

エリマネ ニュース

第12号

ドリームハイツと周辺への広報紙

発行日：H22年11月30日

発行者：ドリームハイツ

地域運営協議会

連絡先：深谷台小学校内

地域交流室

TEL：392-5735

住民アンケートと地域運営協議会

平成19年に「2007住民アンケート」が行われました。「ドリームハイツ地域運営協議会」（以下、地運協）はこのアンケートと密接な関係があります。

地運協の最大の目的は、住民アンケートによって分かった住民の要望・課題を実現・実践することです。大きな不安や要望がはっきり分かりました。

- ◎ 一人暮らし、自分自身の世話、病気などへの不安解消の要望がトップ3。
- ◎ 若中年層の定住率が低い。その最大の理由は交通の不便さにある。
- ◎ ペットの飼育は禁止だが、いまや20%の世帯が飼っており、対応が必要。

これらは中長期的問題であり、当番制で毎年役員が代わる自治会で実践することはむずかしい。一方ハイツ内には高齢者・子ども向けの福祉施設が多くあり、ノウハウや解決意欲を持っ

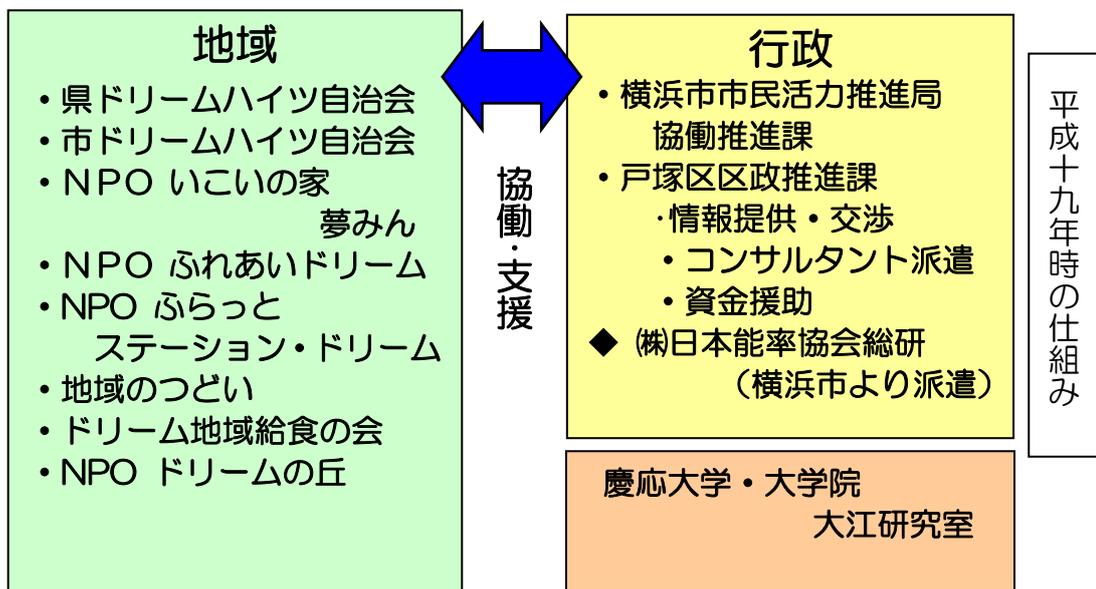
ています。これらの団体が手を組んで問題の解決に当たれば大変効率的です。そして「ドリームハイツ地域運営協議会」が結成されました。幸運なことに横浜市のモデル地域に指定され、資金面などの特典が提供されました。

地運協が取り組んでいる具体的活動の例を紹介しましょう。

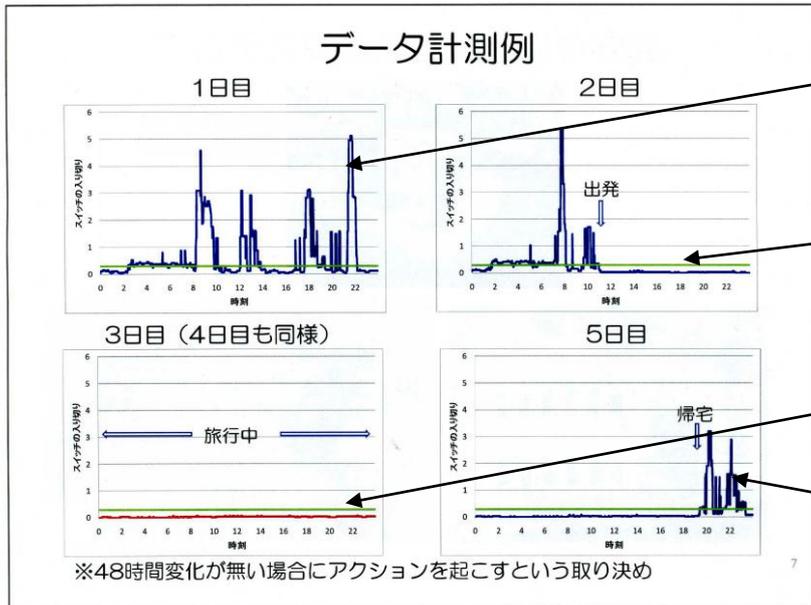
- ◎ 見守りネットセンター開設：一人暮らしの老人・病人を対象に「安心カード」や、家庭の電力量変化で部屋の緊急性を感知するシステムの検討
- ◎ 世代の適正な若返り策
- ◎ 通勤時交通の不便さの解消：バス便による地下鉄駅へのアクセス検討

これらは始まったばかりで、困難な問題も多く、すぐに解決する課題ではありません。しかしモデル地区として、他の地域の先駆けとなれば、喜ばしいことです。（五辻源）

ドリームハイツ地域運営協議会



高齢者見守り・緊急通報のテストが始まりました



普段は電気を点けたり消したり
電気消費の波は大きくなったり
小さくなったりする

旅行や、急病などで電気を使用しな
いと電力消費の波は小さくなる

旅行中の電力の波はほとんどなし

帰宅すると電力消費の波は大き
くなる



☆ 見守りネットセンターでは

電力消費による見守り

(財)電力中央研究所のご協力を得て、上記の
ような電力消費の変化によるシステムを利用
して高齢者の見守りをいたします。48 時間電
力消費の波が少ないと、緊急事態が発生したと

みなして、メールで見守りネットセンターの担
当者に送られます。担当者は電話で状況を確認
めたり、訪問したりしてご様子を伺い、場合によ
っては救急車の手配などをいたします。

緊急通報による見守り

急に身体の具合が悪くなった時など、手元の
緊急ボタンを押されると、直ちにスタッフの携
帯にメールが届き、確認作業が開始されます。

以上の見守りは、ハイツ居住のモニター8 世帯
のご協力で1 年間のテストを行います。

● かかりつけの医療科	
名称	
所在地	
電話	
担当医	
診療内容	
名称	
所在地	
電話	
担当医	
診療内容	
● 要支援	
非該当	

安 心 カード	
氏名	明大昭 年 月 男
血液型	
住所	
電話	()
携帯	
既往症 (アレルギー)	
服薬リスト	

いざという時役に立つ「安心カード」

安心カードに記入なさいましたか！
急病の時、災害時に、身を守るため、
ぜひ携帯してください

電話：392-5735 見守りネットセンター

深谷台小学校の副校長先生に聞きました『好きなことは?』

音楽大好き ギター大好き

小学校のときは野球が大好きで、放課後は毎日友達とキャッチボールや草野球をしていたという野球少年でした。中学校でも野球部で3年間活動しました。中学に入った頃ふとしたことでギターに関心を持ち、親にねだって買ってもらったことが、今の音楽好き、ギター好きのはじめです。夜はいつもギターを弾いていました。ちょうどグループサウンズが流行っていた時期で沢田研二（ジュリー）のザ・タイガースや萩原健一（ショーケン）のザ・テンプターズ、堺正章（マチャアキ）のザスパイダースなどの曲を、コードを覚えながらたどたどしく弾いて歌っていたのが、ついこの前のことのように。

その後「ザ・フォーク・クルセダーズ」や「風」、そして「かぐや姫」、「ユーミン」なども弾いて楽しみました。あのころのギターコード（和音）は本当に優しかったですね。強いて言えばFコードやB♭コードに手こずったくらいです。今の曲はテンポも速いし、コードも複雑だし、難しい曲が多いですね。今ギターを覚える人は大変だと思います。

でも私の本当の好きなギター音楽はクラシックなんです。中学生の時最初に覚えたのが“禁じられた遊び”でした。昔はギターの入門者の誰もが弾いた名曲です。ギターを学校に持ち込んで休み時間に教室などで弾いていたこともありました。通信教育でギターのレッスン?も受けていました。あるとき歴史の授業中になぜか脱線し、「遠藤はギターが弾ける」という話になり、歴史の大島先生が「遠藤弾いてみる」ということで、その“禁じられた遊び”を授業中に弾いたなどというハプニングもありました。そんなこともあってか、何か辛いことがあっても、ちょっと大げさですが、「自分には人に負けないものがある」と子どもながらに自信が持てるようになった気がします。

どの子にも自信を持って取り組めるもの、これは私に任せてと言えるものを持たせたいものですね。（遠藤守康）



夢みん発：介護予防

ウォーキングのススメ

ドリームハイツの周りには俣野公園などウォーキングに適した歩道がたくさんあります。これからの季節は、お天気がよければ遠く富士山を眺めながら快適なウォーキングを楽しむことができます。

東京都健康長寿医療センターによると、ウォーキングなどの有酸素運動をしている人はアルツハイマー病や脳血管障害による認知症になる人が少ないとのこと。認知症は長い年月をかけて進行するとされ、その進行につれて、体験を記憶して思い出す機能や、何かを計画して実行する機能、

同時に2つ以上のことに注意を配る機能などの低下が見られます。ですから、日々の運動に加えてこれらの機能を鍛えることが、認知症の予防や進行を遅らせる上で重要だとされています。簡単にできる有酸素運動としてはウォーキングが最適です。

ウォーキングは他にも高血圧や肥満、糖尿病などの生活習慣病の予防や改善、筋力をアップして転倒予防、うつ的な気分の解消などにも役立ちます。このように様々な効果が期待できるのがウォーキングです。無理せず、続けてゆくことが大切です。

予告～子ども・おとな大歓迎～

◆クリスマスイベント

日時：2010年12月19日(日)

場所：県ハイツ第1集会所

主催：おやじの会、ぼっぼの家、すぎの子会

◆あそびの広場&プレイパーク

日時：2011年1月15日(土)

場所：俣野公園

主催：地域のつどい、YCP



ふらっとステーション・ドリーム

祝

5周年

ふらっとステーション・ドリームは、地域の皆様方に愛されて満5年経ちました。毎日のランチ、コーヒーにケーキ。おしゃべりをしたり、友達を作ったり、ギャラリーの絵の美しさに心を癒されたり、アクセサリーを選んだり、そんな居場所です。これからも愛をください。

タイム

わたくしに飛行能力あるならばああ、高原の海原を飛ぶ
高原に似合う色なりまっ白なシャツ着た男が目の前を過ぐ
とり替えし水のようにも清かなる朝の山気を全身に受く



「高原のうた」

松井 和子

ドリーム文庫・新刊紹介

終らざる夏(上・下)	浅田 次郎
ひそやかな花園	角田 光代
孤舟	渡辺 淳一
いっちゃん	畠中 恵
だいじょうぶ 3組	乙武 洋匡
アリアドネの弾丸	海堂 尊
断捨離	やました ひでこ
砂の上のあなた	白石 一文
一週間	井上 ひさし

水曜日 2:30~4:30
日曜日 10:30~12:00



—あとがき—
エリアマネジメントって何?地域運営協議会って何者?といわれながらも、着実に実績と進展を続けて、三年が過ぎました。
—ページの五社会長の記事にもあるように、自治会との共存や役割分担もはっきりしてきました。これからも周辺ともつながりながらよりよい地域づくりを進めたいと思います。

【広告】

ほっと理容室

(予約優先)

TEL 045-852-8550

定休日：毎週火曜日、第2、3月曜日

営業時間：8:30~19:00

P 有

横浜薬大南門(旧ランド坂下)バス停のすぐそば

大人 3000円 大学生 2800円 高校生 2500円 中学生 2200円
小学生以下 1300円(カットのみ) 女性顔そり 1800円 出張理容 3500円(カットのみ)