



令和7年度 笠間地区福祉保健計画「つなプラ」研修会開催

第1回研修会

～毎日の食事、適度な運動、人との関係で元気に楽しく～

11月30日(日) かさまゆうわ館を会場として令和7年度第1回「つなプラ」研修会を開催致しました。今回はシニア世代の多数の方に関心の有る「フレイルの予防」に関する講義と共に、笠間地区では主にシニア世代を対象とした誰でも参加出来るサークル、サロンが開催されています。今回、皆様にその内容を知って頂くことを目的に各代表者に活動状況を紹介して頂きました。

指田会長の挨拶の後、**笠間ケアプラザ浅間看護師**より「**フレイルの予防**」について講義をして頂きました。

フレイルとは加齢による心身が虚弱になり、介護が必要になる前段階を指し、予防するには「**栄養・口腔、身体活動(運動)社会参加**」を普段の生活に組み込むことが大切とのことでした。

続いて「シニアクラブ」、「ガーデンアソシエ」、ブロックサロン(A、B)の代表者より活動内容が紹介されました。

「**シニアクラブ**」は**寺崎会長**より現在の会員数、グラウンドゴルフ、ボッチャ、カラオケ、公園掃除等の幅広い活動内容が報告されました。



「**ガーデンアソシエ**」からは**渡邊代表**よりポールウォーキングの身体への有効性、年間活動状況、歩き方のテクニックについての説明が有りました。

3年前に立ち上げ現在は32名の方が活動されているとのこと。

「**ブロックサロンA**」は**吉田代表**が年間を通して開催している以下の活動の詳細な内容が紹介されました。

リバーサイドサロン(第3木曜日開催)、フリーマーケット、クリスマス会

和みの会(旧敬老の集い) いずれも多数の方が参加され交流の場となっているとのこと。



最後に**千葉代表**より**ブロックサロンB**の年間活動内容について資料を基に詳細な説明が有り、その後主に子ども達対象に行っている紙芝居「**稲むらの火**」が紹介されました。参加者は防災教育のモデルとなっている紙芝居を真剣に聞き入っていました。



今回紹介されたサークル、サロン以外にも独自のサロンを開催している**田立町内会、大船パークタウン、第2大船パークタウン、第3大船パークタウン**からも簡単な活動内容の紹介が有りました。

質疑応答の後、**栄区役所福祉保健課松木課長、栄区社会福祉協議会山川事務局次長**から講評を頂きお開きと致しました。

参加者からは「フレイル予防について日常生活で留意すべきことを再認識した」「笠間地区で開催されているサークル、サロンの様子を知ることが出来機会が有れば参加して見たい」等の感想が多く聞かれ大変有意義な研修となりました。



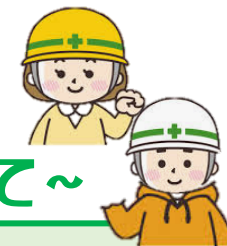
♥あたたかい心を頂きました♥

笠間町内会では**3月1日(日)**恒例の**福祉バザー**を開催しました。その売り上げによる収益が**3月9日(月)**笠間町の**小学生代表**より**指田連合会長、田中地区社協会長**に手渡されました。今回も寄付頂きました(¥15,000)収益金は地区社協の今後の活動に役立たせて頂きます。 **ありがとうございました。**



第2回研修会

～無線機の正しい使い方と防災拠点について～



令和7年度第2回「つなプラ」研修会を**3月8日(日)** かさまゆうわ館で開催致しました。今回は、防災に関する2つのテーマ「**無線機の正しい使い方**」、「**防災拠点について**」についてそれぞれに講師を迎えお話を伺いました。

当日は指田会長の挨拶に続き **アマチュア無線非常通信協力会港南支部長太田 繁喜氏**より災害発生時に情報交換を行う際の重要な機器の一つである**デジタル簡易無線(トランシーバー)**について資料を参考に以下の説明をして頂きました

- 取り扱い方法…… 電源ON/OFF、チャンネル設定、送信、受信方法
- 使用時の注意…… **1回の送信時間は最大5分間** (5分を過ぎると受信状態になり、1分間は送信出来ない)
チャンネル15は、共通の呼び出しチャンネルとなっています。
- 無線のルール…… 通信の遵守(個人間の通信内容及びこれに関する全ての事項を他者に漏らすことを禁止する)
電波法の遵守
電波使用料支払い、総務省への登録(5年毎に更新が必要)
管理者/責任者を決めておく



最後に参加者が持参したトランシーバーを使用し**実際に送信・受信の訓練**を行いました。

引き続き**栄区役所地域防災担当藤井係長**さんより被災時に開設される避難場所(主に**地域防災拠点**)に関し配布された資料を基に詳細な説明をして頂きました。



- **地域防災拠点の開設・運営**
横浜市内で1か所以上震度5強以上の地震が発生した場合に開設され、**防災拠点運営委員と避難者で開設・運営**を行う。
- **地域防災拠点の役割**
家が倒壊し住む所のない方が一時的に避難生活を送る場所
安否情報、救援物資情報、被害状況、ボランティア等の情報受伝達拠点
物資供給拠点(行政等からの支援物資を受け入れ配布)



又、上記以外の**防災拠点に関する重要事項**

- 防災拠点で実施を**推奨する訓練内容**(具体例)
- 備蓄品「**食料・水**」、「**生活用品**」、「**救護用品**」、「**救助用品**」の点検・機能の維持・管理
- トイレ(下水直結型トイレ、トイレパック、簡易式トイレ)に関する注意点
- 横浜市の**安否確認情報システム**(Googleパーソンファインダー)への**アクセス方法**

最後に**栄区役所福祉保健課松木課長**より講評、**栄区社会福祉協議会山川事務局次長**から第5期地域福祉保健計画を紹介して頂き閉会といたしました。

今回も多数の参加を頂くと共に、活発な質疑が行われ有意義な研修となりました。



* 栄区フードパントリー *



栄区社会福祉協議会は**12月6日(土)** 福祉保健活動拠点で主に食料を無料で配布する「**栄区フードパントリー**」の**10回目**を開催しました。

当日は52世帯の方が参加され用意された缶詰、レトルトなどの他、新鮮野菜、日用品、雑貨より必要な品物を選んでおられました。

コロナ禍で失業、収入減による生活困窮者への食支援を目的に2021年より年2回開催して来ましたが、参加世帯が減少しているデータから初期の目的は達成したと判断し、各地区社協と協議した結果、**今回で終了としました。**

今後は地域の既存のイベント等での簡易的なフードパントリーの開催を検討しています。

