



## 地域ぐるみの「健康づくり」の意味

地域の課題について住民に尋ねると、『安全安心の街づくり』『助け合いの仕組みづくり』などについては多くの声が寄せられますが、〈健康づくり〉については、「個人で取り組むものだからみんなで一緒にすることではない」というお考えを示される方がいらっしゃいます。では、地域ぐるみで〈健康づくり〉に取り組むことに意味はないのでしょうか。

人は人とのつながりの中で、「喜び」や「楽しさ」を感じながら、笑顔になり、心身の健康を高め合うことができるのだと思います。  
(写真は夏休み中の小学生も参加した港南プラザ公園のラジオ体操)



### <8月の予定>

地域ささえあい訪問・・・月1回希望者宅訪問

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
オトナの学習 ルーム 毎週日曜日 9:30～11:45 日限山地域ケ アプラザ	ゆらり 13:30 日限山 地域ケアプラザ	サロトひざり 10:00～17:00	ぐんぐん ひろば 10:00 日限山 地域ケアプラザ	シニア健康教室 13:30 西洗・ 港南プラザ自治 会館	子育てひろば 10:00 ケアプラザ  サロトひざり	
8	9	10	11	12	13	14
にこにこひろば ぱぱクラス 10:30～12:00 地域ケアプラザ	ぐんぐんひろば 10:00 日限山地 域ケアプラザ  3丁目の夕日 13:30 西洗・港南 プラザ自治会館	サロトひざり 10:00～17:00			子育てひろば 10:00 ケアプラザ  サロトひざり 10:00～17:00	
15	16	17	18	19	20	21
あそVIVA! 15:00 日限山 地域ケアプラザ		サロトひざり 10:00～17:00	赤ちゃん教室 10:00 日限山 地域ケアプラザ		子育てひろば 10:00 ケアプラザ  サロトひざり 10:00～17:00	
22	23	24	25	26	27	28
		サロトひざり 10:00～17:00  にこにこひろば 10:00 日限山 地域ケアプラザ		3丁目の夕日 13:30 西洗・港南 プラザ自治会館	子育てひろば 10:00 ケアプラザ  サロトひざり 10:00～17:00	
29	30	31				
にこにこひろば ぱぱクラス 10:30～12:00 地域ケアプラザ	ゆらり 13:30 日限山 地域ケアプラザ	サロトひざり 10:00～17:00				

# “フレイル”にならないための3つの取組



「フレイル」という言葉に、耳慣れないと感じる方は、まだ多いかもしれません。“健康”と“病気”の間の“未病”、つまり、心身の活力が低下して虚弱になっている状態を「フレイル」と言います。

ひざり地区社協では、平成27年度から毎年2回、『福祉講座』を実施してきましたが、昨年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、会場の地域ケアプラザの1階と2階の多目的ホールをZOOMでつないで、1回だけ開きました。今年は、ひざり地区社協メンバー、保健活動推進員、民生委員などに対象を絞って、今後の地域活動において、「未病改善」についてより多くの人に知っていただくための『フレイル勉強会』という形で、7月17日に実施しました。

講師に港南区高齢・障害支援課高齢者支援担当の近藤淳子保健師をお招きして「未病改善3つの取組」についてお話を伺いました。

講師に港南区高齢・障害支援課高齢者支援担当の近藤淳子保健師をお招きして「未病改善3つの取組」についてお話を伺いました。

- \*「食」＝毎日の食生活を見直して、健康的な食生活に改善する。口腔ケアも重要。
- \*「運動」＝日常生活に運動を取り入れる。質の良い睡眠も重要。
- \*「社会参加」＝ボランティアや趣味の活動等でいろいろな人と交流する。

## 続けよう！広げよう！「あいさつ運動」の輪を！！

「マンスリー社協 No.70」でも、「地域住民同士のつながりは“あいさつ”から」と題して取りあげましたが、第2期「わが街ひざり・いきいき幸せプラン」で、「あいさつ」を交わし合うことで地域住民同士のつながりをつくっていきこうという趣旨で始められた「ひざりあいさつデー」は、今も毎月第2月曜日の朝、続けられています。とはいえ、当初からこのあいさつ運動を推進してきてくださった方々も高齢になり、ご自宅の近くに出て、登校する子どもたちやご近所の若い方たちに声かけすることも、難しくなってきたというお声も聞かれるようになってきました。

しかしながら、月に1回のこの「ひざりあいさつデー」は、私たちの街のかけがえのない「宝」、良き伝統です。せっかく先人が道筋をつけてくださった「住民同士の見守り」、「つながりづくり」の手掛かりとして、この「あいさつ運動」をこれからも長く続けていきたいと思います。このことは、ひざり連合自治会でも宮島連合自治会長から「ぜひとも継承していきましょう！」との呼びかけがありました。

そして、大切なことは、現役でお仕事をされている若い世代、子ども・青少年、若者たちとこの運動を広げていくことだと思います。



## いきいきと幸せに暮らせるひざりの街に ～第11回～

### 「わが街ひざり・いきいき幸せプラン」と地域ケアプラザの事業



横浜市地域ケアプラザでは、「地域包括支援センター」「居宅介護支援事業所」「地域活動交流事業」「生活支援体制整備事業」の4事業を行っています。その中で、地域活動交流事業としては『にこにこひろば』（毎月第3火曜日）、『歌ってキラキラ』（毎月第1木曜日）、『ふらり～カフェ』（毎月第1金曜日）などがあります。

子育て世代、高齢者の一人世帯などが抱える困りごとの相談や支援に応えてくれる地域の拠り所が「地域ケアプラザ」です。