

【発行日】平成 21 年 9 月 1 日【編集・発行】横浜市桂台地域ケアプラザ【発行責任者】石塚 淳

HPアドレス:<http://www.katuradai.com>

我が社会福祉法人「訪問の家」では、下記の「中西圭三チャリティーコンサート」を開催予定です。中西圭三さんの素晴らしい歌声を皆さんに聴いていただきたいとの思いで、「朋」ホール（桂台地域ケアプラザの隣です）で行なう事となりました。他のコンサートでは味わえない近距離での迫力ある生の歌声をお楽しみ下さい。なお、当日は「全席自由席」となっております。当日の 12 時より入場整理券を配布し、整理券番号順に入場とさせていただきます。

【お問合せ 中西圭三チャリティーコンサート事務局 894-4640】

- 日にち：平成 21 年 9 月 27 日（日） ■場 所：朋ホール（横浜市栄区桂台中 4-7）
- 時 間：12：00～ 入場整理券配布（朋玄関前） ■チケット代：2500 円
- 13：00～ 開場（入場整理券番号順）
- 13：30～ 開演（90 分のコンサート予定）

## 豊かな老後のための講座

### ～知って安心 生前ご準備セミナー～

元気なうちにこそ、家族のため、自分自身のために、誰もが迎える「その時」に備えて準備を始めましょう！

① 10/26 (月)	「人生 朗らかに逝きましょう！」 講師：後藤京子さん NPO 法人 地域サポート虹代表
② 10/28 (水)	「遺言書の基礎知識と作成の仕方 ～元気なうちに家族への思いやりを～」 講師：本田桂子さん NPO 法人遺言相続サポートセンター副理事長
③ 11/4 (水)	「お葬式の基礎知識と最新事情 ～我が家流を考えてみませんか～」 講師：横山美智子さん 消費生活コンサルタント
④ 11/6 (金)	横浜開港 150 周年ウォーキングツアー 「中華街通になろう」（昼食：中華ランチ） ガイド：NPO 法人横浜シティガイド協会

時 間：14 時～16 時（講座により異なります）

定 員：40 名（応募者多数時抽選）

参加費：300 円（初回講座時に受付へ）

\* ④に関しては実費（ガイド代、交通費、ランチ代等）

\* 詳しいチラシは来月配布予定

締 切：10/20（火）



## おもちゃ文庫特別プログラム

### ～親子であそぼう！～

おもちゃ文庫ご利用の皆様、9月のイベントのお知らせです！

ヨガで夏の疲れをリフレッシュ♪

ママの骨盤体操&ふれあい遊びを楽しみましょう～

講 師 コミュニティ・フィットネス協会  
星野 潤子さん

日 時 9月25日（金）11時～12時

対 象 15組（1才半～未就園児）

締 切 9/18（金）多数時抽選



## 龍先生の健康相談

### ～お気軽に来所しご相談ください～

協力医で内科医の龍先生による、無料の健康相談を行なっています。身近な病気の相談など、丁寧に対応してさせていただきます。

協力医：龍 覚先生（上郷医院 院長）

日 時：9月11日（金）

13時半～15時

場 所 桂台地域ケアプラザ

1階 相談室



# もう9回目！中学生ボランティア講座

## 自分たちの街を知り、自分たちが出来ることを考えよう！

桂台地域ケアプラザでは、毎年夏休みになると、近隣の中学生対象に、「中学生ボランティア講座」を開催します。今年はお互いさまねっと公田町団地の皆様から協力をいただきボランティア活動について学習しました。桂台中学校や上郷中学校、そして本郷中学校の仲間 14 人が参加してくれました。

### 1日目「地域のお祭でお手伝い」

～公田町団地自治会のお祭りに参加して、子どもみこしのお手伝いをしよう～

中学生ボランティア講座の初日です。緊張気味の子どもたちが、桂台地域ケアプラザに集まってきました！まずは、それぞれの自己紹介から始まります。

「友達から誘われたから」「ボランティア活動に興味があった」「部活も引退して、時間があるから」など、中学生が参加した理由は様々です。どんな理由であれ、この講座に参加し、様々な人と出会い様々な体験をしてもらう事は素晴らしいことです。緊張で顔が強ばっている子どもたちの顔が最終日にどのように変化するのが楽しみです♪



縁の下のカモチがいるから、楽しい行事は続く！

### 2日目「高齢者疑似体験をして町を歩こう！」

～この町の歴史・助けあいの精神をうかがいます～

公田町団地自治会・大野会長から、お互いさまねっと公田町団地の活動についてお話をうかがいました。「仲良く暮らしていくにはお互いの気遣いや声かけ、挨拶が大切。困ったことがあればお互いに助け合える支えあいの精神は高齢化の進んでいるこの地域では、とても重要。困ったことを住民のみんなに聞いたところ、買い物が大変になったことと孤独死という問題が出てきた。そこで、あおぞら市や相談事業を始めた」

話を聞き終わった中学生たちは口々に、「お互いさまの活動は、助けを必要とする人達にとってもありがたい取組み」とか、「他の団地もこのような取組みが広がり、近所のふれあいが広がるとよい」との感想が出てきました。



誰かが介助してくれると安心ね。

午後は、高齢者の気持ちを理解しようとゴーグルや耳栓、身体にはおもりを着けて実際に団地内の坂道を歩いてもらいました。「隣に誰か居るだけで安心した」「車椅子を押す時とても責任を感じた」「いかにお年寄りが事故にあいやすいか理解できた」と体験に基づいた感想が聞かれました。

### 3日目「あおぞら市」でお手伝い！」

～商品売り出しのお手伝いを通して、地域の人たちと交流します～

3日目は毎週火曜日広場で開催されている、あおぞら市のお手伝いをさせていただきました。あおぞら市を通して住民同士の交流や、支えあいの精神を、子どもたちはたくさん感じてくれたようです。



野菜の買出しの一場面



あおぞら市のにぎわい

午後は、火曜会（シニアクラブ）に参加させていただき、歌や和太鼓などを、エネルギー全開で、シニアクラブの皆さんに披露させていただきました。この交流会でも、自分が地域の担い手であり、人の役に立つという喜びを感じてくれたようです。

### 4日目「自分たちができることを考えよう！」

～体験した事を振り返り、みんなで語りあいます～

中学生ボランティア講座最終日です。

前半は、桂台地域ケアプラザのデイサービスにボランティアとして、実習に入りました。音楽グループ、体操グループ、手芸グループに分かれて活動し、たくさんの高齢者の方々やそこで働く職員と接する機会がありました。

後半は4日間の体験を振り返り「将来はこんな町に住みたい」「住みたい町にするために、自分たちが出来ること」この2つについて話し合いました。

中学生たちの言葉を紹介します。

「まずは挨拶が大切。そこから全てがスタートする」「ボランティアを通して地域の人との交流を深めたい」「困っている人に手をさしのべられるような人間になりたい」「体の不自由な人の助けをする」「人に対して優しく接する」「相手を敬う気持ちを忘れないこと」「席を譲ったり、小さな事からコツコツやっていく」「お互い助けあうって素敵！」という感想が聞かれました。



チクサクコールで一体感！！

## 地域交流・担当者より

活動終了後、子どもたちの表情は、汗にまみれながらもとても輝いていました。地域に住んでいるたくさんの方々とのふれあい、一緒に勉強しあった仲間やリーダーとの交流も深め、また一歩大人になった中学生たち。毎年この講座を開催し、子どもたちの考える力や感じる力の豊かさに驚かされます。この中学生ボランティア講座はたくさんの方から協力をいただき、支えられています。地域の「大切な芽」を地域の皆さんと一緒に育て、素敵な花を咲かせてもらいたいと願いをこめてこの講座を企画しました。体験した事をきっかけに中学生たちが、自分たちの力を信じて、地域活動に繋がってくれたらと思います。たくさん仲間とともに、地域を知って、地域の人と知り合い、それぞれの人の「安心」や「幸せ」を考え、中学生の自分たちに何が出来るかを見つけてもらいたいと続けています。（楠原）

# こころのストレスを感じていませんか？

～ご存知ですか？ 栄区生活支援センター～



この秋に、栄区生活支援センターの職員が桂台地域ケアプラザの相談室を使って、「こころの健康相談会」を実施することになりました。  
そこで、生活支援センターとはどんなところか、今回の記事で、ご紹介させていただきたいと思います。

## Q1：生活支援センターってなんですか？

こころの病のある方一人ひとりが地域で安心して自分らしい生活が送れるよう、様々な応援をするところです。ご家族や地域の関係者の皆様がこころの病について、気軽に相談できる場所です。

## Q2：どのようなサービスがありますか？

- ①生活相談・・・日常生活に関わる相談。電話による相談もできます。必要に応じて訪問や同行も行います。  
\*精神科医による相談も可能です。(要予約)
- ②暮らしの情報提供・・・掲示板やチラシなどで、いろいろな情報をお知らせいたします。暮らしの情報・就労・講座等など
- ③家族への支援・・・ご家族の方からのご相談もお受けします。
- ④提供サービス・・・有料で食事サービス(夕食)や入浴サービス・洗濯サービス・インターネットサービス  
が提供されています。



場所は、本郷台駅前  
小菅ヶ谷地域ケアプラザ  
の2Fです。とてもアクセ  
スのいいところです。



## こころの健康相談日

こころにストレスを感じている方、こころの相談をしたいけど、どこに相談をしていいのかわからない方、一人で悩みを抱えている方、ご家族だけで悩みを抱えている方などのご相談に生活支援センター職員が精神保健福祉相談を行います。どうぞお気軽にご利用下さい。

日時：平成 21 年 10 月 17 日 (土) 13:00～16:00

場所：桂台地域ケアプラザ 相談室

申込み：予約が必要です。(費用は無料)

(お問合せ先)

横浜市栄区生活支援センター  
電話 (896) 0479

栄区小菅ヶ谷3丁目32-12 2階  
FAX 896-0478