

戸塚第二地区社会福祉協議会  
会長 西村邦夫

## 防災対策として防災カードがあれば助かりますね

今年の6月25日の朝、長野県南部で最大震度5強の直下型地震が発生し怪我人や家屋の損壊がありました。7月に入り、5日から6日にかけて福岡県と大分県を中心とする九州北部で1時間に100ミリを超える豪雨、22日から23日にかけて秋田県内で平年の7月1か月の1.5倍もの大雨が降り、水害や土砂崩れ等が相続きました。

このような豪雨があった場合、戸塚第二地区には柏尾川や急傾斜地等があり水害やがけ崩れ等が想定されます。また首都圏直下型地震も想定されており、当社協では平成28年度から始まったハートプランのなかで防災対策として防災カードの検討を進めています。

防災対策として取り組む方法には自助と共助の考えがあります。

災害発生時にはまず自分の身は自分で守る。自分の家族は自分たちで安全を図るという自助の考えが大切です。このためには災害発生時での家族の安否確認の方法、緊急時避難場所の確認そして避難生活に必要な情報等が記載されたカードがあればよいと考えています。

しかも、このカードは個人が常に所持できるような小型の大きさの物が良いですね。

災害時には消防や警察等はすぐに来てくれません。

倒壊した家屋等から人を救出するには隣近所の人が助け合うといった共助の考えが必要です。

このためには普段から隣近所の良好なコミュニケーションをとっておくことが大切です。

現在社協が進めているさまざまな活動を通して、このような状況になるよう取り組んでいるところです。

(梶ヶ谷 勝)

## 戸塚第二地区 ラジオ体操について

今年度も子ども会主催のラジオ体操を7月22日(土)～24日(月)の3日間行いました。

参加賞のお菓子や文具等を用意するのに、子ども会役員で何度も打ち合わせして、1日目をお菓子セット、2日目をお菓子単品、3日目は天候のことも考えて4色ボールペンとボトル入りのラムネに決定しました。

特にボールペンとラムネは役員の1人が安いお店を探して、遠くまで足を運んでくれたおかげで実現出来ました。限られた予算の中で、子ども達の喜ぶ物を見つけることが出来てとても良かったです。

会場は矢沢公園と十九の区公園の2か所でしたので、3名ずつ2チームに分かれて行いました。

矢沢公園では3日間で64名、十九の区公園では177名、トータルで241名の参加となりました。

頑張って早起きしたせいか、始めは眠たそうにしているお子さんもいましたが、体操が始まると一生懸命体を動かしてくれました。

お天気にも恵まれ1日も中止になることなく、3日間続けられたので私達役員にとっても、夏休みのいい思い出になりました。

特に3日目は矢沢公園チームで景品が少し余ったので最後にジャンケン大会をして勝った人から好きな物を持ち帰りました。

私は自分が役員をするまでは、このラジオ体操に子供を参加させていなかったことを後悔しました。早起きをして体操をすることは、とても良い事だと思ったからです。

先のことは分かりませんが、町内会(こども会)で、これからも続けてほしいイベントの1つです。

戸塚第二地区子ども会・会長 岡本真由美

## 猿島と戦艦三笠を見学しませんか！

9月のとつ2ウォーキングは、9月21日（木）に、猿島周辺を散策します。猿島は東京湾内で最大の無人島で、三浦半島に残された数少ない原生林が保護されている自然島です。島には、タブノキ、ヤブツバキなどの常緑樹が繁り、林床にはシダ類がたくさん生育しています。

縄文時代から人の行き来があり、縄文時代の土器や弥生時代の土器・人骨が出土していたり、日蓮上人の白猿伝説のあるおもしろい島です。

幕末期、江戸を守る為に国内初のお台場が造られた島であり、また、ペリーが黒船4隻と共に浦賀に來航した際に、周辺海域を測量し海図作成し、猿島を「ペリーアイランド」と名付けています。

三笠は日露戦争に加わり、旅順口攻撃や旅順口閉塞作戦に功績をあげた戦艦で、世界三大記念艦とされる歴史的戦艦です。この船の舳が皇居とロシアを結ぶ線上に配置されています。



## 秋のレクリエーション大会のお知らせ

恒例の秋のレクリエーション大会は10月8日（日）にぜんぱ公園で実施されます。多くの方々の参加をお待ちしています。



## 大事な認知症の前段階 MCI

—「ふれあいサロン」のお話から— 鈴木 祐司

7月11日の「ふれあいサロン」では『認知症のcare(ケア)について』お話を伺いました。講師は、柏堤会 One for all 横浜の副主任 ケアマネジャーの三田和紀先生です。

まず、印象に残ったのは『認知症は治すことは出来ないが、発病や進行を遅らせることは出来る』という言葉です。

MCI とは、健常者と認知症との間の軽度認知障害のことです。この前段階とか予備軍のときに気づいて受診すれば、発症を遅らせるか、MCI を回復させることが出来ます。

だから家族や周りの方がMCIに気づいた時には医師への受診を勧めてほしい。なってしまった時には、地域の民生委員や地域包括支援センターに相談しましょう。

地域ぐるみで理解し、受け入れて支援しましょう。ケアマネジャーも大きな力になりますと熱心に話されました。「ふれあいサロン」で、旭町の熊沢さんの指導で現に行っている頭の体操は、予防に効果があると話されたので、今後も続けていきたいと思いました。

## 今後の活動予定（9月～）

NO	活動内容	日程	場所	備考
1	ふれあいサロン	9月12日（火）	矢沢町内会館	毎月、第2火曜日、11時～14時（70歳以上の方） 参加費 200円（食事代込）
2	にこにこキッズ	9月5日（火）	矢沢町内会館	第1火曜日、10:00～11:30、会費50円
3	ふれあい太極拳	毎日曜日	矢沢公園	1、8月及び第5日曜日は休み、 雨天中止、9:00～、参加費1か月300円
4	骨・骨クラブ	9月14、28日 （木）	矢沢町内会館	毎月第2、4木曜日、10時～12時 参加費500円/月、タオル、飲み物持参
5	とつ2 ウォーキング	9月21日（木）	猿島散策・三笠 見学	戸塚駅西口バスセンター上広場、 AM8:30集合、

お問い合わせ 事務局：実方 TEL 871-5990