

宮前区まちづくり協議会主催のフォトコンテストの審査会が9月に行われ、厳正な審査の結果、審査委員長特別賞を含め15点の入賞作品が発表されました。今年度は小学生や外国人からの参加を含め134点の応募があり、多くの区民に注目されるようになりました。入賞作品を次号と合わせて紹介します。

審査委員長特別賞

宴 終る 種村忠夫



(注) 水面に映る様子を撮影したもので、川面を流れる花びらと未だ咲く花が

宮前区観光協会会長賞

春の直売所は伸び行く
子供たちでいっぱい
佐々木光



川崎市公園緑地協会賞

春が呼んでまーす
西田良夫



宮前区文化協会会長賞

春が来た！ 白井志津子



区制40周年記念賞

家族とザリガニ釣り
VILLA VANESSA



まちづくり活動賞

ウクライナと日本と、マスクそして
マスク... 弦間和男



まちづくり広場へのご意見・ご感想はこちらまで

(事務局) 宮前区役所地域振興課

電話 856-3125
F A X 856-3280
E-MAIL 69tisin@city.kawasaki.jp
HP アドレス <https://www.miyamae-machikyo.com>



【 編集後記 】 健康維持のため、散歩を日課にしている。いつも同じコースでは飽きるのであちこち適当にコースを変えているが、どのコースでも「公園」を目にする。A公園には広いグラウンドがあり、日曜などは小学生くらいの野球チームが(親御さんは応援で)熱戦を繰り広げている。B公園は比較的新しい団地わきにある小さな公園だが、小さい子供づれの奥様方による井戸端会議で賑わっている。C公園は保育園に近く、赤や黄色のそろいの帽子をかぶった園児たちが、保育士さんに見守られながら駆けっこをしている。少子高齢化が叫ばれるなか、宮前区はまだまだ希望が持てるな〜と元気をもらいながら歩を進めている。(S.A.)



特集

まちづくり協議会 福祉部会

福祉を他人ごとではなく我がこととして

福祉部会は、「福祉・医療に関する様々な課題を区民全体で共有し、互いに協力しながら『福祉のまちづくり』を目指し、課題解決に取り組み、宮前区の福祉の向上に貢献する」ことを目的としています。

福祉は、サポートを必要とする限られた区民のためのものではありません。長い人生の間に誰でも種々の問題に直面する可能性があり、そんな時、的確な情報を手に入れてスムーズに対応できる手伝いをしたいと、福祉部会は考えています。次々に起きてくる世の中の難しい課題を我がこととして真剣に考え、専門家による分析や対応策を情報として発信していきます。

構成メンバーは、障害を持つ当事者やその家族のほかに、高齢者向けミニデイサービスの主催者、宮前区社会福祉協議会、地域包括支援センター、社会福祉士、日本語学級、ルーペの会などに加え三師会(宮前区医師会・歯科医師会・薬剤師会)が参加しています。

メンバーがそれぞれの活動を通して日頃感じている課題を持ち寄り、年度ごとに取り組むテーマを決定しています。

最近では、まちづくり協議会の委員である三師会の積極的な協力の下、新型コロナウイルスの感染状況や予防について不安でいっぱいだった初期段階から指導を受け、資料を作成しました。



また、口内環境が全身の健康に重要な影響を与えることを学び、「フレイル予防」講座を開催し、パンフレットにまとめました。講座に参加した区内のコミュニティー・カフェサロンの主催者は、それぞれのサロンで更に講師へ依頼して講習会を実施しました。

今年度のテーマは「スマホ相談会」開催です。遅れていると言われる日本のデジタル化は、高齢者にとって、なかなか難題となっています。身近に教えてくれる若い人がいない場合は、なかば、あきらめ顔です。オンライン診療が進む中、医療分野からの要望もあり、ゆっくりとしたペースで寄り添って教えてくれるボランティアの協力を得て、共に学びたいと考えています。

今後、高齢者のみならず「子ども食堂」に代表される子どもの貧困問題など、取り組んでいかなければならない課題は、山積しています。(福祉部会部会長 小林はるみ)



新年おめでとうございます。本年もご愛読のほどお願い申し上げます



今月号の主な内容

- 1面 ・特集：まちづくり協議会 福祉部会 “福祉を他人ごとではなく我がこととして”
- 2面 ・特集：まちづくり協議会 福祉部会 “福祉部会はこのような活動をしてきました”
- 3面 ・特集：まちづくり協議会 福祉部会 “高齢者にも必要なスマホデビューしませんか！”
- 4面 ・第17回 フォトコンテスト入賞作品(その1)

次号予告：昨年11月に行なわれた「ラブみやまえ」の報告を行ないます。

福祉部会はこのような活動をしてきました

まちづくり協議会の発足当初から20数年間、福祉部会は様々なテーマに取り組んできました。その中からいくつかを選んで紹介します。

高齢期のひとり暮らし 知恵袋

2010年には、いつまでも自分らしく、元気で過ごせるようにをコンセプトに「高齢期のひとり暮らし」講座を開催。

参加者の7割が70歳以上、高齢期を生き抜くアイデアや知恵を沢山持って実践していました。区民の参考となるよう、それらの素晴らしいアイデアや知恵を冊子にまとめました。



引きこもりは、早い相談を

2014年には、当時「8050問題」即ち、80歳の親が長い間引きこもっている50歳の子ども(?)の世話をする社会問題が注目されていました。

引きこもり期間が長くなるほど社会復帰が難しくなるため、きっかけとなる不登校の状況を理解するべくNPO法人運営の「フリースペースたまりば」を見学し、長谷川敏夫氏(白梅学園大学教授)の講演会を開催しました。

講演会で分かったことは、子どもは親になかなか本心が言えず、親も子どもの生活や行動が理解できず、引きこもりの打開策がなく将来への希望を失っていることが多いということです。

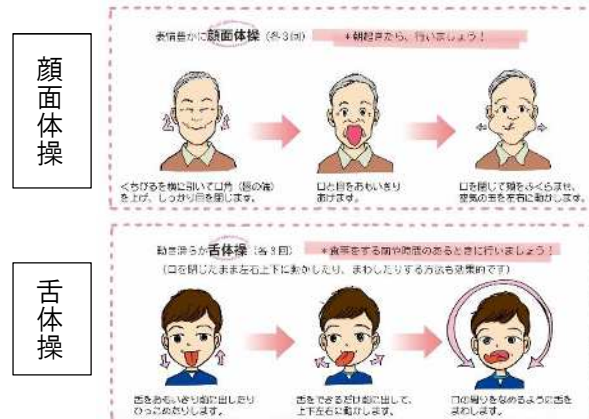
引きこもり状態になっている方々には、3つの類型があります。①社会との接点で傷つき引きこもり始めた社会的引きこもり②知能の遅れがないものの対人関係が築きにくいアスペルガー症候群などの発達障害③治療を必要とする統合失調症やうつ病の精神疾患です。いずれに属するかは、精神科医などの専門家でなくては診断が難しいとのこと。なるべく早い区役所などへの相談をお勧めします。

「知っておきたい」フレイル予防・訪問医療・在宅介護

2017、18年には「カフェ・サロン情報交換会」を連続して開催し、三師会の協力を得て「知っておきたい!〇〇」と題して資料を作成しました。



高齢化による筋力や活力の衰え「フレイル(虚弱)」に、口腔機能低下(オーラルフレイル)が大きく関係していることを学び、「健口体操」が奨励されました。その後、カフェ・サロンで歯科医師による出張講習が多数実施されました。



※画像の引用元:『神奈川県オーラルリーフレット』

高齢化が進む中、身近な情報提供をと考え、通院が難しくなった時や退院後などに受けられる訪問医療・在宅介護の資料も作成しました。

宮前区の三師会と地域包括支援センターが中心となり、医療機関や福祉事業者が互いに顔の見える関係を作る場として「みやまえの会」が設立され、それぞれの家庭が適切な福祉サービスが利用できるよう定期的に情報交換をしていることを知り、福祉部会もオブザーバー参加し部会の活動に役立てています。

高齢者にも必要なスマホ(スマートフォン)デビューをしませんか!

日々の生活をより安全に、より豊かにするために



スマホは様々な情報を得たり、他の人と交流したりする手段として今では手放せないものとなっています。しかし政府の統計(2020年10~11月)によると、70歳以上の高齢者世代では6割近くの方がスマホやタブレットを使っていません。操作が分からないし難しそうだから、今使っているガラ携帯で用が足りるからなどいろいろ理由はあると思いますが、これからのデジタル化時代の世の中では高齢者の日々の生活の中でもスマホを使えば次のようにいろいろ便利で役立つことが多いのではないのでしょうか。

命の安全を確保する手段として

※地震、豪雨、台風などの自然災害への防災情報を速報で知ることができます。

(「緊急地震速報」、「津波警報」、各省庁・地方公共団体が配信する「災害避難警報」など)

※ライン(LINE)の機能を使えば、緊急時に自分の状況を複数の人に同時に伝えられ支援の要請ができ、相手が連絡を見たかも確認できます。

※ラインの電話機能を使えば相手の顔を見ながら話すこともできるので、より詳しい状況を相手に伝えられ安否の確認に役立ちます。しかもライン電話は動画を含めて無料です。

健康に役立つ手段として

※直接かかりつけ医に行かなくても、画面上で病状を伝えれば医師の診察を受けることができるオンライン診療や薬の配送が増えてきています。

※身体に障害が発生し外出が不自由な場合でも、オンラインで買い物をすれば重い荷物も配送してもらえます。

生活を豊かにし便利にする手段として

※メールを使えば他の人と手軽に交流ができます。
 ※インターネットの検索機能を使えば、知りたい情報を瞬時に得ることができます。また最近よく見かけるQRコードからも様々な情報にアクセスすることができます。インターネットによる詐欺被害などに注意しながら、上手に使いこなしましょう。
 ※写真や動画を簡単に写せ、相手に送ることもできます。

このように様々な使い方がありますが、あまり最初から手を広げずに、まずは自分の生活に必要と思われる機能から使い始め、慣れてきたら徐々に使用範囲を広げていきましょう。電話、ライン、メール、写真、インターネット検索ができれば十分です。操作についても音声で入力する機能がありますし、文字を大きくして読みやすくすることもできます。



福祉部会では11月に開催された宮前区まちづくり協議会の「ラブみやまえ」にお

いてスマホの相談会を開きました。また各地でスマホ初心者のための無料の講座や相談会も開かれています。身近に操作方法について相談することのできる人がいない場合は、遠慮なく相談会を利用して教えてもらいましょう。

※大手携帯電話会社のスマホ教室やネット教室
 ※ボランティア団体による相談会

① 宮前市民館または向丘出張所で毎月開催(要予約)

② 宮前老人福祉センターで原則毎月第2・第4水曜日開催(市内在住の60歳以上、要予約)

※市や区が随時開催する講座や相談会(市政だよりなど参照)

※NPO法人などが行う相談会(川崎スマートライフ推進会など)

「必要ない、歳だから」などという心の壁を取り払い、まずスマホに触ってみることから始めてみませんか。スマホにチャレンジして、より良い日々の生活を手に入れましょう。