

ふれあい

子ども・子育て

めだか

未就学児とその親が自由に集まれる月 1 回のサロン。雨の日でも部屋で遊べますのでお気軽にご参加ください。

【時】11/23(火) 12/28(火)
10:00～11:30
【申】不要

くれよん

未就学児とその親が自由に集まれる月 1 回のサロン。土曜日なのでパパの参加もあります。

【時】11/6(土) 12/4(土)
10:00～11:30
【申】不要

赤ちゃん教室

初めて子育てをする方を対象とした 0 歳児と保護者のための教室です。育児についての正しい知識や情報が得られます。

【時】11/8(月) 12/13(月)
10:00～11:30
【定】15 組(先着順)
【申】港南区ホームページにて

勉強を楽しむ会

小学生対象。地域ボランティアの皆さんがお子様の勉強を見てくれます。学校の宿題や塾の予習などでも OK。

【時】11/12、26(金)
12/10(金)
15:00～17:00
【定】10 名(先着順)
【申】初回のみ要登録

シニア

ひなたぼっこ

高齢の方を対象に開催している月 1 回のサロン。毎回ゲストを迎え、楽しい企画をご用意しています。お気軽にご参加ください。

【時】11/18(木)12/16(木)
13:30～15:00
【定】20 名(先着順)
【申】事前に TEL にて申込

つどいの場 おはり箱

お裁縫が好きな高齢の方がつどい、簡単な洋服のお直し、施設等で必要な布製品の作成などを行っています。お裁縫が苦手な方でもお気軽にご参加ください。

【時】11/3、10、24(水)
12/1、8、22(水)
13:30～16:00
【申】初回のみ事前に TEL にて申込

スワンの会

現在介護を担っている方、介護を終えられた方が集まって介護の悩みを共有したり、学んだり情報交換をする集いです。

【時】11/17(水) 12/15(水)
13:30～15:30
【費】1 回 100 円
【申】初回のみ事前に TEL にて申込

ロビー販売

パン販売「そよかぜの家」

区内の地域活動ホーム「そよかぜの家」で作っているパンを販売しています。お勧めはコロックが丸ごと入った「コロックパン」。ボリューム満点でお食事としても最適です。11 月以降は新作のパンが登場します！パンはなくなり次第販売終了です。

【時】毎週火曜日
11:30～13:00

パン販売「あんず」

障がいのある方が働く「ジャンプ」で作っているパンを販売しています。1 番人気は「クリームチーズオレンジ」。輪切りのオレンジをのせた生地にクリームチーズをたっぷり詰め込んでいます。パンはなくなり次第販売終了です。

【時】毎週金曜日
11:00～13:00

フラワーロード販売

区内の障がい者施設「フラワーロード」で育てている花や季節の野菜、工芸品などを販売しています。

【時】毎週水曜日
10:30～14:00
【お正月飾り販売】
12/27(月) 12/28(火)
10:30～14:30

その他

グリーンデイ

ケアプラザ周辺の緑化活動。月 1 回、地域ボランティアの「水仙クラブ」と一緒にお花を植えたり、花壇の手入れをしたりします。当日飛び込み参加 OK！

【時】11/18(木)12/16(木)
9:30～11:30
【定】なし
【申】不要

健康相談

日頃気になる家族や自分の身体のこと。小田医院の小田先生が、医療の専門家の立場から気軽に優しく相談に応じてくれます。

【時】11/19(金) 12/17(金)
14:00～15:00
【申】事前に TEL にて予約

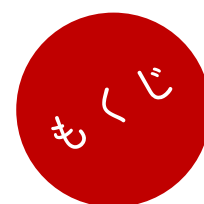
11/15(月)
12/20(月)は休館日
※デイサービスのみ
営業となります。

新型コロナ感染拡大防止の為、昨年度に引き続き今年度も「ふれあいまつり」は中止とさせていただきます。

★東永谷地域ケアプラザは一般の方向けの駐車場はありません。公共交通機関で越しになるか、近隣のコインパーキングをご利用ください。
★新型コロナウィルス感染拡大防止のため、掲載されているイベント等が予告なく中止・延期になる場合があります。
★掲載されているイベント等に関するお問い合わせは東永谷地域ケアプラザ(TEL:826-1097)まで



さつき台「ハート支援」ボランティアのみなさま



- さつき台「ハート支援」
- わが町キラ人「神谷可奈子さん」
- イベント情報(11・12月) ほか



横浜市東永谷地域ケアプラザ 広報紙「ふれあいの丘」(隔月発行)
発行日: 令和 3 年 9 月 1 日 発行責任者: 所長 三木 渉
住所: 港南区東永谷 1-1-12 TEL: 826-1097 FAX: 826-1071
※この広報紙は自治会・町内会の皆様のご協力により回覧しています。



ケアプラザからのお知らせ

ケアプラザは介護のことなど生活でお困りのことがある場合、どなたでもご相談いただけます。東永谷地域ケアプラザまでご連絡の上、ご相談ください。

電話:045-826-1097 FAX:826-1071

ご相談は 電話で予約 してから

相談や訪問等があるため、急な来所の対応はできない場合があります。

お車の場合 駐車場の ご予約を

車でなければ来所が難しい方用の駐車場が 1 台分あります。



「ハート支援」は、港南区大久保にあるさつき台自治会の住民同士の助け合い活動です。

助け合う関係を築くことで、誰もが住みやすく、安全で安心な地域づくりを進めるため、令和3年5月から活動が開始しました。今回はハート支援のボランティアのみなさんに活動についてお聞きしてきましたのでご紹介します。

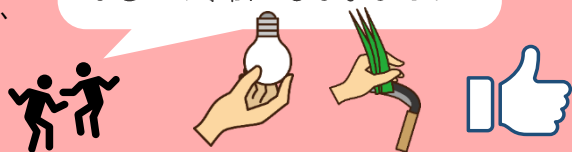
「ハート支援」の概要

活動内容

- ・蛍光灯の交換、小さな家具の移動、資源回収のまとめ、衣替え作業、冷暖房器具の出し入れ
- ・庭木の伐採と後片付け、資源回収物の指定場所への移動、草取りと後片付け、ゴミ出し など
- ・高齢で思うように体が動かない方
- ・身体的な理由で作業することが難しい方 など

対 象

これまで、
・蛍光灯の交換
・庭の草取り・片付け
などのお手伝いをしました！



はじまりのきっかけ

自治会で災害時に向けたアンケートを実施したところ、「手助けをしてほしい」という意見がたくさん挙がりました。そこで、老人会での対応も考えましたが、メンバーも限られているため、自治会全体で実施することになりました。自治会の役員を中心に話し合いを重ね、自治会の広報紙を活用してボランティアを募集し、「ハート支援」が立ち上がりました。

ボランティアは、さつき台自治会内のお住まいの方で、男女年齢は問わず、現役世代の方から参加しています。現在は、約 20 名のボランティアが活躍です。

ボランティアに参加するきっかけ、思いは様々ですが、一部をご紹介します(右のフキダン参照)。



▲ハート支援ボランティアのお二人

子どもが小さい頃に、地域のイベントなどでお世話になりました。できることがあれば、手伝いたいと思い、ボランティアに参加しました。

マンションに住んでいて、地域とのつながりがありませんでした。「地域の役に立ちたい」という思いで、広報紙を見て応募しました。

自分自身も高齢者の一人暮らしで、大変さ、寂しさがわかります。助けてもらう立場でもあるが、話し相手ならできと思い、参加しています。

自治会の方に誘われて、定年を機にボランティアに参加することになりました。世のため、人のためになりたい！と思い、活動をしています。

ハート支援のこれから

5 月から始まり、まだ活動は多くないので、さつき台自治会員への浸透を図るため、広報紙やポスターの作成などの工夫をしています。

定期的に連絡会を開催して、ボランティアが活動や周知について情報交換をする場も設けています。

無理のない範囲で、できることを支援していくことで、同じ地域に住む者同士のつながりをつくり、安全で安心な地域づくりを進めていきたいとのこと。期待しています！



▲ハート支援事務局のみなさま

さつき台自治会にお住まいで、ハート支援のご依頼の方は、さつき台自治会広報紙「なかま」をご覧ください。
さつき台自治会以外にも、東永谷地域ケアプラザのエリア内には、様々な助け合い活動があります！
助け合い活動に関するお問合せは、東永谷地域ケアプラザまでご連絡ください。

まちでキラリと活躍する
ステキな人をご紹介します！

わが町 キラ人

No.10
デイサービスボランティア
神谷可奈子さん



神谷さんは10年前にご病気を患い入院生活が長引いて足腰が弱ってしまったそうです。病院の先生からウォーキングを勧められ、近所を歩くようになりました。その時通りがかった港南中央ケアプラザで『ボランティア募集中』の張り紙を見つけ、飛び込みで問い合わせたところ、併設されているデイサービスのお手伝いを勧められ、すぐに登録しました。その後、東永谷地域ケアプラザでも『ボランティア募集』の張り紙を見つけ登録したのが、今から3年ほど前の事です。

デイサービスでは、利用者の方が席につかれた時皆さんにお茶を出し、お風呂が終わった方から順番にドライヤーをかけ、髪を乾かします。ドライヤーの最中は「体調どう？元気？」などのお声掛けをしているそうです。

ドライヤーをかけた後に「ありがとう」の言葉をもらったり、お話し相手になったときに「楽しい」と言ってもらえたときは嬉しく思うそうです。

神谷さんはもともとあまり人付き合いが得意ではなく、大人しいお子さんだったそうですが、転勤の多いご主人のおかげで初対面の方とも気軽に話せるようになりました。今では利用者の方だけではなく、スタッフとも楽しく会話されています。

コラム「横浜市民の地域活動」
横浜市民の生活意識を3年おきくらいに調査している横浜市の「横浜市民生活白書」2019年版によると、何かしらの地域活動に参加しているのは市民の約4割だそうです。
最も参加の多い年代は70代、次いで40代。活動内容は全体では「自治会町内会活動」が約2割で最も多くなっていますが40代では「PTA活動や学校の手伝い」が最も多くなるなど、生活状況により変化するのがわかります。

今回のわが町キラ人は長きにわたり、東永谷地域ケアプラザのデイサービスでボランティアをされている神谷可奈子(かみやかなこ)さんです！

神谷さんがボランティアを始めたのは10年以上前の事です。ウォーキング中に偶然見つけた『ボランティア募集中』の張り紙をきっかけに、現在も週に一度のボランティアを楽しみにされています。

続けられる秘訣や、心掛けていることをお聞きしてみました。



◀利用者の方にドライヤーをかける神谷さん

神谷さんはこの秋『横浜市社会福祉協議会会長顕彰』のボランティア活動部門で推薦を受け、表彰されることになりました。感染予防のため表彰式は開催されませんが、後日表彰状が送られることになっています。おめでとうございます！

人が好きで話を聞くのが大好きだと言う神谷さん。今後も引き続き毎回楽しみながら、できる限り続けていきたいそうです。これからもよろしくお願いします！

また、東永谷地域ケアプラザのデイサービスではボランティア募集中です。ご興味のある方は見学などでもできますので一度ご連絡ください。お待ちしております。

認知症サポーター ステップアップ講座開催！

日 時：12月17日(金) 14:00～15:00

対 象：以前に認知症サポーター講座を受講された方

※キャラバンメイトの方にもおススメです

定 員：先着20名

申 込：11月15日(月)から

東永谷地域ケアプラザまでお電話ください

TEL:045-826-1097

10月1日から赤い羽根共同募金が始まりました！

今年は、野毛山動物園のグレビーシマウマ「ココロ」が共同募金大使に就任されました！
共同募金は、地域で活躍する福祉団体や福祉施設の活動支援に役立てられます。ココロとともに、共同募金を応援してください！



窓口で500円以上の募金をくださった方に「ココロ」のピンバッジを差し上げます！
※数量限定