

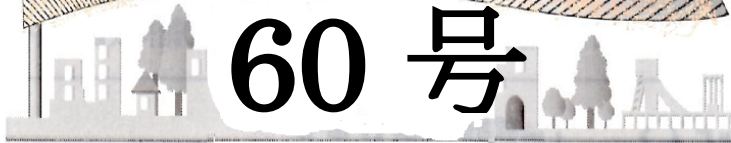


育てよう 広げよう 福祉のこころ

湘南大庭地区社会福祉協議会

福祉のたより

60号





育てよう 広げよう 福祉のこころ

社会福祉協議会(略して「社協」)は、私たち地域住民が自主的に参加して組織をつくり、活動に必要な資金を調達し、お互いに役割を分担し協力して活動を行い、地域の福祉を増進することを目的とする民間団体です。
 私たちの社協を私たちの手で協力して育み、湘南大庭地区を福祉のゆきとどいた地域にしようではありませんか。

・湘南大庭地域の人口/ 32,507人 ・世帯数/12,715世帯 (2012年12月1日現在)

事務局/湘南大庭市民センター 電話 (87) 1111

思い当たることがあったら・・・ 一度ご相談ください

当てはまることはありませんか？(あくまでも目安です)

＜介護保険＞
認定区分

☆ 心身に支障があり、家事等になんらかの支援が必要

要支援 1

☆ 心身に支障があり、日常生活の一部に支援が必要

要支援 2

☆ 歩行が不安定
 ☆ 入浴・着替えなど身の回りのことに一部介助が必要
 ☆ 認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている

要介護 1

☆ 自力での立ち上がりや歩行が困難
 ☆ 入浴や着替え・排泄にも部分的に介助が必要
 (ただし、座った状態ならある程度自分のことができる)
 ☆ 認知機能・理解力が低下し、日常生活に支障が出ている

要介護 2

☆ 自力で歩くことができない
 ☆ 排泄にも全面的に介助が必要
 ☆ 生活の多くの部分に介助が必要
 ☆ 認知機能・理解力が低下し、日常生活に支障が出ている

要介護 3

☆ 寝たきりに近い生活
 (ただし、座って過ごす時間もあり、自分で食事をとることができる)
 ☆ 認知機能・理解力が低下し、日常生活に支障が出ている

要介護 4

☆ 日常的に寝たきり
 ☆ 食事を含め日常生活全てに介助が必要
 ☆ 認知機能・理解力が低下し、日常生活に支障が出ている

要介護 5

★ 相談窓口はこちら ★

◎湘南大庭市民センター 福祉窓口 TEL 87-1111

◎湘南大庭地域包括支援センター TEL 87-3588
 < 藤沢市保健医療センター2階 >

◎藤沢市役所 介護保険課 TEL 25-1111 (内線) 3141~6

ご活用ください！

介護保険サービス

介護認定（要支援1・2、要介護1～5）を受けられている方は・・・

要支援1・2の方：要支援状態を維持改善し、要介護状態になることを予防する。

要介護1～5の方：自宅での自立した生活を可能な限り継続できるよう、状態の維持改善を図る。

主なサービス＜居宅サービス＞

・一部負担額があります。

○訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事、入浴、排泄などの介護や、調理、掃除、洗濯などの日常生活の世話（生活援助）を行います。また、通院などのための乗車や降車の介助も行います。

※受けられる生活援助の種類・形態には一定の条件があります。

○通所介護（デイサービス）

デイサービスセンター（日帰り施設）等に通り、入浴・食事の提供と介護、機能訓練、日常生活の世話などを受けることができます。

○短期入所生活／療養介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームや介護老人保健施設等に短期間入所し、機能訓練や日常生活の世話などを受けることができます。

この他、福祉用具の貸与や購入費の支給（補助）、住宅改修費の支給（補助）などのサービスがあります。

★ 実際に利用するには、ケアプランを作成する必要があります ★

ケアプランはケアマネージャー（介護支援専門員）等と相談しながら、利用者や家族の状況、利用できるサービス内容に応じて作成します。まずは一度、表紙の相談窓口までご相談ください。

介護保険制度の仕組みやサービスを利用するまでの流れなどについて、わかりやすく解説した冊子『わたしたちの介護保険』が藤沢市より作成・配布されています。

こちら是非、ご活用ください。

【湘南大庭地区内 配布場所】

○湘南大庭市民センター ○湘南大庭地域包括支援センター



介護や支援を必要としていない方にも、介護予防事業があります。

■65歳からのいきいき生活事業（開催日等につきましては、広報ふじさわ等をご覧ください）

- ・運動、栄養、口腔機能、認知症予防など健康に関する講演会や講座
- ・生きがい対応型デイサービス

対象：65歳以上の方ならどなたでも

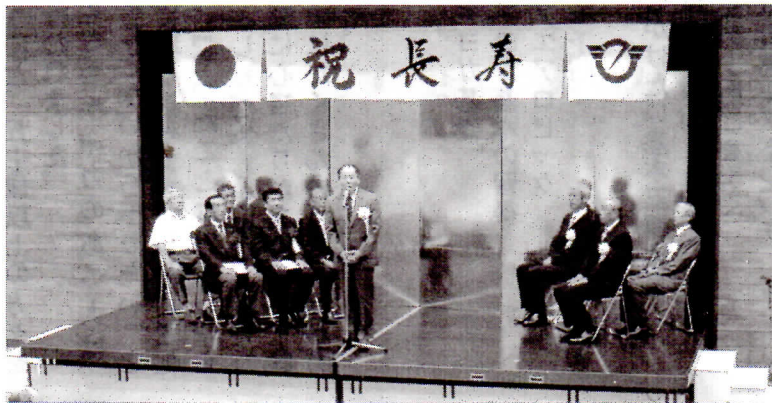
■いきいき生活へのステップアップ事業（ご利用は、地域包括支援センターにご相談ください）

- ・運動機能の向上や食べる機能改善のための教室
- ・専門職による訪問相談

対象：65歳以上で基本チェックリスト等の結果をもとに参加が望ましいと判断された方

また、当協議会でも、50歳以上の方を対象とした介護予防教室の開催（4ページ参照）やボランティアセンターライフタウンジョワにて、高齢者や障がいをもった方々の「日常生活の困りごと」「生きがいづくり」への支援（6～7ページ参照）を行っています。お気軽にご参加、ご相談ください！

湘南大庭地区敬老会 (平成24年9月8日(土))



老い何のその、老いてこそ！ 好きこそものの上手！

80歳をこえて、ますますお元気に年を重ねられている1170名のうち207名の皆様に、ご参加を頂きました。

その方々の中に、さらにご活躍の方に出会う事が出来ました。活動の一端をお聞きし、驚き・絶賛するとともにそのエネルギーに少しでもあやかれたらと思いました。

①いつ頃から？ ②きっかけは？ ③思いやこれからの抱負は？

仲摩邦夫さん(84歳) 歴史散歩案内人として活躍中！

- ①東京のメディア関係退職後、64歳から。
- ②好きだった。人に歴史を知って欲しいと考えていた。
- ③人見知りをしないので適職と思う。

体も丈夫なので、年間2000人のペースで案内をこれからも続けたい。



仲摩邦夫さん

つしま
対馬律子さん(83歳) 麻雀・パソコン等に挑戦中！

- ①自営業一段落後の60歳から。未経験、ゼロからのスタート。
- ②公民館主催行事麻雀教室に参加。以前より興味があり勇んで申し込んだ。
- ③解らないことは積極的に人に聞く。テラスモールの携帯ショップに通い学び中。習得したことを仲間に伝え広めていきたい。



対馬律子さん

鈴木けさよさん(84歳) 大庭民謡サークルにて活動中！

草野八重子さん(84歳) 今回も敬老会の出演者としてステージ参加



大庭民謡サークルのお2人

- ①平成の始めから。かれこれ20年。
- ②公民館サークルを見てから。お友達の誘いを受けてから。
- ③踊りが好き。まわりの仲間・友の優しさに慰められる。

(K. K)

★介護予防教室

9月14日(金)～10月5日(金)
全4回

介護のお世話にならないように、いつまでも元気でより若々しく過ごせるようにと、五十歳以上の方々を対象に行われました。

「子どもや生命力のある人は、『やったことないからやりたい』と意欲的に取り組みます。しかし老化すると、『やったことないからやらない』としりごみします。」という講師の話に心当たりがあるのか、参加者の中にたくさんうなづきがありました。

《内容》

- 1 シニアヨガ基礎
- 2 シニアヨガ基本の習得
- 3 シニアエアロビック
- 4 ロコモ予防

《常に心がけたい基本三原則》

- ・深い呼吸↓ゆっくり吐く
- ・よい姿勢↓あごを引く
- ・柔軟な身体↓ストレッチ

たっぷりの内容の中から、(テレビを見ながらできる) ストレッチを紹介します。少しずつ毎日継続が一番大切だそうです。

《足指ストレッチ》

足指1本1本を手指を使って、

- ・曲げる
- ・そらす
- ・ひねる
- ・引く張る



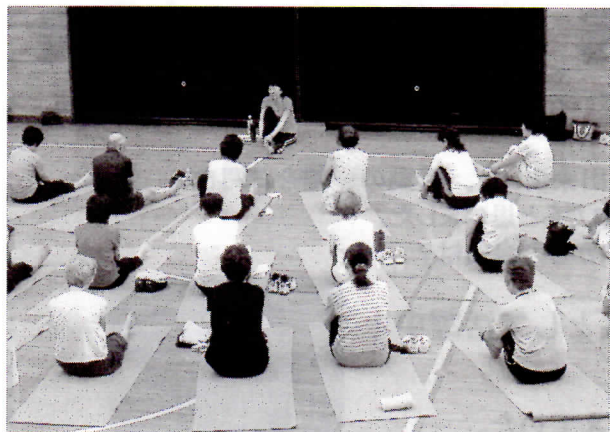
《足指手指組み合わせ》

手指を足指の間にしっかりと奥まで組み合わせ、

- ・足裏、足の甲を屈伸する
- ・足首をまわす



(K.K)



★ふるさとまつり福祉バザー

10月27日(土)・28日(日)

地域のみなさまより寄贈された7,000点余りの品物(バック、衣料品、生活用品、おもちゃ、靴等)が社協関係者の手で準備されました。

27日は10時から整理券が300枚配布され、一番の方にお話しを伺いました。

「8時に並び、一番をもらいました。毎年来ています。」すると近くに並んでいた方が「この一番の方とは毎年ここで会い、お話しするようになりました。今年も会えてうれいです。」と和気あいあい。「今年はどうな物があるのかと、とても楽しみです。」と話してくれました。

25分のお買い物タイムを終えた方々は、両手いっぱい荷物をつらさげ体育室を出て行きました。

28日は子ども用衣料品販売を担当いたしました。赤ちゃんや小さいお子さんを連れられたお母さん方、お孫さん、ひ孫さんの品物を探す方々のお手伝いも楽しい時間でした。

福祉バザーに品物の寄贈で協力して下さった方、その品物を買って求めて下さった方、販売したボランティアの中学生、大勢の方々の善意の輪が見られた二日間でした。ありがとうございました。

(M.R)



《協力ありがとうございました》

地域のみなさまのご支援とご協力により、今年もふるさとまつり福祉バザーは大盛況にて終えることが出来ました。

収益金のうち、地区内の福祉施設・団体(6施設2団体)への寄贈及び地区内の寝たきり・在宅重度障がい者の方へのお見舞い品並びに東日本大震災への義援金として、総額419,823円を地域福祉の一助として活用させて頂きました。

みなさまのご協力に、深く感謝申し上げます。

なお、お見舞い品につきましては、担当の民生委員よりお届けさせていただきます。



歩いてみませんか？ 湘南大庭ぶらり散歩

歩くことは人間の基本動作ですが、これが健康維持に大いに役立つと言われます。皆さん大いに歩こうではありませんか。

1日30分以上歩くとか、1時間以上歩くと良いとか言われますが、10分でも、20分でも、歩かないよりずっとよいはずですよ。

まして、時間にしばられずに、歴史的空間に身を置ける楽しみが加われば、言うことなしに思えます。

敷地内の落慶記念碑文によると、藤沢市西部開発事業に伴う区画整理により、・・・昭和53年10月9日両社（熊野権現並びに市杵島神社）を、当地に併せ祭り新築したるものなり、とあります。

所在地 大庭 5429-2
市民センターより徒歩7分

①熊野神社
くまのくすひのかみ
祭神 熊野久須比 神
祭礼 9月第3日曜日

いちきしまじんじゃ
②市杵島神社
祭神 市杵島姫命
祭礼 4月第1日曜日

【弁天様】と呼び親しまれ、元は略図のバス停、弁天前近くにあります。



①熊野神社の祭礼日



いちきしまじんじゃ
②市杵島神社



次回は【瀧之澤不動明王】を訪ねます

ライフタウン・ジョワの活動16 ジョワは助け合いの輪を広げようの合い言葉

**平成24年度合同視察
研修会開催**

湘南大庭地区社会福祉協議会のボランティア部会とライフタウン・ジョワの合同視察研修会が11月12日開催されました。

横浜市一人暮らし世帯安心生活支援モデル事業を展開する、横浜市栄区のNPO法人「お互いさまネット公田町団地」を29名の参加者が視察しました。団地内の撤退したコンビニエンスストアの空き店舗を借り



説明を聞く参加者



「お互いさまねっといこい」外観

多目的拠点「お互いさまねっといこい」として事務所、ミニ食堂、集会スペースを整備して、交流サロンや介護予防事業等の取り組みを行ってまいります。また、一人暮らしのお年寄りの見守り支援で、希望する40戸に人感センサーを設置して、事務所のパソコンで見守る安心センターを設置しています。ジョワと同じような日常生活困りごと支援は、有料で実施しています。なお、子育て支援の幼児教室も不定期で開催するなどユニークな事業形態でした。

湘南大庭ふるさとまつりに紹介。パネル展示

ライフタウン・ジョワの活動について、多くの方のご理解をいただくために、10月27日(土)・28日(日)の両日開催された「湘南大庭ふるさとまつり」に、市民センター1階の特設会場で、パネルによる展示説明と、チラシによるPR活動を実施しました。

- *日常生活の困りごと
- *生きがいづくりの手助けなど



二日間で60人余りの方々が、興味深く関心を持たれて、いろいろ質問をされ、それぞれ説明いたしました。又、訪れた方々や、役に立つ仕事があればお手伝いに協力したい方などから、ボランティアに対する貴重なご意見もいただきました。この活動が地域内に根強く定着することを期待しこれからも利用者に喜ばれるよう、さらに輪を広げたいと思います。

助け合いの輪を広げてみませんか？

ボランティア募集

お気軽に事務局へお電話ください

福祉ボランティア活動センター
ライフタウン・ジョワ

〒251-0861 藤沢市大庭 5061-2 イオン藤沢店 3階

電話&FAX. 0466-86-1084

Eメール: lifetown-jowa@shonanfujisawa.com

ライフタウン・ジョワの活動 事務局：イオン藤沢店3階 Tel. & Fax 0466-86-1084



「ジョワふれあいサロン」特集

平成21年1月にオープンした「ジョワふれあいサロン」は、お年寄りに語らいの場を提供する目的で回を重ねて、今年で4年目となりました。
毎月、第4木曜日午前10時～12時に、毎回十数名の方が集い、おしゃべりやイベントを楽しんでいます。

参加者に聞きました

参加者	参加の動機は？	面白かったイベントは？	友達はできましたか？
Aさん	多くの人と話がしたいと思って	(初参加)	(初参加)
Bさん	ボランティアに勧められて	沖縄舞踊・三線	敢えて作らない
Cさん	他の人と話がしたいので	沖縄舞踊・三線	数名できた
Dさん	暇つぶし	皆で歌った童謡	立ち話程度
Eさん	多くの人と話がしたいと思って	紙芝居	立ち話程度
Fさん	多くの人と話がしたいと思って	皆で歌う	数名できた
Gさん	ここは無料なので	沖縄舞踊・三線	数名できた
Hさん	ジョワのスタッフに勧められて	沖縄舞踊・三線	立ち話程度



最近の

お楽しみイベント

- ・紙芝居・・・(5月)
- ・マジック・・・(6月)
- ・ハーモニカ演奏・・・(7月)
- ・沖縄民謡と舞踊・・・(8月)
- ・16ミリ映画・・・(9月)
- ・ハーモニカと尺八の合奏・・・(10月)
- ・歌と楽器演奏・・・(11月)

「ジョワふれあいサロン」に

参加ください

●高齢者などの方々が自由におしゃべりできるサロンです。

- 参加は無料・予約不要です。
- こんな方、どうぞご参加を。
・ふだん話し相手がいない
・話し友達が欲しい
・同じ趣味の方とお話したい
- 会場：イオン藤沢店3階 文化教室(5番教室)

●開催日：毎月第4木曜日 午前10時～12時

●問い合わせ先

電話・FAX 0466-86-1084
毎週月・水・金 10:00～15:00

サロンの開催日

- 12月27日(木) 10時～12時
- 1月24日(木) 10時～12時
- 2月28日(木) 10時～12時
- 3月28日(木) 10時～12時
- 4月25日(木) 10時～12時

★湘南大庭 ふれあいフェスタ

11月25日(日)

「ふれあいフェスタ」に初めて参加しました。

堅苦しい挨拶はなく、すぐに各団体の演目がはじまり、懐かしいフォークソングの歌と演奏に、参加者の方々は若い時代に戻った様に口ずさむ人、目を閉じて思いを巡らせる人…。

一団体の演目が終わる度、大きな拍手、いつのまにか会場には、演奏と共に歌声が響いていました。

15分の休憩をはさみ、後半は琉球の歌で全員で踊り、若者によるアフリカの太鼓のリズムにエネルギーをもらい、八寿花会の踊りに酔いしれ、盛りだくさんの演目に、大満足した時間でした。

私は一人で参加しましたが、ぜひ御近所の友人とご一緒に参加されてみてはいかがですか。

(Y.T)



★赤い羽根共同募金の結果

10月1日から31日まで「赤い羽根共同募金運動」が全国的に実施され、湘南大庭地区でも1,627,400円の募金をいただきました。

皆様のご協力で厚くお礼申し上げます。

なお、こちらの募金につきましては、県内市内の福祉施設・団体等に配分され、地域福祉の推進の資金として活用されます。



★学校給食試食会

11月27日(火)

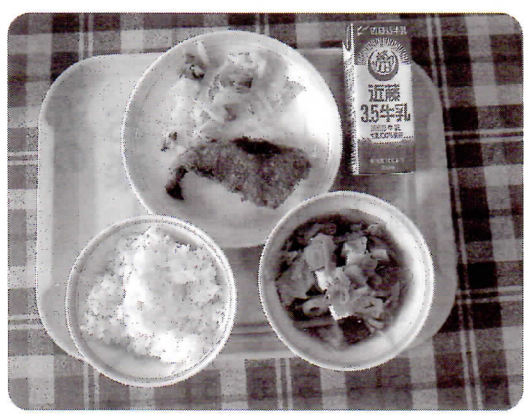
大庭小学校での試食会が、24名参加で開催され、山村校長先生から、なるべく地元の食材での給食を、とのお話がありました。

今回のメニュー、藤沢米のごはんと地元の野菜たっぷりけんちん汁、アジのフライと牛乳でした。

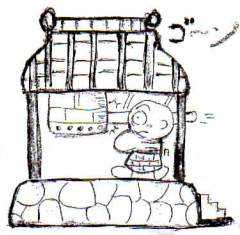
どれも美味しく、特に藤沢米のごはんはもちもちして、格別な味でした。

自分たちの給食を思い出して話が盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。

(S.M)



★今後の主な行事予定



○ 新春のつどい
1月12日(土)

地域の方々にご参集いただき、新春を祝い、これからの湘南大庭のまちづくりへの抱負などを共に語り合う新年吉例の会です。

○ どんど焼き
1月13日(日) 予備日：14日(月・祝)

地区内在住の小学生が対象。正月飾りや書き初め等を燃やした火で三色団子を焼き、1年間の無病息災を祈ります。

○ 新入学児童への祝品贈呈
2月中旬～

新しく小学校に入学される児童に対して祝品を贈呈する事業です。自治会・町内会を通じて皆様のご家庭へお渡しいたします。

○ 遊ing西高
3月16日(土)

藤沢西高校を会場に、高校生を講師として小学生対象の各種講座を開催し、異年齢の子ども達の交流を図ります。

— あとがき —

湘南大庭地区社会福祉協議会は、本年5月川原田新会長の下新体制で出発致しました。

「福祉のたより」は、地域の皆様方と社会福祉協議会とを結ぶ媒体として、一層、努力してまいります。来年も引き続きご愛読をお願い致します。

(や)