

磯子消防署からのお知らせ



春の火災予防運動 3月1日~7日

全国統一防火標語 「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

~もしものために、住宅用火災警報器を！~



- ・住宅用火災警報器は設置しましたか？
- ・住宅用火災警報器は、月に一度は点検しましょう。
- ・電池が切れた時は、表示や音で確認できます。その場合は電池を交換しましょう。
- ・住宅用火災警報器は消防法等により義務付けられています。

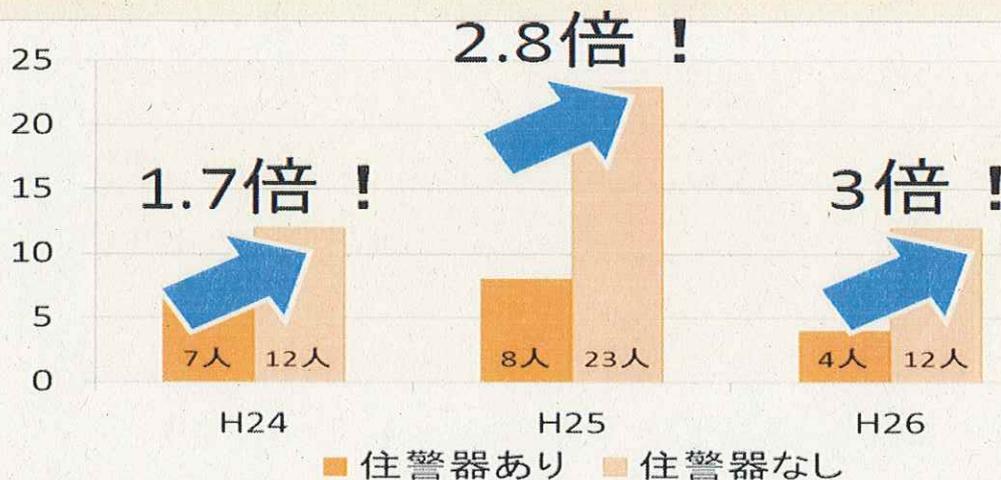
平成27年中の磯子区内の火災は23件

横浜市消防局からのお知らせ

住宅用火災警報器を設置しましょう!!

住宅火災では、住宅用火災警報器が設置されていない場合に、出火率や死者の発生率などが増加する傾向があります。

火災の
死者数



住宅用火災警報器を購入したものの、取付けることが困難な高齢者や障がい者世帯を対象として、消防職員が直接市民のみなさまのお宅を訪問し、設置のお手伝いをします。

設置等のご相談については、磯子消防署予防係までお問い合わせください。

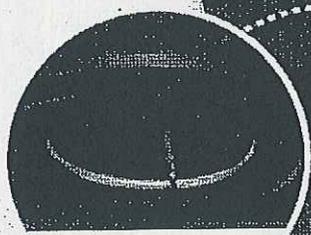
磯子消防署 045-753-0119



磯子消防署・磯子消防団・磯子火災予防協会

センサーがないコンロは

火災リスクを 高めます。



センサー非搭載
コンロの一例

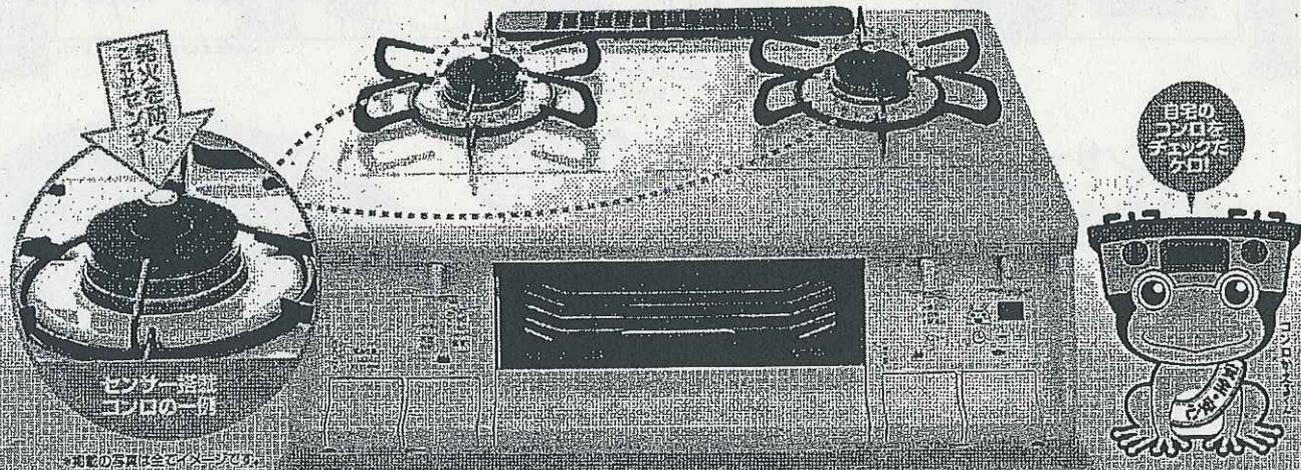
住宅火災の原因はコンロが最多!

そのほとんどが、消し忘れです。

※横浜市の過去10年間に於いて

そのリスクを
軽減するのは

Si 全口センサー搭載 センサーコンロが安心です。



※燃費の改善は全てセンサーではありません。

横浜市消防局

あなたのコンロは大丈夫？

今すぐ安心替え!

ある日

あ!! アン子さん家からケムリが!!

アン子さん!! 大丈夫!?

なに...? 寝てたよ~

ケムリって何の話よ~って ねっ!?

ケムリが...

えい!

危なかったか~

でもどうして大量のケムリが出たのかしら

おげものしようと思っ...

なんてやってたら眠くなって...

電話が来たから話して

消すの忘れてた!!

ねっ!?

消すの忘れてた!! 危ないわよ!!

そういうのが火事に つながるんだから

でもつい うっかりしちゃう こともあるし...

大丈夫! Siセンサー搭載の Siセンサーコンロに “安心替え”すれば いいのよ!

Siセンサーコンロ? 何それ?

Siセンサーはね 油の温度による発火や 火の消し忘れ を防いでくれるの

Siセンサー搭載の 火災防止機能

Siセンサー搭載の 火災防止機能

それに2008年に Siセンサーコンロが法制化に なってから火事が約40% 減ったのよ!

なるほど!

うちも早く! “安心替え” しましょ!

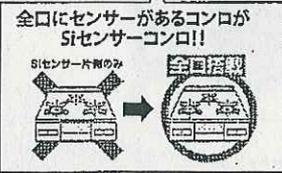
そうだったんだ!

うん

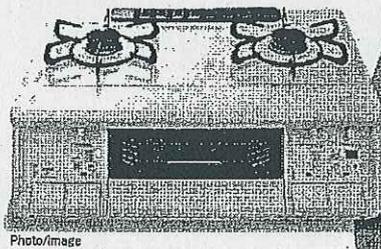
うん

※この物語に登場する人物は架空の人物です。

『Siセンサーコンロ』はお近くの
ガス器具取扱店・量販店等に
ご相談ください。



Siセンサー搭載
Siセンサーコンロ



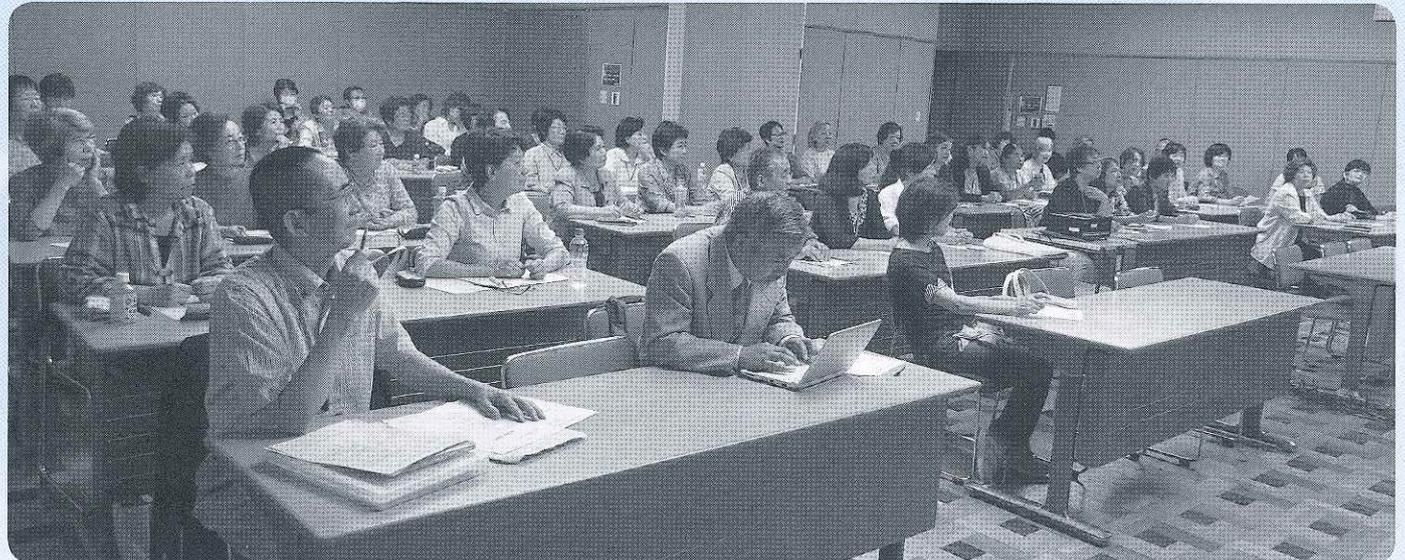


いそご 消費生活だより

平成28年2月発行
VOL.37
発行
磯子区消費生活推進員の会
いそご消費生活だより
編集部

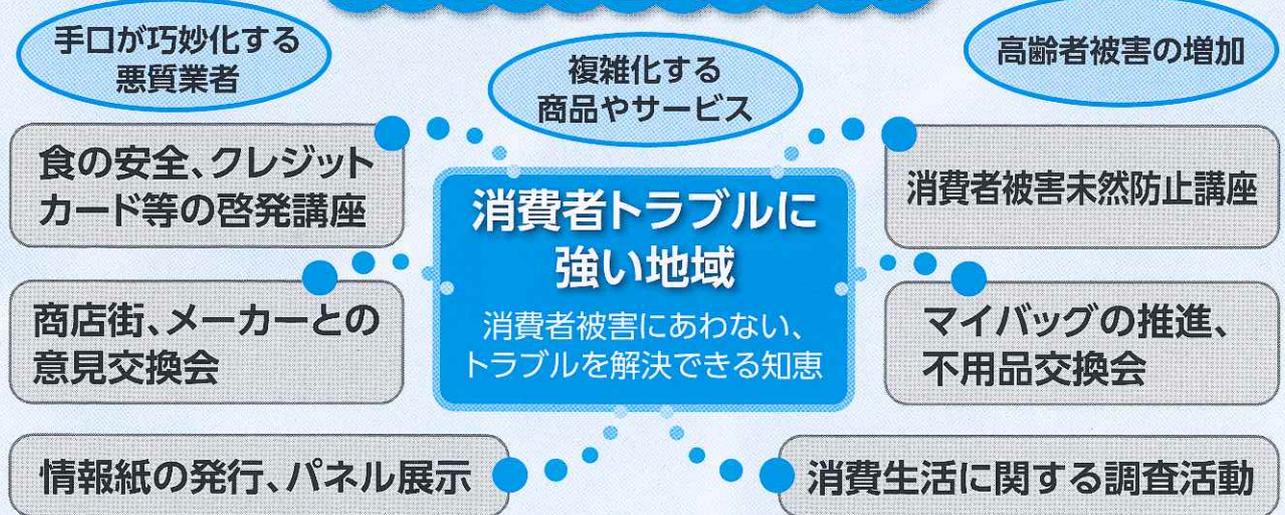
地域から暮らしに役立つ情報を発信!!

消費生活推進員とは…



平成27年8月31日 第1回合同会議の様子

消費生活推進員の活動例



磯子区消費生活推進員の活動は
次ページからご覧ください…▶

こども消費生活セミナー

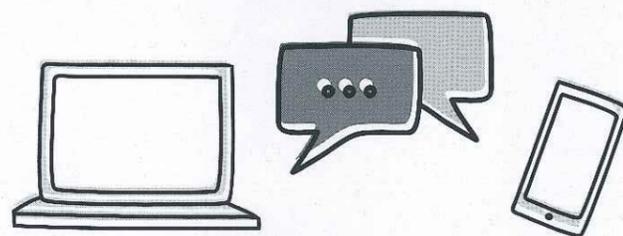
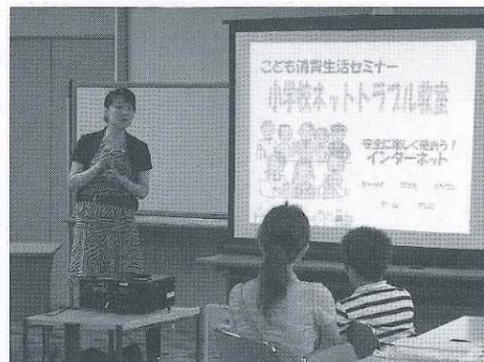
8月5日(水)開催

テーマ 「小学生ネットトラブル教室&工作教室」

講師 廣瀬 由美氏 (NPO情報セキュリティフォーラム)

磯子区消費生活推進員の会が、8月に磯子公会堂集会室で開催し、区内の小学生と保護者にご参加いただきました。講師の先生(NPO情報セキュリティフォーラムの廣瀬由美氏)は、子どもにも被害が及ぶネットワークトラブルについてわかりやすく話してくださいました。

その後、同じ会場で、使い終わった牛乳パックを再利用し、コマを手作りしました。牛乳パックの底の真ん中に小さな穴を開けて竹の棒を通し、軸を垂直に立て、色を塗ったら完成です。くるくる回して楽しんでいただきました。



消費生活教室

9月24日(木)開催

テーマ 高齢者専用ホームの基礎知識 ～公的・民間施設の違いと注意点～

講師 中村 寿美子氏 (有料老人ホーム・介護情報館 館長)

いろいろな高齢者専用ホームについて勉強しました。施設選びのポイントは「何を第一条件にするのか?」で、その目的に合った施設を選び出すことが大切だと思いました。

公的施設

〈介護老人福祉施設 — 特別養護老人ホーム〉
〈介護老人保健施設〉

民間の介護施設

〈サービス付高齢者向け住宅〉
〈介護付有料老人ホーム〉



*平成18年より90日間のクーリング・オフ制度が実施されています。
*後悔しないため、職員の資質を見るためにも、4泊5日の体験入居を2箇所行うことがお勧めだそうです。

第1回 消費生活推進員合同会議

8月31日(月)開催

テーマ 輸入食品の安全性

講師 垣田 達哉氏 (消費者問題研究所代表)

輸入食品、BSE、鳥インフルエンザなどに関する食のプロフェッショナルである垣田氏を講師に迎え、消費者が見落としがちな食の安全についてお話していただきました。

1. 異物混入事件
2. 繰り返される食品偽装
3. 輸入食品が多い外食産業
4. 表示の法律の動き加速
5. 輸入食品と国産品の見分け方
6. 食品添加物と食品表示
7. 健康食品では健康になれない



私たちが日頃口にしている食べものについて、消費者としてももっともって考えて食品を購入することが大切だと感じました。



磯子くらしのセミナー

12月3日(木)開催

テーマ 「特殊詐欺被害防止漫才」 「振り込め詐欺の現状と注意点」

講師 漫才コンビ 世界事情、磯子警察署生活安全課

漫才コンビ「世界事情」は、神奈川県警防犯応援大使のタスキを掛けての頼もしい姿で登場し、オレオレ詐欺等の特殊詐欺の実態について、笑いを誘いながら時には皮肉を込めて、わかりやすく解説してくださいました。また、親子や近隣の方との絆が大切と訴えられました。

磯子警察署の渡辺巡查部長から、犯罪発生状況等の説明をしていただき、また、DVDを用いて、オレオレ詐欺、還付金等詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺、投資詐欺の事例を教えてくださいました。

詐欺の防ぎ方は、「家族での話し合い」、「留守電にしておく」、「合言葉を決めておく」等がポイントであり、「この電話、サギです! すぐに110番」を肝に銘じてほしいとのこと。最後に、最近の事例3つの紹介と共に、「一人で考え込まずに警察等に相談しましょう」とアドバイスをいただきました。



オレだよ、オレ。助けてよ!

※消費生活教室と磯子くらしのセミナーは、区民の皆様への情報提供・意識啓発を目的とした無料セミナーとして行いました。



第8回

得トク生活フェスタ

開催

平成27年11月3日(火・祝日)

11月3日(火・祝日)。磯子区役所1階区民ホールにて、消費生活推進員が中心となって、第8回「得トク生活フェスタ」を開催しました。磯子区の7つの地区がそれぞれテーマを設けてパネル展示、磯子区産野菜の販売、小物作りの実演などを行い、約1,900名の方が来場されました。

根岸地区

パネル こんなにあるの? 『悪質商法』の種類って

被害者層を高齢者・主婦・サラリーマン・若者に分け、悪質商法の種類とその手口を紹介しました。



実演会 折り紙で作る香袋

折り紙に穴を空け、糊で袋状に貼り合わせた中に、ラベンダーのハーブを入れました。簡単に作れるので親子でそれぞれ好きな折り紙を選んで、楽しく作っていただきました。

滝頭・岡村地区

パネル LED照明で野菜ができる?

LED菜園とはLEDの光で植物を育てる室内菜園です。最適な環境を作り出すことで高品質な無農薬野菜を生産することができ、また、消費地に近い場所での生産も可能です。

実演会 新聞紙を利用したエコ手提げ袋作り

先に新聞紙でコヨリを作っておき、新聞紙を好みの大きさに切り、折りたたみ、のり・テープなどで形を整えて、コヨリのヒモを袋の上に取り付けて完成です。たくさんの方に作っていただきました。



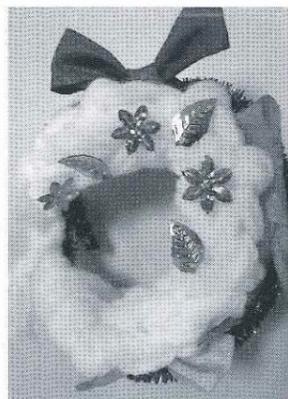
磯子地区

パネル ヤサイクル

循環型の農業を提案している「ヤサイクル」の取り組みをパネルで紹介しました。学校や給食センターなどで取り入れているところも増えているそうです。

実演会 指編みたわしのクリスマス・オーナメント

例年好評のアクリル毛糸で作る指編みたわしですが、今年は小さなお子さんでも作れるように、3本取りの毛糸で作ることにしました。昨年は飾りつけだけの参加だったお子さんも、今年はたわしから飾りまで全部一人で作ることができ、充実した実演になりました。



屏風ヶ浦・汐見台地区

パネル 減らそう ゴミーズ!!

生ゴミの8割は水分です。少しでも生ゴミの水分を減らすための工夫をパネルで発表しました。



実演会 厚紙とリボンでクリスマスリース

ドーナツ形に切った厚紙にリボンを巻いて、ベルを付けたリースを作りました。大勢の方に参加していただき、大好評でした。

杉田地区

パネル わたしたちの横浜港

物資流通の要である横浜港を見学し、横浜港振興協会から説明を受けながら港内をクルージングしたり、港に関わる施設について聞いたりしたことをパネルにまとめました。



実演会 入浴剤づくり

健康と美肌に良い「入浴剤」づくりを実施しました。材料・分量・手順・使い方等を覚えていただき、作品は各自喜んでお持ち帰りいただきました。

上笹下地区

パネル 悪質商法の被害にあわないために

困ったときには、横浜市消費生活総合センターへ
045-845-6666
クーリング・オフの方法も教えていただけます。

うまい話はない!
お金の話が出たら詐欺!
きっぱりと断る!
架空請求に注意!



地産地消コーナー 磯子区産野菜の販売

地元の方のご協力で野菜を売ることができ、好評のうちに完売しました。

洋光台地区

パネル 食品ロス

本来食べられるのに捨てられている食品「食品ロス」についての学習会と資源循環局金沢工場見学を通して得られた情報をパネルにしました。



実演会 折り紙でつくるようじ入れ

家庭に眠っていた折り紙を利用してシャツ型の楊枝入れを作りました。簡単に折れるのでお子さんから大人の方まで参加されて、色とりどりの楊枝入れを作って喜んでいただきました。

地区活動報告

～平成27年度は
こんな活動をしました!～

★磯子区消費生活推進員は、各地区での啓発活動にも力を入れています。

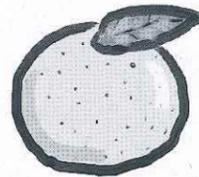
★根岸地区★

- * 6月 森永製菓株式会社 鶴見工場見学
JA 横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 10月 キリン横浜ビアビレッジ見学 (エコブルワリーツアー)
悪質商法被害未然防止講座開催 (よこはま南部ユースプラザ)
悪質商法被害未然防止講座開催 (根岸駅前ビル)
- * 3月 地区版ミニコミ紙「ねぎし」発行



★滝頭・岡村地区★

- * 5月 森永製菓株式会社 鶴見工場見学
- * 6月 キリン横浜ビアビレッジ見学 (エコブルワリーツアー)
JA 横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 キーストーンテクノロジー (LED 菜園) 見学
- * 9月 悪質商法被害未然防止講座開催 (滝頭地域ケアプラザ)
- * 3月 地区版ミニコミ紙「滝頭・岡村」発行



★磯子地区★

- * 6月 JA 横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 「ヤサイクル」見学
悪質商法被害未然防止講座開催 (レインボーハイツ集会室)
- * 9月 横浜港・マリーンルージュ見学 (杉田地区と合同)
- * 12月 悪質商法未然被害防止勉強会 (DVD 視聴)
- * 1月 エコ・クッキング講座開催 (磯子センター)
- * 2月 悪質商法未然防止講座開催 (ステージ 21 会議室)
- * 3月 地区版ミニコミ紙「いそご」発行



★屏風ヶ浦・汐見台地区★

- * 5月 横浜市水道局川井浄水場見学
- * 6月 横浜市資源循環局金沢工場見学
JA 横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 味の素川崎工場見学
- * 9月 悪質商法被害未然防止講座開催 (森南町内会館)
- * 12月 悪質商法被害未然防止講座開催 (屏風ヶ浦地域ケアプラザ)
- * 1月 地産地消「白菜 1 個を使った料理実習」講座開催 (屏風ヶ浦地域ケアプラザ)
- * 3月 地区版ミニコミ紙「屏風ヶ浦・汐見台」発行



★杉田地区★

- * 6月 キーストーンテクノロジー (LED 菜園) 見学
JA 横浜杉田支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 7月 悪質商法被害未然防止講座開催 (杉田地区センター)
- * 9月 横浜港・マリーンルージュ見学 (磯子地区と合同)
- * 10月 「ヨコハマ 3R 夢」講座受講
- * 11月 電源開発磯子火力発電所見学
- * 12月 講習会「高齢者と消費生活」開催 (杉田地区センター)
- * 1月 横浜市水道局小雀浄水場見学
- * 3月 松輪漁港見学
地区版ミニコミ紙「杉田」発行



★上笹下地区★

- * 6月 「消費生活推進員とは」講座受講
- * 7月 森永製菓株式会社 鶴見工場見学
- * 9月 地産地消の料理実習会開催 (上中里地区センター)
- * 10月 「土壌混合法」講座受講
- * 11月 JA 横浜磯子支店 農産物持寄り品評会 審査員
悪質商法被害未然防止講座開催 (上中里地区センター)
- * 3月 地区版ミニコミ紙「上笹下」発行



★洋光台地区★

- * 7月 「ヨコハマ 3R 夢」講座受講 (洋光台地域ケアプラザ)
- * 9月 横浜市資源循環局金沢工場見学
- * 11月 JA 横浜磯子支店 農産物持寄り品評会 審査員
- * 1月 悪質商法被害未然防止講座開催 (洋光台地域ケアプラザ)
- * 3月 地区版ミニコミ紙「洋光台」発行



区全体ではこんな活動をしています!

- 8月 こども消費生活セミナー「小学生ネットトラブル & 工作教室」
第1回合同会議 「輸入食品の安全性」
- 9月 消費生活教室「高齢者専用ホームの基礎知識」
- 11月 得トク生活フェスタ
- 12月 磯子くらしのセミナー
「特殊詐欺被害防止漫才」「振り込め詐欺の現状と注意点」
- 2月 第2回合同会議 各地区の活動報告

【消費生活相談概要から】

横浜市消費生活相談センターの相談概要を見ますと平成27年上半期（4月1日～9月30日）の相談件数は昨年度に比べて若干減少しており、12,220件（昨年度比0.8%減）でした。

品目別の相談数では、デジタル・コンテンツやインターネット接続回線、健康食品に関するものなどが上位でした。

怪しいと思ったら必ず相談してください。横浜市消費生活総合センターの電話番号は、045-845-6666ですが、平成27年7月1日からは、全国共通の「消費者ホットライン」^い^や^ゃ188番によるご案内も始まりしました。3桁の電話番号^い^や^ゃ188では、最寄りの消費生活相談窓口をご案内しています。ぜひこの番号を覚えてください。

講座・工場見学・行事に参加することにより少しずつ内容を知ることができました。これからも学べる機会を大切にしたいです。

（洋光台地区）

消費生活推進員というものが初めはよく分かりませんでした。ステップアップ・スキルアップ研修などに参加して勉強になりました。普段なかなか経験できない工場見学や、地元野菜の販売など楽しい経験もできました。

（上笹下地区）

楽しく活動しております。春から始めた消費生活推進員の活動では講習を企画したり工場見学会をしたりしました。自分ひとりではできない体験です。活動を通じて知り合いが増えた事も良かったです。

（杉田地区）

消費生活推進員を引き受け、いろいろな事を学ぶ機会を得ることが出来ました。

今は活動を通して、地域の人達との交流を楽しみに頑張っています。

（根岸地区）

* 1年目推進員 * からの感想 *

資源循環型ごみ処理施設の金沢工場を見学して、燃やすごみの37%が生ごみで、そのうちの80%が水分であることを学びました。私は生ごみを絞ったり、天日乾燥をしたりしています。みなさんが実践するとCO₂削減に繋がると思います。そして、私の日常生活でも省エネを意識するようになりました。

（屏風ヶ浦・汐見台地区）

最初は不安でしたが、セミナーやフェスタなどの活動で意義を感じるようになりました。今まで深く考えずにいましたが、悪質商法などがはびこる今日、自分も勉強し、また、他者への啓発活動もしていきたいと思います。

（滝頭・岡村地区）

初めは消費生活推進員が何をするのかもわからず正直戸惑っていましたが、自分なりに出来る範囲で活動していけたらと思います。今までは、エコ、消費、安全等はあまり考えず生活していましたが、興味を持って皆さんと一緒に考えていけたらと思います。

（磯子地区）

いそご消費生活だより編集委員

- 根岸地区：高橋、山岡
- 屏風ヶ浦・汐見台地区：五十嵐、山木
- 上笹下地区：縄、野上
- 滝頭・岡村地区：北見、栗原
- 杉田地区：金田、滝沢、時佐
- 洋光台地区：岩上、岩崎、黒岩
- 磯子地区：梅澤、長橋



次世代ダンサーが磯子に集合！

第4回

ISOGO ダンスまつり

入場自由

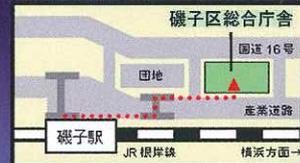


Kurochan

H28. 3/12 (SAT) 9:30~
(9:00 OPEN)

at 磯子区総合庁舎

(屋外駐車場、公会堂、区民ホール)



※雨天時は公会堂にて実施!!

屋外 特設ステージ

ミート ザ ヒップホップ MEET THE HIPHOP

ストリートダンスのコンテストを開催!!
パワフルなダンスと感動に心震わせてください!

- 中学生の部 9:50 ~ 10:45
- 小学生以下の部 11:45 ~ 12:45
- 高校生以上の部 13:45 ~ 14:45

JUDGE



ERIKA SATO

HANA
審査員長

HERO

発表会

ダンスの魅力が満載の発表会です!!

公会堂 講堂

第1部 11:00 ~ 11:30 第2部 13:00 ~ 13:30

当日参加自由!

特別ワークショップ

15:00 ~ 15:30

屋外 特設ステージ

※雨天時は公会堂にて実施!!

ジュニアダンスのキッズたちと一緒に、今 巷で流行っている「あのダンス」を踊ります!
ダンスを習っていない君でもあなたでも <ダンスってたのしい!!!!> をラジオ体操感覚で味わってみましょう!!

閉会式

15:45 ~ 16:15

MEET THE HIPHOPの結果発表!
冒頭ではゲストチーム「Zeus!!」の公演があります!!

公会堂 講堂



同日開催!

第28回 商店街朝市

おにぎり、おいなりさん、温かいおでんなどを販売!

10:00 ~ 14:00

区民ホール



保健活動推進員だよ！

ピロリ菌とは？



よこはま健康ファミリー

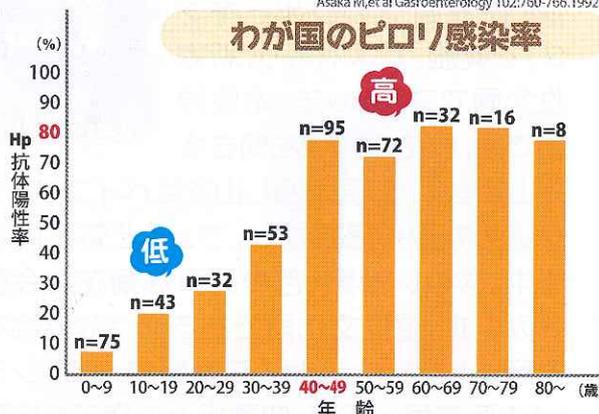
講演会「ヘリコバクター・ピロリ」について

平成27年9月27日(日)「健康づくりフェスタ」にて、なかや内科医院の中谷信一先生によるヘリコバクター・ピロリについての講演会に参加しました。

テレビなどでも最近よく耳にするようになった「ピロリ菌」。正式名称は「ヘリコバクター・ピロリ」といい、胃の中に存在し胃炎や胃潰瘍・胃がんなどの原因になるとされている細菌です。日本でも高齢世代を中心に、多くの人が感染しているとの調査結果が報告されています。若年者の感染が少ないのは、上下水道の普及により井戸水の利用が減ったことが大きな要因だといわれていますが、ピロリ菌を保有する親から子への食べ物の口移しなどによって感染する場合もあり得るため、注意が必要です。

Asaka M, et al Gastroenterology 102:760-766.1992

わが国のピロリ感染率



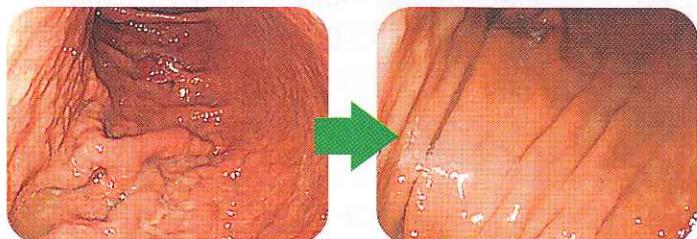
ピロリ胃炎の除菌

内視鏡でも
顕微鏡でも
除菌の効果確認!



除菌前

除菌後



除菌前

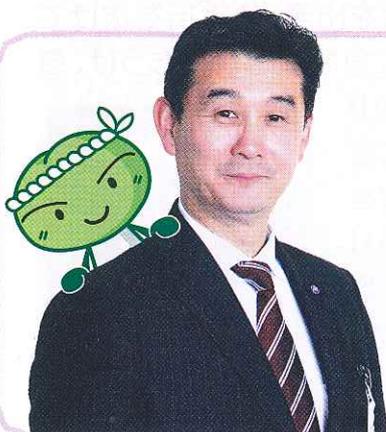
除菌後

講演ではピロリ菌に感染し炎症を起こしている胃の画像も流され、自分は大丈夫だろうかと不安になったりもしましたが、検査を受けてしっかり除菌治療をすれば心配ないとのお話を聞き一安心!

最近では検査の方法も数種類あり、内視鏡を使わずお子様でも楽に受けられるものもあるそうです。また、検査費用に保険が適用されるケースもあるとのこと。なんとなく胃の具合が悪いという方だけでなく、健康な方でも未来の胃の疾患予防のために、ぜひ一度お近くの胃腸科・消化器内科などへ足を運んでみませんか?



区長挨拶



昨年4月に磯子区長に着任しました小林です。保健活動推進員の皆様には、日ごろから地域の方々健康づくりのリーダーとして活動いただき、心から感謝申し上げます。各地区での「筋力や柔軟性を測る健康チェック」や「磯子の魅力を再発見できるウォーキング」などの取組は、磯子区民の皆様の健康を増進し、「健康横浜21」が目指す「健康寿命を延ばす」にもつながる大事な活動となっています。先ずはご自身が楽しく・健康に、そして、区民の方々の健康づくりを進めるため、ますますご活躍いただけることを期待しています。



各地区の活動状況



滝頭地区

秋空の下、本牧方面へ

11月5日、晴天に恵まれて「本牧方面へのウォーキング」を実施。バスを降り、新本牧公園でストレッチ。本牧神社では、歴史の解説を聞き本牧山頂公園へ。見晴らし山ではベイブリッジ等を眺めてから三溪園へ。ちょうど菊花展が開催中。珍しい種類・色の見事な菊花に会話も弾みます。重要文化財である様々な建物を見て歴史に浸った後は『三溪園フォトコンテスト』の写真展を観覧。四季折々の様子を楽し



しっかりストレッチ!



和やかに散歩

ました。帰りのバスの中では、皆で万歩計を確認。目標歩数を超えて、大満足の日でした。

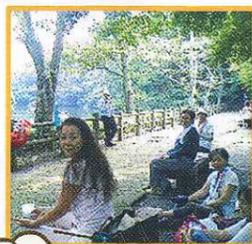
磯子地区

鎌倉 六国見山～散在が池を歩く



後ろに富士山が見えるはずなのに・・・

6月13日、23名が北鎌倉駅を出発。住宅街を抜けて六国見山入口に着くと、すぐに急な山道が待ちうけ、息を切らしながら山頂へ。六国見山の名の通り360度のパノラマ。残念なことに富士山は霞の向こう。休憩後、木の根だらけの道を下山。急に視界が開けた先に、散在が池の静まり返った水面がありました。そこでのお弁当とお喋りタイムは至福の時。鎌倉にこんな所が・・・と嬉しい発見と共に、お勧めしたいコースでした。



おにぎりがおいしーい!

杉田地区

磯子は見どころがたくさん!

10月20日、杉田地区の「歩いて健康!」ウォーキングは「磯子見どころガイド」よりピックアップした根岸地区を2時間ほどのんびり巡りました。



「みんなでお砂踏み」～何と10秒で四国霊場めぐり

何度も通っていた道の傍には飛行場跡の史跡表示板があり、根岸森林公園下にある白滝不動尊では磯子にも滝があることに驚きました。一度行きたかった旧柳下邸の昔の栄華にも感嘆。



詳しい史跡の説明を聞きつつ、ゆっくり歩いてみないと気付けない感動の場所が沢山あることを再確認しました。

完歩しました～皆でパチリ!



屏風ヶ浦地区

ウォーキングと歴史散策



うわ～収まりきれない!

晴天に恵まれた9月29日、ビール工場を訪ねる歴史ウォーキングを実施しました。鶴見駅から、總持寺・生麦事件発生場所を、実行委員による歴史的背景の説明にうなずきながら歩き、麒麟ビール工場見学まで1万歩を超える楽しい道のりでした。汗と疲れを、美味しい飲み物が癒してくれました。



秋風が心地よかったですね♡

予想をはるかに超える総勢91名の参加者があり、知・健・味の盛り沢山な一日を体験してきました。

汐見台地区

みんなで試そうブラックライト



ハンドソープで洗っつ

9月12日、汐見台福祉センターにて「食中毒を予防しましょう」をテーマに手洗い体験会を行いました。専用のジェルを塗り、ブラックライトを当てると、洗い残しが白く光ることで、参加者からは驚きの声があがりました。正しい手洗いの説明をし、再度念入りな手洗いとチェックを行いました。



「ワー! ビックリ!!!」洗い残し!

夏の暑さや秋の行楽などで体力の低下から食中毒に感染しやすい時期となり、調理や食事の前の正しい手洗いの大切さを実感しました。

岡村地区

夏の健康講話

7月22日、夏の健康維持について滝頭ケアプラザの看護師川田さんと、磯子福祉保健センターの保健師坂場さんのお話を伺いました。熱中症は高齢者・乳幼児・肥満の人など筋肉の少ない人に起こりやすく、予防の為には水分の摂取とエアコンの使用が重要との事でした。また、夏を元気に過ごすために、バランスの良い食事を心がけ、質の良い睡眠をとること。さらに温めのお風呂に入り、適度な運動をして眠りと目覚めのメリハリをつけるなど、有意義なお話を伺うことができました。



ストレッチもしました



熱心に聞いています

上笹下地区

レッツトライ! 体力測定

上笹下地区では、5月の栗木町内会運動会と10月の健民祭で、毎年会場内に体力測定(筋力や柔軟性、敏捷性などの体力年齢がわかる5項目の測定と足指力測定)のブースを設けています。さまざまな年代の方が自分の健康チェックをしようと参加をし、「毎回楽しみにしている」とうれしい言葉もいただいています。

その他、地域の自然を満喫できるウォーキングや、季節の野菜を使った料理教室など、様々なイベントを企画・開催しています。



ドキドキ測定中

CSテスト中。まだまだ余裕!?



各地区の活動状況

洋光台地区

身近な場での健康づくり、企画スタート!

洋光台地区の保健活動推進員は、健康増進のためには手軽に身近な場での運動ができることが良いと考え、「洋光台東西南北公園めぐり」ウォーキングを桜の頃3月22日に企画しています。

企画にあたり、洋光台南公園に下見に行きました。朝早い時間帯でしたが、ラジオ体操、太極拳を楽しんでいる方や、健康遊具を活用して汗を流している方もいらっしゃいました。

皆様も、身近な場での健康づくりを始めませんか?

健康遊具で
ストレッチ



ウォーキング企画会議スタート!



編集後記

「地道にコツコツ」。私たち推進員の活動は、まさにコレ!

磯子区福祉保健課の方のアドバイスをいただきながら、区民の方々の健康推進の一助となるべく、勉強と実践を重ねています。その活動の一端が、この「たより」に掲載されています。この記事が、皆さんが健康を意識し、行動を起こすきっかけになることを願っています。

(編集長 山村)

根岸地区

ウォーキングと工場見学

10月28日、秋晴れのもと、40名の参加でウォーキングと日清オイリオの工場見学を実施しました。地域



みんなで準備体操

の八幡神社に集合し準備体操の後、工場へと出発しました。植物油をつくる工場としては日本最大級、全てオートメーション化されているのには、びっくりポンでした。



みんなで行進

根岸地区では久々のウォーキングでしたが、次回へつながる楽しい企画となりました。

平成27年度 保健活動推進員だより 編集委員

- 根岸地区 長谷川 元子
- 滝頭地区 中村 亮子
- 岡村地区 金澤 恭子
- 磯子地区 山村 コリ子
- 汐見台地区 小野 泰子
- 屏風ヶ浦地区 香宗我部 日出子
- 杉田地区 池田 美智子
- 上笹下地区 河野 由紀
- 洋光台地区 高木 君恵



■平成28年2月発行

■発行 磯子区保健活動推進委員会(事務局 磯子福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係)
横浜市磯子区磯子3-5-1 電話 045-750-2445 FAX 045-750-2547



磯子区 認知症みんなで支えるまち

磯子区では、認知症になっても地域で安心して暮せるよう、リーフレットを作成しました。リーフレットは地域ケアプラザ及び磯子区役所でお配りしています。

また、地域ケアプラザでは、認知症の方や御家族を地域で支えるため、次のことを実施していますので、お気軽にご相談ください。

(1) 「認知症サポーター養成講座」を出張して実施しています

認知症について正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守り、支援する応援者を養成する講座です。磯子区には現在約 9,000 人の認知症サポーターがいます。自治会・町内会などで御希望があれば出前講座を実施します。

(2) 「介護者のつどい」を実施しています

認知症の方などの高齢者を介護する御家族を対象に、各地域ケアプラザで 1～2 か月に 1 度「介護者のつどい」を実施しています。介護者同士が語り合うことなどで、新たな情報を得ることができたり、リフレッシュする機会になります。

(3) 名前シールをお配りしています

徘徊する心配のある方の衣類にアイロンプリントできる名前シールを「徘徊高齢者あんしんネットワーク」の初回登録相談をした際に配付しています。

連絡先	氏名	旧姓()
	自宅	
	電話	本人が不在の時
	住所	横浜市磯子区

《あなたのお住まいを担当する地域ケアプラザ》

名称	電話番号	住所	担当エリア
根岸地域ケアプラザ	電話 751-4801 FAX 751-4821	馬場町 1-42	東町 西町 鳳町 原町 下町 坂下町 馬場町 上町 広地町 久木町 磯子 1・8 丁目 中浜町
滝頭地域ケアプラザ	電話 750-5151 FAX 750-5155	滝頭 2-30-1	丸山 1～2 丁目 滝頭 1～3 丁目 岡村 1～8 丁目
磯子地域ケアプラザ	電話 758-0180 FAX 758-0181	磯子 3-1-22	磯子 2～7 丁目 磯子台 新磯子町 森 1 丁目 新森町
屏風ヶ浦地域ケアプラザ	電話 750-5411 FAX 751-2322	森 4-1-17	汐見台 1～3 丁目 森 2～6 丁目 森が丘 1～2 丁目 中原 1～4 丁目 新中原町
新杉田地域ケアプラザ	電話 771-3332 FAX 771-3334	新杉田町 8-7	杉田 1～9 丁目 新杉田町 杉田坪呑
洋光台地域ケアプラザ	電話 832-5191 FAX 832-5138	洋光台 6-7-1	洋光台 1～6 丁目
上笹下地域ケアプラザ	電話 769-0240 FAX 769-0242	氷取沢町 60-17	栗木 1～3 丁目 田中 1～2 丁目 上中里町 氷取沢町 峰町

<開館時間>月曜日～土曜日 9:00～21:00 日曜日・祝日 9:00～17:00

<休館日>年末年始及び施設点検日等 詳しくは各施設にお問合せください。

お問合せ：磯子区高齢・障害支援課 高齢者支援担当 750-2417～8

認知症

の方への 接し方のポイント

周囲の人が適切に対応することで
症状が和らぐこともあります。

食事したことを忘れてしまった…

ごはんまだ?



「さっき食べたでしょ」と言わず、「先にこれを食べ
ておいてね」と言ってお菓子やフルーツを出し
たり、1回分のごはんの量を減らして、おにぎり
にして出したりしましょう。

財布を盗んだと言われてしまった…

盗んだでしょ



「また置き忘れたんでしょ」と責めるのは禁物。
「それは大変!」と共感して一緒に探してあげま
しょう。本人が見つけれないように「ここを探して
みましょう」と誘導したり、見つかったら一緒に喜
んだりすることも効果的です。

認知症について学ぶには

認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識や認知症の人にどのよ
うに接したら良いかなどを学びます(おおむね90分
程度・無料)。受講した方には、認知症の人や家族を
温かく見守る認知症サポーターの証として、オレンジ
リングをお渡しします。

出前講座もできます

詳しくはお近くの地域ケアプラザに
お問い合わせください。



認知症サポーターの証
オレンジリング

よこはま認知症コールセンター

ひとりで悩まず、抱え込まず…
電話による認知症の相談

なやみさよなら
☎ **662-7833**

【相談時間】毎週火・木・金曜 10時～16時
※祝日も受け付けています(年末年始を除く)。

- 介護経験者や認知症介護の専門家が対応します。
- プライバシーは保護されます。
- 相談無料(通話料は相談者の負担となります)

認知症に関するご相談・お問い合わせは

区内の地域ケアプラザ

根岸地域ケアプラザ	☎ 751-4801	FAX 751-4821
滝頭地域ケアプラザ	☎ 750-5151	FAX 750-5155
磯子地域ケアプラザ	☎ 758-0180	FAX 758-0181
屏風ヶ浦地域ケアプラザ	☎ 750-5411	FAX 751-2322
新杉田地域ケアプラザ	☎ 771-3332	FAX 771-3334
洋光台地域ケアプラザ	☎ 832-5191	FAX 832-5138
上笹下地域ケアプラザ	☎ 769-0240	FAX 769-0242

〈開館時間〉月曜日～土曜日 9:00～21:00
日曜日・祝日 9:00～17:00

〈休館日〉年末年始及び施設点検日等
※詳細は各施設へお問い合わせください

磯子区役所高齢・障害支援課

☎ 750-2418 FAX 750-2540

月曜日～金曜日 8:45～17:00(祝日・年末年始を除く)

磯子区



認知症

みんなで支えるまち



これって **認知症** !?

認知症 クイズ

- ① 昨晚何を食べたか忘れる。
- ② ごはんを食べたこと自体を忘れる。
- ③ 有名人の名前が思い出せない。
- ④ 同じものを何度も買って来る。
- ⑤ 真夏なのにコートを着て出かける。

※答えはめくった下部にあります。

誰でもなりえる 認知症

- 認知症は、脳が萎縮したり、脳の血管が詰まったり、脳細胞が破壊されて起こる病気です。
- 加齢とともに認知症を発症する可能性が高まります。
- 40代・50代の人も含め、誰もがかかる可能性のある身近な脳の病気です。

全国の認知症高齢者数(厚生労働省推計)

● 2012(平成24)年は462万人
高齢者の約7人に1人!



高齢化に伴い
どんどん増えて
いくんだ…!!



● 2025(平成37)年には約700万人
高齢者の約5人に1人!



認知症の症状

- 計画を立てたり、段取りを考えるのが困難
- 怒りっぽくなったり、暴力的になる
- 道に迷って家に帰れない
- 考えるのに時間がかかったり、予想外のことに対応できない
- 食事をしたと自分で忘れてしまう

認知症 クイズの答え

- ① ② ③ ④ ⑤

磯子区徘徊高齢者あんしんネットワーク

徘徊する心配のある方の情報を事前にお知らせいただくことで、徘徊された方が保護された時に、身元の確認やご家族への連絡がスムーズになるシステムです。



徘徊高齢者を地域で見守る仕組み

徘徊する心配のある方の情報を、事前に磯子区役所・区内の地域ケアプラザ・磯子警察署が共有します。



身元がわからない

外傷や脱水症状など、医療の必要性を確認し、安全な場所で一時的に保護します。

身元がわかる

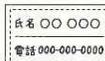
ご家族に連絡します。

徘徊の心配がある方を介護しているご家族へ

- 磯子区徘徊高齢者あんしんネットワークは**事前に登録が必要です。**

お近くの地域ケアプラザまたは磯子区役所へお気軽にご相談ください。

- 衣類や靴には名前や連絡先を付けましょう。



地域のみなさまへ

徘徊かな?と思われる人を見かけたら

やさしく声をかけましょう。

否定せず、お話しを聞いてください。

自宅等の連絡先がわかれば、連絡をお願いします。

連絡先がわからない場合は警察へ連絡をお願いします。

磯子警察署 ☎761-0110



主催：磯子区商店街連合会

第28回

商店街朝市

3月12日(土)10:00~14:00

会場：磯子区役所1階 区民ホール
同時開催：第4回 ISOGOダンスまつり

あつたかい
おでん
販売いたします
売切御免

特製メンチ

朝市特別価格で販売!

100円

売切御免

大好評!

缶バッジプレゼント

完成サイズ25mm・58mm

L版(89×127mm)以上の大きさの写真や記載されたイラストをご持参いただければ、切り抜いて約3~5cmのオリジナル缶バッジを作成します。

※写真やイラストは返却不可
※素材や大きさにより作成できない場合もあります

なくなり次第終了

いそびの缶バッジもあります!



お買い得品いろいろ!

●区内の商店街から出店します●

野菜、果物、からあげ、ドーナツ、フランクフルト、ナポリタン、玉子焼き、おにぎり、いなり、アサリ、気仙沼の名産品、気仙沼パン、婦人洋品、小物 他

お楽しみに!



あいらびちゃんも来るよ!



次回案内

4月23日(土)、24日(日)日清オイリオグループ横浜磯子事業場 / 5月28日(土)商店街朝市 開催予定
お問合せ 磯子区役所地域振興課 TEL:750-2392