

ほほえみ

第 47 号

発行：平成 29 年 9 月 30 日

湘北地区社会福祉協議会

鶴が台評議員会

発行責任者：森井 香代子



〜元気で楽しく、暮らすために〜
健康寿命を延ばそう!!

皆さん、平均寿命と健康寿命と云う言葉は、良く耳にしますね。

日本人の平均寿命が伸びている事は、皆さんが、知っている事と思います。これは昔に比べて、食べ物や良くなった事や、皆さんが健康に気を付けているからでしょう。

11月例のJANUAR

男性の平均寿命が 80.21 才、健康寿命が 71.19 才
女性の平均寿命が 86.61 才、健康寿命が 74.21 才
となっております。

「この差、男性 9 年間・女性 12 年間が、介護が必要となる期間なのです。」
健康寿命を延ばす事は、それだけ介護が必要でなくなる事につながります。

○今、元気な人が 5 年後も元気でいるために
それでは、筋力や気力が衰えないよう健康寿命を延ばすことについて、ポイントを書いてみます。

①「食事を大切」にして栄養を摂る事、年を取っても野菜を中心とした食事は間違いで、肉や魚や豆類、さらに乳製品を十分摂る事で筋肉や骨を丈夫にする事です。

三度の食事を大切にし偏らない「タンパク質」を摂取したバランスの摂れた食事をしましょう。

② 自分のペースに合った「運動を心掛けて」、毎日継続する事です。
時間を決めての散歩も良いでしょう。又、室内

で椅子やテーブルを使い、無理のない足腰のストレッチも良いかと思えます。

③ 「地域や社会に出る」、家から外へ出て見ると美味しい物もあり食欲も出て来ます。

又、人とお話をする事で新しい知識も身につく、さらに、脳に刺激を与えて活性化し、考えが前向きになります。

沢山ある地域のサロンやサークル、自治会の行事などへ参加も良いかと思えます。

これから長生きしても「介護つきの長生き」を、誰もが望んではいないと思えます。

元気で長生きは、神様から頂くものでもありません。自分自身が、日頃から切り開くものです。

これまで述べました「健康寿命を延ばす」為の 3 つの柱がありましたね。

食事・・・運動・・・社会参加

これら「三つの柱」を常に心がけ、日常の生活に取り入れたいものです。

○さらに、何か・誰かの役に立つ

- ・「近所の方に笑顔で「こんにちは！」
- ・「キョウイク（今日行く）」と「キョウヨウ（今日用事）」を作る
- ・「買い物先で一時的な声かけと支え合い
- ・「顔見知りを増やし友だちづくり

等等など。

故、日野原重明さんが私たちに伝えたかった事

- ・「しあわせ」を求めて生きていても、それを手にすることは出来ません。何か人の役に立つことをしていると、振り返ってみると「しあわせ」を感じられるものなのです。
- ・子どもたちの可愛さも、若い世代の悩みも、みんな自分たちが通って来た道ですから、どの世代にも寛容になれる。そして戦争を二度としてはいけないことと、平和の大切さ、命の大切さも教えられる。「生き方上手」より



すこやかサロン 七夕のついで

私は、何をしたいのだろう？ どこに行けば良いのか わからない!?

そうしたあなたの はじめの一步

3 B 体操

(その方の身体の状態に合わせて出来る体操です。初めての体験1回は無料です。)

- ・第一集会所 洋室3 会費月額1,700円
- ・第2・第4火曜3時30分～4時30分
- ・連絡先 小塚 52-4121

フォークダンス つくしの会

(武井先生の優しい指導で、80才代の方でも美しい音楽に合わせて踊れるようになります。体験見学歓迎です。)

- ・毎週金曜日 10時～12時
- ・第一集会所 洋室大
- ・会費 2か月分 1,500円
- ・連絡先 二見 52-5195

新しいことに
挑戦してみ
て下さい。

団地集会所で活動する
サークルの一部を紹介します
もっともっと沢山あります。
集会所をのぞいて見て!!

ラジオ体操 (主催者なし、誰でも)
毎朝6時30分～ちびっこ広場
☆ラジカセを持ち寄り大勢集まっています

イス de 体操

楽しみながら筋力・骨密度 up・脳活も
毎週木曜日 17時～18時15分
第一集会所洋大 会費月 3,300円
連絡先 有吉 080-5679-9517

エアロ・アンド・ジャズ

(柔軟体操をしてから「嵐」の曲に乗って
誰でも出来るダンスを楽しみます。)

- ・第一集会所洋室3 会費月3,500円
- ・毎週土曜日 10時～12時
- ・連絡先 真鍋 51-7353

初心者歓迎! 「ヘルシーメイト」

ワイワイ・ガヤガヤ～ 両曜日とも楽しく簡単に無理なく体を動かしています。どなたでも、年齢制限はありません。申込みは会場にきて見学し相談して下さい。

○毎週水曜日 ①10時～11時30分 ②13時～14時30分

健康体操(ストレッチ) 会費月 1,500円

橘高靖子先生(神奈川県レクリエーション協会理事)

先生の都合でお休みあり

場 所 団地第一集会所 和室



○毎週金曜日 10時～11時30分

健康体操(ヨガ・ストレッチ・ダンス他)

会費月 2,500円(4回)

笠井直子先生(元団地住民の方)

場 所 団地第一集会所 和室

今、私にできることを!



私の気がかり

私の周りのひとり暮らしの方にお会いし
声を掛けると、「3日も誰とも話していない」という方が沢山いらっしゃいます。話し始めると、体の調子・離れた疎遠な家族のこと・不安など話は尽きません。

お店のお茶コーナー(無料)も出会った方との一寸した一息つく居場所。アツという間の30分。何かの会には行きたくないけど…話せて嬉しい大事な時間・ひとときです。(V)

腰が痛い! 重い買い物はタクシーで

私はずっと腰が痛く中腰となる掃除はとてもキツイです。それでも介護保険の認定はおりません。医者を進めるジムへ行ったり、体操をしたりして悪くならないよう気を付けています。買い物をして重い物の時は団地内5分かかる自宅までタクシーで帰ります。

私の楽しみは、ボランティアセンター「話し相手」のボランティアさんの訪問です。今回は、高校野球の応援で盛り上がりました。

私たちの住む街をもっと良くしよう

一寸した声かけから始まるボランティア…「一緒に始めませんか!?!」

高齢者が担う団地自治会の支え合い活動

高齢者や障害があるなど生活に不便を感じる方を支援していく自治会の支援活動をご存知ですか。

支援活動には、①「あつたか支援」活動と②「福祉ボランティア」活動があります。仕事の内容は同じですが、利用できる範囲と料金が違います。

①「あつたか支援」活動

全ての自治会員で年齢には関係なくお受けしますが一時間あたり700円です。

②「福祉ボランティア」活動

65才以上の世帯や障害がある方の世帯など、料金は一時間あたり1000円となります。

よく「あつたか支援」活動と「福祉ボランティア」活動を勘違いなさる方がいらつしやいます。

③「ゴミ出し」

一回1000円で「階」に関係なく、同じ金額で利用者の方には10枚綴りを買ってもらっています。

現在、利用者は「ゴミ出し」は別で、年間100件位です。気軽に安心して明るい生活を送れるようお手伝いを目的としています。

活動の担い手は高齢者!!

この活動が始まって17年です。スタッフも年を重ね、時として利用者より高齢ということも珍しくありません。最近、目立っているのは4、5階からの家具の下ろし、買い物が出来なくなった方の支援等が増えています。一方、ボランティアをする気持はあっても、年齢的に大変で辞める方もいて、担い手不足が心配です。

どなたでも、出来る時間に出来ることを、そんな活動にぜひ参加を、お待ちしております。

○お問い合わせは、自治会事務所(53) 2323

茅ヶ崎市社会福祉協議会ボランティアセンター TEL85-9650

「ボランティア活動に参加したい方」「ボランティアの手助けを必要としている方」からの相談を受けています。

湘北地区ボランティアセンター TEL 27-2030

65才以上のひとり暮らし・高齢者世帯、障害者の生活支援(買い物・掃除・洗濯・ゴミ出しなど)、お話相手などのボランティアを募集しています(実費相当をお支払いします)。

シニアの社会参加を応援します 生涯現役応援窓口

経験や意向をしっかりと聞いて、就労・ボランティア・生涯学習などについて専門相談員があなたの活躍の場を一緒に探します。

市役所 1階毎週火木金 9:30~15:00

つながいを大切に!!



いつも前向きに

数年前、自宅で骨折し、それから介護サービスを受けるようになりました。ゴミ出しもままならず、掃除やお風呂の見守りなどをしていただいています。

今年から制度が変わり利用時間が45分と15分短くなり時間ばかり気になります。そんな私ですが、気持ちを明るく近所の方と話したり、体を動かしたり、少しでも努力し出来るだけ人に頼らず、自分の出来ることを確かめながら生活しています。(K)

ヘルパーさん大変です

若いころから体が不自由でしたが、仕事も長い間勤め、趣味も色々あり楽しんできました。転んでから介護サービスを使うようになりましたが、老人会も辞めています。ヘルパーさんは忙しいらしく、決められた時間になかなか来られず、バタバタと掃除を始めますが雑巾等洗わず1枚でしたり…。介護保険の改正で利用時間が45分と短くなり、お互いに慣れるまで大変です。(S)

曲がり角に来た

「鶴が台評議員会」の活動



これまで私たちは、「すこやかサロン」「わを広げよう」「たんぽぽの会」広報誌「ほほえみ」発行など、みなさまの支援ご協力を得て、鶴が台評議員会の活動を行って来ました。評議員会の財政活動として夏まつりに「福祉の店」を出店し、その収益を一部繰り入れ、活動しています。ここに来て次年度から大幅な見直しに迫られています。

評議員会の活動資金は、①市社会福祉協議会の補助金、②自治会助成金、③「福祉の店」の収益金です。今後、事業支出を支えてきた③の収益減少、担い手ボランティアの高齢化もあり、現状の活動を支え切れなくなっています。参加費無料で来た「サロン」内容の工夫、年二回発行「ほほえみ」も一回になることも考えられます。

これまで湘北地区のサロン活動で、先がけ的役割を果たした鶴が台評議員会の活動内容の検討が、今年度行われて行きます。

平成 28 年度鶴が台評議員会会計報告

収入	市社協補助金	81,500 円
	自治会助成金	60,000 円※
	「福祉の店」繰入	110,000 円
	合計	251,500 円
支出	サロン事業	176,435 円
	広報誌 2 回	48,536 円
	事務費等諸費	22,748 円
	合計	247,719 円
	前年度繰越	今年度繰越
	11,884 円	15,665 円

※湘北地区内地域社協への

主な自治会の助成状況

香川	地域社協	120,000 円
甘沼	地域社協	120,000 円
松風	台地域社協	230,000 円

老人クラブ「鶴寿会」、会員への見守り

鶴寿会は、約 90 名の会員のご理解と協力で会を運営しています。本来の目的は、「会員相互の交流と友愛活動を大切にして福祉活動を行い、高齢者の生きがいをも高める」事を旨としております。行事には親睦会・健康講座・手芸、日帰り・一泊旅行、誕生祝の花束プレゼント、更に、茅老連主催の日帰り・一泊旅行等々があり、活動も和気あいあいと楽しく盛り沢山です。昨今、一人で生活をしている会員も増えてきています。鶴寿会としても十分ではありませんが、会員の「見守り」を会全体として考えています。

毎月行う役員会では、必ず会員の様子や近況を各班長から聞いたり、役員全体として把握し見守っています。

毎年一回、9 月頃、会員がどのような行事に参加しているか、事務局から報告し一度も参加していない会員には、班長がそれぞれ電話や訪問など「会員への見守り」をしています。

そうすることによって体調を崩して入院されていたり、子供の処へ転居したとか？ 施設へ入居されたとかか會員の様子が分かりました。

中には行事に参加できなくとも、会を通じて「社会」と繋がっていたい、行事の度に配られるたくさんの「お知らせ」や、班長さんの声かけを楽しみにしている会員もおられます。

会としても、十分とはいえませんが会員やご近所からの情報等を大事にして、この見守り活動を続けて行きたいと思えます。



皆さん、年金受給資格が 25 年から 10 年に!!

これまで国民年金(老齢基礎年金)の受給資格を得る為には、保険料を最低でも、25 年以上納付してからではないと年金の受給が出来ず、更にその間納付した保険料も、一切返金されませんでした。

無年金者が多発し社会問題化して、政府はようやく受給資格が納付 10 年以上の方にも年金が支給されることに改正しました(平成 30 年 8 月から施行)。

自己申告により初めて年金を受ける事が基本です。年金受給手続きをしないと、受給する事が出来ません。特に自営業にて生計を立てていた家庭、並びに、単身者が何らかの都合で保険料の納付が 25 年に未だない方は、そのままになっているかと思われまます。今回は是非とも手続きをして下さい。

納付期間が 10 年間で月約 1 万 6 千円、20 年間で約 3 万 2 千円、40 年間で満額の約 6 万 5 千円です。

まずは、判らない事があれば「年金事務所」に向いて相談する事が一番です。何も手続きをしないとせっかくの権利が無年金となります。

○お問い合わせは藤沢年金事務所へ

藤沢市藤沢 1018 電話 0466(50)1151

【編集後記】編集委員 井上・尾崎・佐川・南雲・美和

ご主人が脳梗塞で体が不自由になり、家の中も歩けない状態でした。生きる気力もなくなっていた夫婦が、一年間、散歩を続けてお元気になり、「みなさんが声をかけてくださったお陰で、元気になりました。」と笑顔です。私たちもすごくうれしかったです。