

第200号

# 舞岡地区連合・社協だより

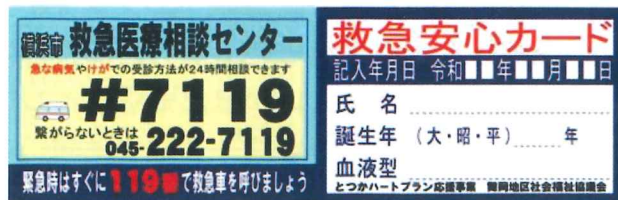
## とつかハートプラン \*戸塚区地域福祉保健計画\*



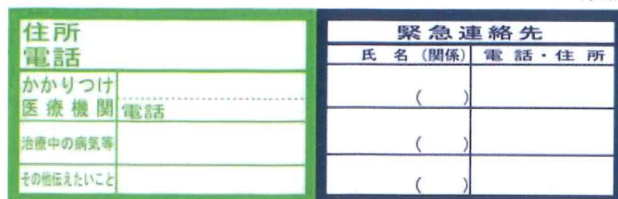
マスコット  
「こころん」

今年度の舞岡地区社会福祉協議会(舞岡地区社協)では、**【救急安心カード】**を舞岡地区約4000世帯に各戸3枚ずつ配布することで、戸塚区**とつかハートプラン**の10万円の予算と社協の補助金で合計12000枚を用意しました。各自治会町内会を通じて10月からお配りしていきます。

今年夏前に舞岡町で高齢男性が倒れているところを民生委員がを見つけましたが、身元の分かるものが何も無く散歩中に具合が悪くなったのか、救急車を呼びましたがコロナ禍ですぐには来なく大変心配しました。また、舞岡台では**以前の【救急安心カード】**持参のおかげで連絡先が判明した事例もありました。皆さんにこのカードを利用していただくとお役に立てるのではと思います。



(表)



(裏)

## 特殊詐欺の発生に関して

		令和3年8月末	令和4年8月末	増減
戸塚区	件数	36件	56件	+20件
	被害額	約6,456万円	約1億1,238万円	+約4,782万円
神奈川県	件数	839件	1,180件	+341件
	被害額	約14億3,420万円	約23億2,042万円	+約8億8,622万円

戸塚警察からのお願いです。**「私たちはダマされません！」**のスローガンをもとに取り組みを行ってきましたが、減るどころか巧妙化した手口のため増加しています。**自動警告・自動録音機能の電話機**に替えるなどして被害防止に務めましょう。**犯人は録音を嫌い警告メッセージで切ります。**

## 「災害時」要援護者支援

いつ起こるか分からない災害、特に最大規模が震度6以上の地震が起こった場合を想定して、日頃から備えをしているご家庭は多いと思われます。避難所(地域防災拠点)への避難ではなく**在宅避難**を検討しましょう。家具の転倒防止対策・備蓄品(水、食料、トイレ用品)・ライフライン(電気、ガス、水道)の備えなどがあります。区では「**地域防災アドバイザー**」を派遣し専門的に課題解決を図る制度もあります。

そして「災害時」要援護者支援**【誰一人取り残されることなく避難する】**は地域の中での準備です。自力での避難が困難な方…高齢者、障害者、妊婦、乳幼児、外国人、災害で負傷した方…要援護者、健全な人も含めて災害が起きた時に助け合える日頃から顔と顔の見える関係づくりをすることです。

①要援護者支援の必要性を学ぶ

②活動体制を整える

③要援護者を把握する

自助と共助

- ◆取組の必要性・地域の課題、地域でどのような活動をしていくか
- ◆区役所から地域へ説明会も可能

- ◆自治会町内会の既存の地縁組織…認知度が高く地域のつながりがあるが役員が交代しても引き継がれる工夫が必要
- ◆新たな組織を募る…自治会役員や各委員が中心に説明会、告知、募集

- ◆地域、自治会で要援護者を募る(調査書で手上げしてもらう)毎年確認
- ◆向こう三軒両隣の関係を生かして把握する
- ◆行政が保有している情報で補完(自力避難が困難とされる人の名簿を提供)

### 阪神淡路大震災における救助の主体と救出者数

近隣住民等  
約27,000人  
(約77,1%)

消防、警察  
自衛隊  
約8,000人  
(約22,9%)

(出典: 令和4年度防災白書)

④いざという時は住民同士で協力して助け合いましょう。  
■要援護者の**安否確認**■避難場所へ**誘導**■避難生活の**支援**

地域の中で顔と顔の見える関係づくりを進めましょう。



地域の福祉を担う《舞岡柏尾地域ケアプラザ》についてご紹介しています

舞岡柏尾地域ケアプラザの、主任ケアマネジャー渡邊 博文と申します。

【まいかちゃん】

【包括支援センター】での仕事は、地域住民の皆様にご介護保険制度について少しでも多くの方に知っていただけるよう情報を提供していく事が大きな役割と考えております。高齢化社会において、介護は切り離せない重要な事であり、地域の皆様もとても興味を持っておられる事と感じているからです。

地域の皆様向けの研修会「エンジョイまいか塾」を隔月開催。包括支援センターの職員で得意分野の分担をしながら地域の皆様への情報提供をさせて頂いております。日ごろの介護相談の中だけでなく、「エンジョイまいか塾出張版」として地域のサロンや老人会などにお声かけさせて頂き、会に参加しながら介護保険とは？という疑問にお答え出来ればと考えております。その都度介護保険の相談や情報提供を行っております。

舞岡、柏尾地区で開業されている、「居宅介護支援事業所」の後方支援も仕事の一つです。ケアマネジャー向けの研修の開催や、ケアマネさんが抱えるケースの悩みを聞きつつ、一緒にお客様のご自宅に訪問し、解決できるようアドバイスをする事もあります。地域の民生委員さんやケアマネさんと連携をとりながら、一緒に悩み地域が抱える問題を解決に繋げていきたいです。

地域の方の得意分野を生かし、どう周知集客するかチラシ作りも含めてお手伝いします



地域集会所にてサロン立ち上げのお手伝い



(主任ケアマネジャー渡邊 博文)

## 保健活動推進委員の活動

舞岡地区保健活動推進委員会では、舞岡柏尾地域ケアプラザ・舞岡地区センターとの共催や舞岡地区社会福祉協議会との共催で舞岡地区センターにて上半期2つの講習会を開催しました。

「おとなの体力測定会」～いまの健康状態を知ろう～6月12日(日)

筋肉の程度や日常生活での運動習慣、転倒時のリスクや動脈硬化の目安になると言われている「握力」「足指力」「立上りボックス」「血管年齢測定」の4項目を測定。当日は、約90名(7割が60歳以上)の方に参加していただき、測定値を記入した記録票をお配りしました。記録票の裏面には60歳以上の男女別、年代別の目安値を掲載、ご自身の「いまの体力・健康状態」の参考にしていただきました。

「しながら体操」講習会 8月29日(月)

戸塚スポーツセンター有賀所長と補助者1名に来ていただき、20名の方に参加していただきました。「しながら体操」は、戸塚区保健活動推進委員会が普及を進めている体操で、戸塚スポーツセンターの協力で作成しています。「しながら体操」の良い点は、テレビを見ながら、掃除・洗濯をしながらといった「なにかをしながらでも手軽にできる体操」という点です。内容は、肩甲骨や腰回りのストレッチやハムストリングスの強化などの体操に加えて、体力測定で数値が低い方が多かった足指力に効果がある運動を教えてくださいましたが中には「足の裏がツル…」の悲鳴も。体操の解説動画は「ハマスポ YouTube しながら体操」で検索できます。是非、試してみてください。

(保健活動推進委員会会長 黒田 正樹)



(足指力測定と血管年齢測定)



(立上りボックス)



(しながら体操 肩甲骨ストレッチ)

※11月6日には「第2回体力測定」を行います。



保健活動推進委員会