



## ～さりげないやさしさに、感謝です～

ビニール袋片手に、いつもゴミ拾いをしてくれるAさん。駅から職場に向かう途中にその姿を見てから、もう4年。「ありがとうございます！」の一言から、ちょっとした交流が始まりました。「好きでやってるから…」と笑顔で話されるその表情は、いつも私の気持ちをやさしくしてくれます。自分が暮らす街だから、自分が働く街だから…そんな“想い”がいろんな所で、いろんな形で見えることがうれしいです。

忙しい毎日、コロナ禍でのストレス、心に余裕をなくしてしまう時こそ、“お互いさま”の気持ちを持ってちょっと隣りを、周りを見渡したいものですね。

さあ、今年もまた桜の季節がやってきました。昨年同様、我慢して「団子のない花見」になりますが…、前を向いて「スマイル東戸塚」で行きましょう！

社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会  
 横浜市東戸塚地域ケアプラザ 所長 室井 慶之



## 宅野社会福祉士の後見申立日記 2020 - ⑤

テニスの大坂なおみ選手が見事オーストラリアオープンで優勝しました。カッコよかったですね～。彼女にはトレーナー、ヘッドコーチなど専門職が付いていてそれぞれの専門分野で本人をサポートしています。つまり「チーム大坂なおみ」です。

後見制度を利用しようとした時も同じです。本人（仮にA子さん）といろいろな面から関わりのある人たち、例えばケアマネジャー、地域住民、医療職、包括支援センターなどで「チームA子さん」が出来上がります。チームは集まって会議をし、Aさんの情報を共有して「支援の輪」を作ります。このチームに後見人候補者が入ることによって、本人のことをよく知ることができ、「チームA子さん」で話し合った今後の支援方針に沿った支援がしていけるのです。法定後見では家庭裁判所が後見人を選任しますが、同時に後見人候補者がこの支援の輪に入っているかをとても重要視しています。そして誰にこの「チーム」に入ってもらうかは本人、家族が決められるわけですから、一方的に家庭裁判所が後見人を決めるわけではないことになりますね。



ホームページ  
 も見てね



東戸塚地域ケアプラザ  
 マスコットキャラクター  
 はっぴーちゃん



五葉会  
 『この一句』  
 鯉の群れ  
 回遊しつ  
 つ  
 花見かな  
 逢坂喜志子



# 情報伝言板

申込み・問い合わせは…  
(045) 826-0925

※各事業は状況により内容変更や中止になる場合もありますのでご了承ください。

募集

## ボランティア養成講座 「聴こえの話」

高齢者の「聴こえ」について学びます  
高齢者対象のボランティア活動のスキルに！



日時：5月14日(金)

10:00~11:30

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：地域住民 どなたでも

持ち物：上履き

定員：20名(先着順)

参加費：無料

申込：4月13日(火) 10:00より

電話または来館にて受付



募集

## 障害者支援事業 夜間飛行



持参の夕食をみんなで取った後、みんなで  
企画したプログラムを楽しみます。



日時：4月6日(火)

18:30~20:00

毎月第1, 3火曜日

(祭日、年末年始を除く)

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：障がい者 自分で会場まで来れる方

持ち物：夕食 上履き

参加費：100円

申込：電話にて受付

※開催日1週間前までにお申し込みください。  
見学もOKです

## 簡単体操：片足立ち



普段何気なく歩いていますが、歩くという動作には「片足立ち」が右左と一連の動作となり動いていくこととなります。バランスの向上や転倒予防の為に片足立ちを鍛えていきましょう。



① まっすぐ立ちます



② しっかり膝をおへその位置まで上げて10秒保ちます  
左右10秒×5回 頑張りましょう！

慣れてきたら、  
20秒×5回  
にも挑戦してみ  
ましょう。



※つかまるものを用意して  
無理なく安全に行いましょう