

ほほえみ

第 3 8 号

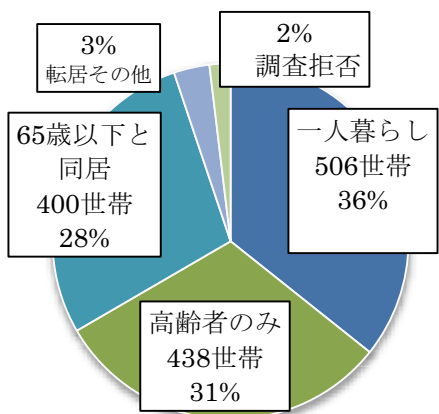
発行：平成 25 年 3 月 31 日

湘北地区社会福祉協議会

鶴が台評議委員会

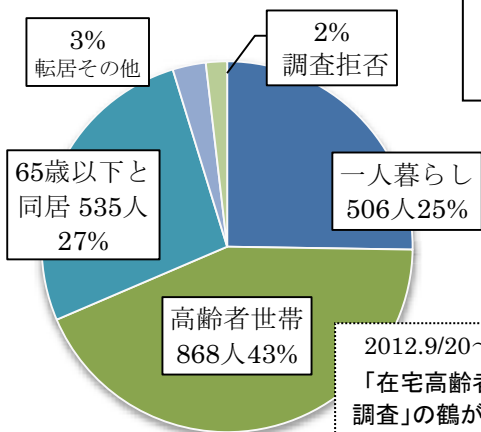
発行責任者：南雲恵子

65歳以上世帯の数 1417世帯



鶴が台の高齢者

65歳以上の人の数 2004人



鶴が台文庫で～す

毎月第 1・3 土曜日 午後 2 時～4 時
於 団地第一集会所 洋室 3
本の貸し出しをしています。高齢者がたくさん利用。～新刊本入りました！～

七〇歳前後の方でも男女とも元気に働いている方も多く、一方、介護保険の認定を受ける方・サービスを利用される方も増えていました。

今回、民生委員の担当地域が変わっていたこともあり、この調査でどのような方が住んでおられるのかが把握でき、これからの福祉・支援活動に役立てられることとなります。

住民基本台帳に基づき調査で団地二四六三世帯の内、一四一七世帯（57.％）が六五歳以上の高齢者の居住する世帯、ひとり暮らし世帯が五〇〇人を超えていることが分かりました。

昨年九〇十一月にかけて三年一度の茅ヶ崎市「在宅高齢者実態調査」（左図）が民生委員により行われました。

私たちは
3.11 大震災
を忘れない

わが街「鶴が台」は今！

日頃から心がけ、何かの時の助けあい、災害があっても、みんなが支え合える地域を目指して！

適度な間隔で置かれたベンチで休み休み、自宅に向かう買い物帰りのお年寄りの大変さに心が痛みます。

鶴が台は緑が多く、公園もたくさんあり四季折々の風景は私たちが温かく包み込み、ベンチに座って話しているお年寄りに心が和みます。

鶴が台小学校はかつてのマンモス校から市内で一番の小規模校になってしまいましたが、放課後、公園で元気に遊ぶ子どもたちの姿をたくさん見かけます。

団地集会所は、近隣の方々も利用され連日、ダンスや体操などサークル活動も盛んで、鶴が台文庫の本の貸し出しなど元気な中高年で賑わっています。



階段・棟の方との笑顔のごあいさつが支え合いにつながります！！

高齢者・シニア・ゴールデンエイジ！ 元気に暮らす コツがあります！



- * やりがいのある 日中の活動を 持つこと
- * 安心して くつろげる 居場所を 持つこと
- * 楽しめる 余暇活動を 持つこと、
- * 友だちや 仲間が居て、自分が出来る役割を持つこと



私の元気のコツ、私の場合

いつの間にか高齢者となり身体も今までより疲れを感じるようになりました。

健康で過ごしたいと常に足腰を鍛えるために歩くこと、体操などを心がけています。

私は二〇数年前から視覚障害者の方々の外出援助をしており、ほとんど毎日歩いております。行き先は病院、買い物、趣味のカラオケ、コンサート、お墓参りなどです。

視覚障害の方達は、目が不自由なだけで、感性は豊かで優れた面を沢山お持ちで教えられる事も多く、楽しく話しながら歩いています。

別れるときには「有難う」とお礼を云って下さり、私はテンションの上だった状態で帰宅できるのは有難いことです。

また体操も四〇年近く続けています。先生はもう居られませんが今は有志で続けています。

体操が終わった後は楽しい時間です。お互いに身体の変化や政治の話も飛び出し意見を交わして楽しい時間を過ごしています。

人との繋がりを大切にして、この鶴が台の良い環境の中で皆さまと過ごしたいと願っております。

T・M子 76歳

家に閉じこもっていた 私の場合

鶴が台団地に引っ越してきて 十年が経ちました。

夫を見送って一人でしたから 散歩をしたくても、道も分らないので 迷子になりそうでした。

散歩も出来ず 知った人は誰も居ないので 家の中ばかりに居て どうなるのだろうか毎日不安でした。

たまたま、家の近くで夕方 散歩する方を見かけ、思い切って「私も一緒に歩いていいですか？」と、声をかけました。

何回か一緒に歩いて頂くうちに、その方から「体操」を紹介されたので参加してみました。身支度を整えて外へ出て、体操で身体を動かすようになってからは、本当にずつと元気になりました。

そのうち、自治会の棟委員を何も分からないままに、引き受けることになりました。でも棟の方の名前や顔が分かるようになり、団地内にたくさん顔見知りが出来ました。

あのままずっと家に居たら、お化粧もしないし、衣服もいい加減になり、食事もいい加減になって身体を壊していたのだと思います。

今は毎日買い物に行き、手早く出来る食事をつくり、知人とお喋りをして、自分が出来ることは何かと考えて何かのお役を果たしていると思っています。

I・K子 75歳



毎日の食事は健康な身体づくりの土台です!!

片寄った食生活や不規則な食事時間は体調を崩す要因となります。簡単にできる「料理づくり」と「給食サービス」情報をお知らせします。



茅ヶ崎市の高齢者「給食サービス」

*対象者

炊事が困難なおおむね六五歳以上の一人暮らし又は、高齢者世帯及び長時間に渡り同居家族が不在となる世帯、身体障害のある方は相談して下さい。

*「週五回(月×金)」で一日に一回、「昼食」か「夕食」の「どちらか一食」です。ご飯・汁物・おかず(二菜くらい)が保温容器で自宅に届けられます。

*昼食は、午前十時〜正午までの間 夕食は午後三時半〜午後五時までの間に届けられます。

*「対面宅配」が基本で、自宅に家族か本人が居て直接受け取ります。

*「在宅安否確認」と「緊急時対応」のネット・ワークと繋がっているため、具合が悪くなった時にも安心していられます。

*給食代金は一食六〇〇円

一人暮らしの簡単メニュー 2分〜3分で美味しく栄養まんてん

小松菜と シラスと 卵のおひたし

- ①小松菜は洗い、好みの堅さにゆでて切る(電子レンジでも可)
- ②卵を溶き、砂糖、塩少々を入れ、油少々をひいたフライパンでさっと炒る。
- ③ダシ醤油を薄め、茹でた小松菜とシラスと炒り卵の上からかける。

ピーマンの 辛子明太子 和え

- ①ピーマンは2〜5個を種を取り、太めの千切りにして手早く炒める。
- ②辛子明太子の皮に切れ目を入れて中味を出し、①に入れながら和える。

豚肉と 何でも菜っ葉の 蒸し和え

- ①油少々をひいたフライパンにキャベツ・白菜・小松菜・玉ねぎ・ニンジン薄切り・きのこ類などを適当に入れる。
- ②豚肉(ウィンナー、ハム、バラ肉でも)を野菜の上に広げる。
- ③水(又は酒)大さじ2, 油少し、塩少々を上からかけてフタをしっかりと火をつけて2分で肉に火が通れば出来上がり。

*ポン酢かごまダレを付けても美味しい。

○民間のお弁当業者

- *まごころ弁当
電話 (98) 0743
- *NPO法人 ほっぺ
電話 (55) 8181
- *(株)ワン・ツー・スリー東店
電話 (54) 8868



*申し込み「包括支援センターあかね」に電話↓あかねスタッフが訪問し面談、書類作成し申請を代行↓市高齢福祉介護課の職員が利用者宅を訪問し 面談↓給食サービス開始(申し込んでから配達まで十日くらい)↓(市社協の職員が訪問し十枚綴りの食券を販売、配達の際にスタッフに渡す。)

茅ヶ崎市地域包括センター「あかね」 電話(五五) 一五三五

月×土曜日 八時三〇分〜五時

スタッフがご自宅を訪問して、お話を伺います。必要な申し込み手続きや利用者の希望条件等の相談を受けてくれます。

どうぞ気軽に相談して下さい!

民間業者の給食サービス

*個々の業者では、利用者に必要に応じてメニューがあります。

特別食にはやわらか食・減塩食・カロリー調整食・透析食があります。

*さらにご飯は炊けるお宅には、おかずのみだけの配達もあります。

*色々と利用者の要望をかなえてくれます。給食代金も夫々に見合った代金となっています。

給食代金 一食 六〇〇円〜八〇〇円程
電話で申し込むと翌日から配達も可能です。

平成24年度 湘北地区社協鶴が台評議員会の活動報告

○すこやかサロン 六五歳以上の方のミニデイサロン

(おしゃべり・ティータイム・歌と健康体操とイベント)
 「お花見のつどい」 四月五日 保健師のお話しと茅ヶ崎体操
 「七夕のつどい」 七月五日 鶴が台保育園児とのふれあい
 「秋のつどい」 十一月八日 まきまきネットワークづくり
 「早春のつどい」 二月四日 南京玉すだれ・香川ハーモニカクラブ
 ブの演奏とみんなで合唱・お弁当・ハズレなし大ビンゴ大会

○“わをひろげよう”たんぼほの会

障害をお持ちの方とその家族のミニデイサロン
 十月三〇日 お散歩・ゲーム・懇談
 一月二五日 カラオケ・ビンゴゲーム・懇談など

○広報「ほほえみ」 全戸配布 九月三〇日、三月三二発行

○団地夏祭りに「福祉の店」 水飴せんべい販売で活動資金づくり

◎地域の協力連携活動

☆Eラウンジ「シニアサロン」

毎週月・火・木・金・土曜日 午前十時から三時

☆「見守り支え合い活動についての懇談会」 七回

◎湘北地区社会福祉協議会活動に参加

☆ポランティアセンター 活動に協力

☆健康福祉講座 (香川公民館)

九月二五日 (食品の安全安心―農薬)、
 三月一四日 (食品の安全安心―放射能)

「公民館まつり」バザー参加 十月二七日

「地域福祉を考える懇談会」と

「まち探検」(松風台)に参加

「広報「湘北」」 十月一日、三月一日発行



2月4日すこやかサロン「早春のつどい」、南京玉すだれ(左)香川ハーモニカクラブの演奏(右)

ラジオ体操が続いています

- * 2年前に自治会の文化体育部が主催して夏休み期間中大勢の方が参加しました。
- * その後、今も有志の方々が集まって、ラジオ体操を続けています。
- * 毎朝六時半からちびっ子プールでラジオを何人かが持参しているので、それを聞きながら体操をしています。
- * 跳びはねる代わりに身体を揺るとか、無理なくやっています。代表者も居ない 全く自由な集まりです。
- * 朝日が団地を照らす光景も楽しみです。
- * 正月元旦と雨天以外は毎朝やっています。



編集後記

今年はずっと暖かい日が続く、桜もあつと言間に開花、小中学校の卒業式を迎えました。希望に燃え旅立つ子どもたちに、次の世代に譲って行く大人の責任を重く感じます。この地域で育つ子どもたちにみんなで安心とやすらぎを贈りたいものです。今年度の「ほほえみ」は如何でしたでしょうか？