



新春のご挨拶



社会福祉法人 横浜共生会

理事長 村松 紀美枝

新しい年を迎え、ひとことご挨拶を申し上げます。

昨年は、元旦に起きた能登の大震災と津波被害、その後も日本各地で震度6弱の地震も発生し、更に豪雨による水害など自然災害の脅威を再び経験した年でした。また、十月になっても真夏のような暑さも続き、日本の秋はとても短くなってしまいました。異常気象は、日本だけでなく世界の各地で起きています。ウクライナやパレスチナでの戦闘も長引き、物価高騰による生活の不安も増えています。

そんな不安な状況の中、港北区を中心に展開してきた当法人の理念でもある『地域と共に生き、育ちあふ』という理念の下、改めて地域の中での様々な連携や支え合いを行っていく必要性もこれまで以上に痛感しております。

昨年四月には、菊名に医療的ケアのある方向けの施設も開所しました。医療的ケアがある方が安心してご利用いただける場所となるよう共生の理念を実践していく所存です。

地域の皆様と共に、安全で安心な地域の発展のために、微力ではありますが貢献してまいりたいと存じます。何卒ご協力ご支援を賜りますようお願いいたします。

新しい年も、皆様のご健勝を祈念するとともに何卒よろしくお願い申し上げます。

事業報告 ▶ 丘の上の音楽会



11月10日(日)、丘の上の音楽会を開催しました。今回は峰岸桂子さん(アルパ)、ルイス・サルトルさん(チャルango、ボーカルなど)にラテン音楽をテーマに「コンドルは飛んで行く」や「コーヒールンバ」など11曲演奏して頂きました。柔らかく暖かな風を感じられる心地よい演奏に手拍子や掛け声が徐々に合い、会場が1つになっていく様子に地域の方も大変楽しまれていました。

アンケートには、「参加型なのがとても楽しめました!」や「南米の陽気な音楽を聴けて大いに感動!」などの感想を頂きました。また、お2人のお話も面白く、今回も地域の方と楽しい一時を過ごせたことを嬉しく思っています。

地域情報 ▶ 新吉田地区 新吉田あすなろ地区 さがしてネット 徘徊高齢者検索模擬訓練



認知症になっても安心して暮らしていただくことの取り組みの一つである「さがしてネット」の「徘徊者検索模擬訓練」が新吉田あすなろ地区は11月29日(金)に、新吉田地区は12月6日(金)に行われました。両地区合わせて3つのコースを模擬徘徊者が歩き、出会った方にさがしてネットの周知をしたり、模擬通報をお願いしたりしました。「さがしてネット」はいなくなってしまう方がいる場合に、メール登録者へ情報発信し見かけた方はケアプラザへ連絡をいただよう地域のみなさまにご協力をお願いする取り組みです。模擬訓練でもたくさんの方にご理解いただき心強く感じました。



事業報告 ▶ 医者が教えるPPK生活の秘訣



11月30日(土) 医者が教えるPPK(ピンピンキラリ)生活の秘訣～睡眠のおはなし～を開催いたしました。当ケアプラザの協力医でもある高田中央病院の荏原千登里医師がお話くださり、高齢者の睡眠時間やスムーズに入眠するための工夫、また、睡眠のお薬と健康についてなど教えていただきました。睡眠については、悩みや疑問に思う方も多いようで、たくさんの方が質問がありました。この講座を参考に、しっかりと休んで元気に過ごしていただきたいと思っております。

回覧 ▶



～冬場の転倒に注意しましょう～

高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。冬は寒さで筋肉がこわばり、厚着をするので動きにくくなります。そして室内は、こたつやホットカーペットを使用していると、コードやマットの段差、こたつ布団に引っかかり、躓きやすくなります。また、新聞や本などがこたつ布団に隠れていると、気づかず滑ってしまうこともあるかもしれません。

転倒を予防するために、

- ① ストレッチや体操を行い動きやすいからだづくりをしましょう。
- ② 冬の室内環境を見直してみましよう（コードが絡まないようにする、本や新聞は歩く場所に置かない、マットや布団は短めのものを選ぶなど・・・）。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・小川）



事業報告

▶ 生き活(いきかつ)講座 第1弾
エンディングノート書き方講座

12月7日(土)「エンディングノート書き方講座&個別相談会」を開催いたしました。司法書士である所先生から成年後見制度や遺言、相続などを説明していただき、法律ではどのようなことが決められるのかを学びました。そのうえでエンディングノートにはどのようなことを記していくとよいのかを考えるヒントをいただきました。法律に関係した講義は難しく感じることも多いですが、分かりやすく話していただくことができました。



地域情報

▶ 新吉田地区保健活動推進員共催 保健福祉セミナー
音楽で楽しく介護予防!

12月3日(火)新吉田地区保健活動推進員と共催で「音楽で楽しく介護予防!」を開催いたしました。当ケアプラザのスタッフでもある音楽療法士がリードしながら、歌をうたったり楽器を鳴らしたり、曲に関係した色々なお話が出てきたり、とても楽しい時間を過ごしました。また、音楽を通じた健康づくりについて保健師からもお伝えさせていただきました。「楽しかったから、お友だちを誘ってくればよかった」など、うれしい感想もいただきました。



事業報告

▶ おはなし会ワークショップ



10月31日より全5回でおはなし会ワークショップを開催しました。絵本や紙芝居の読み方やわらべ歌などを学び、4回目・5回目の講座で当ケアプラザの子育てサロン参加者の前で成果を披露しました。

今現在ボランティア活動をしている方や今後のお仕事の為に勉強したい方など様々な理由で参加して下さい、参加者同士でお互いを高め合っている姿が印象的でした。本講座を受講された方が、今後お子さんたちを笑顔にする活動を続けて下さったら嬉しく思います。

イベントのお知らせ

一般社団法人日本精神科看護協会 出前講座

こころの健康講座

日程：令和7年3月1日(土)
 時間：13時00分～15時00分
 会場：新吉田地域ケアプラザ
 対象：どなたでも
 定員：20名(先着)
 参加費：無料
 講師：柁淵 信也氏(精神科認定看護師)
 申込：令和7年2月15日 9時～

講座や交流を通して、障がいの理解を深め、誰もが住みやすい地域作りを目的にした「こころのバリアフリープロジェクト」を今年も開催します。
 今回は、精神科認定看護師の方を講師にお招きして、精神疾患の正しい知識や関わり方を学びます。

はぐピョン&にこにこほっぺ

はぐピョンは未就学のお子さんと保護者のための子育てサロン(10時～13時開催)です。ボランティアさんによる季節に合わせたおはなし会などを開催します。

- 1月13日(月・祝) 新聞紙遊び
- 1月23日(木) おはなし会
- 2月10日(月) 歯の磨き方ミニ講座
- 2月27日(木) おはなし会

はぐピョンのおはなし会で活動して下さっている「にこにこほっぺ」さんが横浜市長表彰を頂きました!おめでとうございます!



新吉田地域ケアプラザ案内

〒223-0056 横浜市港北区新吉田町6001-6
TEL:592-2151 FAX:592-0105

ホームページ <https://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>
ブログ <https://ameblo.jp/sinyoshida-11/>