

ほほえみ

第 3 2 号
 発行：平成 22 年 3 月 31 日
 湘北地区社会福祉協議会
 鶴が台評議委員会
 発行責任者：南雲恵子

いっまでも元気に住みつづけたい！
 予想以上の高齢者数！今、わたしたちが大切なのは何？

緑豊かな、わたしたちの故郷、鶴が台！

団地ができて四十三年、ここが一番長いという方も多いのではないだろうか。

子育てが一段落、停年を迎えられた方、高齢者となりここに移り住まれた方、…そうした方が多く住む鶴が台。みなさん元気で働いている方、健康に気をつけられウォーキングやグループ活動など充実した毎日を送られている方でいっぱいでした。

こんな素敵な町に住むわたしたち

心を開く、一歩街へ出てみませんか！

仕事をやめて、越してきて、外に出ることも、機会もなくてという方、一歩外へ出てみませんか。毎日、ウォーキング。人と関わらず、楽しいと…。出会った人にとりこり、挨拶できたらもっと楽しくなるでしょう。きっかけが大事であり、なかなか掴めないのです。囲碁・将棋・スポーツ・趣味のサークル、体力づくり、男性の料理サークルも大盛況です。情報はたくさんあります。集会所・公民館・広報でもたくさん紹介されています。

これからわたしたちの本番、

培われた経験を活かすとき！

○停年になつてするこ

もなく人と交わることも不得手で、テレビ・風寝の毎日でした。



そんなとき、散歩で出会っていた人に送迎のボランティアにさそわれました。

○引越してきたばかりで寂しい毎日でした。通りかかったサロンで声をかけられ、今では行くのが楽しみで友だちもたくさんでき、新しい人の話相手もしています。

○どんなサークルがあるのか、公民館に行ってみました。壁にはたくさん案内板があつてびっくりしました。今、童謡の会と体操のサークルに入ってお友だちもできました。

○ボランティアに興味をもち、講座を受けてみました。女性が多くちよつと恥ずかしかつたけど、受けて良かったと思つています。今、草取りや剪定のボランティアをしています。

身近な人との支えあい、

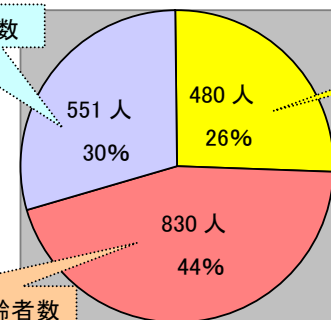
階段の人同士の思いやり、声のかけあい

これだけ高齢者が増えてくると互いの無関心では過ごせなくなつています。先日「孤独死」がありました。再建された老人会結成の日でした。何日も新聞がポストにたまり階段の人が見つけるケースも多く、最近では新聞を取らない家庭も増え、心を痛めることのないことを「この階段からはないうに」と願わずにはいられません。

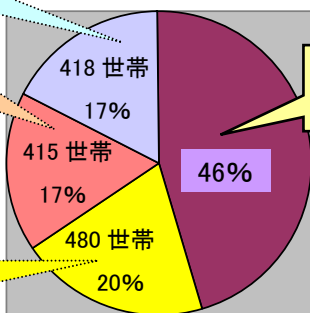
鶴が台は、毎日、サロンが開かれ、サークル福祉の行事も盛んです。老人クラブ「鶴が台鶴寿会」も出来ました。各スタッフ会員も募集中です！

昨年十一月に行なわれた民生委員による六十五歳以上の方の在宅高齢者実態調査の報告です。

鶴が台に住む、高齢者の数 1861人



鶴が台に住む、高齢者のいる世帯 1313世帯 54%



65才以下のみの世帯 1081世帯

65才以上の方と同居の世帯
 65才以上の高齢者のみ世帯
 65才以上のひとり暮らし

素敵な
約束
ですね

「子どもへの約束」

早寝 早起きして 朝ご飯を食べます

笑顔で あつあつ 気持ちよく

「あひなうて」「うめんなぞう」を言います

人の 話は きちんと聞きます

もつたいなうては しません

命を大切に します

決まり やしきんを 守ります

人に めいわくを かけません

やさしく 心を みんなと 仲良く

「約束は 悪い言葉の 悪友を 持ちます。

☆ 子どもは 「約束を 守って幸せ」 なります

☆ 大人たちも 「約束を 自ら守る

子どもたち」 語の続きます

*小田原市教育委員会 おたわらひ子の約束より



『あなたの子育てをサポート』します

◎健康のことや、心配なことがありましたら……。

*初めての赤ちゃんには保健師さんが家庭訪問します。

*一番目からの赤ちゃんには地域の主任児童委員が訪問

*茅ヶ崎駅の南口と北口に「子育て支援センター」 無料

*家庭児童相談室（市役所内） 無料

*ファミリー・サポート・センター（有料サポート）

◎お友だちと遊ばせたいときは……。

*「きりぎりし」毎週月曜日（祭日はお休み）10時から12時まで

お好きな時間にごとろ。鶴が台小学校多目的室。予約不要。無料。

赤ちゃんから幼児まで。おもちゃもたくさんあります。

*かめさんのおうち「香川公民館 保育室、第4水曜日朝9時から12時

*鶴が台保育園の園庭開放。 毎週木曜日午前中。予約不要。無料。

*団地集会所で幼児教室（有料）もあります。

*香川公民館ではお母さん達のサークル活動もあります。

◎子育て関係 電話番号

茅ヶ崎市役所 825-1111

家庭児童相談室 825-1151

ファミリー・サポート・センター 875-8070

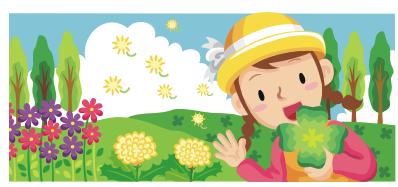
茅ヶ崎駅北口子育て支援センター 875

鶴が台保育園 515-0782

主任児童委員 櫻井あかね

香川公民館 545-1681

6620



お一人でも、友だちをさがして、ごなだま

お友だちづくり、買い物帰りのひとみに気軽に寄り添って。

地域のみなさまが、楽しくおしゃべりをしたり、新しい友だちを見つけたら、ほっと出来ることです。



水曜サロン

☆毎週水曜日（祭日休み） 十時～十四時

☆鶴が台小学校多目的室（やまゆり幼稚園側、南棟）

毎回、四十人前後の方が参加。おいしいお茶（無料）コーヒーや紅茶（五十円）も魅力です。お菓子お弁当の持込み自由。

☆運営 ひまわりの会 後援 湘北地区社会福祉協議会

E ラウンジ

☆毎週 月・火・木・金・土曜日 十時から十五時。団地第一集会所

手作りの「桃太郎旗」が目印です。

☆日本茶は無料。コーヒー・紅茶は五十円です。持ち込み自由。

☆二十五名のボランティアの方たちが交代で、居心地のよい雰囲気作りをしています。年間の利用者延約四千人

☆鶴が台自治会、鶴が台評議委員会などで委員会を作り運営。

すぎがサロン

☆年四回開催。ミニディサロン。場所鶴が台団地集会所洋室大

☆歌集で懐かしい歌、身体をほぐす体操、お茶菓子でお喋り。

☆お楽しみイベント、季節の作品作り、役立つ情報など。

☆開催日はポスター、自治会だより、お手紙でお知らせ。

☆年一回お弁当のある時のみ会費、予約必要。

☆地区社協鶴が台評議委員会とボランティアで運営。



認知症の理解のために

～ボケても 心は生きている～

* 認知症の症状

- ・ 服の着方が分からなくなる。 ・ 同じ物ばかり買う。
- ・ お金の計算が出来なくなる。 ・ 食べ物の嗜好が変わる。
- ・ トイレの使い方が分からなくなる。 ・ 人の顔を忘れたりする。
- ・ 不安が強くなり怒りっぽくなる。

* 認知症の人への対応で大切な事。

- ① 顔を見て、目を合わせて話す。
- ② 本人の好み、望み、求めていることを聞きとる。
- ③ 身の回りのことも本人といっしょに話す。
- ④ 遊びをいっしょに楽しむ。
- ⑤ 命令をしない。本人が安心すること、楽しいことを優先する。
- ⑥ お祝いを楽しむ。人生が喜びに満ちていると感じられる時を大切に。
- ⑦ やさしい気持ち、ゆつたりとした安心した気持を大切に。
- ⑧ 本人の経験や、今、本人が思っていることを否定しないで受け入れる。
- ⑨ 本人の妄想を否定しない。
- ⑩ 抱えて守ってあげる。絶望的に不安になっている気持ちに寄り添う。
- ⑪ 本人の出来なくなったことだけを手助けする。
- ⑫ 本人が今までの人生の中で培ってきた力を活かすようにする。

認知症が進んでいって、知的能力は低下しても、適切なケアをすることで、その人らしさを失うことなく、最後のステージを迎えることが出来る。

（岡山県の認知症専門「きのこエスポール」院長 佐々木健氏講演より）

新しい活動のお知らせ
が届きました。

【鶴が台鶴寿会】



長らく途絶えていた老人クラブが名前を新たに
スタートし、現在六十名の会員の参加を得ること
が出来ました。

会員同士の親睦交歓会を中心に、スポーツ・カ
ラオケ、旅行など、趣味同好会やレクリエーショ
ンと、会員の声を大切に進めていきます。

★ 第一回 鶴寿会 総会 (第一集会所洋室)
四月十七日 (土) 一時半から

元気の出る 川柳

- ・見たいだけ 見れる幸せ 青い空
- ・悩み聞く それだけなのに 喜ばれ
- ・どんな時も 味方よ が胸に沁み
- ・ありがとう 言われるもよし言つてもよし
- ・「皆んなぞう」言われ 心が 蝶になる
- ・その時は その時と決め ひと寝入り
- ・少しでも力残して 今日を終え
- ・胸を張る ただそれだけで 若返り

おひさし相談

四月十六日(金)より 毎月第一、第三金曜日 午後三時から四時半まで
民生委員が「ミニウンジ」で「おひさし相談」に応じます。お気軽に「おひさし」

鶴が台評議委員会の平成二十一年度の活動報告

- ◎ すこやかサロン
六十五歳以上の方のミニデイサロン
 - 四月二日 お花見のつどい(鯉のぼり色紙作り)
 - 七月二日 セタのつどい(鶴が台保育園児と)
 - 十一月五日 サンタの壁掛けづくり
 - 二月四日 マジック・腹話術・ビンゴゲーム
 - ◎ “わをひろげよう”たんぽぽの会
病气などで外出がしにくい方のミニデイサロン
 - 十月二日、十二月九日、二月十九日
 - ◎ Eフロンジ 月火木金土曜日十時から三時
 - ◎ 広報「ほほえみ」全戸配布 九月、三月発行
 - ◎ 団地夏祭り七月「福祉の店」で活動資金補充
 - ◎ 湘北地区社会福祉協議会活動に参加
 - * 健康づくり講座十一月三十日、三月十三日
 - * 公民館まつりバザー十月三十一日
 - * 地域福祉を考える懇談会に参加
 - * 広報「湘北」十月一日、三月一日発行
 - * ボランティアセンターの活動に協力
 - * きらきらぼし・水曜サロンに協力。
- ☆活動にご協力いただける方は民生委員に、
「おひさし」連絡ください。

転倒予防教室

● 香川公民館 講義室

毎月第2金曜日 午前10時～

● 鶴が台団地 集会所 洋室大

第4金曜 5/28, 7/23, 9/22

隔月開催 午前10時～

予約不要、無料。

運動できる 身軽な 服装で。

主催：市高齢福祉介護課 地域担当

鶴が台団地の民生児童委員紹介

2・3街区	高橋 俊子
4・5街区	古郡 祐子
6・7街区、9-8~9	倉林 民子
8・10・11街区	小川 自子
9-1~7街区、17街区	遠藤 正一
13・14・16-1街区	兼藤 若江
15街区・16-2~16-5	南雲 恵子
主任児童委員(児童子育て) 桜井あかね	