

## 『おいしく食べて健康長寿』

フレイル（加齢とともに心身が老化し、衰えた状態）の予防・対策にはバランスの良い食事が大切です。

6月16日、1街区集会所で『食事講座』を永田地域ケアプラザと共催でおこないました。



健康長寿な食事のポイントは減塩で高血圧を予防し、筋肉をしっかり維持するために必要なたんぱく質を取ることがであることを学びました。また、南区役所が発行した「エンディングノート」のご紹介と、地区社協事業についてもご案内しました。



## 永田地域ケアプラザ

### 地域包括支援センターって？

地域包括支援センターは、地域の身近な相談窓口です。高齢者の介護や成年後見制度の利用など生活全般にわたる相談を受け、関係機関との連絡調整をおこなっています。

※ご相談希望の方は、事前にご連絡ください。

またコロナ対策としてマスクの着用・スリッパ等履物の持参をお願いしています。

### 福祉・保健に関する相談時間を変更します

月曜～土曜 9時～18時

日曜・祭日 9時～17時

※時間外（月曜～土曜の18時～翌9時、日曜・祝日の17時～翌9時）、年末年始は相談専用コールセンターに転送し対応します。



横浜市永田地域ケアプラザ  
地域包括支援センター

横浜市南区永田南 2-16-31

☎045-711-8611(代)



みんなで作りました。  
ぜひ読んでください。



加藤 記

えんがわ日記  
スポーツの秋です。  
今年には神奈川県で「ねんりんピック（全国健康福祉祭）」が開催されますが、団地からどなたか出場する方はいないですか？  
プロ野球も熱戦を繰り広げ、CSの出場が決まり、日本一がどのチームになるのか。大リーグでは大谷選手が大活躍です。  
十一月にはサッカーW杯が開催されますし、テレビの前から動けなくなりそうです。

# ひだまり

第23号

2022年10月発行  
発行責任者 加藤倫子  
地区社協広報委員会

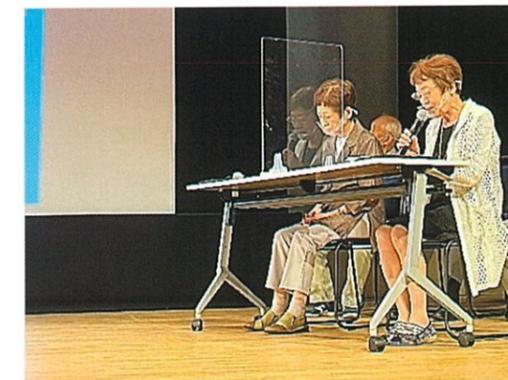
南区永田みなみ台地区社会福祉協議会

## 第4期南区福祉保健計画スタートアップイベント

令和4年7月6日（水）南公会堂にて第4期南区地域福祉保健計画スタートアップイベントが開催されました。

このイベントでは『つながるクリニック』の八森医師による「コロナ渦におけるつながりについて」をテーマの講演がありました。その後南区役所・南区社協から南区地域福祉保健計画の概要説明があり、各地区社協代表者による地区別計画の発表が行われました。

永田みなみ台地区からは、地区社協会長の加藤倫子氏、役員佐藤明美氏が登壇され、永田みなみ台地区の地区別計画とともに、地区の特色について発表しました。



当地区は、地域のつながりを大切にし「誰もが笑顔でつながる街づくり」をスローガンとして活動を行っていきます。

### 【第4期計画の取組】

1. 誰もが出会いを大切にし、交流できる街
2. 誰もが地域のさまざまな場面に参加できる街
3. 誰もが気軽に声をかけあい、見守りあえる街



南区社協  
武田事務局長



永田みなみ台地区  
担当  
中畑さん

短い時間の中での発表ではありましたが、他地区の計画を知るとともに、永田みなみ台地区の地区別計画を知っていただくことで、お互いの地域への関心も深めることができました。

今後も地区別計画の推進に向けて永田みなみ台地区にお住いの皆さまと一緒に、地域を盛り上げていきたいと思っております。ぜひよろしくお願いいたします。

## 子育てサロン まんま

コロナ禍の中、子育て中のお母さんや子どもたちは集う場所も制限され大変な月日だったと思います。子育てサロン「まんま」には開催する度に参加してくれる親子がいます。お兄ちゃんと一緒に参加していた赤ちゃんも、今ではおもちゃでお母さんと元気に遊んで笑顔が可愛く育っています。

私たち担い手は、「まんま」に参加する親子が少しでも楽しい時間を過ごせるようなお手伝いしかできませんが、子どもたちの成長を見ることは、嬉しいひとときです。

### ～12月「まんま」の予告～

12月2日の子育てサロン「まんま」には、サンタさんがクリスマスプレゼントを持ってやってきます。是非参加してください。お待ちしております。



(10月の「まんま」の様子)

### 子育てサロン「まんま」ご案内

2街区集会所で毎月 子育てサロン「まんま」を開催しています。親子で参加してみませんか。お待ちしております。

- <開催日時> 毎月 第1金曜日(5月第2金曜日・1月お休み)  
午前10時～11時45分まで 出入り自由
- <会費> 1家族 100円(保険代含む)
- <開催場所> 南永田団地2街区集会所 2階洋室
- <対象> 未就園児の親子



10周年おめでとう!

### 元気づくりステーション ふれあい塾のご紹介

介護予防の体操を中心に、座ったままでもできる運動やレクリエーションをおこなっています。

見学・体験参加も受け付けています。

【日時】11/11(金)・25(金)

※毎月 第2・4金曜日 13:30～15:00

【会場】2街区集会所 2階洋室

【参加費】1回100円(会場利用料として)

☆動きやすい服装、室内履き・飲み物

汗拭きタオルを持参してください☆

【お問合せ】永田地域ケアプラザ 711-8611

※元気づくりステーション

身近な地域で、仲間と一緒に介護予防・健康づくりに取り組むグループ活動です。



## 見守り隊

6月の定例会で障がい児者の親の会『kokua』による「障がいの理解を深める研修」を行いました。講話を聞くことで障がい児者への理解を深めることができました。

軍手をはめたまま折り紙を折ることで指先を思うように動かさないもどかしさを体験しました。アンケートでは、「地域で障がいのある方を見かけたら声をかけてみようと思う」という感想、「精神障がいがある方への対応を学びたい」などの意見がありました。コロナ禍のため見守り隊としての活動が思うようにできないこともありますが、活動に役立つ知識を増やすことができる機会とし、さまざまな研修を企画していきます。



### 赤い羽根共同募金にご協力ありがとうございました!

大切にに使わせていただきます。



## 百人一首の集い

開催日：毎月第2水曜日 14時から

場所：ほっとサライ

※飲み物代100円が必要です。

次回は11月9日(水)です

★検温・手指の消毒・マスクの着用をお願いします。

参加者が増えてにぎやかな会になっています。一度のぞいてみませんか? 初心者大歓迎です!

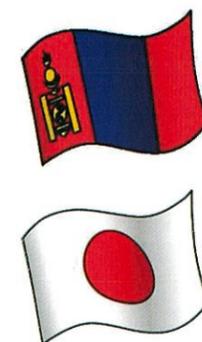


## サロンほっとサライ

9月25日 「団地で国際交流!」イベントが開催されました。お天気にも恵まれたたくさんの方が交流を楽しみました。



美しい二胡の音色にうっとり



珍しいモンゴル料理に舌鼓