（土）
10:00-12:00
参加費：5400円（全6回分）



■秋講座の体験動画のご案内

①②は



(Youtube 動画)

③④⑤⑥は



ママ! & ご家族で♪

- ①産後リセット マミー体操 with ベビー
産後気になる身体と心のリフレッシュに♪
- ②「おはなし玉手箱」のおはなし会
8月5日より配信スタート

体を動かしたい方!

- ③転倒予防体操
- ④ヨガ ⑤ピラティス

声を出したい方!

- ⑥ボイストレーニング

そくそくと追加配信中!
HPをご覧ください。

今年も

『夏読』

期間：8月1日～9月30日まで
内容：地区センターの本を読んだ冊数に合わせてプレゼント
(5冊→しおり/10冊→ティスニーグッズ)

読書を記録する
「読書ダイアリー」

課題図書
貸出中

タウンニュース
港北経済新聞に
掲載されました

「読書ダイアリー」
こちらから



お問い合わせ

北山田地区センター
都筑区北山田2-25-1
電話：045-593-8200
開館時間：平日9:00～21:00
日・祝9:00～17:00
休館日：第2月曜日（祝日の場合は翌日）



今号の内容

第25号



地域の中の
つながりを絶やさないために
～今できること、これからのことを考える～

「つづき あい通信」は、都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」を推進する地域の取組や、関連情報を紹介する計画情報誌です。

新型コロナウイルス感染症は地域社会に大きな不安や脅威をもたらし、日々の生活に大きな変化・影響を与えました。

経済的な困窮、自粛生活による心身の不調、社会的孤立の深刻化など、コロナ禍による生活課題は、世代を問わず、誰にも起こりうる状況にあります。



これまで私たちは暮らしを揺るがすような危機や課題が発生した際、人と人が「**であい ささえあい わかちあう**」ことで解決を図ってきました。しかしながら、**感染症拡大防止の観点から、これまで培ってきた方策について見直しを余儀なくされています。**

一方、期せずして、つながりや支えあうことの意義について、再認識する機会にもなりました。

万全の条件等が整わない状況にあっても感染予防をしながら、「**今できること、これからのこと**」を考えてみませんか。

都筑区地域福祉保健計画とは…

地域福祉保健計画の目的は、地域の皆さま、区内地域ケアプラザ、都筑区社会福祉協議会そして区役所の4者が協力して、誰もが安心して自分らしく健やかに暮らすことのできる地域社会を実現していくことです。都筑区で策定している都筑区地域福祉保健計画では、人と人との「**であい ささえあい わかちあ**い」を基本理念とし、「**であいが広まり、お互いにささえあい、地域がもつ力をわかちあえる地域づくり**」を目指す姿としています。



地域の中のつながりを絶やさないために ～今できること、これからのことを考える～

1. まずは自分の暮らしを第一に

今回の新型コロナウイルス感染症の拡大といった事態は、誰もが当事者となり得る問題となっています。多かれ少なかれ、感染のリスクや、自分がウイルスを拡げてしまう側になるかもしれないという不安を感じている方もいると思います。

地域で福祉保健に関わる活動をしている方も、**まずは自分や家族の暮らしを第一に、健康管理や感染防止に十分留意しながら、決して無理しないことを基本にしましょう。**

そのうえで、これまでの活動を通じてつながってきた人や、同じ地域に住む人と、今できること、そしてこれから必要なことを、無理のないタイミングで、できることから考えてみましょう。



2. 集まらなくても取り組める方法を考える

① 電話・手紙・オンライン会議 など

訪問による見守り活動ではなく、電話での声掛け、手紙などのポストイン、オンライン会議の開催などへチャレンジ



② ご近所同士で見守り合い



③ おうちでシェア

おうちでできることをシェア（共有）する
（家でできる体操等を掲載したプリントの配付、
手芸ができる人がマスクを手作り など）



地域福祉活動やボランティア活動のうち、特に居場所づくりの活動は、この感染症と相性が悪く、さまざまなつながりづくりが阻害されてしまう状況にあります。しかし、この状況を前向きにとらえると、身体状況・家庭の事情等により、日頃から集まりづらい人とのつながりづくりを考えるきっかけになります。

今までの活動メンバーややり方だけでなく、新たな仲間を加えて一緒に知恵を出し合うことで、新たな取組が生まれたり、さまざまな強みを持つ他の活動団体や企業、学校等も含めたネットワークを作ることにつながるなど、地域活動がより充実するかもしれません。

もちろん、今までの対面でのつながりづくりはとても重要な活動です。大変な状況ではありますが、改めてお互いを気にかけてあう気持ちやこれまで積み重ねてきた活動への想いなどを確認しながら、また笑顔で集まることができる日まで、さまざまなアイデアやチャレンジを共有して、つながりづくりの新たな一歩を創っていきましょう。

〈地域ケアプラザの取組〉 皆さまの地域福祉保健活動を支えます!

① 臨時のケアプラザ広報紙等を発行して情報提供

外出自粛要請の期間中、自宅にこもる生活が続いてしまい、地域の情報が伝わりにくくなる状況がありました。そういった方に向けて、臨時の広報紙やチラシ等を作成し、さまざまな地域の福祉保健情報を積極的に発信しました。

広報紙

家の中でできるストレッチなどを紹介

YouTube

給付金詐欺の注意を促す動画をアップロード

<https://youtu.be/3PHDHB8fTlM>

② 身近な地域資源をクローズアップ!

なかなか思うように外出できない中、近隣の飲食店が行っているテイクアウト（お持ち帰り）情報を一覧にしました。また、地域の活動・集いの場マップや買い物（移動販売）マップを作成しました。

飲食店のテイクアウト情報

地域の活動・集いの場マップ

No.	名称	住所	電話番号	営業時間	備考
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

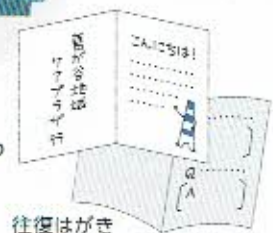
③ ケアプラザの利用団体と協力してマスク作り

いつも地域ケアプラザの貸館を利用している団体等と協力して、マスクを製作。民生委員さん等と協力しながら、近隣の施設や見守りが必要な高齢者に配付しました。



④ 往復はがきで情報収集

地域活動者の方々において往復はがきを送り、外出自粛中の過ごし方をはじめ、困っていることや困っている人は周りにいないか、活動再開に向けてどのように考えているか等について情報を収集しました。



緊急事態宣言は解除されましたが、ワクチンや特效薬が開発されるまでは感染リスクを抑制しながら「新しい生活様式」を日常化するとともに、地域活動にも一定の制約が必要な状況が続きます。徐々にではあっても安心して地域活動を始めていただくためのチェックリストを参考として整理しましたのでご活用ください。活動再開を急ぐ必要はありません。地域の皆さまで知恵を出し合い、地域活動に従事される方々、参加する住民の方々の健康と安全の確保に配慮しつつ、自律的な運営をお願いします。

共通する対策	主な活動	活動ごとの対策
【3密の回避】 <input type="checkbox"/> 会場の換気 <input type="checkbox"/> 対人距離 2m(最低1m)間隔確保	屋内（地域集会施設、体育館など）	
【衛生対策】 <input type="checkbox"/> マスク着用、手洗い励行 <input type="checkbox"/> 大声での会話・高唱を避ける	【飲食・物販を伴う活動】 ふれあい喫茶 高齢者食事サービス 子ども食堂など	<input type="checkbox"/> 箸をおくテーブルなど手指で触れる場所や物は消毒しましょう <input type="checkbox"/> 大皿での取り分けによる食事提供は控えましょう <input type="checkbox"/> 食品の十分な加熱や温度管理などの食中毒対策を行いましょう <input type="checkbox"/> 調理後は、できるだけ早く食べましょう
【参加者把握】 <input type="checkbox"/> 出席者名簿で連絡体制確保 （感染者発生の際には必要に応じて公的機関へ情報が提供されることを参加者に周知するなど個人情報の取扱いも忘れずに）	【運動を伴う活動】 元気づくりステーションなど	<input type="checkbox"/> 座席の間隔を十分に空けましょう <input type="checkbox"/> 近距離や接触したりする活動は控えましょう <input type="checkbox"/> 更衣室・観客席・待機場は換気を確保しましょう
【参加制限】 <input type="checkbox"/> 参加者数の制限 屋内：100人以下、かつ収容定員の半分以下 屋外：200人以下、かつ人との距離を確保 <input type="checkbox"/> 大人数での参加を制限 <input type="checkbox"/> 体温チェック、風邪症状がある方の参加制限	【会議、研修、学習会など】 会議・打合せ 子どもの学習支援など	<input type="checkbox"/> 滞在時間が短くなるよう工夫しましょう <input type="checkbox"/> 施設内での食事は控えましょう
【消毒・衛生対策】 <input type="checkbox"/> 石鹸、消毒用アルコール準備 <input type="checkbox"/> 手で触れる共有部分を有効な消毒方法で消毒 ①消毒用アルコール ②次亜塩素酸ナトリウム ③煮沸消毒 80℃10分 <input type="checkbox"/> 配付物の手渡しを避ける	【交流会、遊戯など】 子育てサロン、 囲碁・将棋サロン カラオケ大会など	<input type="checkbox"/> 参加者が共有し物が触れる可能性がある物品（おもちゃ、マイクなど）は消毒しましょう <input type="checkbox"/> 施設内での食事は控えましょう
【ごみの廃棄】 <input type="checkbox"/> ごみはビニール袋に密閉 <input type="checkbox"/> 作業はマスク・手袋着用	屋外（公園、校庭、通学路など）	
【広報・周知】 <input type="checkbox"/> 人と人との距離の確保、咳エチケット、手洗い・手指の消毒、健康管理について役員や参加者へお知らせ	【飲食・物販を伴う活動】 朝市、パーベキュー大会など	<input type="checkbox"/> 座席の間隔を十分に空けましょう <input type="checkbox"/> 食品の十分な加熱や温度管理などの食中毒対策を行いましょう <input type="checkbox"/> 調理後は、できるだけ早く食べましょう
【その他】 <input type="checkbox"/> 高齢者や妊婦など重症化リスクの高い人が参加する行事は、対策をより徹底 <input type="checkbox"/> 感染が拡大傾向になった場合、事業中止や実施方法を見直し	【運動を伴う活動】 ゲートボール大会 ソフトボール大会 グラウンドゴルフなど	<input type="checkbox"/> こまめに手洗いをしましょう <input type="checkbox"/> 近距離や接触したりする活動は控えましょう <input type="checkbox"/> 更衣室・観客席・待機場は換気を確保しましょう
	【その他】 通学路見守り、夜警 青色防犯パトロールなど	<input type="checkbox"/> 車内では窓を開けるなど適切な換気をしましょう
	その他（屋内・屋外）	
	防災訓練など	<input type="checkbox"/> 炊き出し訓練の際は飲食を伴う活動同様の対策を取りましょう
	いずれの活動でも熱中症に注意しましょう	<input type="checkbox"/> こまめな水分補給や適切な冷房の使用、無理のない範囲での実施など、熱中症対策をしっかりと行いましょう <input type="checkbox"/> 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう <input type="checkbox"/> 未就学児は熱中症等のリスクが高くなるため、適宜マスクの着用は控えましょう

※新型コロナウイルス感染症に関する対応基準など詳細につきましては、厚生労働省のホームページをご確認ください。

※掲載している基準は令和2年6月15日現在のものになります。

