

貴重な体験・経験が活かされています

さくらの会(介護者のつどい)の懇談の様子

さくらの会は介護者の疲れや悩みを少なくする目的で、平成 17 年 (2005 年) 春に始まりました。
 港南中央地域ケアプラザを会場に活動しています。
 会の名前の由来は、お互い **さ**さえ合い、**く**つろいで、**ら**くな気持ちになって心機一転、明日からの介護をうまくやろうと、心に決めて帰宅していただくという思いからだそうです。

みんなと話をすると
 安心です
 理解してもらえて、
 安らぎをもらえます

港南区内では、介護者の集いが、
 各地で開催されています。

地域に介護で
 行き詰まっている人が
 たくさんいるのでは
 ないでしょうか

自分が経験した
 ことを、今介護して
 いる人に話したい

介護の大変さを
 わかっているからこそ、
 近所で介護している人に
 声をかけるように
 しています



デイサービスでの
 ボランティア活動の様子



介護の疲れを癒す健康体操の様子

介護の経験を通じて
 自らの介護の経験や思いを語ることが、
 現在介護を行っている人への
 共感・安らぎ・次へのステップに
 つながっています

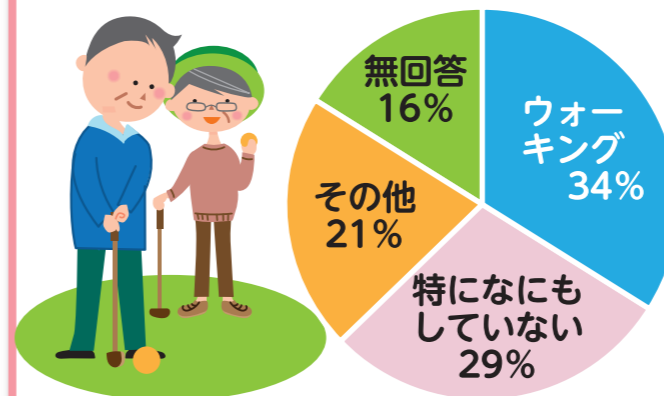


日頃から、健康に気をつけよう、みんなで取り組もう



区民意識調査 結果

あなたが普段もっとも取り組んでいる
 運動やスポーツは何ですか？



よこはまウォーキングポイント 参加者数

平成 27 年 12 月末現在
 港南区内の参加者数
12,485 人
 (40 歳以上人口の 9%)

よこはまウォーキングポイントとは
 40歳以上の市民を対象に、参加者には歩数計を
 プレゼント(送料630円は自己負担)。協力店舗な
 どに設置されたリーダー(読み取り機)に歩数計
 をのせて歩数に応じたポイントを集めると、抽選
 で景品が当たります。参加申込書は区役所など
 で配布しています。

※健康福祉局保健事業課 集計

テーマ5 健康づくり

日頃から、
健康に気をつけよう、
みんなで取り組もう

皆さんの思い

- 健康長寿社会を目指したい。
- 健康で楽しく暮らせる地域にしていきたい。
- 健康づくりに関する身近な情報が必要な時に得られると良い。
- 健康づくりの活動を通して人の輪ができ、浸透していくことが大切である。
- 地域の活動に健康づくりの視点が入ると良い。
- 町内の公園など身近な場所で体操などができると良い。



みんなで目指すまちの姿
～5年後はどんなまちに～

自分の健康に関心を持ち、自分のところ・からだの状態を知り、日常的に健康づくりに取り組むまち



自分の家族や地域の仲間とともに、健康づくりに取り組むまち

健康寿命を延ばすため、地域の活動に健康づくりの視点を取り入れているまち



区民の皆さん

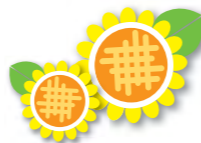
みんなで一緒にこんなことを
やっていきましょう



定期的に自分の健康状態を確認し、生活習慣を見直しましょう。

ご近所で行われている健康づくりの活動に参加しましょう。

子どもから大人まで、それぞれの年代に応じた健康づくりに取り組みましょう。



みんなで一緒にこんなことをやっていきましょう (続き)

	取組内容	具体的な取組例
活動団体等 	健康づくりの大切さを地域に発信し、広げていきます。	食生活やウォーキング、体操教室、学校での食育講座 など
	健康づくりの取組を広く地域に伝え、参加を呼びかけます。	回覧板や掲示板の活用、口コミによる参加のお誘い など
	地域のイベントに、健康づくりの取組の視点を取り入れます。	イベントでの血圧等健康チェックコーナー、ラジオ体操などみんなで体を動かす機会をつくる など
地域ケアプラザ 	健康寿命を延ばすため、様々な機会健康づくりの普及啓発を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康講座、介護予防講座の開催 ● 元気づくりステーションの支援 ● 保健活動推進員との連携、協力 ● 活動場所の提供 ● 支援者養成講座
	地域での健康づくりの活動が広がるよう、活動の広報、支援者の育成を地域と共に進めます。	
	身近な場所で楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、部屋利用団体や地域活動団体の情報を整理し、発信します。	<ul style="list-style-type: none"> ● ウォーキングポイントへの協力 ● 活動団体の情報発信
区社会福祉協議会 <p>マスコットキャラクター “はむたん”</p>	サロンの立ち上げや運営を支援し、人と人とのつながりによる健康づくりをすすめます。	<ul style="list-style-type: none"> ● ボランティアの育成支援 ● こうなんふれあい助成金
	引きこもりがちな人を地域活動につなげることで、こころと身体健康づくりを支えます。	● 不登校ひきこもり連絡会 支援事業
	障がいのある方もない方も一緒に楽しむスポーツ行事を支援します。	● ふれあいスポーツ交流会
区役所 <p>こうなん</p>	各世代の健康ニーズを把握し、自ら健康づくりに取り組めるよう、情報を分かりやすく発信します。	<ul style="list-style-type: none"> ● 各種健康講座や教室の実施 ● パネル展示やキャンペーンによる啓発 (IYコラボ、ひまわり健康フェア等)
	保健活動推進員や食生活等改善推進員などと連携して、身近な地域で健康寿命を延ばす取組を進めます。	● 健康出前講座や食育講座、喫煙防止出前講座、ウォーキング教室、港南ふれあいウォーキングなどの実施
	生活習慣病や感染症などの予防活動を地域と協働して取り組みます。	● がん検診、特定健診、予防接種等の啓発や、感染症等の予防啓発などの実施

できることから始めよう!!



港南区みんなでウォーキング

ウォーキングは、誰でも気軽に始められる運動です。港南区ではウォーキングを通して**健康づくり、つながりづくり、地域の元気づくり**をすすめています。「1日平均8,000歩/速歩き20分」程度の身体活動をすれば、メタボリック・シンドロームをはじめ骨粗鬆症や認知症など様々な生活習慣病の予防に効果があるとされています。(東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利氏による)

「健康のために運動したいけれど何から始めよう?」と迷っている皆さん、
まずはウォーキングから始めてみませんか。



港南区ウォーキング推進
キャラクター「ひまわりくん」

ウォーキングマップもご活用ください!!



ファジーバレーボール

平成6年頃、港南区で発祥したファジー*なスポーツです。ボールは直径26センチ。一般的なバレーボールより大きく、柔らかいので、いつでも、どこでも、誰もが参加でき、皆さんに親しまれています。

*ファジーとは・・・「臨機応変に」「おおまかに」等の意味です



ファジーバレーボール大会の様子

テーマ6

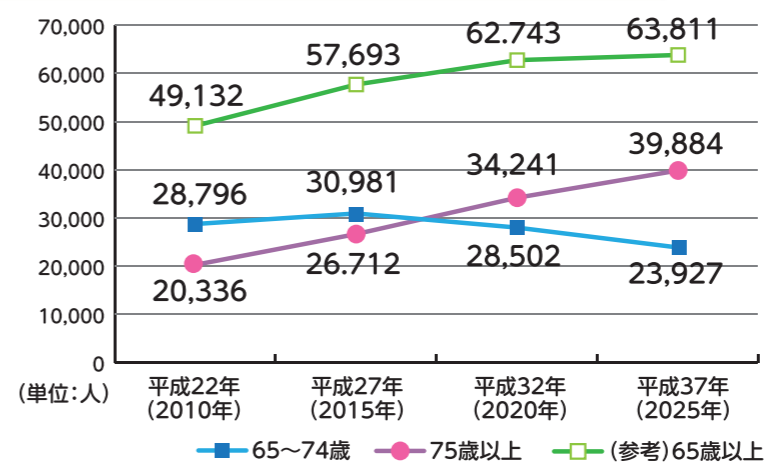
高齢者



いくつになっても、いきいきと、安心できる暮らしを考えよう



65歳以上人口の変化(港南区)







65~74歳人口が、
75歳以上人口を
上回っている状況



今後、この状況が、
逆転
75歳以上人口が
多い状況に

※平成22年人口:国勢調査結果、平成27年人口:9月末現在の住民基本台帳登録者数、平成32、37年人口:政策局将来人口推計より

みんなで一緒にこんなことをやっていきましょう (続き)

	取組内容	具体的な取組例
活動団体等 	身近な地域において、高齢者の活躍の機会をつくったり、他の世代との交流の機会をつくります。	高齢者ボランティア活動の支援、多世代交流イベント など
	特に高齢者の一人暮らし世帯や高齢者のみ世帯に対して、声かけ、支えあいの活動を進めます。	日頃からの声かけ、高齢者宅の定期的訪問、食事会 など
	いつまでも健康で過ごすための取組の継続と共に、認知症の正しい理解や対応方法の普及啓発を図ります。	介護予防・認知症予防講座、カラオケ等楽しい企画の実施 など
地域ケアプラザ 	高齢者の知恵や経験を活かし活躍できる場や、身近な地域で交流できる場をつくり、引きこもり防止や介護予防に努めます。	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者サロンの開催 地域での居場所づくり支援 認知症予防講座
	介護者の孤立や負担軽減のため、相談しやすい環境づくりや支援を行います。	<ul style="list-style-type: none"> 地域包括支援センターの相談、訪問 介護者のつどい 認知症カフェの開催
	認知症など介護が必要になっても、地域で安心して相談、支援が受けられる仕組みを、介護、医療、生活支援の関係者とともにつくります。	<ul style="list-style-type: none"> 地域包括ケアシステムの構築 認知症サポーター養成講座 地域ケア会議
区社会福祉協議会 	高齢者が身近な地域で通える場の情報を収集し、提供します。	<ul style="list-style-type: none"> リハビリグループ支援事業 こうなんグループガイドの発行
	市民後見人※1の活動を関係機関と共に支援します。	<ul style="list-style-type: none"> 市民後見人の支援
	法人として成年後見制度※2を行うための検討を始めます。	<ul style="list-style-type: none"> 成年後見制度
区役所 	高齢世代になっても、知識や経験など自分を活かせる機会が充実するよう、関係者と協力します。	<ul style="list-style-type: none"> 男のセカンドライフ大学校や街のアドバイザー登録制度の実施 シニアパワーを活かす取組の検討
	保健活動推進員や地域ケアプラザ等と連携して、健康づくりや認知症などの正しい知識の普及と予防活動を進めます。	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防(ロコモ・認知症予防)の啓発 元気づくりステーションの活動支援
	医療・介護・福祉に関する知識の普及を行い、地域全体で一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯等への支えあい活動を進めます。	<ul style="list-style-type: none"> ひとり暮らし高齢者「地域で見守り」推進事業、地域ケア会議、在宅医療連携※3、はいかい認知症高齢者等SOSネットワーク等の実施

※1 市民後見人…成年後見制度において、弁護士など専門職後見人以外の一般市民による後見人
 ※2 成年後見制度…認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方々を支援する制度
 ※3 在宅医療連携…在宅での療養生活を支援するため、「港南区在宅医療相談室」の開設（H27.4月）や、医師会、病院、訪問看護ステーション、薬局や地域ケアプラザなどとの連携を進めています。

みんなで目指すまちの姿 ～5年後はどんなまちに～



特技や知恵を活かし、元気にいきいきと暮らせるまち

歳を重ねても、いつまでも健康で過ごすための取組を行っているまち

身近な地域で、支援が必要な高齢者とその家族が孤立することなく、安心して生活できるまち

みんなで一緒にこんなことを やっていきましょう



区民の皆さん

これまで培った知識や経験などを活かすことを考え、若い世代などへ幅広く伝えていきましょう。

いつまでも健康でいるために、食生活や認知症などの知識を深め、今やるべきことと少し将来のことを考えましょう。

高齢者やその家族と日頃からあいさつや声かけができる関係づくりを心がけましょう。



テーマ6

高齢者

いくつになっても、いきいきと、安心できる暮らしを考えよう

皆さんの思い

- 特に、一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、日中に高齢者のみになる世帯について、地域での支えあいを考えたい。
- 介護予防や認知症予防への関心を高め、取り組む人を増やしたい。
- 介護予防教室や健康教室に出てこない方に参加を促していく必要がある。
- 身近な場所での高齢者の居場所づくりが必要
- 高齢者が、地域で活躍する機会や場の充実を図る必要がある。
- 医療、介護、生活支援などに関わる者同士の連携の強化が求められる。
- 高齢者を介護している方が一息つける場が必要

パワー全開!!

会社をリタイヤした後は、培った力を地域に活かしたい!
生涯現役で活躍を続けるボランティアの皆さん。
仕事とはちょっと違う自分を発見したり、知らなかった地域の姿を垣間見たり、いつもと違った地域が見えてくるかも?
そんな現役バリバリのアクティブシニアをご紹介します。



男性ボランティアグループ『フレンズ港南』

サラリーマンOBの男性だけのボランティア仲間です。発足は平成11年。個人宅の庭木の剪定や、公園の竹林整備、福祉関係のイベント手伝い、など活動は幅広く、それぞれが培ってきた「特技」を活かし、学び合っています。



～メンバーからの声～

イベントを通して、子どもたちや親との関わりで達成感や充実感があります!
予定が入っていると、やる気になる!身体にも良い!
それぞれが持っている技術を教え合うことで「1+1=3」になれる!

送迎ボランティアグループ「おんぶ〜る」

高齢者や障がい者を病院や学校まで、車で送迎しています。発足は平成3年。アルツハイマー病でバスの乗り降りが出来なくなった62歳の男性の通院のお手伝いから、このボランティア活動は始まりました。



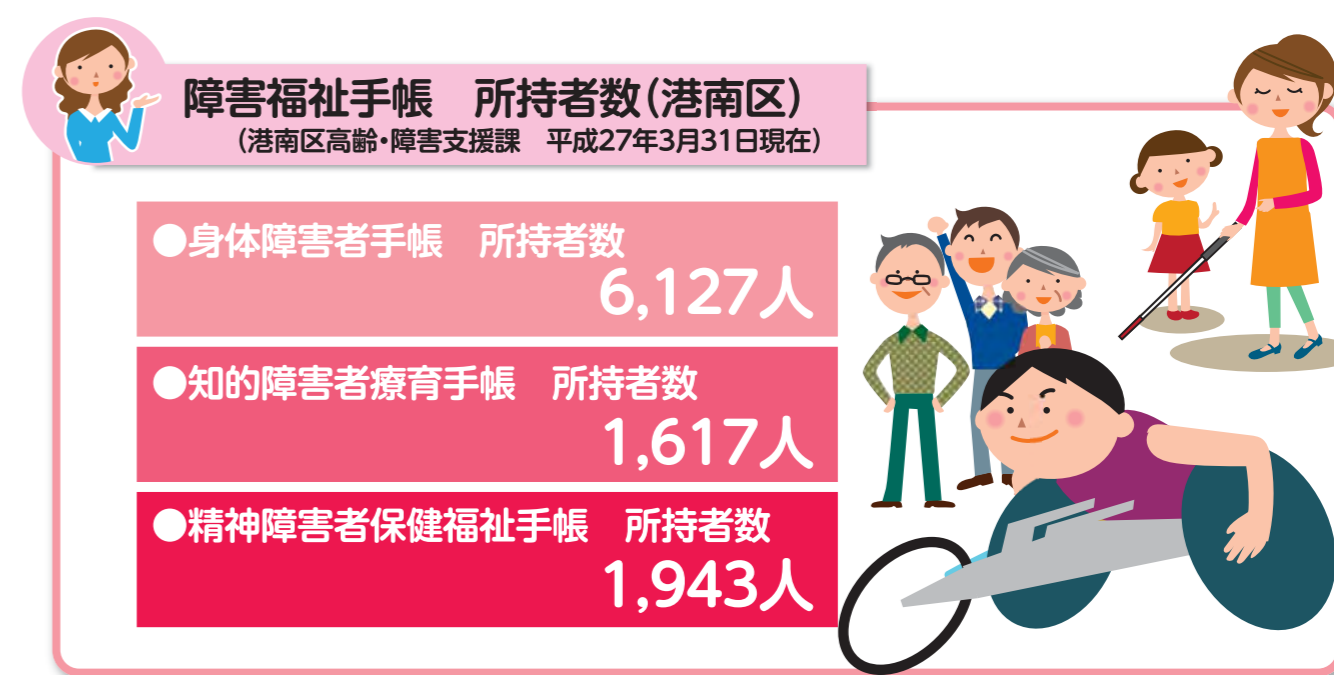
～メンバーからの声～

『最後の仕事はボランティア』
リタイヤして年金をもらうだけは気が引けるので、2年前から送迎ボランティアをやっている。
仕事が終わると「助かりました」「ありがとう」の言葉をいただき、ボランティアの仕事は結構楽しい。
『ありがとう!が嬉しい』
“誰かのために何かができる”それは「自分のため」
そんな思いでボランティアをやり始めたが、終わったあとの“ありがとう!”
がとても嬉しい。

テーマ7



障がいがあってもなくても、共に住みよいまちにしていこう



テーマ7

障がい児・者

障がいがあってもなくても、
共に住みよいまちに
していこう

皆さんの思い

- 地域ぐるみで、多様な障がい特性の理解につながるよう、啓発を続けていかなければならない。
- 障がいのある方やその家族は、地域の行事・防災訓練などに参加すると迷惑をかけるのではないか、と思いがち。地域の方から声かけがあると参加しやすい。
- 障がいのある方、家族が気軽に相談できる場があってほしい。
- 障がいのある方の外出しやすい環境の充実が必要
- 障がいのある方からも勇気をもって発信していくようにしたい。

未来のこうなんに咲かせる
ひまわりのタネ
障がいがあってもなくても、
自分の住む街で、あたり前に
普通に暮らしていきたい。



みんなで目指すまちの姿
～5年後はどんなまちに～

様々な障がいがあることが、
理解され、温かく見守られて
いるまち

どんな障がいがあっても必要な
情報が、手軽に得られるまち

障がいのあるなしに関わらず、誰もが地域住民
として、自分の力を発揮できるまち



みんなで一緒にこんなことを
やっていきましょう

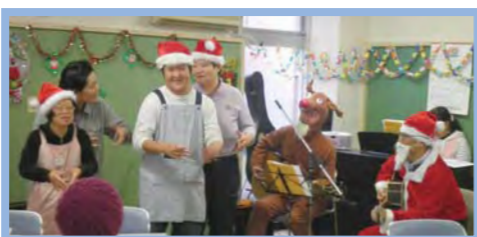


区民の皆さん

様々な障がいについて、子どもの頃から理解を深めましょう。

誰もが、地域活動・行事に参加する楽しさ・大切さを感じ、障がいのある方が参加しやすいよう声をかけ合しましょう。

障がいのある方も、誰もが周りの人に知ってほしいことやできることを発信し、支えあいの関係をつくっていきましょう。



みんなで一緒にこんなことをやっていきましょう (続き)

	取組内容	具体的な取組例
活動団体等 	障がいのある方も楽しめる地域の活動や行事と一緒に地域でつくります。	障がいのある方も参加できる地域イベントの実施、施設交流 など
	支援を必要とする人やその家族が抱える課題を共有し、解決に向け、できることを考えます。	障がいのある方との意見交換会・交流会、福祉教育 など
	障がい理解が深まるよう、障がいのある方・支援団体から発信し、他の団体は受け止めます。	障がい者団体や障がい者施設と地域との交流、自主製品販売 など
地域 ケアプラザ 	地域で安心して過ごせる場、地域の一員として参加できる場を地域の皆さんと共につくります。	<ul style="list-style-type: none"> ● 夏休み学齢障害児支援プログラム(こうなんなつっこ) ● 青年学級 ● 作業所自主製品の販売促進
	障がいのある方の社会的自立を支えるため、様々な障がいの理解啓発活動を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ● 障がいの理解研修 ● 当事者の声を発信
	障がいの特性に応じて、当事者が必要とする情報を、わかりやすく伝えます。	<ul style="list-style-type: none"> ● ホームページや広報誌の工夫
区社会福祉協議会 	横浜市障害者後見的支援制度※が円滑に進むよう、関係機関に協力・支援します。	<ul style="list-style-type: none"> ● 横浜市障害者後見的支援制度
	移動が困難な障がいのある方からの相談に応じ、各事業者等の情報提供を行う「移動情報センター」を開設します。	<ul style="list-style-type: none"> ● 移動情報センター
	障がいのある方が、気軽に立ち寄れる場の立ち上げを支援します。	<ul style="list-style-type: none"> ● 身近な地域の支えあい活動の推進
区役所 	障がいに対する正しい知識の普及と理解の促進を図り、関係者と一緒に、障がいのある方の生活・活動と地域をつなげていきます。	<ul style="list-style-type: none"> ● 夏休み学齢障害児支援プログラム(こうなんなつっこ)、精神保健福祉出前講座、青年学級などの実施、ふれあいスポーツ交流会支援
	障がいのある方が地域で安心して生活できるよう、関係者と協力し相談支援の充実を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害福祉サービス相談、一般精神保健相談 ● 自立支援協議会の運営
	障がいのある方も、地域のイベントや防災訓練などに参加できるよう、地域の皆さんや障がいのある方と一緒に考えます。	<ul style="list-style-type: none"> ● 防災訓練への障がい者の参加支援 ● 区障害者団体連絡会との懇談会 ● 支えあいネットワーク連絡会・懇談会の開催

※横浜市障害者後見的支援制度…障がいのある方を支援している人や、地域の方などが、制度に登録した人の日常生活を見守る事業

港南区名物「来夢アソート」 ～記念品やプレゼントにどうぞ～

「こうなん来夢(らいむ)」は、港南区内の障がいがある方のための活動ホームや地域作業所の集まりです。それぞれの作業所に通う仲間たちが交代で、港南区役所などで行う販売活動を通して地域の皆さんとの交流を深めています。

また、平成26年度からは、それぞれの作業所の製品を詰め合わせたギフトボックス「来夢アソート」を作成しました。予算・要望に応じてセットの内容を工夫し、行事の記念品などとして喜ばれています。地域で暮らす障がいのある方々へのちょっとしたエールとしていかがですか。

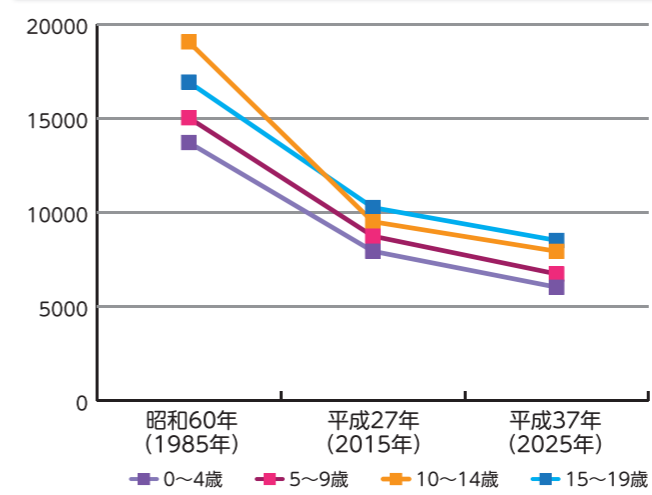


テーマ8 子ども・青少年

子ども・青少年がのびのび育つ喜びをみんなで分かち合おう



子ども・青少年の数の変化(港南区)



(単位:人)

	昭和60年 (1985年)	平成27年 (2015年)	平成37年 (2025年)
0～4歳	13,714	7,942	6,027
5～9歳	15,030	8,744	6,732
10～14歳	19,059	9,510	7,935
15～19歳	16,923	10,261	8,511

30年前の昭和60年に比べ、
19歳以下の人口は、**ほぼ半分**に減少

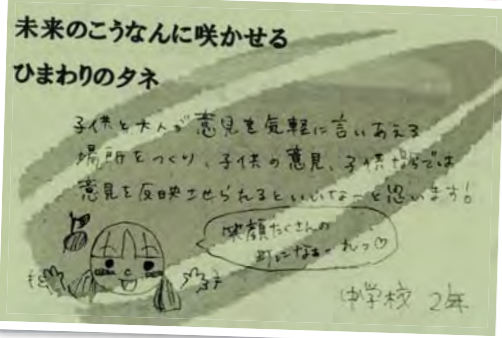
※昭和60年人口:国勢調査結果、平成27年人口:9月末現在の住民基本台帳登録者数、平成37年人口:政策局将来人口推計より

テーマ8 子ども・青少年

子ども・青少年が
のびのび育つ喜びを
みんなで分かち合おう

皆さんの思い

- 子どもが健やかに育つことの視点が必要
- 子どもが育つため何が必要かを考えられると良い。
- 地域において子どもが大切という機運を高めることが大事
- 子どもの遊び場、青少年の居場所の確保が大事
- 育児不安を解消できる場の充実が必要
- 支援が必要な方向けのサロン・広場が少ない。
- 住んでいる地域が子ども・青少年世代にとって、「ふるさと」と感じ、いい思い出を残せるまちであってほしい。



みんなで目指すまちの姿
～5年後はどんなまちに～

子ども・青少年が、近所の
人との交流を通じて、地域
に愛着をもてるまち



保護者が地域の中で孤立せず、安心して
子育てができるまち

子ども・青少年の健やかな育ちを、地域全体で
支えあうまち



区民の皆さん

みんなで一緒にこんなことを
やっていきましょう



ご近所で声をかけあい、地域の中で子育て中の
人たちを見守りましょう。

地域の中で子育て中の方や青少年が孤立しな
いよう、交流をはかりましょう。

子ども・青少年、子育て中の人たちも地域の行事
やイベントに参加し、できることをみんなで一緒
にやりましょう。



みんなで一緒にこんなことをやっていきましょう (続き)

	取組内容	具体的な取組例
活動団体等 	子ども・青少年が地域とつながる機会やきっかけをつくれます。	お祭りなどを通じた世代間交流等の実施、中学生の地域行事への参画 など
	育児不安、孤立しがちな保護者に声をかけ、寄り添います。	子育てサロンや外遊びイベント、子育てサークル等の実施、昔遊びや川のクリーンアップ等を通じた交流 など
	公園遊びや外遊び、サロンなどを継続して開催し、子どもの健やかな育ちを支えます。	こんにちは赤ちゃん訪問、子育てサロンでの相談 など
地域ケアプラザ 	子どもや青少年が、安心して過ごせる場、地域で活躍できる場、意見を言える場、活動のきっかけづくりを地域とともにつくりま	<ul style="list-style-type: none"> ● 子ども・青少年の地域活動への参加促進、支援(地域の祭り、体育祭、川清掃等) ● 意見交換会、子育て連絡会
	育児中の保護者が地域で孤立しないよう、相談、交流できる環境をつくり、地域の子育て事業や活動団体を支援します。	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育てサロンの開催、支援 ● 乳幼児親子学級の開催 ● 子育てサークルの活動支援
	学校と連携し、青少年の福祉教育、ボランティア活動への参加をすすめ、福祉の心を育み、健全育成に取り組めます。	<ul style="list-style-type: none"> ● 福祉教育への協力 ● 職業体験、ボランティア体験の受け入れ ● 認知症サポーター養成講座の開催
区社会福祉協議会 	子どもたちが、参加できるボランティア活動の機会やプログラムづくりを進めます。	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤い羽根サポーター ● ボランティアセンター事業
	高齢者や障がい者、ボランティアや施設と連携し、小・中学校、高等学校での福祉の学びの機会を提供します。	● 福祉教育の推進
	居場所づくりを行っている団体の連絡会等ネットワークづくりを行います。	● 不登校ひきこもり連絡会支援事業
区役所 	子ども・青少年を地域全体で育てあえるよう、関係者と協力して取り組みます。	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域子育て支援拠点、子育ての居場所の運営支援 ● 青少年指導員活動支援
	身近な子育て情報を伝えたり、相談支援を行ったりし、育児不安の軽減を図り、安心して子育てができるよう、取り組みます。	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育て関係各種相談支援 ● 子育てひろばの運営支援 ● 0歳児赤ちゃん教室、乳幼児各種健診などでの情報提供
	家庭・学校・地域・行政が一体となって、青少年の健全育成に取り組めるよう、連携を進めます。	<ul style="list-style-type: none"> ● こどもフォーラム、こうなん子どもゆめワールドの実施 ● 学校・家庭・地域連絡推進協議会

子どもと一緒に遊みましょう

港南区には、子どもと一緒に遊びに行ける場所が数多くあります。大人のみさんも子どもと一緒に遊びませんか。子どもの目線で新しい発見があるかもしれません。



保育園

園庭開放 園庭で園児や地域のお友達と一緒に砂場や遊具を使って遊みましょう



砂場あそび



遊具がいっぱいです

園庭開放は、すべての区内公立保育園で行っています。民間保育園で行っているところもあります

近所の公園で

家の近くの公園で、買いもの帰りなど、ちょっと立ち寄って遊びませんか？
からだを動かすと、気持ちが良いですね。



港南北公園 こどもログハウス



ワクワクする遊具がいっぱい。
おとなも子どももワクワクしましょう。

港南台生き生きプレイパーク



野外の自由な遊び場です。
思いっきり遊んでみませんか？



地区別計画