

あなたが主役 第5期花見川区地域福祉計画

花見川区支え合いのまち 推進協議会だより 第26号



編集・発行

花見川区支え合いのまち
推進協議会事務局
花見川区高齢障害支援課
社会福祉協議会花見川区事務所

電話 043-275-6425

令和7年3月19日

第5期「花見川支え合いのまち推進計画」は、令和4年度から8年度までの5年間の計画としてスタートし、令和5年度に中間見直しを実施しました。

令和6年は、元日の能登半島地震、夏季の豪雨による河川の増水や氾濫、土砂災害など、大きな自然災害に見舞われ全国各地で甚大な被害が発生した年でした。

地域における防災意識の更なる向上、日頃の何気ない声掛けや見守り活動の重要性を再認識しました。

また、地域では、推進協議会の会員や様々な団体が心身の健康保持を目的とした外出の機会をつくり、多世代の交流の場や、健康教室などをきっかけに、地域ぐるみで支え合う取り組みを行っています。

第5期「花見川区支え合いのまち推進計画」に基づく様々な地域活動の中から具体的な取組内容の一部をご紹介します。

地域の活動紹介①

検見川地区部会

～ふれあいサロン検見川～

検見川地区部会では、毎月第3金曜日に「ふれあいサロン検見川」を検見川公民館で開催しています。

70歳以上の方を対象に、健康に関する測定や専門家のお話、季節の工作やビンゴゲームなど工夫を凝らした内容で、地域の高齢者の交流の場として親しまれています。

この日（令和6年12月20日）は、あんしんケアセンター職員から防犯に関するお話があり、参加者の方々はうなずきながら聞いていました。その後、新年の千支のへびをモチーフにした飾りをつくり、材料を切ったり貼ったり、周りの方と見せ合ったり、和気あいあいとした時間となりました。最後は毎回恒例になっている歌の時間で、参加者からのリクエスト曲をみんなで歌い終了となりました。

初めての方でも気軽に参加できる、楽しいサロンです。



地域の活動紹介②

花見川第二地区部会

～ふれあい喫茶～

花見川第二地区部会では、毎月第2木曜日に「ふれあい喫茶」を花見川いきいきセンターで開催しています。開催時間中の出入りは自由で、好きな時間に来ることができ、地区部会の方が美味しいコーヒーや紅茶を入れてくれます。

高齢者だけではなく、世代を超えたふれあいの場として、コロナ禍前は、児童とその母親なども一緒に参加されていました。

また、コミュニティ形成の場として、「ふれあい喫茶」で顔見知りとなり、新たな繋がりのおかげになっています。

この日(令和6年12月5日)のふれあい喫茶では、和やかな雰囲気の中、コーヒーや紅茶を飲みながら各テーブルでおしゃべりに花が咲いていました。参加者の方々は、次回にまた会えることを楽しみにしていました。



地域の活動紹介③

あんしんケアセンター幕張

～「たんぽぽ広場秋の収穫祭」～

地域にある「たんぽぽ広場」の一角をお借りし、民生委員さんのご協力も得ながら、高齢者と共に月に1度、花や野菜を植える活動をしています。

広場には、近隣の保育園児も外遊びに来ており、高齢者と保育園児の交流できる場となるよう、また多世代交流の場として多くの方に活動を知っていただけるよう、「収穫祭」というイベントを企画しました。

令和6年11月19日、広場で育てたカブやラデュッシュ、さつまいもを収穫し、バルーンアート、紙芝居、折り紙、シャボン玉等も企画し、皆さんで楽しみました。3か所の保育園児に加え、地域住民の方々、小さなお子さん連れのお母さん、民生委員の方々、地域で働く福祉関係職員など、総勢100名以上の方々にご参加いただきました。

今後も、園芸作業を通じて、高齢者や園児のみならず、地域の方々が気軽に交流を持てる場所となるよう活動を続けていきます。



地域の活動紹介④

あんしんケアセンターさつきが丘

～エンジョイさつきが丘～

令和6年10月より、さつきが丘地区で健康づくり教室「エンジョイさつきが丘」がスタート、健康意識の維持・向上を目的に、年3回「健康づくり」にまつわる活動を企画しています。

初回は、ポッチャ体験を開催し、15名の高齢者の方々にご参加いただきました。ルールの説明を受けた後、3対3の団体戦を行いました。どうすれば相手よりボールを近づけられるか、仲間同士で作戦を練ることも脳トレになります。「あの位置を狙ったらどう?」「すごい!すごい!」と声をかけ合い、交流することもできました。

終了後の健康意識調査では、参加のきっかけは「健康維持・体力づくり」が最多、参加したことによって感じた良い効果は「気持ちや意識の向上」が最多でした。また、「交友関係」に良い効果があったと感じた方も多く、健康づくりは、体力向上はもちろん、気持ちや意識の向上、仲間づくりにも効果を感じている人が多いことが分かりました。



地域の活動紹介⑤

地域住民等

～「ふみこさん家」～

幕張にある古民家で、空き家を活用した取り組みが行われています。

人と人が繋がれる居場所づくりを目的に毎月第2・4水曜日に地域住民に開放されています。

所有者の名前にちなんで「ふみこさん家」と名付けられ、事前連絡不要で自由に出入りができ、どなたでも参加可能です。初めての方やお一人の方でも、おしゃべりや庭いじり、手作業、体操などをしたり、何もしなかったり、好きなように時間を過ごすことができます。

この日(令和6年11月27日)は、ボランティアの方々による介護予防体操から始まり、脳トレ、歌、朗読の時間の後、おしゃべりや手作業など、それぞれ自由に楽しんでいます。

毎回、みなさん心まちにしている、アットホームな居場所となっています。



地域の活動紹介⑥

上の台小学校避難所運営委員会・花見川区役所

～避難所開設・運営訓練～

令和6年11月20日、上の台小学校にて、花見川区避難所開設・運営訓練を実施しました。避難所運営委員会の皆さんを中心に、地域の方々にもご参加いただきました。

避難所の開設訓練としては、避難者の受付方法の確認をはじめ、マンホールトイレの設置方法、段ボールベッド、電気自動車を使った給電等の設備について学びました。

また、会場内では災害時に役立つ知識として、花見川消防署による応急手当講習や、赤十字奉仕団による、「着る毛布」、「新聞紙でスリッパ作り」などを体験できるブースも設けられました。

参加者は、熱心に訓練に参加され、地域の防災意識の高さを感じました。避難所においては、住民主体による運営と住民同士の助け合いの精神が重要であると感じた、訓練内容となりました。



花見川区健康課からのお知らせ

口のフレイルは全身のフレイルの始まり



フレイルって何？

健康な状態から介護が必要になる間の状態(虚弱という状態)のことを言います。

介護予防は、フレイルから健康な状態に戻ることが大切です。



フレイルの中でも、次のような症状のある方を「オーラルフレイル(口のフレイル)」と呼びます。

あなたも口のフレイルかも！？お心当たりはありませんか？

- ☑ 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった
- ☑ お茶や汁物でむせることがある
- ☑ 渴きが気になる



口のフレイルになると、そうでない人と比べて、全身の筋肉や運動機能などの低下するリスクが高まります。チェックが付いた方は、口の体操や手入れの仕方を見直すため「口からフレイル予防教室(歯っぴー健口教室)」に参加しましょう！！

日程は市政だより(花見川区版)をご確認いただくか、花見川保健福祉センター健康課にお問い合わせください。

問い合わせ先：花見川保健福祉センター健康課 ☎ 043-275-6296

健康なまち花見川「糖尿病0(ゼロ)プロジェクト」も引き続き推進しています。