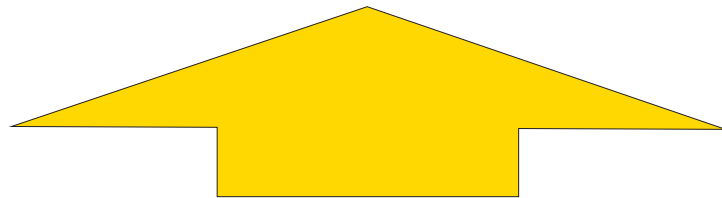


第3章 区全域計画

《基本理念》つながり支えあい 安心していきいきと暮らせるまち ほどがや

【大切にしている視点】 地域の人々を対象に／地域の人々で進めよう



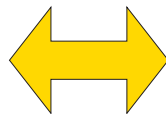
3つのテーマに沿った取組を進めて基本理念の実現を目指します。

1 見守り・支えあい

地域の誰も孤立しないよう、つながりをつくり、お互いに見守りあい、助けあえるような安心のまちを目指します。

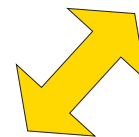
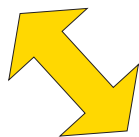
2 いきいき健康

地域の誰もが身近に出かける場所があって、一緒に趣味を楽しんだり健康づくりの活動に参加できたりするような、心も身体も健康なまちを目指します。



3 担い手づくり・情報

地域の様々な取組を進めていくため、担い手の輪が広がるまち、必要な人に必要な情報がしっかり伝わるまちを目指します。



なお、3つのテーマは、それぞれ関連する部分もあります。

例えば ○「見守り・支えあい」の取組へ参加すると、まわりとのつながりが深まり、自分自身の生きがいづくりや健康づくりにつながります。

○「いきいき健康」の取組へ参加することは、お互いに見守りあいにもつながります。

○「担い手づくり・情報」の取組を進めることで、「見守り・支えあい」「いきいき健康」の取組の充実につながります。

第3章(11～34ページ)の構成

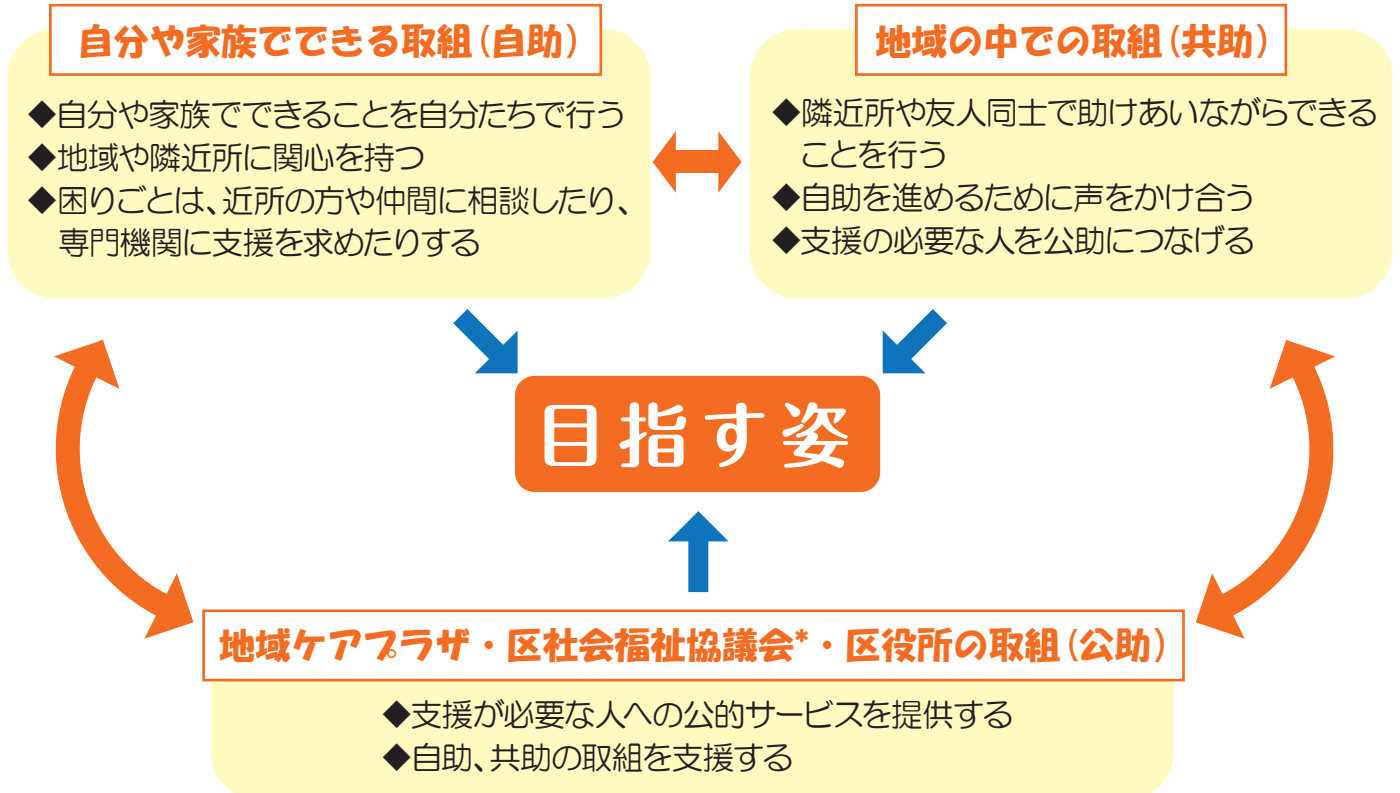
3つのテーマごとに、(1)これまでの取組、(2)目指す姿、(3)目指す姿に向けた主な取組に整理しています。

	(1)これまでの取組	(2)目指す姿	(3)目指す姿に向けた主な取組
1 見守り・支えあい	これまでに行われてきた取組や、取組を進めるうえで見えてきた課題	見えてきた現在の課題を踏まえた、今後目指していくまちの姿・将来像	目指す姿の実現に向けた主な取組及び例示と、区全域を対象に行われている主な取組や制度
2 いきいき健康			
3 担い手づくり・情報			

◆ 目指す姿に向けた主な取組の進め方 ◆

取組を進める主体ごとに「自分や家族でできる取組(自助)」、「地域の中での取組(共助)」、「地域ケアプラザ・区社会福祉協議会*・区役所の取組(公助)」に整理しています。

それぞれが取組を進めるとともに、互いに関係し合い、安心していきいきと暮らせるまちづくりを進めていきます。



*区社会福祉協議会は民間の社会福祉法人ですが、高い公共性と地域支援の専門性を持ち、共助の取組を支援する組織であることから、本計画では公助として記載しています。

1 見守り・支えあい

(1) これまでの取組

つながりづくり

- ・ お祭りや運動会、文化・スポーツを楽しむグループ活動などにより、地域でのつながりづくりが行われています。
- ・ 交通安全の見守り・清掃活動・防犯パトロールなどで通りかかった際のあいさつや、地域の防災訓練により、顔の見える関係が広がっています。



こんな課題も・・・

- ・ 一人暮らしの高齢者や子育て中の方、引きこもりの青少年など、地域とのつながりがなく孤立している人もいます。



つながりを生かした見守り・支えあい

- ・ 地域の方による訪問活動が行われ、孤立防止や安心につながっています。
- ・ 定期的な地域の食事会や交流サロンなどが、参加者同士の見守りにつながっています。
- ・ 講座の受講を通じて認知症の正しい知識と理解を持つ方が増え、身近な地域での見守りの輪が広がっています。
- ・ 障害のある方の日常生活を見守る地域の協力者が少しずつ増えています。
- ・ 災害時に支援が必要な要介護の高齢者や障害者など（災害時要援護者）との、日頃からの顔の見える関係づくりに取り組む地域が少しずつ増えています。



こんな課題も・・・

- ・ 見守り・支えあいの活動者が一部の人に限定されがちです。
- ・ 困ったときや異変に気付いたときの相談先を知らない人もいます。
- ・ 地域と災害時要援護者との日頃からの顔の見える関係づくりが更に求められています。



ネットワークづくり

- ・ ライフライン事業者などの協力により、日常業務の中で異変を発見した場合には区役所などの関係機関に連絡が入る仕組みが始まりました。
- ・ 高齢者の支援の充実、地域課題の発見や解決に向けた、地域の方と、医療・介護の関係機関などが参加する会議が始まりました。
- ・ 子どもに関わる関係者の連絡会を開催し、子育てしやすい環境づくりに向けて連携して取り組み始めました。
- ・ 児童虐待防止の取組として、地域ケアプラザエリアごとの連絡協議会が始まりました。

こんな課題も・・・

- ・ 様々な関係団体・機関が情報を共有し相談・調整し合えるように、連携を更に深めることが必要です。



(2) 目指す姿

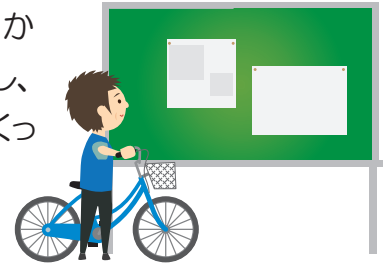
1 一人ひとりが地域のことを知り、隣近所とつながりがある。

おはよう。朝早く大変ね。



お掃除お疲れさまです。

より良い地域づくりは、一人ひとりが地域や隣近所に興味を持つことから始まります。顔見知りの方を増やし、安心して住みやすい地域をみんなでつくっていきましょう。



来週お祭りがあるのか。行ってみようかな。

2 これまで地域との接点がない人ともつながりを持てる場や機会がある。

地域の行事に参加しづらかったり、近所に顔見知りがつくりにくかったりする人もいます。そんな時、ちょっとした工夫や声かけが、つながるきっかけになることもあります。

もちつき大会に誘ってみて良かったわ。とっても楽しそつ。



3 病気や障害などへの理解を広げ、誰もが地域とのつながりを持つことができる。

病気や障害の状態は様々。人によって、できること・困っていることは違います。知ろうとする気持ちをみんなが持ちましょう。まずはお互いにあいさつすることから。

家はどっちだったかな…



こんにちは。どうしましたか？

せっかく誘ってもらったんだからやろうかな。



定年退職されたんですね、どうです、一緒にやりませんか？

手話の講座に行ってきたんだ。ちよつと興味が出てきたよ。



4 困った時や災害時にも支えあい、助けあいができる。

お互いさまですよ。この前はうちの子どものお手をさせていただきました。



助かるわ。

「する・される」よりもお互いさま。自分のできるちょっとしたことが誰かの役に立つかもしれません。身構えず、支えあい、助けあいの気持ちで。そんな地域なら災害時にも助けあえる安心のまちになるはずですよ。

私も避難するので一緒に行きましょう。道路にも亀裂が多くて危ないですから。



5 生活の中で異変に気づき、相談機関につなぐことができる人が増える。

隣近所や仲間同士のちょっとした変化や困りごとに気付いてあげられるような、温かいお付き合いを広げていきましょう。困ったときにはどこに相談したらよいか、みんなが知っておくのもポイントです。

一人暮らしのお隣さん、昨日から洗濯物干しっぱなし。心配だな。



あなたが地域ケアプラザを教えてくださいましたおかげで相談できて助かったわ。



6 地域で活動している方々・団体同士が連携し、必要な情報共有が行われる。

地域では、たくさんの方々が活躍しています。それぞれの情報を整理したり、一緒に考えてみたり、役割を分担してみたり。良いまちにしたいという共通の想いを持つ皆さんの協力が大きな力を発揮します。

心配ね。今から配食サービスがあるのだから、子を伺ってみるわ。



最近〇〇さんが交流サロンに来ないの。何かあったのかしら。

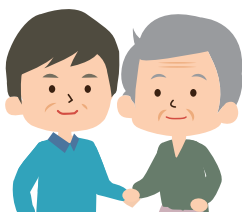
7 地域と関係機関の連携が更に深まり、必要な支援につなげることができる。

地域と、福祉施設・行政などの関係機関では、それぞれ知っている情報や得意なことが異なります。いつでも協力し合える体制ができれば、とても心強いです。

定期的に連絡会をするようになってスムーズに協力し合えるようになりましたね！



災害時の安否確認は、地域ぐるみでやろう。日頃の見守りをしている民生委員さんにも相談してみよう！



日頃の見守りありがとうございます。今度、一緒に訪問してみましよう。



以前から訪問していた方が、だいぶ症状が進んできているようなんです。

地域ケアプラザ職員

民生委員・児童委員

(3) 目指す姿に向けた主な取組

自分や家族でできる取組（自助）

身近なつながりを持つ

- 日頃から地域の情報に関心を持ちます。
- 身近な地域で行われている行事や活動に参加します。



保土ヶ谷宿の歴史を教えてくれるガイドツアー楽しかったな。すごく詳しいおじさんが紙芝居をしてくれたんだよ。お父さんが自治会の回覧板を見て連れて行ってくれたんだ。

- 家族や職場・学校以外にも知り合いや友人をつくります。

犬の散歩でよく会う人にあいさつしてみたら、横浜FCのサポーターでね。一緒に応援に行って、帰りには一杯やりながら仕事のこととか相談できたりして嬉しいよ。



「いざ」に備える

- 緊急時や災害時などに備え、日頃から準備しておきます。



一人暮らしだし、年も年だから、何かあったときのために息子の連絡先をお隣さんに伝えてあるの。熱中症になって救急車を呼んだとき、お隣さんが息子にすぐ伝えてくれたのよ。

- 災害時に支援を要する方は、支えてくれる関係者とも相談し、できるだけ事前の対策をしておきます。

ケアマネジャーと相談して、災害時の備蓄として、常用薬や電池パックをある程度ストックしています。



- 地域ケアプラザや民生委員・児童委員などの身近な相談先を調べておきます。

困りごとは自ら発信

- 困っているときは、隣近所の方や民生委員・児童委員、関係機関などに相談します。また、隣近所と助けあったり、サービスを活用したりします。

主任児童委員さんに相談したら子育てサポートシステム*のことを教えてくれました。時々頼むようになったら気持ちにも余裕ができたわ。

*「子どもを預かってほしい人」と、「子どもを預かれる人」が会員として登録し、会員相互の責任と信頼関係のもとに子育ての支援を行います。



地域の中での取組（共助）

つながるきっかけ

- 様々な地域活動を住民同士がつながるきっかけにします。

お祭りで子どもに喜んでもらえるよう、スタンプラリーをしています。スタンプは、係の人に話かけると押せるような仕組みにして、会話のきっかけにしています。



- 地域との関わりが少ない方の地域参加を増やしていくため、個別に声かけをして一緒に参加するなどの工夫をします。

地区社協の方に、レコードカフェに誘っていただきました。コーヒーを飲みながら懐かしい音楽を聴けるんです。時々そばにいる人と話すくらいの関係が無口な私にはちょうどいいんです。



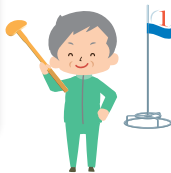
- 防災訓練などの活動は、支援が必要な方など様々な住民が参加するようにします。



地域防災拠点の訓練に、障害者施設にお住まいの方も参加してくれました。「避難者へのお知らせは放送と張り紙があるといい」、「ここにスロープがあるといい」などを確認し合いました。

気付いて つなげる

- 日頃の付き合いや仲間同士の集まりで、普段と違う様子の方がいたら声をかけます。



家に強引なセールスが来て悩んでいたとき、グラウンドゴルフ仲間が「元気がないな、困っていることでもあるのか」って声をかけてくれて。横浜市消費生活総合センター*を教えてくださいました。

*消費生活に関する、商品やサービスの契約トラブルなどの相談に応じ、助言・あっせんなどを行います。

仕事で帰りが深夜になった時、コンビニに近所の子がいたから、声をかけました。話を聞くと、友達関係に悩んでいるとのことだったので、子ども・家庭支援相談*に連絡してみました。

*乳幼児期から学童期・思春期までの子育てに関する相談窓口です。



- 生活の中で異変のサインに気付いたら、民生委員・児童委員、地域ケアプラザ、区役所などに連絡します。



近所の子どもの泣き声が長時間聞こえるので、よこはま子ども虐待ホットライン*に連絡しました。

*24時間フリーダイヤルの、虐待に関する通報や相談の窓口です。

お互いさま 全員が主役

- 生活のちょっとした困りごとは、「お互いさま」の関係で助けあいます。



毎朝近所を掃除していたら、近所の方にお礼を言われてお話しするようになってね。買物帰りに会った時に、重い荷物を持ってくれたんです。お互いさまですって言われたよ。

- 多くの方が地域の活動や行事で活躍できる場をつくります。

知的障害がある娘は太鼓を習っていて、地域のお祭りでは毎年呼ばれて太鼓をたたいているんですよ。



連携強化で 安心のまち

- 見守りに関わっている方々が、協力し合い、支援の幅を広げます。
- 支援が必要な方への対応や、地域課題の解決に取り組むため、地域と関係機関が協力します。



あんしん訪問員さん(17ページ参照)が見守ってくれていて、困った時は必要な人につないでくれて助かります。災害時の安否確認については自治会の役員さん、金銭管理についてはあんしんセンター(18ページ参照)を紹介してくれました。近くで毎月やっている食事会にも誘ってくれました。

地域ケアプラザ・区社会福祉協議会・区役所の取組（公助）

<地域ケアプラザ>

誰もが参加 できる地域

- ・関係者・団体・機関と連携し、子育て中の親子や、病気や障害がある方などが、身近な地域でつながりを持ち、活動に参加できる機会を設けます。



地域の取組 をサポート

- ・地域の方々が行う、見守り・支えあいの活動が円滑に行えるように、活動の相談、担い手育成講座実施などの支援をします。

福祉保健の 拠点として

- ・より多くの方に、福祉保健の身近な総合相談窓口として知っていただけるように、PRしていきます。

地域ネットワーク のつなぎ役として

- ・認知症の正しい知識と理解を持つ方を養成する講座を継続するとともに、認知症の方を支え、徘徊時には早期発見につなげるためのネットワークづくりを進めます。
- ・地域の方々と、医療・介護の関係機関などが参加する会議の開催を通じ、個別支援の充実、地域課題の発見・解決に取り組みます。

<区社会福祉協議会>

福祉教育・ 福祉啓発

- ・近所の方の変化に気付ける関係性の大切さ、気付いた際の対応への理解が深まるように、若い世代への福祉教育と、住民向けの福祉啓発を地域の方々とともに進めます。



孤立した方への支援 の仕組みづくり

- ・生活困窮や引きこもりなど、生活課題を抱えながらも孤立し、支援に結び付かない方を、近隣住民とともに見守り、支える仕組みづくりを行います。また、地域ケアプラザなどと連携して必要な支援につなげます。

地域と関係機関の 橋渡し役として

- ・関係機関と地域の方々がお互いの役割を知り、日常的につながり合えるように、様々な場面で情報共有の機会を設けます。

<区役所>

セーフティ ネットとして

- ・病気や障害など、生活に困難を抱えた時にも、安心して生活できるように支援します。
- ・生活保護を受けている方や生活再建が必要な方の自立に向けた、就労支援や子どもたちの学習支援に取り組みます。

区域ネットワーク のつなぎ役として

- ・病気を抱えても住み慣れた場所で生活を続けられるように、在宅医療相談室とともに、医療・介護の連携を深めていきます。

- ・区役所・警察・消防・医療機関・学校・その他関係機関・地域の方々など様々な関係者が日頃から虐待・いじめ・障害・認知症などの情報共有・検討できる環境づくりを進め、連携を深めていきます。



- ・認知症の方や子どもたちを見守るエリアごとのネットワークが、互いにつながりを持つように結び付けます。

- ・地域の方々や関係機関と連携して障害児・者とその家族の相談や支援に取り組みます。

気付きの目 を広げる

- ・不適切な養育や児童虐待防止のための啓発活動を積極的に行います。
- ・病気や障害への理解が深まるように、研修会や講演会などを行います。

地域の取組 をサポート

- ・地域の方々による日頃の見守りや要援護者把握の取組を支援します。
- ・地域子育て支援拠点などと連携し、子育て支援に取り組む方をサポートします。

区全域を対象に行われている主な取組や制度

地域包括ケアシステムの構築

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように、医療・介護・予防・住まい・生活支援が連携し合う体制(地域包括ケアシステム)の構築を進めます。

● 地域ケア会議

医療・介護の関係者や、民生委員・児童委員など地域の関係者の方も参加する地域ケア会議を開催します。この会議には、個々の高齢者の課題を検討する会議、地域ケアプラザのエリアごとに地域課題を検討する会議、区全体での課題把握や検討を行う会議があります。これらの会議を積み重ねながら、高齢者に対する支援の充実と、それを支える地域づくりを進めていくことを目指しています。



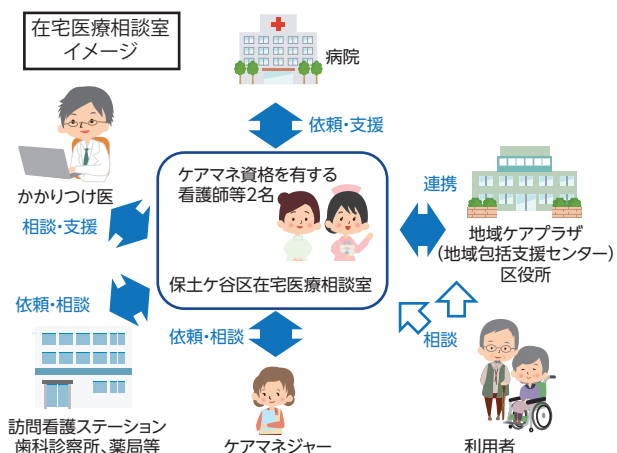
● 多職種連携

病気を抱えても住み慣れた家などで療養し、自分らしい生活を続けられるように、医師・ケアマネジャー・ヘルパー・訪問看護師などの連携を強化するため、地域ケアプラザごとに多職種連携会議を推進しています。

また、平成27年10月に保土ヶ谷区在宅医療相談室が開設されました。在宅医療や介護の連携・相談などを行っているほか、市民講座や多職種連携会議を中心となって開催していきます。

〔問合せ先〕区高齢・障害支援課

☎334-6328 FAX331-6550



認知症見守りネットワーク

保土ヶ谷区では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、認知症サポーターの養成を進めてきました。地域の皆様の協力により、平成26年度末には、目標にしていた1万人を達成することができました。



今後も地域ケアプラザや、地域の中で認知症サポーターを育てている認知症キャラバンメイトの皆様と協力し、自治会町内会や学校、警察署、消防署、商店、交通機関、宅配業者などを対象に認知症サポーター養成講座を開催していきます。

また、地域ケアプラザを中心に認知症カフェや認知症ご本人の力を生かした活動など、見守りのネットワークを広げる取組を行っています。

〔問合せ先〕区高齢・障害支援課 ☎334-6328 FAX331-6550

＜認知症サポーターとは＞

認知症の正しい知識と理解をもって、認知症の方とその家族を見守り、地域の中で手助けする応援者のことです。

あんしん訪問

地域の「あんしん訪問員」が、一人暮らしの高齢者などの自宅を定期的に訪問したり、声かけをしたりする取組です。必要に応じ、関係機関につなぐ橋渡し役をします。あんしん訪問がより多くの方に認知され、地域で見守りに関わる方同士の連携が進められるよう周知を進めていきます。



- 対象 一人暮らしや高齢者のみ世帯(おおむね70歳以上)、その他支援が必要と思われる方
- 訪問員 民生委員・児童委員、地域で推薦された友愛活動員やボランティアの方約700人(平成27年9月時点)

〔問合せ先〕区福祉保健課 ☎334-6311 FAX333-6309

子育て支援連絡会／児童虐待防止連絡会

子育て支援や児童虐待防止に関わる様々な団体・機関の情報共有を図り、連携を深めています。

区域だけでなく、地域ケアプラザエリアごとにも子育て支援連絡会・児童虐待防止連絡会を開催し、エリアごとの課題に応じた子育て支援の取組を進めています。

● 子育て支援連絡会

身近な場所で安心して子育てができる地域づくりを目指して、情報共有や課題の解決に向けた検討をしています。区役所、地域子育て支援拠点「こっころ」、区社会福祉協議会、育児支援センター園を事務局に子育ての関係団体・機関などが参加しています。

● 児童虐待防止連絡会

保護の必要な家庭を地域で支えていくために、関係機関が集まり役割分担を考えたり、関係づくりを行ったりしています。子育て支援連絡会の参加機関に加え、学校・病院・医師会・警察・児童相談所・民生委員・児童委員などが参加しています。

〔問合せ先〕区こども家庭支援課 ☎334-6323 FAX333-6309

横浜市障害者後見的支援制度

障害者の日常生活を見守り、必要に応じて定期訪問のほか、将来的な不安や希望を適切な機関へつなぐ制度です。その方の願う地域での暮らしが実現できる方法を一緒に考えていきます。

「障がい者後見的支援室ほどこがやゆめあん」の職員のほか、地域の方々による「あんしんキーパー」が、登録した方を日々の生活の中で気にかけてながら見守ります。なお、この制度では、ヘルパー派遣・お金の預かりなどの直接サービスは行っていません。

〔問合せ先〕障がい者後見的支援室ほどこがやゆめあん ☎331-9537 FAX331-9030

あんしんセンター（権利擁護事業）

高齢の方や障害のある方の生活や金銭管理などに関する相談をお受けし、日常的な金銭管理が困難な方には、次のサービスを契約に基づいて提供します。

- 福祉サービス利用援助、定期訪問・金銭管理サービス
- 預金通帳など財産関係書類など預かりサービス

また、地域ケアプラザなどと協力しながら、あんしんセンターや成年後見制度に関する講演会を開催したり、地域の方や関係団体向けに出張説明会を実施したりするなど、支援が必要な方の権利擁護について普及啓発を行います。また、地域の身近な存在である市民が後見活動を行う「市民後見人」の養成や活動の支援を行います。

〔問合せ先〕保土ヶ谷区社会福祉協議会 ☎332-2797 FAX334-5805



生活困窮者自立支援制度

平成27年4月に施行された生活困窮者自立支援法に基づき、生活再建をお考えの方に、自立に向けた支援をしていきます。

面接を重ね、相談者に寄り添いながら、状況に合わせた支援計画をつくり、具体的に困窮問題に対応します。

- 就労支援
 - ・自立相談支援員による情報提供・助言
 - ・ハローワークとの連携
 - ・中間的就労、就労準備の支援
- 家計相談支援事業
 - ・家計のやりくりの見直し、優先順位付け
- 住居確保給付金
 - ・離職・廃業時の住宅費の支給（条件あり）
- 一時生活支援事業
 - ・路上生活からの再出発

その他、学習支援事業など、様々な制度・機関などを活用した援助を行います。

〔問合せ先〕区生活支援課 ☎334-6266 FAX334-6030

2 いきいき健康

(1) これまでの取組

関心を高める・きっかけづくり

- ・ 地域の様々な行事、仲間同士で行う趣味などの活動が、外出するきっかけになっています。
- ・ 健康づくりを推進している地域の方が様々な場面を活用し、生活習慣の改善や検診(健診)の重要性などを住民向けに啓発しています。
- ・ 健康づくり活動への参加やウォーキングでポイントがたまるなど、楽しみながら活動できる仕組みができ、健康づくりのきっかけとなっています。



こんな課題も…

- ・ 仕事が忙しかったり、現時点で健康に不安がなかったりなどの理由で自分の健康に関心を持たない人もいます。
- ・ 健康に関心を持っていても、改善のための行動に結びつけるところまでいかない人もいます。



活動の継続

- ・ 活動の一部に、体操などの健康づくりを取り入れるグループが増えてきています。
- ・ ウォーキングやグラウンドゴルフ、ラジオ体操などの運動に継続的に取り組んでいるグループもあります。
- ・ 地域のための活動に参加し、やりがいを感じて活動を続けることで、自身の健康につながっている人もいます。



こんな課題も…

- ・ せっかく健康づくり活動を始めても、仲間がいなかったり、成果が見えなかったり、といったことで継続しない人もいます。



連携で地域づくり

- ・ 様々な団体が、身近な場所で楽しみながら健康づくりに取り組める機会をつくっています。



こんな課題も…

- ・ 様々な団体が行っている活動の情報が十分共有されていなかったり、住民に必要な情報が行き渡っていなかったりすることがあります。
- ・ 健康づくりの知識を持った地域の人材の活躍の場が十分でない場合があります。



(2) 目指す姿

1 自らの健康に関心を持っている。



お腹が気になってきたな。
健康診断に行ってみようかなあ。

へえー若いうちから
気を付けないといけないのね！

勉強や仕事、子育てに追われてつい忘れがちですが、元気で楽しい毎日を送るには、まずは自分の「こころとからだ」の健康を保つことが重要です。

また、一人ひとりが健康に目を向けやすい環境も大切です。

2 外出するきっかけや立ち寄る場所が身近にたくさんある。

毎日何かの用事や、立ち寄る場所がありますか？

気楽に外出するきっかけや場所が身近にたくさんあれば、いつの間にか健康づくりに一歩踏み出しているはずですよ。

近いならわたしも行ってみようかな。



近くの集会所で囲碁大会をやるみたいよ。



保土ヶ谷は坂が多いから、外に出るだけで足腰が鍛えられるなあ。

3 健康づくりを楽しみながら続けられる。

お友達もたくさんできるし、体力づくりにもなるわね！



みんなで公園遊びは楽しいね。また遊ぼうね！

血圧が下がってきたぞ！みんなと体操を続けているおかげかな！



一人よりもみんなで一緒に健康づくりに取り組むと、仲間ができて楽しく続けることができ、更に効果もアップします。

日頃の成果を実感しながら行うことが、続けていくポイントです。

4 地域のなかでいきいきと活動できる。

人と人との「つながり」があるまちは、その地域の人たちの健康に良い影響を与えられています。

地域の行事やボランティア活動に参加するなど、身近な地域で活動することは、自分の生きがいづくりや健康づくりにもつながります。



5 地域で活躍する団体同士が連携し、健康づくりを推進している。

地域では様々な人材が、様々な健康づくりの活動を行っています。

活躍する団体同士が情報交換したり、地域の活動として一体的に取り組むことができると、活動が更に効果的に進められます。

禁煙のすすめについて広めて
きたい！
けどどうやろっ…？



保健活動推進員

スポーツやレクリエーション活
動を地域に広めたいけど、なか
な良い機会がないな



スポーツ推進委員



うちの自治会でやっているサ
ークルで、健康についての講
座を設けてみませんか？

(3) 目指す姿に向けた主な取組

自分や家族でできる取組（自助）

健康的な生活・ 健診を受ける

- 健康的な生活習慣を身に付けます。



早く寝て早く起きるようにしてるから、毎日元気に学校に行っているよ。朝ごはんもちゃんと食べると、もっと元気になれるんだ。

- 検診(健診)を受けて、生活習慣の振り返りに役立ってます。



3歳児健診の時に乳がんの話聞いて、検診を受けることにしました。子どもだけじゃなくて、自分の健康も大事だと考える機会になりました。

いきがい づくり

- 仕事や勉強だけでなく、自分、家族・友人との時間、地域での時間も大切にします。



作業所で知り合った仲間とボッチャ*の会をやっています。毎日の作業でヘトヘトになることもあるけれど、仲間との時間はとてもかけがえのないもので、自分の原動力です！

*ボールを投げたり転がしたりして、標的(目標球)にいくかに多くボールを近づけるかを競うスポーツです。パラリンピックの正式種目にもなっています。

- こころの健康にも気を配ります。



仕事が忙しかったせいか、「最近イライラしがちね」と妻に言われてハッとしました。久しぶりに休みをとって家族と陣ヶ下公園に行ってきました。おかげでリフレッシュできました。

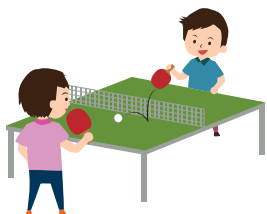
つながり をつくる

- 無理をせず自分のペースで地域の活動に参加します。



近所の人に誘われて、「月1回ならいいかな」と思って、町内の夜間パトロールに行っています。ウォーキングにもなるし、身近な知り合いも増えて、楽しみながらやっています！

- 一緒に健康づくりに励む仲間を持ちます。



近くの地区センターで卓球を練習しています。そこで友達ができ、いつもお互い励まし合いながらやっています。体力がついてきたので、次は一緒に大会に出てみようかと思っています。

地域の中での取組（共助）

初めての人も
参加しやすく

・初めての方、地域との接点がない方でも参加しやすくなるよう工夫します。



近くの公園でラジオ体操を行っています。音が聞こえて興味をもってくれる人が来たら、「一緒にやりましょうよ」と子どもから高齢者まで誰でも声をかけています。今まで地域と関わりない人も多かったけれど、皆一緒に楽しくやっています。

楽しんで
継続する

・活動の一部に健康に役立つ内容を取り入れます。



地域で一人暮らし高齢者の昼食会をやっています。むせる人が多くなってきたので、地域ケアプラザの指導のもと、食べる前にお口の体操を取り入れました。今は自分たちで考えて楽しく運営していて、「きらり☆シニア塾」(25ページ参照)にも認定されました！

・仲間同士で楽しみながら、健康づくりの活動を続けます。



ポイントに応じて景品がもらえると聞いて、よこはまウォーキングポイント(25ページ参照)に登録してみたわ。いざ歩いてみたらダイエットにもなるし、会社の同僚にも勧めているの。「今日は何歩歩いた?」とか歩数を見ながら楽しく情報交換しているわ。

地域貢献の
出番づくり

・より多くの方が、地域で活躍できる機会をつくれます。



子どもたちに昔遊びを教えています。竹とんぼやけん玉など、それぞれメンバーが交代で得意なものを教えています。私は竹馬が得意なので、作り方や遊び方を教えながら、自分も楽しんでやっています。

連携強化で
広がる健康

・より効果的な活動をするため、健康づくりに関わる団体同士が情報を共有します。



地域の会合で、食生活等改善推進員さんとお互いの活動の情報共有をしました。地域で野菜摂取を増やす啓発をしたいという話を聞いたので、今度うちの自治会の会合に来てもらって、一緒に考えてみようかな。

地域ケアプラザ・区社会福祉協議会・区役所の取組（公助）

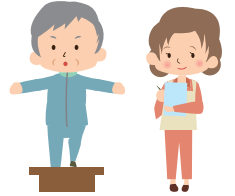
<地域ケアプラザ>

関心・活動の きっかけづくり

- ・地域に出向いて、健康に関する講座や相談の機会をつくれます。
- ・これまで地域への参加が少なかった方が地域に出るきっかけをつくれます。
- ・健康づくりに取り組む地域の方と連携し、健康づくりの事業を実施します。また、地域の健康づくりの担い手を増やす講座を行います。

地域の取組 をサポート

- ・地域の様々な活動の情報を収集し、PRなどの支援をします。
- ・身近な場所で健康づくりを行うグループが増えるよう、様々な人や団体に働きかけます。
- ・地域の方が、効果的に楽しみながら活動を継続できるよう、相談に応じたり、活動の成果が確認できるよう支援したりします。



<区社会福祉協議会>

活動紹介・ 情報発信

- ・いきいきと活動している人や団体を、区域での広報などで紹介し、地域の方へ幅広くお知らせしていきます。
- ・地区社会福祉協議会などをはじめとした様々な団体の会合を通じ、地域での活動参加が自らの健康にも大切であることを伝え広めていきます。



助成金に よる支援

- ・人と人がつながる機会となる地域の取組について、資金面で支援していきます。

<区役所>

健康意識 を高める

- ・一人ひとりが世代やライフスタイルに応じた健康づくりの知識を得て、行動できるよう啓発に取り組みます。
- ・趣味や地域活動などに参加して人とのつながりを持つことが、健康にも大きく関わることを啓発し、活動への参加を後押しします。

きっかけづくり ・継続の支援

- ・地域の方々と連携し、取り組みやすい健康行動の紹介と、継続して取り組むための支援や環境づくりを行います。

地域の取組 をサポート

- ・健康づくりや介護予防を進める人・取り組むグループの、活動PRやスキルアップを支援します。
- ・地域の食事会・配食などの活動に対し、食中毒予防など衛生管理の支援をします。



セーフティ ネットとして

- ・生活習慣の改善や医療機関の受診が特に必要な方に、きめ細かく保健指導をしていきます。
- ・病気や障害がある方やそのご家族について、地域の方や関係機関と協力して個々の状況に応じた健康上の支援を行います。

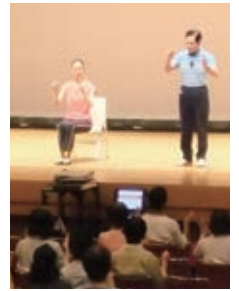
区全域を対象に行われている主な取組や制度

よこはまウォーキングポイント・ほどウォーク

「よこはまウォーキングポイント事業」は、40歳以上の市民の方に歩数計を使って楽しみながら健康づくりを進めていただく事業です。

保土ケ谷区では、様々な年齢層の区民が、ウォーキングによる健康づくりに継続的に取り組み、暮らしの中にウォーキングが定着することを目指し「ほどウォーク事業」を展開しています。効果的なウォーキングのやり方講座の開催やイベント・広報などでのPRを実施するほか、継続に向けての支援として「ほどウォーク ウォーキングガイド」の作成などを通じて区民の健康づくりを応援しています。

〔問合せ先〕区福祉保健課 ☎334-6344 FAX333-6309



健康スタンプラリー

「健康スタンプラリー」は健康づくり事業などに参加してスタンプを集め、3つのスタンプがたまると景品に応募できる、市民誰もが参加できる事業です。

様々な事業に参加していただき、より多くの方が健康づくり・介護予防などに取り組むきっかけとなるように実施しています。

区役所だけでなく、医師会、歯科医師会、薬剤師会、老人クラブ連合会、地区センター、コミュニティハウス、地域ケアプラザ、きらり☆シニア塾、保土ケ谷スポーツセンター、保健活動推進委員会などが、スタンプの対象となる健康づくり事業を実施しています。

〔問合せ先〕区福祉保健課 ☎334-6344 FAX333-6309



スポーツの街ほどがや

子どもから高齢者まで全ての市民がいきいきとした生活を送るとともに、地域住民の交流や心豊かな暮らしを育むことを目指し、様々な団体がスポーツイベントを開催しています。

● スポーツ推進委員

かるがもファミリーマラソン大会、グラウンドゴルフ大会、少年少女球技大会を開催し、多くの世代がスポーツを楽しみ、互いに交流できる機会を提供するとともに、各地区で地域に根ざしたスポーツイベントを実施して地域の活力アップに貢献しています。

● 区体育協会

各種競技の区民大会開催を通じて地域スポーツの発展、区民の健康増進に寄与するとともに、毎年3月の「ほどがやスポーツ祭り」では、障害者と健常者が一緒に楽しめる大会を開催しています。

● さわやかスポーツ普及委員会

いつでも誰でも気軽にできる、さわやかスポーツの普及活動として、奇数月の土曜日もしくは日曜日にスポーツセンターで体験コーナーを実施しています。

また、地域や学校の求めに応じて体験会を開催し、地域の身近なスポーツを推進しています。

〔問合せ先〕区地域振興課 ☎334-6305 FAX332-7409



きらり☆シニア塾

認定証



身近な場所で、ウォーキングや体操などの介護予防や健康づくりの活動を取り入れて活動しているグループを「きらり☆シニア塾」と認定し、認定証を配布しています。平成27年12月末現在、56グループを認定し、紹介シートや区ホームページでPRしています。

また、地域ケアプラザと連携し、“はじめ方”講座やリーダー養成講座を開催するなど、新たなグループの立ち上げや活動内容の工夫などに関する支援をしています。

〔問合せ先〕区高齢・障害支援課 ☎334-6328 FAX331-6550



公私保育園合同育児講座

区内在住の未就学児とその養育者を対象に、区内認可保育園と区こども家庭支援課が合同で、育児講座を開催しています。

講座の内容は、身体計測・保育体験・子どもの発達を促す親子遊び体験・子どもの発達に関する講話・事故予防に関する啓発などで、養育者に対し、保育園の保育士・栄養士・看護師やこども家庭支援課の保健師が子育て支援を行っています。
〔問合せ先〕区こども家庭支援課 ☎334-6397 FAX333-6309



発達に不安のある子どもを対象にした音楽療法

区内7か所の地域ケアプラザでは、発達に不安がある子どもなどを対象とした取組を実施しています。音や音楽を使って遊び、体を動かすことで感覚が刺激され、心と体の発達が促されます。また、子どもへの関わり方などの相談を行うこともできます。

〔問合せ先〕区こども家庭支援課 ☎334-6323 FAX333-6309



学齢障害児余暇支援

障害のある学齢期の子どもとその家族が身近な地域で安心した生活が送れるように、地域活動ホームや地域ケアプラザが、放課後や休日などに、ダンスや音楽などのレクリエーション等の事業を実施しています。

外出や地域での交流の機会を設け、様々な仲間やボランティアなどとふれあうことにより、社会参加の促進につなげています。

〔問合せ先〕区高齢・障害支援課 ☎334-6384 FAX331-6550



青少年健全育成

区内の青少年の健全育成を行うため、青少年指導員や子ども会などが異年齢間の交流を深める事業や見守りなどによる環境づくりを行っています。

● 保土ヶ谷区青少年指導員協議会

青少年指導員が、青少年の健全育成を目的に、イベントの開催やパトロールなどによる地域の見守りを行っています。

◆主なイベント◆

保土ヶ谷区手作り紙ヒコーキ大会、ほどがやバンドバトル、子ども科学教室、保土ヶ谷区新春かるた大会 など



● 保土ヶ谷区子ども会育成連絡協議会

イベントなどを開催し、次世代の青少年の健全育成を担うジュニアリーダーを育成しつつ、青少年の健全育成を推進しています。

◆主なイベント◆

海の子山の子アドベンチャー交流会、子ども大会、子ども芸術劇場、新春書初め大会 など



〔問合せ先〕区地域振興課 ☎334-6305 FAX332-7409

3 担い手づくり・情報

(1) これまでの取組

担い手の発掘

- ・ 地域行事やイベントの中で、福祉保健の活動を紹介し、活動への参加のきっかけづくりを行っているところがあります。
- ・ 地域の福祉活動への参加に向けて、認知症や障害などの理解促進のための各種講座や、ボランティア養成講座などを行っています。
- ・ 将来の担い手となる子どもたちに、助けあいやボランティア活動への関心を持ってもらうため、小中学校で福祉講座やボランティア講座を行っています。



こんな課題も・・・

- ・ 子育てや就労をしている世代は、時間的な制約から地域活動に参加しづらい状況にあります。

活動の継続・発展

- ・ 地域の活動者同士が課題や想いを共有したり、自分たちの活動を見直したりする機会として、活動内容に応じた連絡会が開催されています。
- ・ 区内には、長年にわたり地域活動を支えている方々がたくさんいます。



こんな課題も・・・

- ・ 多くの活動団体で役員のなり手が少なく、また、高齢化により活動の継続が困難となっている団体もあります。

情報環境の整備

- ・ 回覧板や掲示板に加え、地域で行われている活動やイベントなどの情報について、ホームページによる情報提供も行われるようになりました。
- ・ 地区社会福祉協議会などで活動の情報を載せた広報紙の発行が進み、身近な地域の取組を知る機会が増えています。



こんな課題も・・・

- ・ まだ地域の取組に関心を持っていないため、発信される情報に意識が向いていない人もいます。

(2) 目指す姿

1 活動に興味を持ってもらうためのきっかけづくりが意識的に行われている。



地域の方が大勢集まるお祭りで活動のPRをしています。活動の様子を写真入りのチラシやポスターで紹介したら、いろいろな人が興味を持ってくれました。

活動を継続するには、新たな仲間を増やしていくことが大切です。

個別に声をかけて誘ったり、様々な場面で活動を知ってもらうきっかけづくりを行ったりして、どんな活動なのかを分かりやすく伝えましょう。

2 より多くの方が、できることを、できる時に、できる範囲で活動している。

ありがとう。できる時に手伝ってくれたら、助かるよ。



パソコンなら得意なので、チラシづくり手伝いますよ。働いているので、土日の昼間しかお手伝いできないんですが…

無理のない役割分担ができると、より多くの方が自分の時間をうまく使って、得意な分野で活動に参加できるようになります。

3 次の世代に活動が引継がれている。

そうですか？ではやってみます。フォローをお願いします。



私もサポートするから一緒にやろうよ。



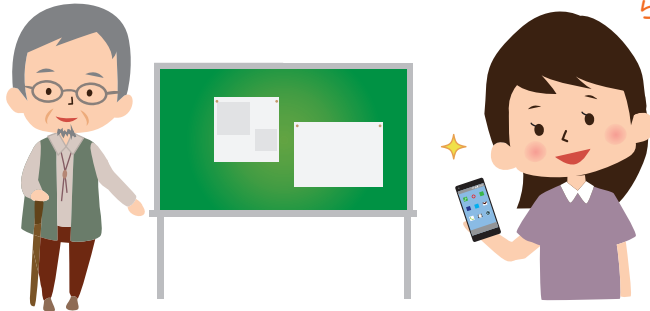
次の活動の取りまとめ役は誰にしましょうか？

活動を引き継いでくれるリーダー層はすぐには見付かりません。

少しずつ役割を分担して、次の世代に活動をつなげていくことが大切です。

4 様々な媒体を使って、求める人に合わせた情報が発信されている。

散歩の時に掲示板は必ず見ているよ。
文字が大きいから読みやすいよ。



今月はこんなイベントがあるのね！
行ってみようかしら。

広報紙やホームページ、回覧板や掲示板など、情報発信のための媒体は様々です。情報を届けたい相手に合わせて、伝わりやすい方法で情報発信を行いましょう。

5 身近なところで、ニーズに応じた最新の情報が得られる場がある。

うちは3日分の
水と食糧を備蓄
しているわよ。

あら、うちも準備
しておかなくちゃ。



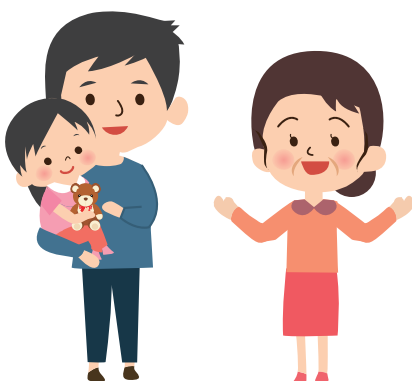
来月は防災訓練があります。
災害時の備えをみんなと一緒に確認し
ましょう。

地域で開催されている交流サロンや健康づくり教室など、人が集まる場は情報を伝える場としても有効です。

そこに集まる人のニーズに合う情報を意識的に収集し、積極的に伝えていきましょう。

6 必要な人に情報が届くように、人から人へとクチコミで情報が伝わっている。

ありがとうございます。
引越してきたばかりなので
避難先の確認のためにも参加してみます。



昨日、町内会の交流サロンで聞いたんだけど、
来月、防災訓練があるんですって。
子ども連れの方も歓迎って言うってたわよ。

情報を広く行き渡らせるには、人から人へと、一言添えて伝えていくと効果的です。

自分が得た情報を誰に伝えると一番喜ばれるかを思い浮かべて、隣近所の人に伝えていきましょう。

(3) 目指す姿に向けた主な取組

自分や家族でできる取組（自助）

自発的な参加

- 地域の行事や地域活動をしている団体に参加します。

うちの子は知的障害があるんですが、自治会に加入したら会長さんとも知り合えて、地域の防災訓練に誘ってもらいました。地域の方々とつながっていると何かあった時に安心なので、子どもと一緒に参加してみようと思います。



- 趣味や経験、特技を生かして、自分のできる時間にできる範囲で活動します。

昔からコーヒーを入れるのが大好きなので、会社が休みの日だけ、地域の交流サロンでコーヒーを入れています。地域の知り合いも増えて、定年退職後も地域で楽しくやっっていけそうです。



情報を得る

- 隣近所とのつながりを持ち、情報が入りやすい関係を築きます。
- 地域の情報に関心を持ち、自治会町内会の回覧や掲示板などで自ら情報を得るようにします。

回覧板は以前は自分だけ見て、お隣に回していたんですが、よく考えたら家族それぞれに見てもらった方が詳しい情報があるので、今は家族全員で見るようにしています。



地域の中での取組（共助）

タイムリーな声かけ

- 初めての人も参加しやすいように、個別に声をかけて一緒に参加するなどの工夫をします。
- 子どもが生まれた時や転居してきた時など、タイミングを逃さずに地域の情報を伝え、お誘いします。

引っ越してきたばかりの時に、ご近所の方が向こうから挨拶に来てくれてうれしかったです。地域の子育てサロンにも誘ってもらったので、参加してみようかしら。



- 地域活動の役員などを終えた後も、引き続き協力してもらえようような声かけを行います。

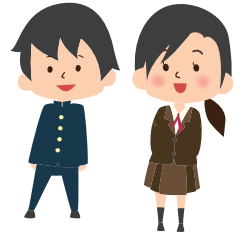
一年間、自治会の役員をやってみただけど、地域のことがいろいろ分かって良かったな。役員を終えた後に声をかけてもらって、役員をやった仲間と一緒に、行事の手伝いをするグループに入ったよ。



参加しやすい工夫

- 相手に合わせて、参加の仕方や手伝ってほしい内容を具体的に伝えます。
- 新しい人も活動に参加しやすいように、雰囲気づくりを大切にします。

学校が夏休みなので地域の行事のお手伝いに初めて参加したよ。地域の人たちがとても喜んでくれて、うれしかったなあ。



新たな担い手発掘の工夫

- 様々な方法で地域活動のお手伝いをしてくれる人を広く募り、参加のきっかけを増やします。

住民の困りごとを聞くアンケートをした時に、お手伝いできる人も募ってみたら、協力してもいいという人が結構いたんです。

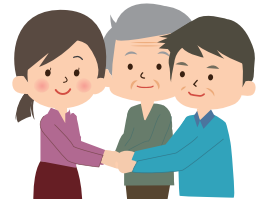
地域のために役に立ちたいと思っている人たちを集めて、住民の助けあい活動を始められると良いなあと思っています。



後継者の育成

- 活動を長く継続するために、一人で抱えこまず、役割を分担することでスムーズに次の世代に引き継いでいきます。

私たちのグループでは、班ごとにリーダーとサブリーダーを
おいて分担しながら活動してきました。
一人に負担が集中することもないので、長く続けてくれる人が
多いです。



相手に合わせた情報発信

- 届けたい相手に合わせて、発信する情報の内容や見せ方、情報発信の媒体(掲示板やホームページなど)を工夫します。

健康のためにいつも一人で散歩しているんだけど、回覧板
で見た地域の広報紙に、健康ウォーキングの楽しそうな活動
の様子が載っていて、仲間と一緒に歩くのもいいなあって思っ
たんだ。次の日曜日は参加してみようかな。



クチコミ効果の活用

- 自分が得た情報は、自分一人にとどめずに、その情報を必要としている人に伝えます。

地域の交流サロンでシニア男性向けの地域デビュー講座の
チラシをもらったんだけど、そういえば、お隣さんも今年で
定年退職だって言ってたな。この情報、教えてあげよう。



地域ケアプラザ・区社会福祉協議会・区役所の取組（公助）

<地域ケアプラザ>

きっかけづくり

- ・学校と連携し、若い世代が福祉保健活動やボランティア活動に触れる機会をつくれます。
- ・病気や障害がある方が、心身の状況に合わせて地域活動やボランティア活動に参加し、活躍できる場づくりを進めます。



活動者の養成・支援

- ・地域活動の担い手を増やしていくための講座を開催します。また、活動が継続できるよう、必要な支援を行います。

活動のコーディネート

- ・地域の人材の趣味や特技を生かしたボランティア活動が行える機会を増やしていきます。

情報の拠点

- ・地域の情報を収集し提供することにより、地域の活動団体を支援します。
- ・地域の会合や活動の場で、必要な情報を分かりやすく伝えます。

<区社会福祉協議会>

担い手の発掘育成の支援

- ・地域ケアプラザなどの関係機関と協働して、元気なシニア世代が地域活動に参加しやすくなるような取組を行います。
- ・地域活動のリーダー層を対象に、新たな担い手の発掘や育成に関する情報や手法をまとめ、広く周知します。



次世代の育成

- ・子どもの頃から地域活動に触れる機会をつくり、ボランティア活動を通じた多様な人との交流の機会を提供します。

情報の整理・発信

- ・地域の交流サロンなど、人が集まる場に様々な情報を届けます。
- ・ホームページのリニューアルや、様々な情報が集まる福祉保健活動拠点*の掲示スペースの整理により、情報が探しやすい環境を整えます。

*地域の福祉保健活動団体を支援するため、打合せや活動場所の提供、ボランティア活動の相談や福祉保健情報の発信を行う拠点です。

<区役所>

地域人材と支援職員の育成

- ・地域の魅力を発見したり、地域課題を解決したりする力を身に付けられる講座を開催します。
- ・地域ケアプラザ、地区センター、ほどがや市民活動センター（33ページ参照）、区役所などの地域活動を支援する職員のスキルアップを図るため、研修を企画・実施します。



自治会町内会への加入促進

- ・自治会町内会の活動を紹介し、加入促進につなげていきます。

わかりやすい広報

- ・高齢者や障害者、外国人など誰にとっても分かりやすい広報を行います。

地域活動の広報・共有

- ・地域活動の事例を、共有し広められる機会をつくれます。

区全域を対象に行われている主な取組や制度

ボランティアセンター・各種ボランティア講座

ボランティアセンターは、ボランティアしたい人と頼みたい人をつなげます。また、各種ボランティア講座の開催などにより、担い手の育成や活動支援を進めていきます。



ボランティアしたい人



ボランティアセンター



ボランティアを頼みたい人

- ・ボランティアの受付、相談窓口
- ・ボランティア保険の受付
- ・講座、交流会の開催
- ・貸出機材の受付 など
- ・情報紙の発行

〔問合せ先〕保土ヶ谷区社会福祉協議会 ☎332-2412 FAX334-5805

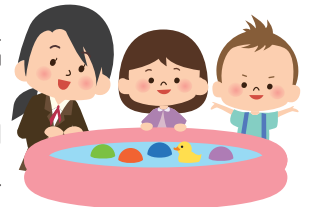
夏休みちょっとだけボランティア

小中高校生を対象に、夏休み期間の体験学習として実施しています。児童・生徒が、福祉やボランティア活動に興味や関心を持つきっかけづくりを目的としています。

「手話体験コース」「点訳(点字制作)体験コース」「施設活動・地域活動コース」のプログラムがあり、多くの福祉施設やボランティアグループ、障害のある方々にご協力をいただいています。

身近な地域にある福祉施設や地域に根差して活動しているグループでの体験は、児童・生徒が地域について考え、地域とつながりを持つきっかけにもなっています。

〔問合せ先〕保土ヶ谷区社会福祉協議会 ☎341-9876 FAX334-5805



ほ도가や市民活動センター アワーズ での取組

● ボランティア入門講座

区社会福祉協議会・地域子育て支援拠点こっころとの共催で、地域へ一歩を踏み出してもらうための入門講座として、地域活動や市民活動を始めたい方を対象に年1回ボランティア養成講座を開催しています。講座終了後もボランティア活動の場へつなぎ、受講者が継続してボランティア活動ができる仕組みを整えていきます。

● シニアライフ講座

団塊世代の地域デビューの支援・きっかけづくりを目的に実施しています。連続講座のため、回数を経るごとに参加者同士の交流が生まれ、仲間づくりの大切さが実感できます。

〔問合せ先〕ほ도가や市民活動センター アワーズ ☎334-6306 FAX339-5120



はぐくみプロジェクト・ほ도가やの地域づくり大学校(仮称)

● はぐくみプロジェクト

区民が地域に関心を持つきっかけをつくり、地域活動に参加する機会を設けることで、協働の担い手となる人材の発掘・育成を行います。

また、アワーズと連携して、区民利用施設など、区民の地域活動を支援する職員としてのスキルアップを図る講座を開催します。

● ほ도가やの地域づくり大学校(仮称)

アワーズ、自治会町内会などとの協働により、地域づくり講座や特色ある地域の事例研究などを行う「ほ도가やの地域づくり大学校」(仮称)を開講し、自治会町内会の役員など減少傾向にある地域の担い手の育成を図ります。

〔問合せ先〕区地域振興課 ☎334-6305/6380 FAX332-7409



福祉教育・福祉啓発

区社会福祉協議会では、子どもたちや地域住民、企業などを対象として、自分たちのまちに暮らす様々な人の生活やそれを支える地域の人々、仕組みなどを知り、地域や福祉への関心が高まるよう啓発に取り組んでいます。

学校での福祉教育では、地域の活動者や高齢の方、障害のある方などから話を聞いたり、高齢者擬似体験などを実際に経験したりすることによって理解を深め、「自分は何をしたらいいのか」を考え、実践する気持ちを育みます。

今後は企業との連携を進め、企業の社会貢献・地域貢献活動と地域の福祉課題をつなげていくことにも積極的に取り組んでいきます。

〔問合せ先〕保土ヶ谷区社会福祉協議会 ☎341-9876 FAX334-5805



よこはまシニアボランティアポイント

指定を受けた介護施設、地域ケアプラザ、病院、地域子育て支援拠点などの施設でボランティア活動を行った場合にポイントがたまり、ポイントに応じて寄付・換金ができる仕組みです。

【対象】65歳以上の横浜市民（登録研修会への出席が必要です）

- 【対象活動例】● 介護施設などでのお茶出し、ゲームの進行補助
● 地域の高齢者への配食、会食サービス
● 病院ボランティア、子育て支援活動 など



〔問合せ先〕公益社団法人かながわ福祉サービス振興会 ☎671-0296 FAX671-0295

移動情報センター

障害のある方の外出に関する相談や情報提供の窓口で、外出の目的や行先などに応じた情報を提供しています。相談の内容にあわせて、公的サービスだけではなく、地域のボランティアやタクシー事業所なども含めて適切な情報を提供します。

例えば、こんな相談が寄せられています。

- 子どもの学校の送迎を手伝ってくれる人はいますか？
- ガイドヘルパーやガイドボランティアについて教えてほしい。
- 車いすで送迎できる事業所はありませんか？ など

今後も情報収集や各事業所との連携を進めながら、ボランティアセンターとともに、外出の付き添いボランティアの募集や活動支援を行っていきます。

〔問合せ先〕保土ヶ谷区社会福祉協議会 ☎332-2479 FAX334-5805



子育てや高齢者の健康づくりなどに役立つ情報提供

<ほっとなタウンマップ>

地域で行われている様々な福祉保健活動の情報を掲載した区社会福祉協議会運営のホームページです。分野別で検索でき、地域ケアプラザの事業も確認できます。
<http://www.shakyohodogaya.jp/hottown/>

<きらり☆シニアマップ>

シニアが集う地域の活動グループを紹介したマップです。区役所と地域ケアプラザが連携し、地域ケアプラザのエリアごとに作成しました。
〔問合せ先〕区高齢・障害支援課
☎ 334-6328 FAX331-6550



<ほどびよメール>

赤ちゃんから就学前のお子さんを持つご家庭や、子育てを応援する方に向けて、身近なエリアの子育てイベント情報などをお知らせしているメールサービスです。地域子育て支援拠点こっころが配信しています。

〔問合せ先〕区こども家庭支援課
☎334-6323 FAX333-6309

<ほどびよマップ>

子どもと遊ぶお出かけ場所や公園、相談先など、子育てに役立つ地域の情報を載せたマップです。子育て支援連絡会の皆さんが作成しました。

〔問合せ先〕区こども家庭支援課
☎334-6323 FAX333-6309

