

**精神保健福祉ボランティア入門講座**  
～こころのサポーターになりませんか?～

**日時** ●10月16日(火)  
10月29日(月)～11月20日(火)のうち1日(体験学習)  
11月21日(水) 全3日間 ※体験学習以外全て**13:30～15:30**

**内容** ●「精神障害ってなんだろう」「ボランティアをはじめよう」  
「ご本人から話を聞こう」  
「施設での体験学習・体験を共有しよう」 他

**会場** ●こすもす広場(区福祉保健活動拠点)  
4階 多目的研修室(磯子センター内)  
※体験学習は各福祉施設となります。

**定員** ●30名(先着順) **参加費** ●500円(資料代など)

**申込み** ●磯子区社会福祉協議会(045-751-0739)へ

**善意銀行** ～あたたかいご寄附をありがとうございます～  
平成30年1月1日～平成30年7月31日(順不同、敬称略)

**<金銭>** [個人] 太田 明/中村とみ子・中村宏幸/望月 恵智子  
[団体] IHI労連横浜支部/Jマリン横浜労働組合  
平成30年磯子区消防出初式実行委員会  
岡村地区子ども会連絡協議会  
明るい社会づくり運動磯子区協議会  
日清オイリオグループ 株式会社  
株式会社 清光社

**<物品>** [団体] 東亜建設工業 株式会社  
新興プランテック 株式会社  
他、匿名1件

～ご寄附の方法について～

磯子区社会福祉協議会へお持ちいただくか、ご連絡の上、下記の銀行口座にお振込みください。なお、確定申告等によって、所得税法及び地方税法上の寄付金控除をうけることができます。

スルガ銀行 横浜磯子支店(215) (普通)1123803  
名義:社会福祉法人 横浜市磯子区社会福祉協議会  
善意銀行 小宮山 滋  
物品についてはお問い合わせください。

**福祉いそごの音声データを作成しています!**

視覚障がい者の方々のために、「福祉いそご」は録音ボランティアグループ「アマリリスの会」のみなさんが音声データの作成をしています。ご希望の方は無償で配布いたしますので、磯子区社会福祉協議会(045-751-0739)までご連絡ください。

**賛助会員募集のご案内**

「賛助会員」は、社協活動をより充実させていくため、趣旨にご賛同いただける方に財政的支援をお願いしているものです。いただいた賛助会費は、区内の福祉保健活動に役立てられています。

●**賛助会員会費**  
＜個人＞年額 1口 1,000円 ＜法人＞年額 1口 10,000円

●**入会方法・手続き**  
郵便振替 口座番号:00240-9-77406  
※お問い合わせいただければ振込用紙をお送りいたします。  
また、直接磯子区社会福祉協議会窓口でもお受けいたします。

～会員特典～

○各種情報誌やお知らせを通じて、様々な福祉情報をお届けします。  
○提携、協働事業等を通じた活動支援・運営支援を行っています。

◆**愛読者アンケート**◆

アンケートにご協力いただきました方から抽選で図書カードをプレゼントいたします。  
応募は、はがき・FAX・Eメールで、  
①郵便番号・住所・氏名・TEL・性別・年齢  
②「福祉いそご」を手に入れた場所  
③ご意見・ご感想、をご記入の上、  
**11月30日(必着)まで**に、磯子区社会福祉協議会「アンケート係」へお送りください。当選は、図書カードの発送をもって代えさせていただきます。

**みんなの意見と感想が届いています!** 少しでもご紹介します!!

●掲載されていた「いそご福祉フェスタ」に実際に参加をした。視覚障害者誘導体験をしてみた。初めてで緊張したが、どう声掛けをしたらよいのかなど考えることができた。次回は子どもを連れて参加したい。

●地域の居場所についての情報が多くあり、引っ越しの多い家庭にも友人を増やす機会をつくってくれた。

●子ども食堂について、どのような内容なのかカラーで写真が掲載されていてわかりやすかった。等

貴重なご意見ご感想ありがとうございました!!

**平成30年度広報紙編集委員**

委員長 ●古知屋 多恵子  
委員 ●牟田 眞智子/市野沢 和子/大西 奈美/岡田 はつみ  
鎌石 ハル子/日向野 直子/山口 一江/荒川 道子/高橋 俊子  
猪越 重吉/吉澤 幸治/小原 茂/水越 尚登/河村 良昭

**次号(第72号)は平成31年3月発行予定です**

幸せ♥支えの街  
**福祉**  
**いそご**

平成30年10月発行

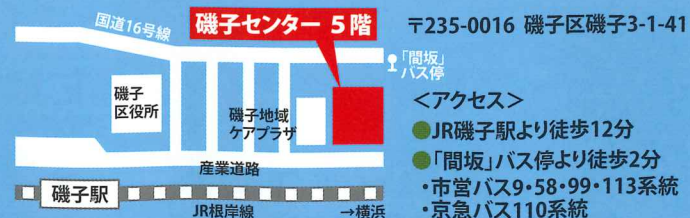
Vol.71 

編集 ● 広報紙編集委員会  
発行 ● 社会福祉法人横浜市磯子区社会福祉協議会  
〒235-0016 磯子区磯子3-1-41 磯子センター5F  
TEL 045-751-0739 FAX 045-751-8608  
E-mail info@isoshakyo.com  
URL http://www.isoshakyo.com/

**特集 磯子区の認知症を支える仕組み**



磯子区では、地域の方々が安心して暮らせるよう様々な活動が行われています。今回は認知症の方が集える場所や、予防・健康増進のための活動の紹介と、講座やボランティアについても併せてご紹介します。皆で支えあえる地域づくりをしていきましょう。



# 認知症とは?

物忘れや認知機能の低下が起こり、今まで出来ていたことが出来なくなる等、日常生活に支障をきたしている状態です。

例えば…

- 時間や月日、場所の感覚がわからなくなる。
- 人が分からなくなる。
- 複数のことが重なると理解できなくなる。



## 磯子区の高齢化の状況

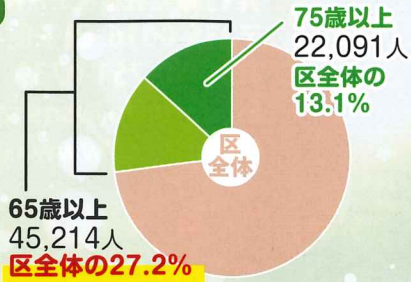
■ 磯子区の人口と世帯数 (平成30年7月1日現在)

人口 ● 166,638人  
男性 81,948人  
女性 84,690人

世帯数 ● 76,398世帯

磯子区は人口市内13位、高齢者数市内11位、高齢化率市内6位

→ 人口に占める高齢者の割合が高い区であると言えます。



## ■ 磯子区の将来人口推計と認知症有病者推計

	2020年 (平成32年)	2025年 (平成37年)	2030年 (平成42年)
総人口数	167,643	167,149	165,273
65歳以上	46,929	47,868	49,421
うち75歳以上	24,760	29,002	29,960
高齢化率	27.99%	28.64%	29.90%
認知症高齢者推計率	18.00%	20.60%	23.20%
認知症高齢者将来推計数	8,447	9,861	11,466

出典:平成32年以降…横浜市政策局 平成30年3月公表「横浜市将来人口推計」から抜粋  
認知症高齢者推計数…2015年厚生労働省公表推計の認知症有病者より

# 認知症サポーター養成講座

今年は12月20日(木)開催!!

地域や職場・学校などで認知症の基礎知識について、またサポーターとして何ができるかを学びます。  
受講方法についてはお住まいの各地域ケアプラザにお問い合わせください。(認知症キャラバンHP 認知症サポーターとは より一部抜粋)

## 認知症サポーターとは?

認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のこと。

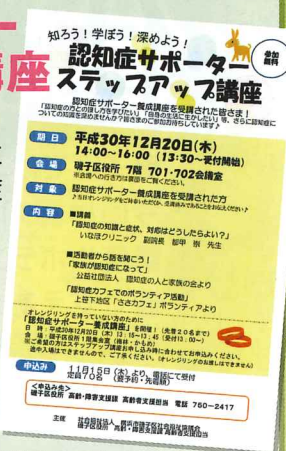
- 友人や家族にその知識を伝える。
  - 認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める。
  - 隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人としてできる範囲で手助けをする。
- 等、活動内容は人それぞれです。

認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、ブレスレット(オレンジリング)をつけることができます。  
「認知症サポーター養成講座」を受けることで、誰でも「認知症サポーター」になることができます。

## さらに 認知症サポーターステップアップ講座

「認知症の方との接し方を学びたい」「自身の生活に活かしたい」など、さらに認知症への理解を深めたい方は、認知症ステップアップ講座を受けてみませんか。

- 内容  
★ 認知症の知識・症状についての講義  
★ 高齢者(認知症を含む)の対応方法を、事例を通して学びます。
- 対象者  
認知症サポーター養成講座を受講された方  
→ 当日オレンジリングをご持参いただくか、受講済みであることをお伝えください。



# 地域ではこんな活動をしています

その1

## 認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域の方々、福祉や介護の専門家などが集まり、認知症についての情報交換や相談などができる場です。孤立してしまう認知症の方や、家族と地域のつながりの場としても活用されています。



## 主な活動内容

- ★ 歌や囲碁、工作など様々なプログラムを通して、認知症の方の潜在能力を高めたり、予防のための訓練をします。
- ★ 当事者同士や家族同士で、認知症に関する悩みを共有し合ったり、専門家への相談もできます。
- ★ 認知症の方がお客さんとして参加するだけでなく、食器を洗ったり、お茶をいれたり等、役割をもって参加できるカフェもあります。場所によって様々です。

その2

## 介護者のつどい

介護者とは、認知症・寝たきり・虚弱などにより介護や介助が必要な高齢者・障害者の方々を看ているご家族のことです。  
「介護者のつどい」は、介護者同士が日頃の介護を通じてそれぞれの思いを共有したり、情報交換をする場です。介護で困っていることを、ひとりで抱え込まずに、同じ悩みを抱えている方・経験した方同士で交流することができます。また、介護保険等の制度やサービスの利用、介護に関する情報などもお知らせしています。都合の良い会場へお出かけください。



# 介護マークを配布しています

磯子区では、介護をする方が周囲から誤解や偏見を受けないよう「介護マーク」を無料で配布しています。平成30年2月から「介護マーク」の試用が始まりました。



## こんな時に使います

- 介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたい時
- 男性介護者が女性用下着を購入する時や、駅のトイレで付き添う時 など

<名札タイプ>  
ご一緒に行動する時に便利です。



<マグネットタイプ>  
見やすい大きさのA4版と持ち運びに便利なA5版の2種があり、裏面が磁石になっていてトイレの入り口などに張り付けられます。

# いそごオレンジボランティア

## こんな良いことがあります!

- 認知症に関する知識を高齢者支援に活かれます。
- 地域でやりがいを共有できる仲間が増えます。
- 活動が「よこはまシニアボランティアポイント」の対象となる場合があります。

## 活動までの流れは?

「いそごオレンジボランティア」の登録者のために、活動先一覧表を区社協が作成し、年4回発行しています。これを区社協または地域ケアプラザで地域交流コーディネーターが登録者へお渡しし、ボランティアの希望を伺いながらコーディネートします。また、いそごオレンジボランティアとしてのスキルアップのためにステップアップ講座(不定期開催)もご案内します。

## 登録するには

認知症サポーター養成講座を受講済みであることが条件です。磯子区社会福祉協議会またはお近くの地域ケアプラザにて登録ができます。登録された方には証として、ネックストラップとバッジをお渡します。

## 主な活動先

- 居場所、生きがい  
認知症カフェ、サロン(多世代交流含む)、自主事業 など
- 介護サービス事業所や施設  
デイサービス、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、小規模多機能型居宅介護など
- 認知症サポーター養成講座の補助
- 生活支援  
買い物、傾聴、話し相手、病院付添い、買い物付添い、電球替え、草取り など
- いそごボランティア交流会  
(今年度も開催予定)



問合せ

磯子区役所5階1番窓口 / お近くの地域ケアプラザ  
磯子区高齢・障害支援課 高齢者支援担当 電話:750-2417

# 磯子区徘徊高齢者あんしんネットワーク事業

認知症等により徘徊の恐れのある高齢者等の情報を、区役所・地域包括支援センター及び磯子警察署を中心に把握・共有します。徘徊が発生した場合は、バス営業所やタクシー会社等とも連携し、無線で知らせてもらう等、協力をしています。関係機関と連携をはかりながら、迅速な身元の確認を行い、地域全体で徘徊高齢者等の安全と家族等の不安の軽減を図ることを目的としています。

# 各地区社協だより 地区社協だより

地区では、認知症の方対象だけでなく、予防としても様々な活動を行っています。地域の皆さんが、いきいきと過ごしていけるような各地区の取り組みをご紹介します。

## 磯子 地区社協MAP



## 01 根岸地区

根岸にはまだ、一般的には馴染みの薄い小規模・多機能施設があります。デイサービス・お泊りデイサービス・訪問介護と幅広い役割をもつ介護施設です。明るいロビーには、10数名がテーブルを囲んで横浜市歌を合唱していました。避難・消火訓練も行っており、地区全体の訓練にも協力的です。根岸地区に住んでいるボランティアも活動に参加しています。家族以外の人との家庭的な雰囲気は、脳の刺激になり、認知症の進行も抑えられるのではないかと、お疲れのご家族もホッと一時を持てるのでは、と思います。



緊急に備えた消火器訓練



みんなで作りました

## 02 滝頭地区

平均寿命は年々伸び続けています。高齢化が進んでいる滝頭地区では自治会町内会の支え合い事業、ボランティアの配食サービス、民生委員等による高齢者サロンなど、見守り、声かけ、近隣との交流事業等、積極的に取り組んでいます。これからも地域との繋がりの強化に努め、高齢者のみなさんが元気に住み慣れた滝頭で安心して過ごせるよう、地域のみなさんと共に、見守り・支え合って活動を続けていきます。



丁寧に工作



大きく体を動かし運動

## 03 岡村地区

岡村地区では、地区社協主催の「高齢者のつどい」を年2回開催しています。今回は区高齢・障害支援課長の認知症についてのお話の後、落語・食事・ゲーム等を楽しみました。それぞれのテーマを真剣に聞いたり、笑ったり、食事をしたりと2時間半があっという間に過ぎました。最後はみんな笑顔で「楽しかったよ」とご近所さんと一緒に帰って行きました。たとえ、認知症気味であっても周囲の暖かい理解と見守りがあれば人の集まりに参加することで脳を活性化させ、認知症の進行を遅らせたり、予防につながるのではと思いました。



多くの方々が集う楽しい場

## 04 磯子地区

名前が出てこない。もの忘れや探し物が増えた。認知症かもと気になる。そんな方のために「認知症予防」についての講座が自治会で行われています。取材時は、磯子地域ケアプラザ、地域包括支援センターの米山氏と生活支援コーディネーター早形氏をお迎えして講座が行われました。「あ」かるく、「あ」たまを使って、「あ」きらめないの頭文字から取られている「スリーA講座」は、脳の活性化で認知症の発病や進行を遅らせることを目指す要素がたくさん含まれていました。取材して、実際に参加し、錆びかけていた脳の歯車が油を差したようにスムーズに動き始めたように感じました。集会場はいつも賑わっています。



集会場はいつも賑わっています。

## 05 汐見台地区

昨年より地域の方々の寄り処として、保健活動推進員による「語り処」が隔月第3日曜日10時30分～16時まで、汐見台福祉センターで開かれています。「お好きな時間にどなたでも!」というコンセプトで、お茶をいただきながらのお喋りや折り紙づくり、オセロや輪投げなど自由に過ごす交流を通し笑顔があふれる場となっています。また、血流や足指力測定、体脂肪率や骨量など簡単な健康チェックや相談もでき、喜ばれています。人と人をつなぐ楽しい場所を大切にしています。



話をしたり、落ち着いたり ゆっくりできます。



心・体・語りの寄り処、健康チェックも大好評



## 06 屏風ヶ浦地区

今回は森町内会福祉部「白旗会」のサークル活動の紹介をします。町内会館を利用し、フラダンス・カラオケ・日舞・ストレッチ体操・麻雀・グラウンドゴルフと幅広く活動しています。どの部も10～15名で、年齢は60～80代の参加が多いです。月2回実施しているストレッチ体操では佐々木先生の掛け声に合わせて、マット・椅子・ボール・タオルを利用し、腹式呼吸、お腹からの声だし、ストレッチ骨盤体操、加えて脳トレをします。みんな真剣にやっており、間違えると出来るまでやり直します。しまいには笑い声が上がっていました。しっかりと汗を出し、1時間半があっという間に過ぎます。終了後、みんなの顔がいきいきと輝いていたのが印象に残りました。



汗が出るほどたくさん体を動かします。

## 07 杉田地区

“プラムサークル”について紹介します。杉田南部で発足し、徐々に人数が増え、現在では25名が、第2・第4木曜日9時半から活動しています。近隣の区、地域からも数人参加しています。先生の指導で健康体操用具を使い筋肉をつけたり、関節を柔らかくする中高年の体力にあわせて1時間程身体を動かします。その後の1時間は茶話会や脳を活性化するよう講師の先生を招いて講義を聴講します。近隣でもお顔を合わせることが少ないですが、体操を通して共助が生まれています。



先生に教えてもらい健康づくり

## 08 上笹下地区

一人暮らしやひきこもりの人にどうしたら交流の場に出してもらえるか、人とのつながりが希薄になっている昨今、人と会って楽しく会話をしたり、体を動かしたりする「高齢者の集う場づくり」がとても大切だと考えています。上笹下地区のある町内会では「認知症予防講座」を開催しました。地域ケアプラザの職員の方の話聞き、寸劇を見て大笑いし、会話ははずみ、良い交流の場になりました。また、各自治会町内会で囲碁・ストレッチ体操・太極拳・詩吟・カラオケ等々が実施されています。参加して、話相手を見つめる交流の輪が広がるといいですね。



認知症について勉強

## 09 洋光台地区

認知症は誰もがなる可能性がある病気です。そうなった時でも家にこもらず、隠さずに、安心して出かけられる場所があります。お互いにサポートし合い、安心して暮らせるまちにしたい、そんな思いから「認知症&予防カフェえんがわ」が生まれました。平成27年より毎月第1金曜日の13時30分～15時30分、CCラボで開催しています。ご本人、ご家族、予防したい方など20人ぐらゐの参加者があり、ゲストや医師のお話、困りごと相談、ゲームや体操、コーラスなど生き生きと楽しそうに活動しています。



認知症&予防カフェえんがわ

# 赤い羽根共同募金が始まります!!



愛ちゃんと希望くん



10月1日から共同募金運動が全国一斉に展開されます。各自治会町内会、学校、職場(職域)、街頭募金などにより、皆様からお寄せいただいた募金は、社会福祉法人神奈川県共同募金会を通じ、高齢の方や障害のある方のための施設や団体、地域のボランティア団体、社会福祉協議会などの活動に役立てられ、誰もが住みよい地域にしていくための活動を大きく支えています。

また、社会福祉協議会では、共同募金の寄付金をもとに、**区内福祉施設・団体等への事業助成や要援護者への配分のほか、広報紙の発行や区協リーフレットの作成、ホームページの運営、下記「磯子区社会福祉大会」の実施など、福祉啓発事業**を行っております。

## 受配団体からの“ありがとうメッセージ”



### 配食サービス団体より

みなさまのあたたかいご支援ありがとうございます。高齢者、障害者、食事作りの困難な方に温かい昼食を届け続け、昨年10月には20周年、平成30年2月には1,000回を迎えました。これからも支援に感謝しながら、利用者の安否確認をかねて活動を行ってまいります。



### 家事援助等ボランティア団体より

住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、高齢者や障害者等の在宅自立支援、病人、施設入所者の支援活動にご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。高齢者が増加する中、介護保険外での生活面へのサポート回数も増加しています。活動が継続できるのもみなさまのご支援のおかげです。

今年も、みなさまのあたたかいご協力をお願いいたします!

## 福祉理解啓発イベント

# いそごふくしフェスタ開催!!

日時 **10月21日(日) 10:00~14:00**

場所 **磯子センター駐車場、(磯子区磯子3-1-41) 磯子区福祉保健活動拠点4階・5階**

地域のボランティア団体・障害児者関係団体をご紹介! ミニ手話講座、発達障害理解啓発のための疑似体験・出前講座など実施します。皆様のお越しをお待ちしております!

磯子地域ケアプラザ、磯子センターのお祭りも同日開催! 模擬店も出ます!



## 食材のおすそわけ「フードドライブ」にご協力ください

磯子区のフードドライブでは、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、それらを地域の子ども食堂や生活困窮者にお渡しする活動をしています。子ども食堂は無料、または低額で食事を提供するため食材が不可欠です。

食品は賞味期限が2~3ヶ月あり、家庭で使いきれないと思われるものをお寄せください。お米(玄米可)やレトルト食品、インスタント麺、缶詰、乾物などなんでも大歓迎です。



提供された食品の一部

平日・土曜日の9時~21時、日・祝日の9時~17時に受け付けています。なお、持参が困難な場合はご相談ください。

## 磯子区社協会員紹介コーナー

磯子区社会福祉協議会は、区内の福祉保健施設や活動団体の皆さんによる「会員組織」です。現在の正会員数は、法人・団体会員が134団体、民生委員、学識経験者などの個人会員が214人となっています。

### 障害のある一人ひとりに寄り添いながら、輝く暮らしの実現を目指す

## グループホーム「はあとっこ」さんをご紹介します。

JR根岸駅より線路に沿って山手方面に徒歩8分の所に「はあとっこ」の事務所(平安堂根岸ビル2階)があります。グループホームも併設しており、グループホーム「はまゆう」は2階、3階に6名が入居しています。障害のある人たちが住み慣れた地域で安心して暮らし続ける取り組みをグループホームはあとこの責任者小野孝一さんにお聞きしました。

今、年老いた親が障害のある子を見送っています。「老障介護」です。親が病気などで倒れるなどして家で暮らし続けることができなくなり、障害の当事者の気持ちを抜きにして入所施設に入らざるを得ない現状があります。

障害のある人たちが、どこで、誰と、暮らすのか、選択することも難しい現実があります。安心して暮らせる場の選択技としては、①家族と暮らす、②グループホームで暮らす、③1人で暮らす等が考えられます。



つぐみは女性みのグループホーム

職員の平井さんの案内で他の4か所の施設も見学させていただきました。ちょうど夕食の準備に入っているところでした。自分の趣味を楽しみながら生活をしているお話も聞くことができました。

私たちは、障害者総合支援法の「共同生活援助制度」を選択し平成30年4月にNPO法人「新」より独立してNPO法人「はあと」を立ち上げてスタートしました。現在、はまゆう(6人)、つぐみ(5人)、友の家(とものいえ)(5人)、うぐみ(4人)、コアラ(4人)の5施設で計24人が暮らしています。

家族で暮らす、1人で暮らす、障害のある人に必要な支援を行うために選択技を広げる取組として新しく「居宅介護事業」を立ち上げました。ヘルパーステーションあつとは磯子区、中区の障害のある人たちへの幅広い支える活動として4月より取り組んでいます。

■NPO法人 はあと  
グループホームはあとっこ 事務局  
〒231-0836 横浜市中区根岸町3-176-7  
平安堂根岸ビル2階 (JR根岸駅より徒歩8分)  
TEL:045-374-4200 <http://www.haato.jp/>

## 平成30年度 磯子区社会福祉大会・磯子区地域福祉保健計画「スイッチON磯子」講演会

**12月3日(月) 13:30~16:30 (開場13:00)** 会場 ● 磯子公会堂  
共催 ● 磯子区役所 / 磯子区社会福祉協議会

●13:30~ **社会福祉功労者顕彰**

年に一度の感謝の集い!!

●14:40~ **「スイッチON磯子」講演会**

※「スイッチON磯子」は、磯子区地域福祉保健計画の愛称です。



計画案内役「梅さん」

~人生100年時代到来!  
あと〇〇年をどう生きる!?~  
『ゆるく楽しい人生のヒント』

講師 ● 公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団・主任研究員 澤岡 詩野 氏

豊かな人生を送るには??

★社会福祉施設製品物販  
障害福祉施設のお菓子等を販売します!

★本大会でフードドライブを行います!  
みなさんのご協力をお願いします!



磯子区社協キャラクター「ふくちゃん」