水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.60
令和2年
4月
回覧

私たちが相談をお受けします♪

水戸市東部高齢者支援センターも水戸市から委託を受け5年がたちました。よく「5年ひと昔」という言葉があるように、区切りの時期に来たように思います。これからも、東部圏域を支える住民組織や協議会の皆さまと協力し合って活動していきたいと思っています。今号では、各会の会長の方々を紹介します。

センター長　**塙 のぞみ**

地域紹介

[ごあいさつ] 民生委員・児童委員協議会

東部地区
民生委員児童委員協議会会長

菊地 則行　様

東部民生委員児童委員協議会（東部民児協）の菊地です。今年で活動9期25年目となります。東部民児協は市内14地区民児協の一つで、城東、上大野、浜田の3小学校区を43人の民生委員、主任児童委員でカバーしています。民生委員は行政と地域を繋ぐ懸け橋であり、子どもや高齢者、生活や子育て問題等を中心に、地域のあらゆる生活上の相談に応じ、問題解決をお手伝いする窓口です。お気軽にお近くの民生委員にご相談ください。

千波地区
民生委員児童委員協議会会長

堀野 礼子　様

民生委員として8期22年を務め、今期より会長になりました。千波地区は民生委員24名、主任児童委員2名の計26名が活動しています。委員全員が気持ちをひとつにして、千波地区の住民の皆さまの「良き相談相手になる」をモットーに、お互いに協力しながら活動できるような体制づくりを心がけています。児童や高齢者の悩みや相談ごと、災害時の対応など様々な場面において各関係機関と連携をとり合いながら支援をすすめています。お気軽に声をかけて下さい。

地域紹介

［ごあいさつ］水戸市住みよいまちづくり推進協議会

城東地区自治団体連合会会長

中島 弘友 様

過去に何度も水害にみまわれた城東地区の住民は、長年にわたって那珂川「河道掘削・堤防補強工事」を要望してきました。昨年の台風15・19号によって那珂川の洪水が遠因の一つとなったのか国土交通省の重い腰を動かしました。寿橋付近河川敷の「河道掘削・運搬工事」は、堤防工事を行うために高水敷を掘削した土砂を堤防に適した土に配合・搬出し、水勢・水量・水速等の減衰、あわせて大野地区をはじめ下流無堤防地域への築堤を目指すものです。城東地区の安全を守るための活動を継続していきます。

住みよい浜田をつくる会会長

村田 伸夫 様

住みよい浜田をつくる会は、新年はじめに高橋市長をお迎えし、地区内の団体等の合同新年会を行い、今年度は、新清掃工場稼働に伴うゴミ分別住民説明会、防災研修説明会、花壇コンクール、桜川クリーン作戦、浜田ふれあい作品展、竹隈芸能発表会の実施や、水戸市が主催する桜川水系クリーン作戦への参加等又地域の中で伝統のある本町タウン祭りや備前掘灯ろう流しに参加しました。他に浜田小学校が実施するハロウィーン、マラソン大会等を協力応援しています。

住みよい上大野をつくる会会長

屋代 登 様

私どもの地域では、地区の全ての方々が、出会いや楽しみ生き甲斐を見つける機会となるよう、参加し易い環境を整えることを基本に事業を展開しています。「生涯学習ふれあい上大野まつり」は、多くの皆様の作品出展とご参加を頂き盛会に開催する事が出来ました。超高齢化社会を迎え、社協上大野支部と協力し、各町内会の集会所を活用した介護・認知症予防と健康寿命維持のための「出前サロン」を開催しております。社会や身近な人との繋がりを深め、笑顔で活動できる地域づくりを推進したいと思っています。

故郷千波を創る協議会会長

蔀 彰男 様

千波地区の各種団体が参加し、年間を通してさまざまな活動（千波縁日、防災訓練、クリーン作戦、敬老会・ふれあいまつり・登下校見守り立哨…などなど）を行っています。人との出会いや多世代交流が地域の絆を深めたり、子ども達の思い出になったり、千波という場が心の故郷になることを目指しています。平成25年に会長就任して以来、学生時代に培ったラグビー精神を信条に、地域の皆さまに支えられてまいりました。今後ともご支援ご協力をお願いいたします。

地域紹介

東部元気歴史散歩「水戸城大手門・復元記念、水戸城680年の歴史（前）」

水戸城の発祥は、平安時代の末頃、吉田郡の豪族の馬場資幹（すけもと）と言われ、始めは館だった。支配は二百年続き、時は応永の末年頃（15世紀前半）江戸郷の地より出た、江戸道房（みちふさ）が水戸城を確保した。それから七代160数年続き城主重道の時代、この年は秀吉が全国統一を成し遂げた年でもあり、戦国時代の末期天正18年（1590）12月、常陸太田から勢力を拡大してきた、19代佐竹義重が水戸城を陥落させ、江戸氏の時代は終わり、子である義宣が入城した。そして本格的に水戸城および城下の整備が行われた。その中の一つ大手門は慶長6年（1601）頃と言われている。明治期に解体されたが、平成21年に大手門の扉が坂東市で発見された事を契機に、多くの人達の努力によって此の度復元整備が完了した。

地域紹介

［ごあいさつ］水戸市社会福祉協議会支部

社会福祉協議会城東支部支部長
井坂 照夫 様

社会福祉協議会では、コミュニティープラン・みとの福祉を考える座談会で活動目標に「歴史の町継承・声かけ運動・サロン活動の充実」を掲げました。歴史の町継承では、6年生との城東の歴史を学ぶ会での学習会・声かけ運動では、各種集会での三人の人とハイタッチ（握手）、地域に戻れば隣の家とハイタッチ。「回覧は手渡しで」を推進し、城東ふれあいサロン開設から５年経過し、楽しく充実した活動をしています。目標に向け更なる努力を重ね、地域に合ったコミュニティづくりに取り組んでいます。

社会福祉協議会浜田支部支部長
天野 政幸 様

社会福祉協議会浜田支部では、昨年度は、主な行事として敬老会、小学生たちとの昔遊び、施設の入居者との交流会等を行いました。特に昨年４月より開催しております「浜田ふれあいサロン」は、高齢者を対象に、ラジオ体操、懐かしい唱歌、講和等で楽しく元気な声も聞かれ、大好評であります。これからも「心が通う地域社会造り」を念頭に、進めて参りたいと思います。地域の皆様のご協力を宜しくお願い申し上げます。

社会福祉協議会上大野支部支部長
駒橋 一俊 様

何処の地域でもそれぞれの団体が、皆と支える福祉の向上を目指して各種の行事を開催しています。上大野社協の行事や住協、女性会、公民館の各種教室などそれぞれの目的で人が集まります。これらの集まりをとおして情報がやり取りされ、必要な人への支援が効果的に行えるような仕組みが出来れば嬉しいことだと思い活動しています。今はやりのSNSを使い助け合うのも良いのではないでしょうか。個人の困り事、地域全体の困り事が皆の知恵と活動で解決できるようになったら良いなと考えています。

社会福祉協議会千波支部支部長
村上 孝子 様

近年自然災害が増え、地域住民のつながりの希薄化と心配課題が多くなっています。千波支部行事として、昔の話を聞く会・三世代交流・ふれあい食事会など年間をとおして多世代交流を重んじております。世代を超えた交流でコミュニティの充実を図りたいと考えております。千波支部スローガン「自然と文化の豊かさを実感できる水戸で住んでみたい地区No1を目指す」のもと、地域の組織と協力し、それぞれの役割のなか更に強化を図り活動していきたいと思っております。当支部の活動に深いご理解と御協力をお願い申し上げます。

生活支援・よろず相談

うがい・手洗い・詐欺予防

最近、全国的に新型コロナウィルス感染症の混乱に乗じた詐欺による被害相談が寄せられています。厚生労働省を装い、「費用を肩代わりするので検査を受けるように」「50万円の助成金を受け取れる」と電話があったという相談が報告されています。厚生労働省から家庭にそのような連絡をすることは絶対にありません。他にも「収入保障手続きしましたか？」等という義援金目的での現金要求、「マスクを送ります」というメール、「金の相場があがる」といった経済混乱便乗パターン等々…！ 被害は、家族や友人・近所の人に話をすることで防ぐこともできます。相談は消費者ホットライン（188：イヤヤ）や、水戸市消費生活センター（029-226-4194）です。

社会福祉士　須川 優美

誰でも参加OK　イベント案内

おしらせ

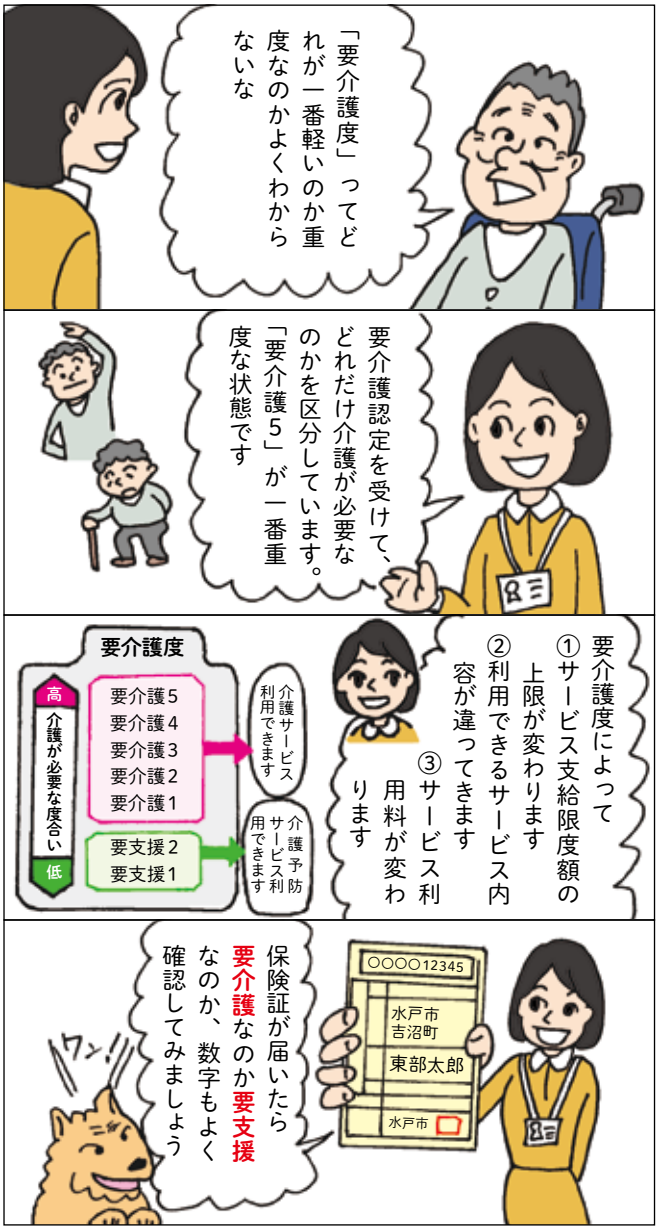
＊開催行事は、各担当者にお問い合わせください。

生活支援・よろず相談

支援センター劇場

介護保険制度の「要介護度」とは？

主任ケアマネ 峯島 みどり



生活支援・よろず相談

健康アドバイス

［相談］ロコモティブシンドロームって？

「72歳女性からの相談。最近テレビで、転倒や寝たきりにつながる「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞きました。どういうものなのでしょうか?」

［アドバイス］

骨や関節、筋肉など体を動かすために大切な場所に支障が出て、うまく動かすことができない、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）と言います。膝が痛い、腰が痛いなど、ついつい痛いと体を動かすのがおっくうになります。

体を動かすと痛くてつらい → 痛いから動きたくないという悪循環が続くと、体を動かす機能が低下し、ロコモティブシンドロームとなり、転倒や寝たきりとなるリスクが高まるといわれています。

新型コロナウイルス流行にて最近は、外出を控え自宅で過す方も多いのではないかと思います。運動の機会や日常動作が減ることは、運動機能の低下や体の不調の原因になります。

気分転換のためにも、室内でのストレッチや軽い運動、工夫をしながら体を動かし、運動機能の維持につとめましょう。

保健師　五十嵐 真弓

三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

☎029-246-6216

相談時間：月～金／8：30～17：30

＊そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町1429-12
「まるごとカフェ」内

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。

こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい／施設を利用したい／介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ／お金の管理ができなくなった／離れて住んでいる親が心配／介護のしかたがわからない

【ご近所から】虐待されている高齢者がいる／怪しい業者が家に出入りしている／ひとり暮らしが心配