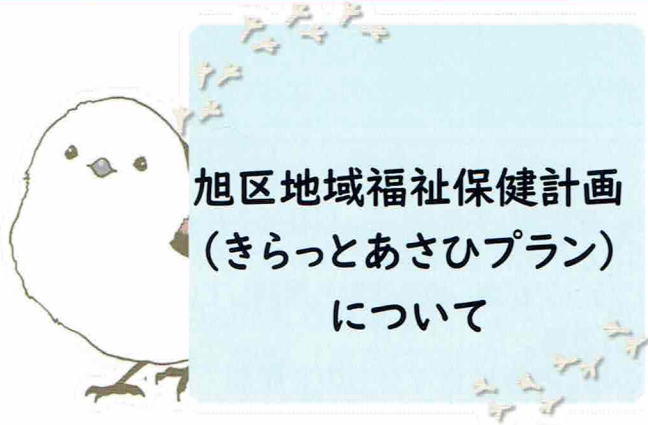


若葉台地区社協だより

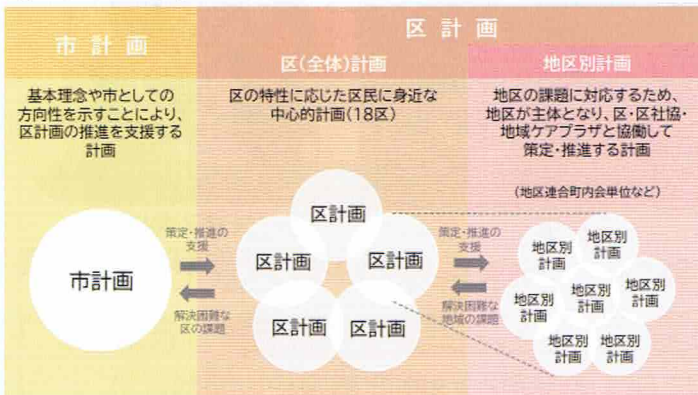
発行／若葉台地区社会福祉協議会 会長 太田 正廣
旭区若葉台3-2 連合自治会館内



旭区地域福祉保健計画 (きらっとあさひプラン) について

「旭区地域福祉保健計画（きらっとあさひプラン）」は、旭区に住むすべての方が地域で支え合い安心して自分らしく暮らせるようにするための計画です。住民や連合自治会町内会などの住民自治組織・事業者・公的機関（旭区役所・旭区社会福祉協議会・地域ケアプラザ等）が協働し、身近な地域の支え合いの仕組みづくりを進め、地域の福祉保健課題を解決するために策定・推進しています。

区計画は「区全域計画」と「地区別計画」で構成されています。区計画の基本理念や目指す姿を「区全域計画」と「地区別計画」で共有し、それぞれの役割を果たしながら連動していくことで、旭区全体としての取組を進めていきます。また、区計画は市計画とも連動しています。



区計画は令和7年度で第4期の5年目を迎えます。若葉台地区でも第5期（令和8～12年度）の計画策定に向けて、地区社協を中心に話し合いを進めています。

第4期 若葉台地区別計画 の取組について



私たちが描く地区の未来図
「困ったときに声をあげられる
雰囲気のあるまちづくり」

- 目標A) お互いを気にかけてあう環境を作る
- 目標B) 地域のだれもが参加のできる機会がある
- 目標C) だれもが気軽に集まれる身近な場がある
- 目標D) 地域の取り組みを多くの人に伝える、だれもが地域へ情報を発信できる

第4期は「あいさつ運動」「移動サロンほっこり」「ふれあい花壇」などの取り組み、「地区社協だより」や地区社協のホームページ等で情報発信を行いました。また定期的に地域福祉保健部会を開催し、若葉台地区別計画の推進や地域課題について話し合いを継続しています。



(写真上) 移動サロンほっこり



(写真上) ふれあい花壇

(写真右) あいさつ運動



テクテクの会



◆◆ テクテクの会を4つのキーワードでご紹介します ◆◆

1 「テクテク」の意味

ウォーキングの会と間違われることもありますが、「テクテク」というのは、あせらずゆっくりと、自分のペースでテクテクと歩いていこう！という思いが込められた言葉です。当事者の皆様は、それぞれの体調や気分に合わせて活動に参加し楽しんでます。若葉台に発足して今年で31年目になります。

2 「テクテクの会」の変わらない方針

当事者の会とはいっても、障がいのある当事者とその親とボランティアが共に活動をする会です。立ち上げ当初から、立場の違うボランティアと親が同じ会員として意見を持ち当事者を支えていくという考え方が「テクテクの会」の真髓であり、当初からの変わらない方針です。これが継続の力となっていると思います。

3 活動内容

発足初期の頃から30年がたち、会の活動内容も時代とともに変化をしてきました。現在は主に余暇活動を中心にした内容になっており、会員が楽しんで、かつ安心して集うことが出来る居場所となるよう努めています。テクテクの会にはそれぞれの活動に対する担当がいて、親やボランティアが楽しめる活動も展開しています。

- ◆ 定例会…テクテクの会を遂行していくための話し合いの場
- ◆ ふれあい広場…ほぼ月1回の当事者のための活動の場。内容は様々なものを展開
- ◆ 広報誌発行…会の活動の様子をお知らせするため、上半期と下半期、現在年2回発行
- ◆ ティータイム…会員同士の交流と情報交換、及び勉強会の開催
- ◆ テクテク農園…農園での野菜作りと収穫
- ◆ 福祉バスツアー…年1回、福祉バス抽選に当選時、バスにて外出
- ◆ 父親の会…担当する行事の準備と実施

4 地域とのつながり

テクテクの会は、「当事者の様々な個性を理解してほしい」ということや、「若葉台近隣で活動したい」という希望の元、発足しました。当初から地区社協にご支援ご協力いただき、そして、月1回の定例会は、若葉台地区センターを利用させていただき、ふれあい広場の活動は、若葉台地域ケアプラザを主に使わせていただいております。30年もの間、活動が続けてこられたのは、地域に支えられているからこそと感謝しています。地域との交流行事への参加も大切な活動の一つであり、これからも「年齢、性別、障害、人種などによる壁」をなくし、誰もが参加できる地域の会でありたいと願っております。

〈文責：中田〉

★ふれあい広場活動風景



調理：おにぎり作り



革細工



畑にて



クリスマス会にて
ボランティアさんによる紙芝居

テクテクの会へのお誘い

テクテクの会では、当事者と親とボランティアで、大人も子どもも楽しみながら交流し、親睦を深める「ふれあい広場」を開催しています。まずは一度、「ふれあい広場」にぜひ遊びにいらしてください。

テクテクの会連絡先 tekunohiroba@gmail.com

※携帯電話をご利用の際は、右のバーコードでメールアドレスが読み取れます
皆様からのご連絡をお待ちいたしております。



若葉台地域ケアプラザってなーに？ 第29回

横浜市若葉台地域ケアプラザ
電話 923-8831(代表)
923-8833(相談)
FAX 923-8835

ケアプラザは高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている、横浜市独自の施設です。令和6年7月1日現在、市内に146か所あります。

若葉台地域ケアプラザは平成11年(1999年)に開所し、昨年25周年を迎えましたが、利用したことのない方も多いと思います。そこで、今回は若葉台地域ケアプラザの利用方法について紹介します。

◆ 貸室利用について

若葉台地域ケアプラザの2階には大小さまざまなお部屋があり、地域の方々に貸し出しを行っています。

地域にお住いの方で構成されており、ご自身の健康づくりや地域の福祉保健のために活動している団体は、無料（または有料）で利用することができます。

利用にあたっては登録や手続きが必要です。詳細はケアプラザまでお問い合わせください。



多目的ホール



ボランティアルーム



地域ケアルーム



調理室

◆ 貸室利用時間について（9時開館）

月～土	前月12日までに夜間利用申込の無い日は、 18時閉館 (夜間利用申込があれば、 21時閉館)
日・祝	17時閉館

◆ 相談時間(福祉・保健に関する相談窓口の時間)について

月～土曜日：9時～18時 日曜日、祝日：9時～17時

※ 相談を希望される場合は、あらかじめお電話等でご予約ください。

※ 相談時間以外の時間帯の相談電話(☎045-923-8833)は、転送先の「相談専用コールセンター」で対応します。

※ オンラインによる相談にも対応しています。

ホームページの問合せフォームよりメールにてご相談ください。



若葉台地域ケアプラザ
ホームページ



インフルエンザ流行で 慌ただしい毎日

(横浜調剤薬局 若葉台店)



数年ぶりのインフルエンザ流行

で慌ただしく走り回っていたら、いつのまにか2月になっていました。皆さん、年始はどう過ごされてましたか？

友人と楽しく過ごした方、家でゆっくりと過ごした方など色々あると思います。いずれにしても食べ過ぎ、飲み過ぎて胸やけ、胃もたれなど胃腸の調子をくずすことってありますよね。日常的に起こす軽い胸やけや、胃酸過多、消化不良など市販される薬で対応できる場合があります。

胸やけや胃酸過多では胃酸分泌を抑える薬(H2ブロッカー)や胃酸を中和させる薬(制酸剤)を飲むと症状が緩和されることがあります。ただH2ブロッカーは効果が良すぎて重大な症状を見逃してしまう場合があります。軽い胃の痛みや胸やけは薬を1週間程度飲む症状が落ち着いてきますが、薬を飲んでも症状が落ち着かない場合は受診することが必要となります。

また、制酸剤はアルミニウムやマグネシウム等を含有する場合がありますので一部の抗生剤など併用する場合には注意が必要となる場合や、ナトリウムを含有する場合には食塩摂取量が増えることになるので高血圧の方が飲む場合には注意が必要です。服用時には薬剤師に相談すると良いでしょう。

消化不良や膨満感がある場合には消化酵素があります。副作用が殆どなく、自分にあった薬を選択し様子みても良いですが、症状が落ち着かない場合はやはり受診する様にしましょう。勿論、消化の悪い食事を控えるなど胃腸に負担のかかる食事は控えることも大切です。

胃腸の痙攣や過緊張で起こる胃の痛みには『お腹の痛み止め』があります。通常の痛み止めを飲むと痛みが解消される症状もありますが、逆に胃の痛みを悪化させる場合もあるので薬剤師に相談しましょう。

また、冷えによる腹痛はお腹を温める、前かがみの姿勢にすると症状が緩和できる場合もあります。但し、薬を飲んで痛みが取れない場合には、何か炎症を起こしている可能性があるため、すぐに病院に受診することをお勧めします。

これ以外にも注意事項があります。例えば、高齢で腎臓機能低下がある方、一部の前立腺肥大症、緑内障の方々はその症状が悪くする場合があるので、飲まない方が良い胃腸薬があります。更に大切なことは、胃の痛み、胸やけ、膨満感などは市販の薬で症状が落ち着くことはありますが、その効果のために重大な病状を見逃してしまうことがあることです。突然痛みが出た、痛みのために眠れない、振動で痛みが強まる、血便(消化管の出血)、胸を締め付けられる痛みを繰り返す(心筋梗塞)、一部分の痛み(虫垂炎)など、初めて感じる痛みや症状の場合は受診した方が良いのかもしれない。

勿論、薬を飲む前に生活や食事習慣の見直しもしてみましよう。

腸の健康は免疫力を高めるといいます。胃腸の健康はインフルエンザ感染予防にもなるかもしれませんね。



編集後記

2025年(乙巳(きのと、み))よろしく
お願いいたします。

第4期地域福祉保健計画地区別計画で「困ったときに声をあげられる雰囲気のあるまちづくり」について、令和3年~毎月グループに分かれて取り組んできました。

いよいよ今年は第5期に向けて地区別計画の策定を検討する時期になり、地域の若い世代の方とも地域の課題を共有して取り組んでいくことを望んでいます。(m)