



かみすげた

上菅田地区連合自治会
上菅田地区社会福祉協議会
横浜市保土ヶ谷区上菅田町729
発行責任者 松野正敬
TEL 045-381-1197

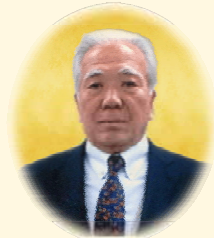
新年のご挨拶

上菅田地区 連合自治会・社会福祉協議会 会長 松野正敬

あけましておめでとうございます。
上菅田地区の皆様におかれましては、明るく健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

社会福祉協議会の存在と活動が認知されるまでには 今少し時間が必要かもしれませんが、役割や必要性は徐々に浸透しつつあると思っております。各自治会の皆様のご協力の賜物と思い 心より感謝申し上げます。

誰もが通る高齢化への道において 医療だけでもダメ、介護だけでもダメ、行政だけでもダメ、従って包括ケアシステムになってくるのだと思います。自助共助の精神「お互い様」で 皆が協力して楽しく暮らせる町を目指して頑張りましょう！
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



第3期 保土ヶ谷区地域福祉保健計画の現状

「支え合いと支援のあふれるまち、つながりいきいき健康なまち、担い手づくりを進めるまち」このような環境を作るには何をどのように行ったらよいかを各自治会が取り組んでいるところです。これからの時代においては この様な体制が必要だと思えます。まだその体制が出来ていなのであれば 作っていかうと各自治会が努力しているところです。

高齢者やお子様たち全ての方が 元気に楽しく生活するには何をすればよいかと 考えた時、出来る人が 出来る事を 出来る時に 無理をしないで おこなって・参加してみるということです。

何事も一人で悩まず、周りには相談が出来、話の出来る人が沢山いるという環境を作れば良いと思います。皆様の周りを見渡してみてください。地域差はありますが必要な活動がそれぞれの地域で活発に行われているはず。気軽に参加してみてくださいは いかがでしょうか。

地区活動は確実に進んでおりますので ご協力の程 宜しくお願い申し上げます。

支えあいと支援のあふれるまち

- あんしん訪問 ○友愛活動
- 高齢者のたまり場
かみすげた茶屋
- 子育てサロン・
赤ちゃん教室
- 上菅田エリア
子育て支援連絡会



かみすげた茶屋

つながりでいきいき健康なまち

- じょうしん健康ウォーキング
- ノルディックウォーキング
- グラウンド
ゴルフ
- きらり☆
シニア塾



じょうしん健康ウォーキング

人材を活用した 担い手づくりを進めるまち

- 認知症サポーター養成講座/
オレンジロバの会
- 日帰りバス研修会
- ボランティア部会

身近な地域のつながり
を強め、安心して暮らせる
まちにしていきます。

自治会町内会の活動

- 地域の活動グループと連携し、
様々な活動を展開しています。
- ふれあいサロン (○趣味 ○会食)
- 地域のお祭り 等

ホームページ(HP) “かみすげた” のご案内

<https://kamisugetchiku.jimdo.com/>

HP には上菅田地区 連合自治会/社会福祉協議会のお知らせ・出来事と上菅田地域(団体)の催し物の最新ニュース等を掲載しています。地域の施設地図や記録も整理・保存されています。



キーワード **かみすげた地区HP**

検索



【写真募集】地域の皆さんに伝えたい「楽しい・うれしい写真」を投稿して下さい

【HPマークについて】本誌に載せきれなかったデータ・写真がHPに掲載されていることを示しています

URLのQRコード

第11回 ほっとな福祉・健康まつり !!
 ~未来の福祉・健康は あなたが支える、支えられる~



平成最後の年となった、第11回ほっとな福祉・健康まつりは、11月18日(日)晴天の下に上菅田小学校において、多くの地域住民の方が参加し、保土ヶ谷区長、上菅田・笹山・新井小学校長、上菅田・新井中学校長や保土ヶ谷選出、国、県、市会議員の来賓の出席を賜り、盛大に実施されました。「地域住民のふれあいと交流」と「福祉の支え合い」を目的としたほっとな福祉・健康まつりも住民の意識と関心が高まり、「顔の見える関係」が築かれてきました。

グラウンドでの模擬店等は、各自治会、子育て支援連絡会、笹山保育園、上菅田地域ケアプラザ、第2いこいの家、学童保育たけのこクラブ、上小キッズクラブ、上中陸上部、青少年指導員、保土ヶ谷区社協など多くの福祉関係団体が参加し、大人から子どもまで、「ほっとなつながり」ができました。

体育館では、健康志向を目指す地域の体操自主グループや、歌や踊り、地元上菅田おはやし会、馬簾太鼓、街頭紙芝居などが演じられ、フィナーレは「横浜にしや連」と今回初参加の「御濱連」の合同による阿波踊りが、参加者の飛び入りもあり、盛況のもとに行われました。(参加者 約 1,900名)



＜ オープニングセレモニー ＞



＜ 上菅田おはやし会 ＞



＜ 街頭紙芝居 ＞



＜ 西谷連・御濱連・阿波踊り ＞



＜ 馬簾太鼓 ＞



＜ 上菅田小バトンクラブ ＞



＜ 上菅田小合唱部 ＞



＜ 学童保育たけのこクラブ ＞



＜ ひまわり体操 ＞



＜ まだまだ元気・すみれの丘 ＞



＜ 歌を楽しむ会 ＞



＜ 3B体操クラブ・転倒予防体操 ＞



＜ 子育てサロン ＞



＜ シナプソロジー脳活性化 ＞



↑ 北側テント「地域の元気力」

↓ 東側・南側テント「各種模擬店」など



HP

第49回 上新・上菅田地区連合同体育祭 10月7日(日) 開催

上菅田小学校グラウンドにおいて、季節はずれの強い日射しの中、熱中症を心配しながら17競技を行いました。得点競技のカラオケ競走や大縄とび・綱引きなどでは、老若男女が力を合わせて、自治会同士が全力で競い合いました。応援席では、子供が自治会の旗を振り声援を送り、大会スローガン『全員が主役 自治会同志の連帯を』の体育祭となりました。総合順位は2自治会がトップ同点となり、リレーのタイムで優勝が決まりました。



優勝	上菅田
準優勝	源氏ヶ丘
3位	上菅田中央
4位	千歳
5位	新井町



＜ カラオケ競走 ＞



＜ ボール送り ＞



＜ 綱引き ＞



＜ 成人女子リレー ＞

HP

上菅田地区

がんばりすぎない介護のためのヒント

(保土ヶ谷区 高齢・障害支援課 発行のパンフレットから抜粋)

1 まずは認知症をよく知ること

介護のヒント

- 認知症状は人によって異なります。かかりつけの医師に相談し、症状や対応、薬の処方について相談しましょう。

その時にはまず身近な専門家(ケアマネージャーや医師など)に相談してみましょう

2 周囲の協力を得る、仲間とつながる

● 認知症の方の介護をひとりで抱えるのは困難です

介護のヒント

- 福祉サービスを上手に活用
- 仲間同士で大変さを話し合い、介護のコツや、制度の情報などを得ることも大切です。
- 工夫をしても、拒否・抵抗をするなど、対応が難しい場合もあります。

そのような時 近くの**民生委員**に相談してください

3 介護の工夫で対応上手に

悪い例

- 全て忘れるというのは間違い。嫌な感情はいつまでも残り、悪循環に。
- 説得や説明はこだわりを強めるのみです。

介護のヒント

良い例

- 同情し共感しながら、上手な場面転換を。
- 時には演技することも大切。
- ケアマネージャー、地域ケアプラザ・区役所 銀行・警察などの窓口で協力を得る。

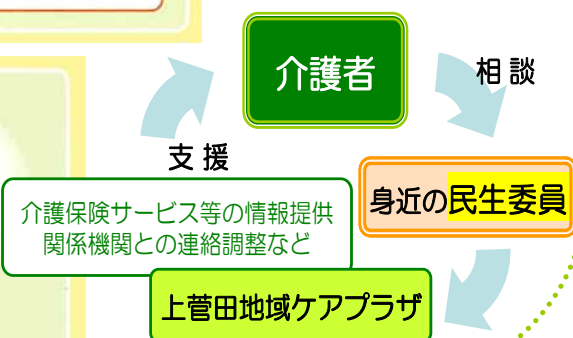
かみすげた茶屋で
上菅田地域ケアプラザの地域包括支援センターの専門職員が様々な相談をお受けします
(毎月 第3金曜日 11:00~15:00)

4 やっぱり介護者の健康が大事

● ストレスを感じたら、日頃から意識してリフレッシュを

介護のヒント

- とくどき深呼吸をしてリラックス
- ぬるめのお湯でくつろぐ
- 寝る前に軽いストレッチを



老人クラブから グラウンド・ゴルフのご紹介！

グループ名	活動 場所	活動 週 曜日	会員数
上菅田中央緑会 GG	上菅田東部公園	毎週 木	24人
あやめ会	青空広場	毎週 金	12人
富士見丘睦会	みはらし公園	毎週 月・水	9人
上菅田長寿会	みんなの広場	毎週 金	14人
古新田 GG	新井小学校 校庭	第2・4週 土	18人
笹小 GG	笹山小学校 校庭	毎週 日	18人
笹山寿会	笹山8号棟前広場	第1・3・4週 水	16人

(問合せ先：老人会上菅田第一支部長 菅原 銀孝 045-382-0972)



< プレー風景 >

「健康づくり」と「閉じこもり防止」の為に地域のスポーツ活動として グラウンド・ゴルフは最適だと思います。一昨年来、グラウンド・ゴルフを行っていて地区大会、区大会、市大会と勝ち進み、全国大会出場をはたした仲間もいます。どのグループでも参加希望者を歓迎しています。 **HP**

“上菅田・上新地区環境事業推進委員”からの連絡

今年度もごみ分別講習会を開催します。どこの会場にご参加いただいても結構です。講師：資源循環局(狩場)の指導員、大興資源 集積場所の問題等ご質問ください。

2月 9日(土)	10時より	千歳自治会館	新井町 236-9
2月 11日(月祝日)	10時より	富士見丘自治会館	上菅田町 409-1
2月 16日(土)	10時より	望洋台自治会館	上菅田町 105-176 上小正門前



< 昨年の分別講習会の様子 >

芙蓉ヶ丘自治会 活動のご紹介 自治会会長 上條 和祥

自治会では、地域の方々が「安心、安全、いつまでも住み続けたいまち、上菅田」を実感できるように、各種活動を実施していますが、2、3の事例を以下に紹介いたします。

夏祭り 隣の自治会である富士見丘自治会と合同で「流しソーメン」をメインに据えて昨年からはじめました。昨年は、雷雨に見舞われましたが、今年は、天候にも恵まれ老若男女、楽しく触れ合うことが出来ました。

芙蓉ヶ丘サロン 民生委員と協力して、平成23年度に立ち上げ、試行錯誤の後、上菅田ケアプラザの支援を受けながら、現在はカレーライス食事会を中心に据えて、健康体操、おしゃべり、健康マーシャンを取り入れ、楽しく活動を実施しています。参加者は当自治会だけでなく、富士見丘自治会からも来ています。

日帰りバス旅行 今年、初めて日帰りバス旅行を実施しました。平日での実施ですが、16名が参加し、親睦と娯楽を兼ね秋の一日を楽しみました。

他に、**震災時の避難訓練** **防犯パトロール** **安否確認訓練** **餅つき大会** **広場の一斉清掃** 等々の行事が有り、これらを通じて、安心、安全及び福祉健康に繋がればと願っています。



< サロン・カレーライス食事会 >



< 日帰りバス旅行 >

HP

平成31年「赤ちゃん教室」前期案内

赤ちゃん教室の開催を地域の保健活動推進員の皆様が お手伝いしています。お気軽にご参加ください。
* 2月は乳がん検診受診啓発とセルフチェックの講座が予定されています。

対象…0歳児と その養育者 及び 初妊婦 毎月第2水曜日 午前10時～11時30分 開催（申込不要）

* 2月13日(水) 3月13日(水) 4月10日(水) 5月8日(水) 6月12日(水) 7月10日(水)

会場：百合ヶ丘・茶の木台自治会館 連絡先：保土ヶ谷区役所子ども家庭支援課（334-6323）

平成31年 民生委員・児童委員「子育てサロン・スマイル」前期案内



< 区の保健師からのお話の様子 >

保土ヶ谷区が行った「子育てアンケート」から見た現状について、9割以上の方が子育てを楽しんでいると同時に、約2割の方が孤立していると感じていることが分かりました。

「パートナーとの関係」「仲間づくり」「親子のコミュニケーション」「地域とのつながりなど」・・・一人で悩み、ストレスを感じているお母さんはいませんか？ ロコミで広がり毎回、たくさんの親子が集まって楽しく活動しています。身近な場所で 安心して子育てができるような地域づくりを目指していますので 一度、「子育てサロン」に足を運んでみてください。

対象…未就園児と その保護者 毎月第2木曜日 午前10時～11時30分 開催（申込不要）

2月14日(木) 3月14日(木) 4月11日(木) 5月9日(木) 6月13日(木) 7月11日(木)

会場：上菅田クラブ 連絡先：西 留美（373-5508） 帯川 文代（381-1139）

平成31年「じょうしん健康ウォーキング」前期コース案内

「顔なじみを地域の力に」をモットーに、毎月第1土曜日9時集合、小雨決行で、近郊を散策しています。

「おとろえは足から」と言います。体力増進・維持/健康をめざし、特にシニアの健康づくりは重要です。

毎回“ゆっくり組”と“健脚組”のコースを設定し実施しています。予約なしの自由参加です。

（参加費 ¥100/大人1名）ご家族・ご近所・ご友人で、時間に遅れぬよう集合場所にお集まりください。

なお本コース、集合場所は変更になる場合があります。事前にご確認ください。*特に4/6は桜の開花具合で日にちの変更が有るかもしれません。★特別に6/22 健脚組対象に御岳山登山を計画いたしました。

2月2日(土) 西谷駅集合 江ノ島 散策コース	3月2日(土) 西谷駅集合 大倉山梅林 散策コース	*4月6日(土) 西谷駅集合 三浦按針塚山 公園花見コース	5月4日(土) 西谷駅集合 井の頭公園 散策コース	6月1日(土) 上小集合 帷子川親水緑道 おたが川公園散策	★6月22日(土) 西谷駅集合 御岳山登山 健脚組のみ	7月6日(土) 西谷駅集合 キリンビール 工場見学コース
----------------------------------	------------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------------------	---------------------------------------

連絡/問い合わせ先：(代表) 上田 重好 (090-7188-1867)

◇ 編集後記 ◇

「かみすげた」第6号をお 届けいたします。自治会及び各団体の活動の特集してまいります。編集について ご意見等ございましたら ぜひお寄せ下さい。

【編集委員】 社協会長 松野 正敬、社協副会長 三留 義一、社協事務局長 堤 孝一、社協広報担当 上條 和祥
スポーツ推進委員会 岩下 正敬、青少年指導員 山野 和子、保健活動推進員 富田 修一
環境事業会長・健康ウォーキング代表 上田 重好、民生・児童委員 盤木 初代、主任児童委員 西 留美
老人クラブ上菅田第一支部長 菅原 銀孝、区民会議委員 河野 桃弘、HP 委員会代表 丹野 清武



編集会議