

エリマネ ニュース

第6号

ドリームハイツと周辺への広報紙

発行日：21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：392-5735
発行責任者：編集委員会

深谷台小学校「地域交流室」 いよいよスタート

前5号に記載しました通り、深谷台小学校プレハブ校舎内（ドリームハイツ6,7号棟側）に「地域交流室」が開設されました。空き教室をきれいに整備し、必要な備品もほぼ設置され、本格業務開始に向け準備しております。11月は、試行期間として、月曜～金曜 午前9時～12時に「見守りネット部会」のメンバーが2名交代で常駐しております。

また、「見守りネットセンター」活動拠点として、日常生活における不安や困りごとの連絡・相談を受けてまいります。徐々にではありますが、見守り・助け合いの活動を進めてまいります。

地域と学校との交流拠点として、学援隊、PTA及び学校でのボランティアの皆様にもぜひご利用いただきたいと思っております。利用方法については、今後お知らせしてまいります。

11月29日には、第1回地域交流室運営委員会（代表：山田忠雄 県ハイツ民生児童委員）も開催され、本格稼働に向けスタートいたしました。（交流室の電話番号：392-5735）



交流室で会議中

南瀬谷高齢者支援拠点を見学・交流してきました

10月29日に「見守りネット部会」のメンバー8名が、瀬谷区にある「南瀬谷高齢者支援拠点」を見学・交流してまいりました。南瀬谷地域でも高齢者の独り暮らしが増えており（約30%が独り暮らし）、孤独死を防ぐ事業のモデル地区になっております。

南台ハイツ1階の空き部屋を利用した拠点で、開所してちょうど一年経過していました。期限があるため、拠点確保に苦労しているようです。

間取りはドリームハイツの「いこいの家 夢みん」と同じようで、雰囲気が似ていました。

拠点には2名が常駐しておられ、1名は瀬谷区社会福祉協議会職員、他の1名は地域の「運営協力者」（現在9名）で、1日（10時～17時）2交代制で日々の生活支援、移動サポートなどの相談を受けています。また約60名の方が「担い手協力者（ボランティアバンクえんの協力者と同じ）」として活動を支えております。



南瀬谷高齢者支援拠点

ちょうどお昼時、配食を受けている方々が、「一人で食べるより一緒に食べる方が楽しいから」と、お弁当を食べるために集まってこられました。

ビジョン部会より 車いす用階段昇降機のデモを実施

10月23日の午前、午後に、県集会所前と9号棟第3階段で、階段昇降機のデモを行いました。午前、午後合わせて、約60名の方が参加して下さいました。午前はA社の を、午後はB社の を実際に動かしたり、乗ってみるなど行いました。

ボックス型で車いすごと乗せて昇降するもの

* 機器が大きく、県ハイツの1・2期の建物の階段には不向きでした。

キャタピラ式で昇降する機器・・・・・・・・・・・・・・・・・・写真左

* 機器自体が重く、取り回しが難しい。

駆動輪方式で昇降する機器・・・・・・・・・・・・・・・・・・写真右

* 車いすに乗っている人には安心感があった。

機器はいずれも、取り扱いに訓練が必要なこと、購入価格が約100万円かかることもはっきりしました。さらに、別の機器も試してから、どの機種が最適か、どこが購入・管理するか、誰が取り扱うのか、などの仕組みについて、検討をすることになりました。



中学生もいっしょに“みんな違っていい！”

～地域のつどい「第27回あそびの広場」～

毎年恒例になっている「あそびの広場」第27回は、(財)ナイスハート基金のご協力で特別企画でした。9月12日(土)の午前中、県ハイツ集会所で、明星大学の星山先生と学生さんが創られた音楽ワークショップを、ハイツのみんなの中に繰り広げてくれました。また、聴覚障害のある俳優・監督の庄崎隆志さんの、言葉ではない表現の豊かさに、思わずみんなが惹きこまれていきました。

今回は、深谷中学校の生徒さんと先生方の参加で、おおいに盛り上がり、最後には「楽しかった、また参加したい」との感想も出されました。年齢を超え、障害の有無を超えてみんながつながれ、温かい空気が会場いっぱい広がった一時でした。



毎回、深谷台小学校では案内チラシを配ってくださり、民生委員、エルエルクラブ、県・市ハイツ自治会、青少年指導員、体育指導委員、緑の協会俣野公園事務所の応援も頂いています。

ドリーム地域給食の会

受賞 おめでとう！

このたび、ドリームハイツで 20 年間お弁当を作り、配達してきた「ドリーム地域給食の会」が神奈川新聞社と神奈川新聞厚生文化事業団の主催する「第 22 回神奈川地域社会事業賞」を受賞しました。地域での長年の活動とともに、近年重要になっている安否確認等の見守り活動も高く評価されました。

週 3 日、スタッフが心をこめて作ったお弁当が配られ、利用される方々に「品数が多く、ふたを開けるのが楽しみ」と喜ばれているとのこと。地道な活動に拍手を送りたいと思います。

調理、配達、事務などを担うスタッフは 56 名。配食数は年間 4000 食。賛助会員・ボランティアにも支えられています。

配食の対象は、高齢の方、障害のある方、病身の方など、食事作りに不自由を感じている方。火・木曜は昼食(500 円)、日曜は夕食(400 円)。ご希望の方は吉田 (852 - 4494) まで

まさかの時のために...

**緊急連絡先を明記したメモを
電話のそばに置きましょう！！**
(県ハイツは各世帯に配布してある
防災ファイルをご活用ください)

*こんなことがありました。

お一人暮らしのお宅に訪問した時、お話をされていた最中に、急に倒れられ、少しの間意識がありませんでした。そのお宅には、電話のそばに防災ファイルが置かれていたので、すぐに身内の方に連絡することが出来、あわてずにすみ、助かりました。

**お泊まりで留守にされる時は、
ご近所に一声かけて出かけ
ましょう！！**

” お互い様で、安心を “

民生児童委員より

夢みん発：介護予防...「筋トレの効果は！」



これまで、足腰が弱るのは『年だから仕方のないこと』とされてきました。実は、これらの多くが『筋肉を使わないために体が萎えてしまう老化現象』だということや、たとえ高齢でも、活発に体を動かすと運動機能が向上することが最近の研究で分かってきました。

筋肉は鍛えると、何歳からでも筋量が増えることも実証されています。

さて、「筋トレ」というと、とかくハードなことを想像しがちです。しかし、椅子に座ったり、立ったりしながら下半身を鍛えるなど、無理なくどこでも出来るものもあります。体力に応じた運動を行い、体力に合わせて回数を徐々に増やしていきましょう。

筋トレを中心とした運動を長年続けると、「つまずかなくなる」「階段の上り下りが楽になる」「姿勢がよくなる」「骨量が増える」などの効果が期待できます。

「もう年だから」と諦めないでください。運動は、幾つになっても遅すぎることはありません。

夢みんでは、毎週水曜日、ハイツ健康体操（筋トレ、ストレッチ）を行っています。

ドリーム文庫 ―新刊本のご案内―

運命の人（一）（二）（三）（四）

太陽を曳く馬（上下）

デパートへ行こう！

鷺と雪

図書館の神様

二代目聞き書き 中村吉右衛門

I N

闇の華たち

新参者

あるキング

神去なあなあ日常

てのひらのメモ

山崎 豊子

高村 薫

真保 裕一

北村 薫

瀬尾まいこ

児玉 祥子

桐野 夏生

乙川優三郎

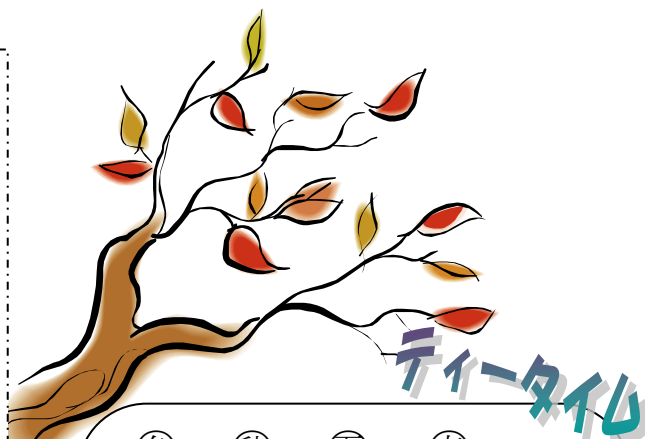
東野 圭吾

井坂幸太郎

三浦しをん

夏樹 静子

年末年始のお休み 12月23日（水）祝日
12月30日（水）～1月6日（水）



短歌「春夏秋冬」

松井 和子

春 野路に咲く菜の花一本いただいてかこの弁当に添えてみました
夏 いささかの拘泥もちて眺めいるもじずり草のそのねじれ形
秋 首かしぐしぐさたれかに似ておりぬ窓から家内のぞく白鳩
冬 木漏れ日をごみと違えて二度三度つまむ幼なのひとさしおやゆび

ふらっとステーションより

◆厳選された産地直送の品々を販売しております

群馬のこんにゃく、飛騨高山の漬物やお餅
広島しょうゆ、馬路村のゆずぽん酢など。

◆ギャラリーの出展者募集！

白い壁に並ぶ絵画や写真、書道などは、ふらっとのお客様に喜ばれています。

ぜひ、ご出展ください。出展数が少ない方、搬入・搬出や展示等の作業が難しい方はご相談ください。

◆気軽にご相談ください（2時～3時）

第1月曜 障害等の相談（飯田宏二さん）

第3月曜 看護師による健康相談（北村看護師さん）

第4月曜 介護保険等の相談（島津禮子さん）

連絡先 （307）3558

【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

〈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）



P 有り

あとがき

前号で募集しました深谷台小学校の「のばら会」に3件の問い合わせがあったそうです。まずは読まれていることがうれしいです。

住民の皆様からのご意見、「ティタイム」への作品投稿などお待ちしております。

寒さ厳しい折、どうぞご自愛ください。