

瓦版



みんなのびのび
サポートの輪

No.63

発行 横浜市箕沢地域ケアプラザ
 横浜市中区箕沢13-204
 TEL 045-663-6960
 発行責任者 渡邊 圭子
 HP: <https://www.ysjk.jp/minosawa/>

9月1日は防災の日 備えは十分ですか? ~今から、いざに、備えましょう~

近年、地震に限らず、集中豪雨や大型台風による土砂災害、風水災害が発生しています。いつ起こるかわからない災害への備えはなかなか進まないものですが、防災の日がある9月に、1つでも行動を起こしてみたいかがでしょうか。災害を自分事としてとらえ、備えることが求められています。横浜市では、『横浜市避難ナビ』を作製しました。一人一人の避難行動を、平時から災害時まで一体的に支援するアプリです。

横浜市避難ナビ4つの機能

- ①防災AR
 - ・浸水状況の疑似体験ができます。避難行動の意識が高まります。
- ②ハザードマップの確認
 - ・住んでいるところや、今いる所の危険性を知ることができます。
- ③避難所検索
 - ・最寄りの避難所や、避難ルートの確認。災害時に避難所の開設状況を見ることができます。
- ④マイタイムラインの作製 風水時の避難行動計画が立てられます。
 - ・あらかじめ計画を立てておくことで、適切な避難行動に繋がります。



命を守るために、日ごろの備えと早めの避難が必要です。ぜひ、スマートホンにダウンロードして、備えてみてください。詳細は横浜市のホームページをご確認ください。

「備蓄」ときくと、何から始めたらいいのかわからなくて難しく感じるかもしれません。東京都総務局総合防災部が公表しているサイトに、『東京備蓄ナビ』があります。横浜市のホームページにも紹介されており、災害に備えた備蓄について、何をどのくらい備蓄すれば良いかなど備蓄のいろはや備えておくの良い品目などを紹介しています。参考にしてください。また、ご家族ともしもの時の連絡の方法や、集合する場所など、この機にぜひ話し合ってみてください。

第6地区社協だより

9月～12月の行事日程

ふれあいサロン

日程 9月 1日(木)
 9月22日(木)
 11月10日(木)
 11月24日(木)
 12月 1日(木)
 12月22日(木)

時間 午前 10:00 ~ 11:30
 場所 山元小コミュニティハウス
 参加費 ¥100

ふれあいプチ旅

日程 10月 6日(木)
 10月20日(木)
 10月27日(木)

ふれあい祭り
 日時 11月13日(日)
 午前 10:00 ~
 場所 山元小校庭

ふれあいクリスマス会

日時 12月18日(日)
 午前 10:00 ~
 場所 山元小コミュニティハウス

※状況により中止・変更の場合があります。地域の掲示板もご確認ください。

根岸山手の丘の走馬灯 ～ その7 ～

(郷土史家 棚橋 誠)



「競馬場内側はゴルフ場だった」

根岸森林公園は戦前までは競馬が行われていて、それは幕末から続く歴史ある競馬場であったことは良く知られています。現在でも昭和4年に作られた一等観覧席があり、華やかに競馬が行われていた在りし日の面影として残っています。地元の年配の人たちは今でも「森林公園」とは言わずに「競馬場」と呼んでいる人も多くいるほど親しみがあります。しかし競馬場であったことは多くの人が知っているものの、競馬場のコース内側の広いエリア(現在の森林公園や馬事公苑になっているほとんどの場所)を、ゴルフ場として使われていたことはあまり知られていません。

日本でのゴルフ場の始まりは、神戸の六甲山に明治34年(1901)に4ホールのコースを完成させたのが始まりといわれ、その数年後の明治39年(1906)には、根岸村村民の耕作地として使われていた競馬場のコース内側のエリアを利用して、日本で3番目のゴルフ場として整備されます。しかもこの根岸のゴルフ場は、六甲山のゴルフ場が粘土を固めた上に砂をまいたサンドグリーンに対して、日本初の芝グリーンで9ホールのゴルフ場としてオープンし、戦前まで使われていました。

戦後は競馬場全体が米軍に接收されると、芝生が再整備されて米軍専用のゴルフ場として再び使われ始め、昭和44年の返還まで使われていたことは記憶に残っている人も多いでしょう。



大正5年、競馬場内のゴルフ場(「ザ・バンカー」より)



現在の根岸森林公園(令和4年7月撮影)

地域包括支援センター

エンディングノート

エンディングノートは、病気などで自分の体が思うように動かなくなったり、判断能力が低下して自分の意思を伝えることが難しくなる前に、好きなこと、大事にしたいこと、これからどのように暮らしたいかなどをあらかじめノートに記載して、周囲の人と分かち合うために作られたものです。書きやすい部分から書き始められ、1度記入をしても書き直せます。

自治会町内会など、ご年配の方が集まる場所に直接、職員が出向き記載例をご覧いただきながら書き方をご説明するといった出張講座の開催も可能です。(これまで山元町1丁目の一部の方、第六地区民生委員児童委員協議会の方にご清聴いただきました。)

もし、エンディングノートに興味がありましたら、どなたでも無料で複数部お渡しできますので、地域包括支援センターの金澤までご連絡下さい。

★相談電話の転送について★

10月から相談時間外(月～土18時以降、日・祝17時以降)はコールセンターに転送されます。

箕沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター 045-663-6930



地域活動交流

暮らしを守る!

～ 老人クラブへのお誘い ～

西竹之丸寿会

西竹之丸の老人クラブ『西竹之丸寿会』はしばらく休会になっていましたが、長年住み慣れた方が多く、二代目(団塊世代)も増加してまいり、もう一度クラブを再開して欲しいとの要望を受けて、昨年11月に再開することができました。また、連合町内会長を務める守屋会長も今年から入会され、縁の下の力持ちとして、とても心強く感じています。

西竹之丸には、200名以上の高齢者が住んでいますが、寿会の会員は54名と4分の1の方しか登録されていない状況です。少し寂しく感じているのですが、会員数を増やすために、掲示板に案内を貼ってお知らせしています。現在は、あまりイベントはできませんが、毎朝のラジオ体操やグランドゴルフ、また、山元小学校の学童の見守りも含め、健康的に体を動かすことを推奨しています。

これから定期的に団塊世代を中心に、子どものころ見かけた縁側の『井戸端会議』を集会所で開催します。ちょこっと寄って、お菓子を食べながらお茶を飲んでおしゃべりする…同世代との会話を楽しみに外出が増え、健康寿命が伸びます。やりたいことはたくさんあるのですが、背伸びして難しいことをするのではなく、皆さんが気楽に楽しめることを企画していきたいと思えます。寿会の役員は皆、西竹之丸が終の棲家になるよう、住みやすい地域を目指して頑張っています。登録ご希望の方は、ぜひ、お近くの役員に声をかけてください。



生活支援コーディネーター

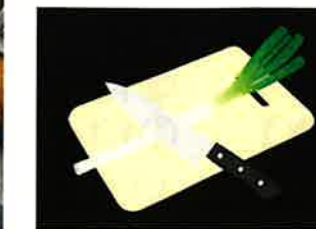
毎月第3火曜日に箕沢ケアプラザで行っている男性の集い、「元! やんぐ会」で「包丁研ぎ講座」を開催しました。

ボランティア団体の生活支援KBT(希望の友)代表の桜井様にお越しいただき、ご指導いただきました。初めて砥石を触る方もいましたが、講義をしっかりと受けたことで、家から持参した包丁もすっきりよく切れるようになりました。会のメンバーに加えて、地域の方も3名参加してくださいました。

「元! やんぐ会」ではまだまだメンバーを募集しています。

近くにお住いの男性の皆様。毎月、皆さんでやりたいことを話し合っ開催しましょう!

ご参加の際は箕沢ケアプラザまでお問合せ下さい。



★最後に終了証を頂きました★

デイサービス



6分間ウォーキング『全国温泉巡り』の第1チェックポイント、箱根温泉に到着！！

毎日、利用者さまと介護スタッフが一緒になってウォーキング体操を行っています。立位または座位で、音楽に合わせて腕を振って♪足を上げて♪リズム良く行う足踏み運動なのですが、横浜から箱根温泉に到達する距離を(約58km)歩く事ができました。

到着祝いとして、9月の第1週のランチは箱根温泉をイメージしたメニューです。皆さまからどのような感想をいただけるかドキドキしています。

食欲の秋、みんなで食べるお食事は一段と美味しいですね。

次の目的地は静岡県伊東温泉。これからも、みんなで楽しく健康づくりに取り組んでいきます。



----- デイサービスってどんなところ? -----

デイサービスでは毎月新規の利用者さまをお迎えしています。

新しい利用者さまにとってデイサービスの利用は、不安と緊張があり、その緊張感は私たちにも伝わってきます。「小学校の同級生と再会し、昔話で盛り上がりました。」と嬉しそうに笑顔がみられると、人の出会いの奥深さに心から安堵することができます。また、新たにデイサービスで知り合い、仲良くなったという方もおられますので、デイサービスは再会の場であり、新たな出会いの場でもあるとも言えます。

私たちは、そうした人と人のつながりの大切さを常に意識し、これからも新たな出会いに立ち会えることを喜びにしながら、デイサービスという社交の場を楽しんでいただきつつ、ご本人が希望する生活を送る事ができるように機能訓練や活動支援に取り組んでいます。

見学希望にも対応いたしますので、まずはご連絡お待ちしております。



交通のご案内

- 市営バス** 103系統 : 根岸台バス停下車
徒歩約3分
- 21系統 : 旭台バス停下車
徒歩約10分
山元町2丁目下車
徒歩約12分

お問合せ・連絡先

TEL 045-663-6960 FAX 045-228-1828
〒231-0856 中区箕沢13-204
横浜市箕沢地域ケアプラザ

案内図



デイサービス ①生活相談員②介護スタッフ③機能訓練指導員 募集中！

- 【勤務時間】 ①8:30~17:30(8時間) 週5日
②8:30~17:30(8時間) または②9:00~13:00(4時間)
③13:30~16:30(3時間) 週3日~

- 【時給】 ①1,140円~ ②1,160円~ ③1,600円~
(①~③ ※その他加算あり)



送迎ドライバー同時募集 ~詳細はお問い合わせください~

(☎ 663-6960 渡邊)