



祝 第40号

発行・編集：福祉のネットワーク永山
事務局：(社福) 多摩市社会福祉協議会
TEL：042-373-5616
令和3年4月

福祉のネットワーク永山だより



健康づくり

～誰もが安心して暮らせる地域を目指して～



居場所づくり



情報発信

福祉のネットワーク永山だより
～誰もが安心して暮らせる地域を目指して～

福祉のネットワーク永山とは

多摩市が推進していることか？

未来のコミュニティを創りたいのか？

多摩市から多摩市までつながるのか？

大切な思いを未来へつなぐ
マイノート 抜粋版

福祉のネットワーク永山では、平成30年11月に開催した結成会議から、福祉のネットワーク永山エンディングノート「マイノート」を採択しました。

マイノートとは・・・

人生を振り返り、あなたに関する情報・希望をわかりやすくまとめた、しつかりと残しておくことで、家族を助ける一助がマイノートです。テーマに沿って書き進めるうちに、思いを自由に整理できると思います。そして、「これから人生の道の方を歩ける」きっかけになるでしょう。これからのために、行きたくない事、言いたくない事、伝えたいことなど、ペンをとって書いて頂くことで・・・自分らしいエンディングを！

書く力

- まずは何になるのかから気軽に書き始めましょう。
- 定期的に振り返り修正しましょう。書き進めても大丈夫！
- 相談しながら書くのも良いですよ。

思いをつなぐこと

- ノートの存在を家族に伝えましょう。
- 記入後は、あなたの大切な人へ贈るようになります。保管場所など、取り扱いに注意してください。

マイノートの書き進めは、多摩市社会福祉協議会のホームページのダウンロードできます。 [福祉のネットワーク永山](#)

発行・編集：福祉のネットワーク永山
問い合わせ：(社福) 多摩市社会福祉協議会 042-373-0616



防災

これからの福祉のネットワーク永山

Health (健康) **C**ommunity (地域) **C**ommunication (話し合い) **C**ontents (発信する情報)

コロナのために制限されている地域活動をめぐり多摩市内の地域福祉推進委員会が2020年11月末、総合福祉センターに集まり情報と意見の交換会を開きました。今後の行動指針として示されたのが、上記の1H3Cです。「福祉のネットワーク永山」はこれらの活動を継続しつつ、新しい工夫をこらし、暮らしやすいまちづくりを推進しようというものです。

健康づくり

ネットワーク永山「体操サロン」
平成28年8月設立

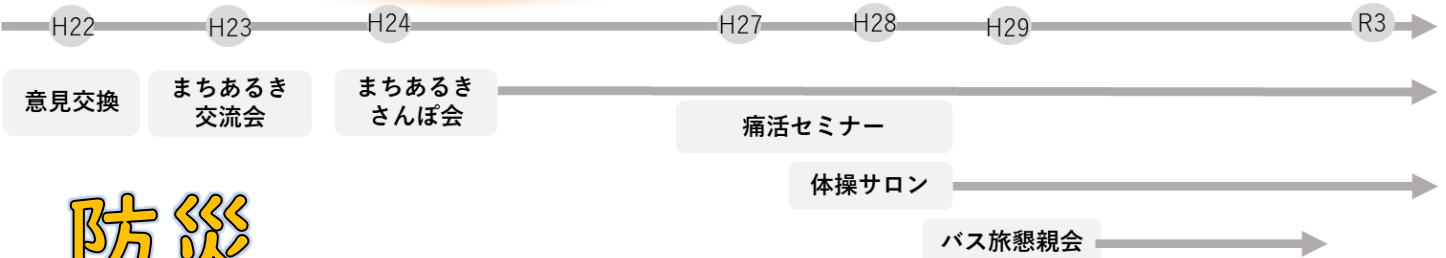


ネットワーク永山で痛活セミナーを実施したことから、健康寿命を延ばそうと始めた体操です。寝たきりにならない、自分の足で動ける身体作りのために、椅子に座って、指、腕、下肢、上肢、脳トレ、口腔ケアなど全身動かします。いくつになっても筋肉はつくと言われています。「筋肉の貯筋」をしましょう。「貯筋」をするためには、食事も大切です。動物性たんぱく質を摂取することで、筋肉もついてゆくののでバランスの良い食事をしましょう。舌も筋肉です。動かさないと飲み込みにくくなります。口腔ケアも大切です。自分らしく日常生活を送るために、体を動かしましょう。

公共交通機関を使ったまち歩きと、近場を歩く永山散歩、子どもの見守りを兼ねた見守りウォーキングを実施してきました。令和3年度からは、永山散歩を廃止し、月2回のまち歩きとします。

公共交通機関は使わず、第2・最終火曜日、10時永山南公園（グルメシティ前）集合、12時までに目的地まで歩行。食事後帰路歩行（15時までに帰着）途中で退出可能とし、バスのルート案内をします。行事保険には参加します。

見守りウォーキングは、これまで月に2回でしたが、健康づくりのため、毎週月曜15時半から実施します。

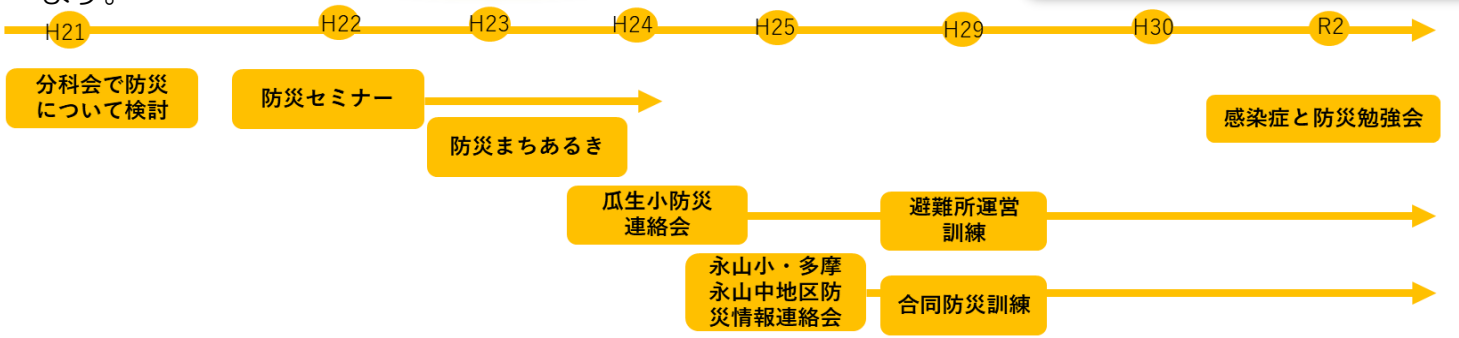
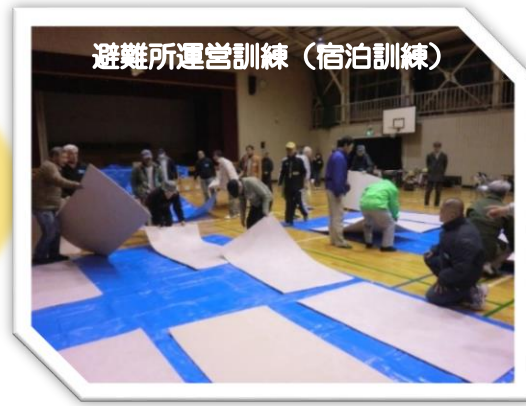


防災

地震をはじめ大雨による洪水・土砂崩れ等、自然災害が多発している現状で、地域の連携がより重要になってきます。

イザという時のために、日ごろの準備が必要ですが、防災訓練や避難所運営訓練を通して地域との結びつきや、顔の見える人間関係の構築が大きな力になります。

新型コロナウイルス下での、防災に対する共助、避難所運営に対する協力関係の構築など課題は多いですが、これからも防災に関する新しい視点で取り組みを継続して行きたいと思えます。



居場所づくり

永山地区は高齢者の多い地域です。

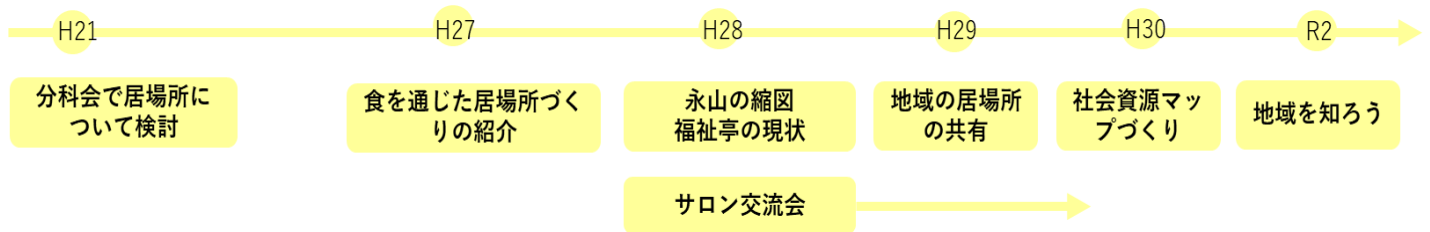
家の中にこもるのではなく、居場所は遠くに行かなくても地域でみつけることができます。そこに行けば食事をする事ができる。そこに行けば誰かと会える。顔見知りになり、会話をすることができる。

サロンで趣味活動（手芸・写真・麻雀・将棋…）や、できあがった作品の展示会、散歩会、体を動かしたい人にラジオ体操。それを担うボランティア、それを利用するゲストで作るのが居場所。

そんな居場所を福祉のネットワーク永山は拡げてきました。永山地区にはたくさんの居場所があります。



クリスマスコンサート



情報発信～広報紙10年を振り返り～

平成21年（2009年）に福祉のネットワーク永山（地域福祉推進委員会）を発足させ、2年後の平成23年にこの広報紙「福祉のネットワーク永山だより」が創刊されました。

この平成23年という、あの東日本大震災があった年です。広報紙のスローガンは「地域住民が支え合い誰もが安心して暮らせる地域作りを目指して」となっています。あの震災を目の当たりにして、地域の課題として取り組むべき方向性は必然でした。

創刊号には「福祉のネットワーク永山とは」と、多摩消防署による講演「災害への備えと対策」「非常食試食と懇談」及び「サロン☆ふくし」が掲載されています。その後、外部講師による多岐にわたった講演が行われるたびに取り上げられています。第2号からは「地域活動のご紹介♪」が掲載され、永山地区の各団体を取り上げています。また、創刊号から掲載されてきた「サロン☆ふくし」が第22号から「ま・ち・か・ど」に変更して“地域のちょっとしたいい話、ほっとする話”を掲載しています。

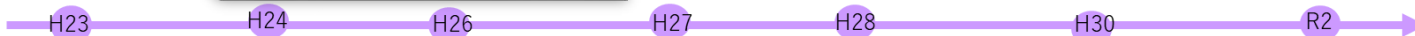
創刊から10年経って第40号を発行するにあたり、今度は世界を巻き込む新型コロナが蔓延していますが、大上段に構えず地域のことから一歩ずつ前に進められるように活動をし、それらを、紙面を通じて皆様に発信出来ればと考えています。

講演会



委員会に出席頂いている方は勿論、なるべく多くの住民の方に、地域活動に興味を持って頂けるようにと、講演会を始めました。当初は東日本大震災直後という事もあり、誰にも起こり得る身近なテーマだった防災に関する講座を中心に開催しました。しかし、防災関連の発信は平成25年度に立ち上げた永山・瓜生それぞれの防災連絡会に委ね、それ以降は本来のテーマである“誰もが安心して暮らせる地域をめざして”多様な講座を開催いたしました。

認知症、子供や高齢者の見守り、痛活、終活などの多様な問題に取り組んでまいりましたが、これからも地域の活性化のための発信をして行きたいと思えます。



認知症の理解

悪徳商法の手口

認知症サポーター養成講座

介護保険の基礎知識

認知症セミナー

終活講座

消費者被害と消費生活センターの役割

食品ロスとフードバンクの取組

在宅医療と人生会議

福祉のネットワーク永山とは

多摩市社協ホームページでも活動を見ることができます。「福祉のネットワーク永山」で検索してください。

☆福祉のネットワーク永山の事業で新たな仲間づくりを!

福祉のネットワーク永山は、永山地区の各団体、住民同士が連携することで様々な地域課題に向き合い、取り組んでいます。皆さまのご参加お待ちしております!

☆福祉のネットワーク永山 今後の予定

- 定例会：奇数月第3土曜日 10時～ 諏訪地区市民ホール
- 瓜生小地区防災組織担当者連絡会：偶数月第3土曜日など
- 永山小・多摩永山中地区防災情報連絡会：偶数月第3土曜日
- まち歩き：毎月第2・最終火曜日 参加希望者は当日集合場所へ10時永山南公園集合（行先は事務局へお問い合わせください）
- 見守りウォーキング：毎週月曜日 15時30分集合
瓜生地区：グルメシティ前（永山商店会内）
永山地区：グリナード永山2Fマクドナルド前
- 体操サロン：毎月第2水曜日 13時30分～15時30分
諏訪地区市民ホール 1階第1会議室



▲定例会の様子

※まち歩き年会費 500円
（傷害保険代・写真代・資料代に充当）
※お弁当・水筒・タオル・交通費など持参