

# 第115号 舞岡地区連合・社協だより



マスコット  
「こころん」

## とつかハートプラン

\*戸塚区地域福祉保健計画\*



## とつかハートプラン補助金

第4期とつかハートプラン(令和3~7年計画)の推進を目的とした活動に必要な経費を補助

誰もが安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会の実現  
大切な地域の支え合い・助け合いや見守りの活動を、始めたい、再開したい!

### ●●●スタートアップコース●●●

- 新しい活動を始めたい
- 活動が定着するまでの資金補助がほしい

例えば...

みんなが集える  
地域食堂や  
サロンを始めたい  
食材費、調理用購入  
など

公園でみんなで  
体操をしたい  
CDプレーヤー  
救急セットの購入  
など

### ●●●活動継続応援コース●●●

- 大切な活動を続けたい
- 活動をパワーアップさせたい

例えば...

活動者の  
スキルアップをしたい  
勉強会、研修会の  
開催経費  
など

感染症対策を整えて  
サロンを再開したい  
消毒液、体温計の購入  
など

募集期間:4月1日~11月30日 最大10万円を補助 問合せ:戸塚区福祉保健課 事業企画担当866-8424

## 保健活動推進委員会の活動

横浜市保健活動推進委員制度は、昭和23年12月、伝染病がまん延するなど悲惨な戦後の状況下「横浜市衛生奉仕員制度」として発足し、昭和28年に保健指導員に名称を変更しました。さらに平成13年に「横浜保健活動推進委員」となり、また平成19年度以降は、その役割を「地域における健康づくり」として活動を行っています。

横浜市は健康増進法に基づいて「第2期健康横浜21」を策定し、基本目標を「10年にわたり健康寿命をのばす」取組テーマを「生活習慣の改善」及び「生活習慣病の重症化予防」と定めており、私たち保健活動推進委員はこの目標とテーマに沿って、各区・各地域で「地域における健康づくり」を推進しています。

舞岡地区保健活動推進委員会は、これまで地域住民の「フレイル(心身の虚弱)予防」を目的とした健康卓球「卓球を楽しむ会」や「クメダ体操」などの運動講習会、また健康に対する関心を高めるために横浜医療センター医師を招いての「出前講座(加齢に伴う眼の病気)」や戸塚区福祉健康センター保健師による「ひとくち健康講座」など講演会を開催してきました。広報紙「舞岡保活だより」を年4~5回発行しております。

新型コロナウイルス感染症予防による外出自粛が求められるなか、昨年度から運動不足を解消するため、日々の生活の中で家事をしながら、テレビを見ながら手軽にできる「しながら体操」の普及推進に取り組んでいます。8月には戸塚スポーツセンターから講師を招いて講習会を開催しますので是非ご参加ください。



「出前講座(加齢に伴う眼の病気)」令和元年9月



「クメダ体操」令和元年11月



## サポートみなまい

私たちは南舞岡1～2丁目の高齢者宅の困りごとを解決し、伺ったお宅で話し相手をする事を目的に3年前の令和元年6月に有志10名で「サポートみなまい」を立ち上げました。

私自身は6年前に初めて自治会役員を仰せつかりましたが、それまでは自治会とは無縁の生活でした。自治会役員として毎月の定例会での話や、ゴルフの同好会「南舞会(なんぶかい)」の参加がきっかけで町内の人たちと話す機会が多くなりました。我が町内会は770世帯で、民生委員も3名配置され独居高齢者宅を訪問している事なども知り年配者、特に一人住まいのお宅が多いことを実感しました。この方たちとコミュニケーションを取る方法を思案していたところ木が鬱蒼とした家が多くあり、この木を剪定してそれをきっかけに作業をしながら色々とお話をするのが親しくなるのに丁度良いと考え自治会員に呼びかけました。

昨年は約70件の作業依頼があり、活動日数は90日程度になります。庭木の剪定や雑草取り、換気扇掃除、ガラス窓の清掃、電灯の交換やゴミ出しなどを行ってきました。とかく閉じこもりがちな一人住まいの方との雑談などで様子を伺い、励ましなどを行っています。これからも町内の高齢者の方から頼られる存在となるよう微力ながら活動を継続したいと思っています。

今の悩みは、会員も70代後半から80歳になってきましたが後継者が中々出てこない、仲間が増えないことです。どなたでも体力のある人募集中です。ぜひご連絡ください。 お問い合わせ ☎ 070-3788-3678



南舞岡第二公園の剪定作業

サポートみなまい代表 竹田忠征(南舞岡)

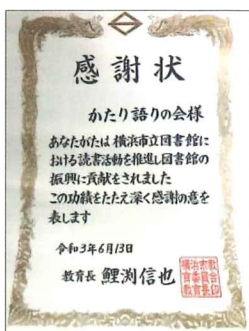
## かたり語りの会

日本はもちろん、世界中に昔話、面白い話、不思議な話が本ではたくさん紹介されています。そんな本に載っているお話を語り手がすっかり覚えて、自分のものとし「おはなし会」で語る活動をしています。活動場所は、小学校や図書館、地区センターなどで、主な聴き手は子ども達です。

「おはなし会」では語り手と聴き手との間に本はありません。聴き手は語り手の言葉だけで物語を楽しみます。聴き手はお話が終わると自らその本を借りにきます。こんな私たちの活動が、読書をするきっかけになればいいと思っています。語り手としてお話を覚えるのは大変ですが、想像力だけで笑い、おどろき、怖がり・・・身体ごとお話の世界に浸っている子ども達を見ると、語り甲斐があり不思議と一体感を覚え、楽しい時間になります。

2003年から活動を始めた会のメンバーは、図書館のボランティア育成講座や小学校の読み聞かせのボランティアをきっかけに出会った仲間です。それぞれが**ストーリーテリング**(語り聴かせ)の魅力に取り憑かれ、その養成講座を経て今に至り、講座終了後も勉強会を重ねて、日々語り手としてお話に向き合っています。

現在コロナ禍では三密を避け、定員を設けて活動しています。そのため回数を増やし、マスクでも聴き手にお話がきちんと届けられるよう準備しています。目をキラキラさせて聞いてくれる小さな聴き手がいる限り、体力を付けこれからも活動してまいります。



南舞岡小学校での会の様子



かたり語りの会代表 近藤ケイ子(南舞岡)