水戸市東部高齢者支援センターだより

Vol.61
令和2年
5月

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スタッフ　塙のぞみ　五十嵐真弓　須賀川優美　峯島みどり　永堀則雄

新緑の季節となりましたが、新型コロナウイルスの感染予防の為、外出自粛要請が出ています。自由な行動が出来なくなっている時ですが、皆で協力し、この難局を乗り越えましょう。今回は、東部圏域の老人福祉センターや市民センターの特集をしました。

センター長　**塙 のぞみ**

いきいき交流センター　柳提荘

市内7ヶ所に設置している老人福祉センターの中で当センターは昭和53年に開設した一番歴史のあるセンターです。地域の皆様により一層身近に感じて頂けるように令和2年4月から「水戸市いきいき交流センター柳堤荘」と名称を改めスタートしました。

地域の高齢者の生きがいづくりと健康寿命の延伸を目指し、健康体操、健康相談、入浴利用者の興味に合わせた教室、クラブ活動、レクリエーション活動の提供、また多世代交流などにも力を入れた事業を行っています。

利用者ひとり一人が生きがいを持って充実した生活を送れるようにお手伝いさせていただきます。

職員一同心よりお待ちしております。

柳提荘 所長　高久 精一郎

上大野市民センター

上大野地区は、古くからの農村地域であり、吉沼町・渋井町・西大野・東大野・中大野・圷大野・若宮町（一部）から成る13の町内会・自治会は、高い加入率を保っています。上大野市民センターは、平成26年度に現在地に移転・新築されたモダンで比較的新しい建物です。普段は、各種証明書の交付及び税金等の収納などの窓口業務や定期講座・移動学習等の生涯学習業務を行っています。また、地域コミュニティー・防災活動の拠点として、地区会や社協支部等の地域団体と連携・協力しながら、地域発展の為の支援に努めています。上大野市民センター職員一同、精一杯頑張りたいと思っていますので、引き続き、上大野地区管内の皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

上大野市民センター所長　蛭田 智則

千波市民センター

市内に34か所ある市民センターでは、市民の皆様と行政との協働により、地域における子育て支援、多世代交流など多様なコミュニティ活動の支援や一般教養講座・教室・クラブ等の生涯学習活動の推進を行っております。さらに、東日本大震災での経験を踏まえ、地域防災活動の拠点としての機能充実も図っているところです。千波市民センターでは、高齢者、子育て中の方、障害をお持ちの方などに利用しやすい施設となるよう、平屋建てで現在よりも多くの駐車台数を確保した移転改築を予定しております。今後も利用者の皆様の活動環境の充実に向けた取組を進めていきたいと考えておりますので、ご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

千波市民センター所長　藤田 竜一

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（後編）」

城を整備した佐竹義宣であったが、関ケ原の合戦に参陣しなかったため、徳川家康から出羽国の秋田へ領地替を命じられた。佐竹氏は実質12年間で終わりを告げた。家康は東北諸大名の押さえとして重要視したのが、江戸に近い水戸領だった。そして五男武田信吉を初代の城主としたが翌年亡くなり、家康の10男頼将が二代城主になりのちに駿府へ移され、元和元（1615）年、三人目の11男頼房が水戸徳川家の初代藩主となった。その時家康は水戸城の石垣構築を命じたが家康が亡くなり実現せず、さらに三代将軍家光も寛永13年同じように命じ、石材を切り出したが家光も亡くなり実現されず、徳川になって260年水戸城の堀は石垣がないまま、廃藩置県を迎え本丸を中心とした水戸城歴史の680年の終わりを迎えた。

城東市民センター

城東地区の皆様は、自治団体連合会を中心に、防災、環境、美化、高齢者支援活動に大変熱心に取り組んでおられます。昨年の台風19号では、地区隣接の水府橋の最高水位が9.84m(氾濫危険水位は6.2m)とまさに那珂川の堤防を越える寸前でした。市民センターと城東小学校が地区の指定避難所(洪水時一時避難所)になっていましたが、避難所を閉鎖し、さらに高台へと避難しました。地区では、数年前から国土交通省への水害対策の要望活動を積極的に実施し、現在行われている那珂川河川敷の河道掘削工事が実現しました。地域のコミュニティー活動は、災害の時だけではなく、健やかで安全な日々の暮らしを応援してくれます。皆様のご指導ご協力をよろしくお願いいたします。

城東市民センター所長　大峰 正美

竹隈市民センター

竹隈市民センターでは、浜田地区のコミュニティ活動と生涯学習の拠点として、地区コミュニティ組織の住みよい浜田をつくる会をはじめ、社会福祉協議会浜田支部、女性会、高齢者クラブ、民生児童委員等、多くの方々の活躍の場としてご利用いただいております。また、各種講座や事業により住民の方々への生きがいづくりを推進しています。

施設は昭和38年9月に竹隈公民館として開設され、市内34市民センターの中でも最も古い歴史があります。伝統を継承しながら4名の職員が一丸となり、住民の方々に親しまれ、安心な暮らしと幸せを感じられるまちづくり形成のため、活動支援に努めてまいります。よろしくお願いいたします。

竹隈市民センター所長　大澤 秀樹

生活支援・よろず相談

環境の変化が大きなストレスに

新型コロナウイルスの感染拡大により、外出自粛生活が長引くなか、家庭内のDV(ドメスティック・バイオレンス)や「高齢者虐待」への懸念が強まっています。外出できないストレスや普段と違う生活リズム、経済的な不安が引き金になり、暴力が生じやすい環境となっております。何かが起きる前に、おひとりで悩みを抱えずに、まずはご相談下さい。

社会福祉士　**永堀 則雄**

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

水戸市版サービス利用の手引きを活用しましょう。　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］自宅で過すことが多くなって、この先何だか心配です。

「80歳女性。新型コロナウイルス感染症が流行して以来、自宅で過すことが多くなっています。毎日続けていたウォーキングの回数も減り、このままでは筋力も落ちてしまいそうです。主治医の先生からは、『フレイルに注意だね』と言われました。フレイルって何でしょう？」

［アドバイス］

加齢に伴い心身が衰え、「健康な状態」から「介護が必要な状態」に移行する中間の段階をフレイルと呼びます。まだ介護は必要ないけれど、何となく体調がすぐれない、疲れやすい、やる気がない、筋力が落ちてきた等といった状態です。

自粛生活が続くことは、フレイルに注意が必要ですよね。しかし、普段の生活のちょとした心がけでフレイルの進行は予防できます。例えば、なるべく座っている時間を少なくして、テレビのコマーシャル中に足踏みをしてみたり、ラジオ体操のような運動でも筋力低下の予防になります。そして、時には電話で人と話をしたり、鼻歌や早口言葉を言ってみるのも効果的です。口周りの筋肉を保つことや気分転換にもなるのでおススメです。こんな時こそしっかりバランスの良い食事を心がけ、身体（筋肉）を作る栄養素になるたんぱく質もしっかりとりましょう。

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