

ひざり 地域ささえあい訪問だより 第331号

ひざり連合自治会・地区社会福祉協議会・民生委員児童委員協議会 2024(令和6)年3月20日

認知症を理解し、地域で支えるために！

今年1月から「認知症基本法」が施行され、国民一人一人が認知症に関する知識と認知症の人に対して理解を深め、共生社会を実現することが求められています。2月23日、ひざり連合自治会高齢者部会は、日限山地域ケアプラザで【映画：認知症と向き合う】・【講演会：(講師・川崎幸クリニック院長)杉山孝博先生】を開催しました。



杉山先生の講演風景

参加者は映画と講演会を通して、認知症について学び共生社会実現に向け前進しました。

認知症にならないための10カ条

- ① 脳血管を大切にする
- ② 食生活を整える
- ③ 運動に心がける
- ④ 飲酒・喫煙が過度にならないようにする
- ⑤ 活動・思考を単調にしないように努める
- ⑥ 生き生きとした生活を
- ⑦ 家族・隣人・社会との人間関係を普段から円滑にしておく
- ⑧ 自らの健康管理に心掛ける
- ⑨ 病気や障害の予防や治療に努める
- ⑩ 寝たきりにならないように心掛ける

(杉山先生の配布資料より)



「ワイワイ夏祭り・こども秋祭り」を紹介しました！

港南区では「愛あふれる♡ふるさと港南に」をテーマに、防災・減災、見守り・支えあいなどを通じて、地域のつながりを強める取り組みを進めています。3月9日「元気な地域づくりフォーラム」が港南公会堂で開催され、地域の活動事例が紹介されました。西洗自治会長 松本 昭彦 さんから《にしあらいワイワイ夏祭り》、ひざり連合自治会・子ども青少年部会長 齊藤 亮 さんから《日限山こども秋祭り》の活動報告がありました。「元気な地域づくりフォーラム活動事例集」に次のように掲載されています。(記:H・W)

にしあらいワイワイ夏祭り

西洗自治会 4年ぶりの「にしあらいワイワイ夏祭り」に

子ども山車が新たな2代目山車として登場しました。山車制作・準備委員会が1年かけて、設計から制作まですべて手作りで、完成させました。8月19日のお祭り当日は、子どもたちも大喜びでした。山車を引き、樽神輿を担いで元気な掛け声で、打ち水のされた西洗の住宅地をねり歩きました。地域が一体となった夏祭りのシンボルになりました。

日限山こども秋祭り

ひざり連合自治会・子ども青少年部会 11月3日、日限山地域ケアプラザを会場に開催しました。

小学生に「子どもスタッフ」を募集したところ、50人近くの応募があり、地域の有志が「日限山こども秋祭り実行委員会」を立ち上げて、実現しました。「クレープ屋」「フランクフルト屋」「ジュース屋」「駄菓子屋」を出店しました。「盆踊り」「射的」「魚釣り」「輪投げ」などのコーナーでも、子どもスタッフは大活躍でした。



フォーラムで活動報告

発行：ひざり地区民生委員児童委員協議会 (通称) ひざり地区民児協 会長：和田 弘

お変わりありませんか？

本日の訪問者：担当区域の民生委員児童委員名が記載されます。