

「福祉団体助成金」報告

本年度も、若葉台で地域福祉課題の解決に取り組んでいただいている、下表のボランティア団体、当事者団体等へ助成金交付を決定しました。

団体名	活動内容
特定非営利活動法人あさひ	身体障害者等の外出時の送迎、買い物支援活動（有償）
テクテクの会	ハンディキャップのある子どもとその家族等の交流
のこのこの会	高齢者、障がい者を対象とした送迎援助活動（有償）
区老連若葉台支部	老人クラブ会員相互の活動
若葉太鼓	若葉台でのイベント演奏活動
若葉台なんでも相談	電話での困りごとや悩みごとの相談、声の訪問活動
若葉台プレイパーク活動運営委員会	若葉台の公園を活用して子どもの豊かな成長を支援
戦争体験を語り継ぐ若葉の会	平和学習、体験講話集の領布、千羽鶴作成など
友愛活動部会	老人会加入者を対象として見守り
サロンみんなあつまれ！！	子育て中の親子を中心とした多世代交流の場の提供
わかば子育てサポートグループ	地域の団体と力を合わせて、地域の子育てを応援
裕楽会	中途障がい者の交流の場
移動サロン「ほっこり」サポートグループ	誰でも・気軽に・近くで参加できる、世代を超えた交流の場、移動サロン「ほっこり」の開催

賛助金募集時等の皆様からのご意見の取組み状況報告

生活に不安のある方々への支援

2022年4月と12月に実施した「無料頒布会」に来て頂いて、民生委員とのつながりを希望された方々に対しては、今も毎月民生委員の方の協力を得て支援を継続させて頂いています。

受動喫煙対策

2年前から若葉台まちづくりセンターに、中央バスターミナル喫煙所の受動喫煙対策をお願いしてきましたが、7/29にスクリーンが設置されました。バスの利用者は勿論のこと2-18棟のお住まいの方にもスクリーン設置の効果が現れることを願っています。



移動サロン 「ほっこり」 サポートグループ



【活動の趣旨】

誰でも・気軽に・近くで参加できる、世代を超えた交流の場を提供することにより、多くの人とつながっていることを実感していただき、**困った時に声をあげられる雰囲気のある**（社会的孤立の無い）街づくりを目指す。

【開催方法】

誰でも・気軽に入り出りできるように、扉のないテントを使ってサロンスペースを確保し、お茶、コーヒー、菓子などを提供して、和やかに談笑していただく。

※扉は初めての方には非常に大きな壁に感じてしまう。



四季折々の折紙も人気!!



地域ボランティア様差入れ

お絵かきコーナー併設



お薬・栄養相談会

協力: 横浜調剤薬局

福祉・保健相談会

協力: 若葉台地域ケアプラザ

無料相談会

お気軽にご相談ください

住宅よろず相談会

協力: 若葉台まちづくりセンター



スマホ相談会

協力: 地域住民ボランティア

開催日: 毎月第1火曜日
開催時間: 13時~15時
開催場所: わかばの広場

こんな相談会
やりたい!!
も連絡ください。

ボランティアにご協力いただける方の連絡をお待ちしております。

連絡先 移動サロン「ほっこり」サポートグループ
代表 熊谷 善友 ☎080-3712-8457



「フレイル」をご存知ですか？

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。つまり、「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”です。

日頃の小さな変化からフレイルが始まります。体力の衰え、歯とお口の機能の低下、低栄養状態、外出しないなど、様々な要素が互いに影響し合いフレイルに至ります。ある研究では、要介護認定を受けることに最も影響した要因がフレイル・フレイル予備群（プレフレイル）でした。

いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、フレイル状態の改善やフレイル予防の取組を行うことが大切です。

今回は「オーラルフレイル」に着目し、セルフチェックの項目と予防法を紹介します。

オーラルフレイルとは？

加齢等と共に起こるお口の機能の低下のことで、そのはじまりは、ささいな衰えです。

【セルフチェック項目】 当てはまるものはありますか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす | <input type="checkbox"/> 食欲がない 少ししか食べられない |
| <input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり食べる | <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い 舌が回らない |
| <input type="checkbox"/> お口が渇く ニオイが気になる | <input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない あごの力が弱い |

お口に関する「ささいな衰え」が積み重なると、オーラルフレイル・フレイル・病気につながります。早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。「オーラルフレイル」を予防することは、「フレイル」そのものを予防することにもつながります。

【予防法】

- 毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ
- かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける
- お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える



【やってみよう！パタカラ体操】

お口の周りや舌の筋力の低下を予防します。

各発音8回を2セット行いましょう！

1. 「パ」・・・唇をはじくように
2. 「タ」・・・舌先を上の前歯の裏につけるように
3. 「カ」・・・舌の奥を上顎の奥につけるように
4. 「ラ」・・・舌をまるめるように

パパパパ
パパパパ

タタタタ
タタタタ



カカカカ
カカカカ

ララララ
ララララ

※抜粋「フレ！フレ！フレイル予防」（横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課 発行）

「食べる楽しみいつまでも」（横浜市健康福祉局保険事業課 発行）

《医療・健康講座》

『お薬の保管について』

(横浜調剤薬局店長 長曾部葉子)



毎日、暑い日が続きますね。皆様お元気にお過ごしですか？ 夏旅行やイベントに出掛けられる方も多いのではないかと思いますので、熱中症などにはご注意ください。

以前からお薬はどうやって保管するのか？ 室温保管とは？ といった質問を受けることがあります。更に最近では気温の高さもあり、お薬を冷蔵庫にしまう方がいいのでは？ といった質問をされることもあります。そこで今回はお薬の保管についてのお話です。

お薬は温度・湿度・光によって効能が低下してしまうこともあります。原則として高温・多湿・直射日光を避けて室内で保管するようにしましょう。

例えば高温になる車内や暖房器具の近くに保管するのは避ける、遮光する必要がある薬は遮光効果のある袋に入れて保管するようにします。また、吸湿性の高いお薬には乾燥剤を一緒に入れておくこともあります。

基本的に保管指示がないお薬は室温で薬箱に入れて直射日光を避けて保管しますが、室温とは何度まで？ と考える方もいるでしょう。室温とは1～30℃を指していますので、暑い日でも室内の涼しいところで保管しておくといいです。

シロップ・坐薬・注射剤など冷所保管が必要なお薬もあります。冷所保管(1～15℃)するようになると説明された場合には冷蔵庫に保管します。但し、お薬には凍結すると効能が弱くなる場合があるので、直接冷気が当たらない扉付近のポケットに保管するのが良いです。インシュリン注射など未開封時は冷所保管、開封後は室温保管といった指示もありますのでご注意ください。

時々、錠剤を長期保管のため冷蔵庫で保管される方もいらっしゃいますが、冷蔵庫で保管すると室温との温度差でかえって湿気る場合もあるので、通常お薬は室温保管が良いです。

最後にお薬の誤飲・誤用事故防止のために、お薬以外のものと一緒に保管しないこと、お薬の容器を入れ替えないこと、子供の手が届かないところに保管することなども忘れずにしてください。

お薬の保管方法には色々あります。悩んだときには薬剤師にご相談ください。

これからまだまだ暑い日が続きます。水分をしっかり摂って元気にお過ごしください。

《振り込め詐欺にご注意を！》

サギ撲滅の2本柱

1 こんな言葉を電話で聞いたらサギだ!
「急にお金が必要！用意して！」
「キャッシュカードを預かります。」
「ATMで医療費を還付します。」

2 留守番電話設定のお願い!
「犯人は留守番電話を嫌います。」
「常に留守番電話設定を！」
「留守番電話が作動する前に取らないで！」
「迷惑電話防止機能付き機器の購入検討を！」

神奈川県警察

(2023年8月14日現在の被害総額)

旭区 37件、約4300万円

※若葉台は5件、気をつけましょう。

※電話機は留守電モードに！



《今後の予定》

- 移動サロン「ほっこり」(9月5日)
- サロンみんなあつまれ!!(9月8日、26日)
- プレイパーク(9月6日、23日)

イベント開催案内

若葉台地区社会福祉協議会では、若い世代向けに、以下のイベントを実施予定です。

「Wakkaで勉強!!」 中学生向け
9月13日(水)～9月28日(木)

「Wakkaで勉強!!」 高校生向け
10月3日(火)～10月19日(木)



【編集後記】

「フレイル」という言葉を最近耳にする事があると思いますが加齢による心身の活力低下で介護が必要になる手前の状態との事らしいです。日頃の小さな変化をお互いに早期に気づきあってフレイル予防の始めの一歩です、是非「ほっこり」にお出かけ下さい。難しく考えず一歩踏み出してみませんか？ (M)

《編集委員》入江ゆきよ、奥村利夫、熊谷善友、瀬戸久美子、中野和巳、峰松雅子 (五十音順)

※社協だよりへの掲載記事を募集しています
ご希望の方はお近くの地区社協役員または
右記QRコードから願います。

