

何かはじめてみたい！という方の相談窓口

活動に参加したい

地域ケアプラザ

◆身近な場所で開催されている趣味のサークルや健康づくりの活動等をご紹介します。
 【開館時間】平日・土 午前9時～午後9時、日・祝日 午前9時～午後5時
 【休館日】年末年始、施設点検日 等

葛が谷地域ケアプラザ

葛が谷 16-3
 市営地下鉄グリーンライン都筑ふれあいの丘駅 徒歩3分
 「都筑ふれあいの丘駅前」バス停 下車徒歩5分
 ☎ 045-943-5951 (FAX) 045-943-5961

加賀原地域ケアプラザ

加賀原 1-22-32
 「加賀原」バス停 下車徒歩3分
 「石橋」バス停 下車徒歩8分
 ☎ 045-944-4640 (FAX) 045-944-4642

中川地域ケアプラザ

中川 1-1-1
 市営地下鉄ブルーライン中川駅2番出口を出てすぐ左
 ☎ 045-500-9321 (FAX) 045-910-1513

東山田地域ケアプラザ

東山田町 270
 市営地下鉄グリーンライン東山田駅 徒歩5分
 ☎ 045-592-5975 (FAX) 045-592-5913

新栄地域ケアプラザ

新栄町 19-19
 市営地下鉄ブルーライン仲町台駅 徒歩12分
 「新栄高校北口」バス停 下車徒歩1分
 ☎ 045-592-5255 (FAX) 045-595-3321



地区センター

◆地区センターを会場に活動している趣味のサークルをご紹介します。
 【開館時間】平日・土 午前9時～午後9時、日・祝日 午前9時～午後5時
 【休館日】毎月第2月曜日（第2月曜日が休日の場合は翌開館日）、年末年始、施設点検日 等
 都筑地区センターのみ、毎月最終火曜日、年末年始、施設点検日 等

都筑地区センター

葛が谷 2-1
 市営地下鉄グリーンライン都筑ふれあいの丘駅 徒歩2分
 ☎ 045-941-8380 (FAX) 045-942-3979

中川西地区センター

中川 2-8-1
 市営地下鉄ブルーライン中川駅 徒歩3分
 ☎ 045-912-6973 (FAX) 045-912-6983

仲町台地区センター

仲町台 2-7-2
 市営地下鉄ブルーライン仲町台駅 徒歩3分
 ☎ 045-943-9191 (FAX) 045-943-9131

北山田地区センター

北山田 2-25-1
 市営地下鉄グリーンライン北山田駅 徒歩3分
 ☎ 045-593-8200 (FAX) 045-593-8201

ボランティアしたい

都筑区社会福祉協議会 ボランティアセンター

◆区内のボランティア活動や団体をご紹介します。
 ボランティアに関するご相談もお気軽にどうぞ。

【開館時間】平日・土 午前9時～午後5時
 【休館日】年末年始、施設点検日 等
 ☎ 045-943-4058 (FAX) 045-943-1863

学びたい & 活動に参加したい

都筑区民活動センター

都筑区役所 1階

◆市民活動や生涯学習を始めたい・深めたいという
 区民の皆様のお役に立つ情報をご紹介します。

【開館時間】 午前9時～午後5時
 【休館日】 毎月第3月曜日、祝日、年末年始、施設点検日
 ☎ 045-948-2237 (FAX) 045-943-1349

このリーフレットについてのお問合せ先

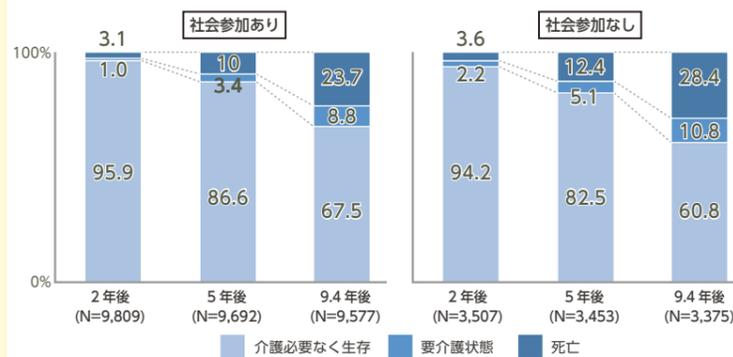
横浜市都筑区役所 高齢・障害支援課 高齢支援担当
 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32-1 電話：045-948-2306 FAX：045-948-2490

令和2年3月発行



サロン、ボランティア等の活動参加により 要介護になる割合が低下！

社会参加した方としない方の2年、5年、9.4年後の要介護、死亡割合



社会参加をすることによって、要介護状態になることだけでなく死亡の発生リスク*も低下したという結果が示されました。

*観察期間 9.4年以内に死亡した場合を「死亡発生」と定義。

出典：高橋 世（京都大学大学院）
 社会参加する高齢者は9年後の要介護リスク0.8倍、死亡リスクも0.8倍（オッズ比）。
 JAGES Press Release No. 202-19-36

さらに、役割があることで認知症リスクが低下！



認知症リスクを減少させるには、地域活動へ参加するだけでなく、その活動の中で役割を持つと、より効果的であることが示されました。

* 性、年齢、教育年数、婚姻状況、居住形態、就業状況、歩行時間、既往歴（心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病）、飲酒、喫煙、抑うつ、IADLを考慮した解析
 ※ 各対象者数は欠測値の補完前の対象者数を示す。

出典：根本 裕太（早稲田大学大学院）
 地域活動参加で認知症リスク22%減
 役割を担うとさらに19%減
 ～高齢者10年間の追跡調査～
 JAGES Press Release No. 130-17-23

「人との交流で、新しい自分と出会う」

元気づくりステーションねこの手
坂倉 くみ子 さん

スタートは自分の健康や生きがいのために

55歳で早期退職をして、自分の健康のために生きがいを見つけようと思い、区役所主催の地域で活動始めるための講座に参加しました。そこで出会った仲間との交流や、地域ケアプラザの方と話をするなかで、自分のためだけでなく、自分の暮らす地域も元気になる活動にしようと思いました。



自分で歩く喜びをいつまでも感じられる活動に



平成26年に仲間と「元気づくりステーションねこの手」*を立ち上げました。活動するなかで、皆で歩くことがいかに元気な生活に繋がるか実感するので、これからもそれを支える活動をしたいです。「次も頑張ろう」と思えるように、体力測定など自分の前向きな変化を確認できるプログラムを取り入れたり、健康に良いと思った体操や知識を発信することを大事にしています。

※「元気づくりステーション」…身近な地域で仲間と一緒に健康づくり・介護予防に取り組む活動の場

声を掛け合い、支え合える場所

「ねこの手」では、ポールを使ったウォーキングで地域の緑道を歩いたり、最近では遠足をすることもあります。年に数回、自宅でも実践できる簡単な調理をしています。歩きながら交流を深め、お互い体調を気遣うなど、声を掛け支え合いながら楽しく活動しています。

皆でできることからチャレンジを

活動に参加している皆の笑顔が私の喜びです。仲間が集まれば、一人では煮詰まっていたことや、夢物語と思っていたことも実現します。好奇心を持って、色々なことに参加して多くの人と交流することで、新しい自分と出会えるはずですよ！



「得意なことを活かしたボランティア活動で地域とのつながりを」

ボランティア ふきのとう
政所 七郎 さん

退職後を見据えて行動

57歳の時、あと数年で定年だと思った時、会社の同好会などで、地域の人と一緒にやっている民謡と盆踊りの活動を活かして、これから人の役に立てたり、地域の人とつながりを持てたらと思いました。退職前に自分から地域ケアプラザなどに、こんなことがしたい！と相談に行きました。



人と人が交流し、つながりができる場



現在、いくつかのボランティア活動をしています。その1つの「昼食会ふきのとう」は、ひとり暮らしの高齢者が外に出て地域の人と交流することを目的として、月2回昼食会を開催しています。食後は軽体操や歌・会話などのレクリエーションで楽しい交流の場になっています。

得意なことを活かす

ふきのとうでは主にレクリエーションを担当しています。参加者や季節に合わせて民謡や踊りのプログラムを工夫しています。夏には地域の盆踊りにも参加しました。ボランティアを始めてから地域に知り合いや友人が多くできました。

そして、ありがたいことに退職後も毎日のように活動の場があり、生活に張り合いがあります。



体験から第一歩を踏み出してみる

退職後に地域とつながりを持つためには、ボランティアに参加してみるのも1つの方法です。1回目はお試し体験と思って、ボンと背中を押されて参加してみると、想像していたよりも楽しいかもしれません。私は今、人一倍楽しんで活動しています。

