

中田かわら版 10月号

～中田地区の地域活動をお知らせします～

発行：中田連合地区経営委員会
制作：中田かわら版制作編集委員会

協力：中田連合自治会 泉区役所
横浜市踊場地域ケアプラザ

■サークル訪問「おじゃまします」

高齢者の和やかサロン

「ひだまりの会」(吉村はるみ代表)

「高齢者同士が交流活動を通じて地域の人たちと顔なじみを作り、閉じこもりをなくすきっかけになれば」。そんな思いでスタートした「ひだまりの会」。今年で10年目を迎えた。平成18年10月、「ひだまりの会」設立の準備を経て、翌年19年1月1日、会を立ち上げた。踊場ケアプラザで毎週木曜日の午前10時から午後1時30分まで。おおむね65歳以上の方が対象で、スタッフ5人と利用者さん10人ほどの小さなサロンだが、それだけに細かいところに手が届く、温もりのある和やかなサークルだ。



楽しい手芸

午前10時から血圧、脈拍の測定を行い個人ノートに記録して1日が始まる。現在、利用者さんは女性ばかりなので、手芸などを中心にフラワーアレンジメント、人形、ぬいぐるみ、置き物、巾着袋などの作品づくりが多い(写真)。取材に訪れた日は印鑑(はんこ)入れを制作していた。昼食はお弁当を各自が持参してもいいし、注文する場合は「のんのん」のおにぎりが定番。普通のところよりも、やや大きくお年寄りには1個分が適量とか。みそ汁はボランティアの渡辺正枝さん(80歳)が作ってくれているが、これが美味いと大好評。「ひだまりの会」の自慢の一つになっている。食後は歌を歌ったり各自の作品を前にお互い語り合ったり、おしゃべりで楽しいひと時を過ごす。

プログラムは季節感のあるもの、例えばひな祭り、まつり、クリスマスなど皆さんから喜ばれるようなものを取り入れている。スタッフは事務の全般、プログラムの企画、手芸やパッチワークづくりを指導する担当など役割が決められ、その方針にそって運営されている。創作活動のほかには文化活動や交流を通じて地域とのふれあいも。健康面やメンタルのサポートにも力を入れている。ウクレレの演奏会や手品ショーを聞いたり見たり。特に年1回行われるバス・レクリエーションは人気が高い。主な所を挙げてみても三溪園(平成19年)、三浦海岸(21年)、巣鴨のとげぬき地蔵(22年)、浅草・せんそうじ浅草寺(23年)、大船フラワーセンター(24年)、平塚花菜ガーデン(26年)など。この10年間の参加者は延べ2833人、制作した作品も178点を超える。



こうした活動実績が評価され、創立5年目の24年には早くも泉区社会福祉協議会から感謝状、翌25年には横浜市から表彰状が贈られている。スタッフが日常、心がけていることは、*利用者さんへの守秘義務、*活動中の私語を慎む、*月1回の定例会への出席、*利用者さんには常に誠意と愛情をもって接すること。「利用者さんの平均年齢は83~4歳でしょうか。日本の動乱期を体験された方々なので、生活の知恵や工夫をたくさんお持ちで、私たちが学ぶことが多い。出会ったご縁を大切に、楽しい集いの場を作っていきたい」。吉村さんの言葉。スタッフの皆さんも同じ気持ちで利用者さんと、いつも一体感になった和やかな楽しいサークルであった。(宮田貞夫)

～一人ひとりがCO₂を減らす努力をし、美しい地球を子どもたちに残そう!～

11月のイベント

このチラシの情報をより詳しく知りたい方は、踊場地域ケアプラザ 葛西（かさい）まで問い合わせください。

TEL 801-2114 FAX 801-2923

【中田連合文化祭】

日時：11月11日(土) 17:00～18:00

11月12日(日) 9:30～14:45

場所：中田小学校体育館・グラウンド

内容：体育館にて作品展示。グラウンドにて、模擬店やゲーム、マーチング演奏など。



【みんなで外で遊ぼう！】

日程：11月7日(火) しらゆり公園

時間：10:00～11:30

対象：未就学児親子

費用：無料

内容：公園で楽しい外遊びを行います。

主催：中田連合地区経営委員会・しらゆり地区経営委員会

共催：中田・しらゆり子育てネットワーク



■健康シリーズ 5

いびきは体の危険信号

睡眠時無呼吸症候群（SAS）チェック

夜中に何度も目が覚める、大きないびきをかき、日中いつも眠い、起床時に頭痛や、だるいなどの症状がある。このようなことを感じる人は、検査をおすすめする、とは専門医の言葉である。

次のような状況の中でうとうとしたり眠り込んだりするなど、最近の生活で起こったことを振り返り質問に答えてください。該当しない項目があったら、そういう状況を想定して答えてください。

0 = 居眠りすることはない

1 = たまに居眠りする

2 = ときどき居眠りをしてしまう

3 = 居眠りをすすることが多い

◎居眠りをする頻度

- 座って読書しているとき
- TV を見ているとき
- 公の場で座っているとき（映画や会議中）
- 午後に横になって休息中
- 座って人と話をしているとき
- アルコールを飲まずに昼食後、静かに座っているとき
- （車を運転中）交通渋滞で2～3分停止しているとき



合計点：

1～4点 正常（充分睡眠がとれている）

5～10点 平均的な数字

11点以上 眠気が強く、医師の診断を受けた方がいい

■ 監修・東京予防医学協会 呼吸器内科 加藤 正一医師



「中田白百合地域情報サイト」にて地域の最新の情報や、かわら版バックナンバーなどを調べることができます。www.odoriba-cp.jpへアクセス！！