

## 生活支援サポーター養成講座の“その後”

こんにちは。生活支援コーディネーターの佐藤です。今回は昨夏開催しました「生活支援サポーター養成講座2022～まちのみらいをソウソウしよう～」のスピノフバージョン「生活支援サポーター養成講座2022～その後どうですか？～」について報告します。

この講座は、「まちのみらいをソウソウしよう」に参加された3グループの方たちとこれからのことを共有するために開催しました。音楽とコーヒーを楽しむカフェを運営している「俺のカフェ」の皆さんに“出張”を依頼し、美味しいコーヒーを淹れていただきました。懇談はコーヒーの芳しい香りの中なごやかに進み、「子どもたちと交流したい」「お休んでいる活動をそろそろ再開したい」等、「取り組みたいこと」「できそうなこと」が活発に話し合われました。

さて、この講座に参加された亀井町グループの“その後”を紹介します。亀井町グループは、民生委員・シニアクラブ・子ども会・サロン代表の方たちで構成され、夏の講座後に『亀井町サポーターセブン』を結成されました。「敬老の集い」の際、掲示板を祝福メッセージで飾るなど、既存のものを活用し、工夫された取組をしています。この春には、上郷小学校・中学校への通学路となっている亀井公園にて新入生とご家族の記念撮影を行い、24組の方たちの笑顔をそれぞれスマホに収められたそうです。「敬老の集い」「新入生撮影会」とも、まちの方たちの心がほんわかと温かくなる取組に、私もとても嬉しい気持ちになりました。

今後も「つながりづくり」の一助となるよう、まちや人と関わらせていただければ幸いです。



### おしらせ

#### 送迎ドライバー募集!!

テイサービスでは、私たちと一緒に働いてくれる送迎ドライバーの方を募集しています！未経験の方も大歓迎!! 詳細は、お気軽に採用担当（富永）までお問い合わせください。

#### ボランティアさんも大募集!!

ボランティアさんも大募集しています！テイサービスでドライバーがけや食器洗いなどのお手伝いをして下さる方。よこはまシニアボランティアポイントの対象です！



# 杜からの風

栄区連会承認 第137号  
発行日：2023年6月1日  
編集：横浜市中野地域ケアプラザ  
発行責任者：富永 秀樹  
お問い合わせ先：045-896-0711  
所在地：横浜市中野町400-2  
Email：nakano@morinokai.or.jp

## 中野地域ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ 045-896-0711

2023年7月以降の開催予定事業です。ぜひ、ご参加ください！

### なかのカフェ 認知症介護者のつどい

日頃の介護の情報交換や、悩み事など、介護者同士でお話ししましょう。

日時 令和5年7月15日(土)・9月16日(土)  
13:30～15:30

対象 12名(申込制)

講師 認知症の人と家族の会 渡辺 久江 氏

### 50～60代から知ってほしい 5つの事 (9/9～12/9予告)

早くから始めて損はない！9月から始まる秋冬連続講座を先行してご紹介します！

日時 第2土曜日 5回連続講座

定員 先着35名(申込制・無料)

- 内容
- 9月9日：① 9:30～10:30  
「健康の維持にはフレイル予防が鍵」
  - ② 10:30～11:30  
「食生活はやつぱり大事」
  - 10月14日：③ 13:00～15:00  
「身体の変化を知っておこう」  
(運動・口腔編)
  - 11月11日：④ 9:30～11:30  
「将来のお金の備えについて」
  - 12月9日：⑤ 9:30～11:30  
「地域に目を向けよう」

申込開始日はお問い合わせください

### なかのDEライブ～大人の作品展～

昨年大好評につき、今年度も展示型の「大人の文化祭」を開催します！

日時 令和5年8月11日(金)～8月14日(月)  
9:30～15:30

展示会場 2階 地域ケアルーム

対象 ケアプラザ周辺にお住まいの方で、作品をご自身でお持ち込み可能な方

募集作品 平面作品：絵、写真、書道、短歌・俳句  
立体作品：折り紙・木工作品 など

作品受付 8月1日(火)～8月7日(月)

### ※会場は全て中野地域ケアプラザ

…… なかの DE クイズ ……

中野地域ケアプラザは開設されて 何年？

①10年 ②25年 ③50年

この紙面のどこかに答えが隠れてる？！

正解は6/10以降の当ケアプラザ掲示板で！

### 豊かな老後は自分で決める！ 3連続講座(9/24・10/7・11/25)

～親のこと自分のこと★元気うちから始める老い支度～

第1回 令和5年9月24日(日) 14:00～16:00  
「今から始める生前整理～整理人からのアドバイス」

講師 あんしんネット 石井良教 氏

定員 先着35名(申込制・無料) 第2・3回もお楽しみに♪

申込開始日はお問い合わせください

## 長年続けて得たものは 「美しい姿勢」と「人生の心強い仲間」

地域の高齢者の健康づくりを目的に活動を続ける「ローズ会」。中野地域ケアプラザで活動を始めたのは、この施設が開設した25年前にさかのぼります。継続の秘訣やその魅力についてお話を伺いました。

### 熟練指導者と歩み続けた25年

「当時は毎週のように活動していました。ローズ会の他にも“さつき会”や“エメラルド”などのグループもあって、参加者は50名を超すほど賑やかだったのよ」とにこやかに語るのは代表の園田千恵子さんです。園田さんは横浜市の体操指導員であり、イスに座って踊れるダンスを普及する福祉レクダンス連盟のメンバー。講師免許を得るのに3年間、東京へ通われたそうです。今では、立って踊るサークル「ひまわり」や、SELP・社の青年学級で障碍のある方たちへのダンス指導など、活動は多岐に渡ります。



園田 千恵子さん

### ダンスの後の語らう時間も楽しみのひとつ

現在のメンバーは初期からのお顔ぶれがほとんど。長年の活動の秘訣を伺うと「やっぱり園田さんのご指導のお陰さまね!」と、皆さん笑顔でうなずきます。また「同世代だから共通の話題が多いの。ダンスの後に、SELP・社の喫茶で語らう時間も楽しいわ」とも仰います。

コロナ禍は、教室を午前午後に分けたり、古民家やいたち川沿いなどを誘い合わせて散歩しながらメンバーのつながり作りに工夫を重ねました。今後の計画は、介護の専門家の話を聴いて生活に役立てたいとのご希望がありました。



活動の様子

### このまま活動が続くことが一番の望み

ダンス仲間は、今では心強い仲間になられたのでしょうか。皆さんの「すらりとした姿勢」は、四半世紀以上の努力の賜物なのだろうと実感したひと時でした。



皆さん、ますますご活躍ください!



- ローズ会 月2回程度
- ひまわり 月2回程度

ポイント

## 地域包括支援センターからのお知らせ 「やってみようヘルシーウォーク」講義編



新型コロナウイルス感染症も落ち着き、そろそろ外出を楽しむ時期となりました。そこで正しいフォームで健康的にウォーキングし、中野ケアプラザ周辺の自然いっばいを歩く講座を2回に分けて企画しました。

第1回目は健康運動指導士の山中康巨氏をお招きして脳トレ、正しいウォーキングの姿勢、筋トレなどを教えていただきました。

- \*有酸素運動の目安は週5日、1日30分程度とされていますが、トータル30分なので、何回かに分けても良いそうです(例えば1回10分を3回等)
- \*ウォーキングに変化をつけることで運動効率があがるそうで、スピードを変えてみる・大股で歩いてみる・足を高く上げてみるなど色々提案がありました。
- \*最近「運動」というよりも「身体活動量」を増やしましょうと言われており、お庭の手入れや家事など積極的にやりましょうと言われています。
- \*まずは10分程度から始め、無理のない範囲で行いましょう。または今より10分だけ運動時間を増やしてみましょう。



以上のようなお話のあと、実際に正しいウォーキングの仕方を実践してみました。すると参加者の皆様がどんどんきれいなフォームになっていったので、次回のウォーキングが楽しみです。

## 地域活動・交流部門からのお知らせ ~安心できる子ども向けの居場所~ 「MANA★VIVA 春時間」開催しました!

一昨年から地域の大人・学生ボランティアさんと一緒に進めている「MANA★VIVAなかの」ですが、3月末には「春休み企画」としておやつ作りや工作も楽しめる小学生向けの広場を開催しました。

今回は、参加した20名の小学生のうち、約半数が1年生でしたが、皆でパンケーキを焼いたり、生クリームやチョコレートで自由にデコレーションをして食べたり、楽しいおやつタイムになりました。

また、遊びのコーナーでは、イースターエッグの工作や、卓球・ゲームなどでワイワイ過ごす、たくさんの笑顔の花がみられました。

「MANA★VIVAなかの」では、夏休み・冬休みなどの期間にも、お昼ご飯を挟んで1日過ごせる居場所を複数回開催しています。

その他、毎週水曜日の放課後(15:00~16:30)にも、宿題や遊びに安心して利用できる小学生向け居場所を、ケアプラザの2階で行っています。小学生の皆さん、ぜひ遊びに来てくださいね。

※一緒に活動してくださるボランティアさん大募集中です。  
ご興味のある方は、地域交流部門までお声かけください!

