

小菅ヶ谷つながるプランニュース



発行日：令和8年2月22日
発行責任者：代表 田中健次

発行元：第4期小菅ヶ谷つながるプラン推進会議
事務局：横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ
045-896-0471

第17号



今年度もスタンプラリーを実施しました！



第2回目となったスタンプラリー。今回より各スポット地点からのスタート、そして全世代の方対象となりました。11月29日（土）は肌寒い朝でしたが、122名の方の参加があり、43名が7カ所全ポイントを制覇。額にうっすらと汗をにじませゴールした皆さんの笑顔はとても素敵でした。

各スポットでお手伝いいただいた地域の皆様はじめ関係団体の皆様、そして今回は小山台中学校、西本郷中学校のボランティアの皆さんも大活躍。ゴール地点で参加者を迎えたり、各スポットで道案内をしてくれたり。たくさんの方々の協力を得て無事開催することができました。ゴール地点のアンケートでは「つながるプラン」を知っている方の数も増え、またほとんどの方が次回も参加したいとの嬉しいお答え。

次年度も、まだまだ行っていない素敵な場所の探検にぜひ足を運んでくださいね。



完歩賞



新スポット 飯島町第一公園



楽しく・ラジオ体操を学ぼう



12月13日（土）の寒い朝、スポーツ推進委員連絡協議会・前田会長の「グラウンドを一周駆け足で廻りましょう！」の声掛けでラジオ体操講習会がスタートしました。合計、38名の皆さんが、スポーツ推進委員をお手本に正しいラジオ体操を学びました。

小菅ヶ谷つながるプランでは、「健やかな心と体を育てよう」のテーマのもと、身近で誰でも知っている究極の3分間全身運動、全身の400の筋肉に刺激が与えられるラジオ体操の拠点を広めたいと考え、シニアクラブの皆様にアンケートを取りました。「正しいラジオ体操を学びたい」「その機会を作ってほしい」とのお声があがり、講習会の実施となりました。

地域の状況に合わせ、ラジオ体操を定期的に行うことは、健康増進に役立つばかりでなく、情報交換の場となり、安否確認に繋がり、人との交流も楽しめます。これを機に皆様の地域でもラジオ体操拠点が増えますようにと願っております。

毎日の生活に元気をプラス!

新登場! かんぼ生命「ラジオ体操」公式アプリ

ラジオ体操 かんぼ生命

Androidの方 Google Play

iOSの方 App Store

★あなたのラジオ体操をアプリで確認してみませんか？
(講習会に協力して下さったかんぼ生命様の提供)





要援護者体験研修を実施しました！



第4期小菅ヶ谷つながるプランのテーマ、「災害時に備えた平常時からの要援護者支援に取り組もう」の取り組みとして、要援護者支援についてのアンケートや、障害のある方を講師に迎えた研修等を実施し、今年度は横浜市民防災センターで体験研修を行いました。同センターでは、災害時に役立つ知識を身につけることができる7種類のプログラムを実施しています。今回はそのうちの2種類を体験してきました。

防災講座では、地震・火災・風水害に関する知識や役に立つ行動を講義形式で学びました。そして災害時要援護者体験では、身体の動きや機能が制限された状態を疑似体験し、支援する場合の注意点を学びました。実習では交代で要支援者と支援者を体験します。要支援者側は特殊なゴーグルで視界を閉ざされ、膝ギプスで歩行がスムーズにできない状態を作ります。支援者がどのように声をかけ、支えながら災害時の狭い通路や階段を誘導するかという体験です。災害現場でどのような事が起き、どう対応すべきか、やってみなければわからない、貴重な体験研修でした。

今後、小菅ヶ谷地区の皆様にも気づきと学びの機会を展開していく予定です。防災は、向こう三軒両隣から！



要援護者誘導体験

小菅ヶ谷つながるプランについて

第5期さかえ・つながるプラン（栄区地域福祉保健計画）は新年度の4月にスタートします。その中の小菅ヶ谷つながるプラン（地区別計画）についてお知らせいたします。

第5期地区別計画は、これまでの取り組みを更に進展させるため、残された課題への対応と新たに設定した目標を基本としています。第5期のテーマと概要（抜粋）は次の通りです。

スローガンは「みんなでつくる ふるさと小菅ヶ谷」を継承

- テーマ1 地域の中でつながり続けよう（団体や学校とのつながり作り、他者理解）
- テーマ2 地域で子育てを応援しよう（地域で子どもたちを見守り、地域活動でつながる）
- テーマ3 健やかな心と体を育てよう（ラジオ体操活用で健康作りの発展、食環境作り）
- テーマ4 災害に強いまちをつくらう（在宅避難の知識や備えの意識向上、町ぐるみの防災）



地区別計画検討会議

第5期計画の取り組み期間は令和8年度～令和12年度の5年間です。地域の皆様のご協力とご支援をどうかよろしくお願い申し上げます。

※詳細は3月頃に発表される福祉保健計画の冊子やリーフレット、栄区のHP等をご覧ください。

編集後記

昨年は小菅ヶ谷つながるプラン推進会議にご協力いただきありがとうございました。今年は令和八年八方よし、末広がり的一年にしたいと思います。栄区地域福祉保健計画の小菅ヶ谷地区版つながるプラン第5期計画も完成し、いよいよ新たなスタートの年となります。引き続き、「みんなでつくる ふるさと小菅ヶ谷」のスローガンのもと、小菅ヶ谷連合地区を盛り上げていただきますよう、よろしくお願いいたします。

