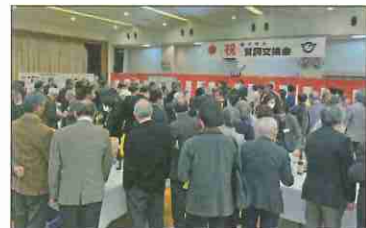


年末たすけあい運動にご協力ありがとうございました 令和6年2月20日現在(敬称略)

Table with 6 columns: 町内会・自治会名, 金額, 町内会・自治会名, 金額, 町内会・自治会名, 金額. Lists donation amounts from various associations.

令和6年鶴沼地区賀詞交換会が開催されました

1月13日(土) 11:00より鶴沼市民センターホールにて鶴沼地区賀詞交換会が172人の参加者を得て開催されました。



コロナ感染症防止のために3年間中止となり、4年振りの賀詞交換会となりました。鶴沼地区社協、鶴沼地区自治連、サークル交換会

が連携し発起人会を立ち上げて、以前を思い出しながらの準備となり、継続の重要性を改めて実感いたしました。自治連会長の開会の挨拶から始まり来賓紹介と挨拶等を経て皆さんの懇親の場となりました。

敬老祝金と見舞金をお届けいたしました

毎年鶴沼地区の95歳の方に敬老祝い金をお渡ししています。また年末には65歳以上の在宅寝たきり高

齢者とその介護者の方に、そして要保護世帯の方に鶴沼地区社協よりの見舞金を民生委員からお届けしています。今回は95歳の方98人に敬老祝い金を、在宅寝たきり高齢者とその介護者を含む22名の方に、要保護世帯の方3名に見舞金をお届けいたしました。

賛助会員募集のご案内

当協議会は地域福祉の充実に向け活動しております。近年福祉のニーズが多岐に渡り、強固な地盤づくりが不可欠となっています。ぜひ賛助会員としてご支援の程よろしくお願い致します。

賛助会費年額：個人1口1,000円以上 事業所1口10,000円以上

お申込み、お問い合わせは下記までご連絡ください。

連絡先 鶴沼地区社協事務所 鶴沼市民センター内 地域担当 電話 33-2001

元日の能登半島地震により、災害は時間や場所を選ばないということをお知らせしました。いつ来るかわからない災害には常日頃から備えておくことが大切ですが、自分で対策する以外に、地域の防災計画や防災施設を知っておくこともいざという時には役に立つと思います。それとともに地域の共助を日頃から育むことが大切だと感じさせられました。(K.K)

編集後記 大田 哲夫 金井 芳 原田 貴子 外川 久美子 浅場 信子

鶴沼地区社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

鶴沼地区社協

検索

またはQRコードから



鶴沼地区社会福祉協議会だより

◆鶴沼地区◆

人口 59,513人 世帯数 27,267世帯

(令和6年2月1日現在)

※令和5年12月1日より45人減、9世帯減

「まどい」とは円居、団らの意味

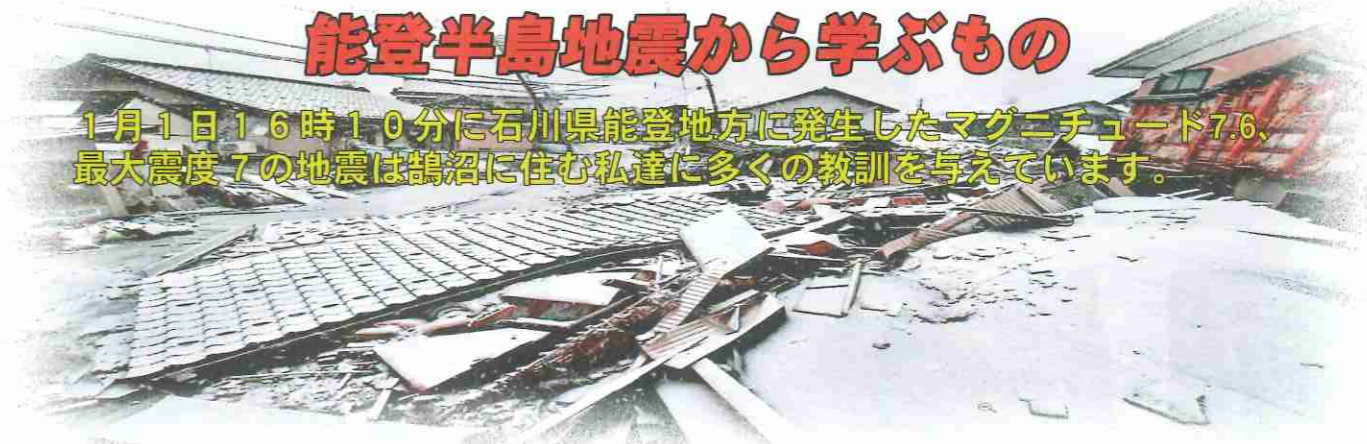
この街を 笑顔で支える 鶴沼の手

まどい

発行人・鶴沼地区社会福祉協議会 浅野朝子/事務局・藤沢市役所鶴沼市民センター ☎33-2001

能登半島地震から学ぶもの

1月1日16時10分に石川県能登地方に発生したマグニチュード7.6、最大震度7の地震は鶴沼に住む私達に多くの教訓を与えています。



被災状況から(石川県2月14日現在)

死者:241人、重軽症者:1,182人 住宅被害:67,309棟 避難所人数:1次258箇所6,913人、1.5次2箇所175人 2次242箇所5,209人

●家屋倒壊の多い要因

- 古い木造建物が多く耐震化率が51%で、全国平均87%より大分低い、藤沢市は90.7%。 数年前からの群発地震で建物の耐震力が低下。 高齢化で建替え、耐震補強をしていない。

極めて高い高齢化

Table comparing aging rates across municipalities: 輪島市, 珠洲市, 能戸町, 穴水町, 七尾市, 志賀町, 金沢市. Columns include 人口 and 65歳以上 percentage.

●激しい液状化の発生

砂丘に繋がる砂地で発生し救助や物資の搬入の妨げになっており、上下水道が破断されている。特に下水道は6市町村の52%が被害を受けています。傾いた家だけでは罹災証明が準半壊となり被災者再建支援金が半壊以上でないと受け取れない可能性があり、復興の大きな妨げになっている。鶴沼も同じ様な砂地であり液状化は深刻な課題で水、簡易トイレの備えが重要です。

●輪島市での火災発生

倒壊した住宅の1階部分から電気系統より出火、断水で水が出ない、倒壊した家屋で道が通れな



い、液状化で道が通れない、古い木造家屋が密集、大津波警報で消火が出来ない等、悪条件が重なったが、感震ブレイカーが備えてあれば火災は防げた。初期消火が重要で家庭用消火器を是非備えてください。

- 被災者が買ってあげれば良かったと後悔した物 非常用トイレ 携帯用ラジオ スマホ用電源 防寒具・寝袋



特に寝袋は携帯性に優れ保温力も高く是非人数分を揃えて置くことをお勧めします。

被災地支援について

●義援金と支援金の違い

義援金は被災された方に均等に渡されるお金ですが、日赤や政府窓口で公平に分配するために届くまで時間が掛かる。支援金は被災地での活動を支援するために役立てられるお金で、主に団体向けです。

●藤沢市の被災地支援 2月21日現在

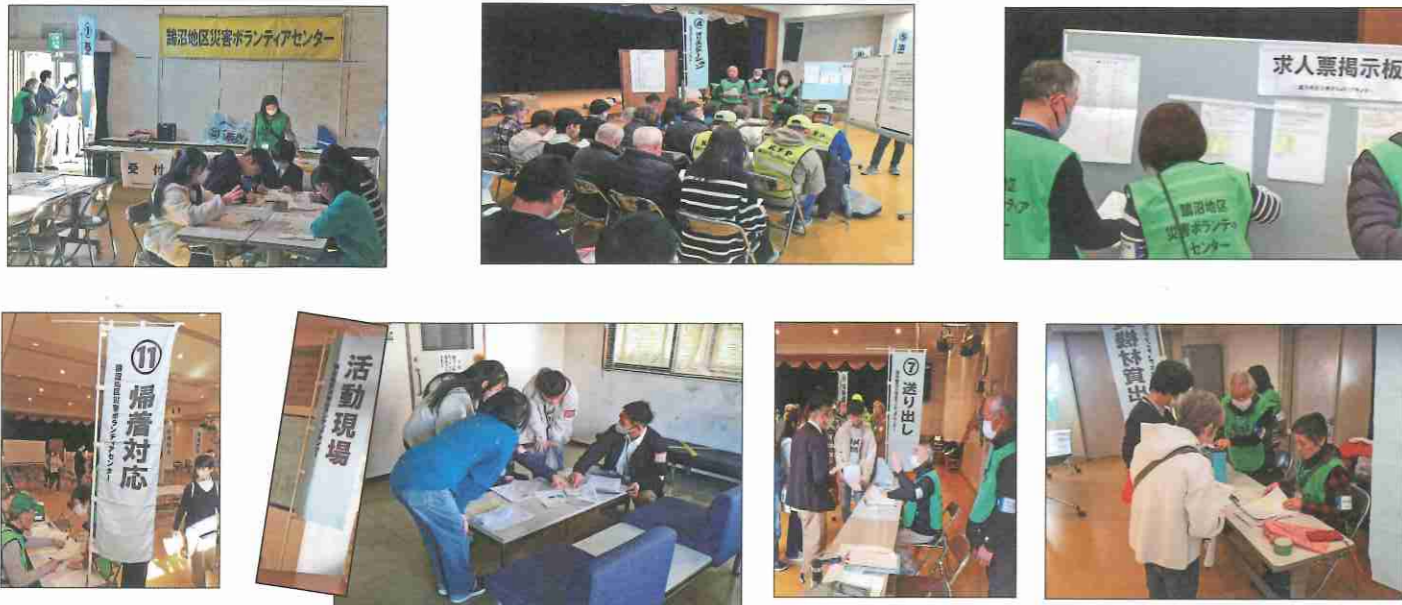
- 義援金募金箱の設置 ●DMAT派遣 ●保健師派遣 ●応急危険度判定士派遣 ●一時提供住宅7戸 ●緊急消防援助隊派遣 ●志賀町へ職員派遣 ●市社協災害救助法適用地域の避難者に貸付 ●看護師派遣

備えよ常に!

能登半島地震でも想定外の事が発生したとなつていますが、想定外を想定した取り組みが必要です。まさに、命を守る家庭での備えをお願いします。

### 第5回鵜沼地区災害ボランティアセンター設置運営訓練実施される

2024年(令和6年)2月3日(土) 10:00~  
鵜沼市民センター ホールにて  
参加者: 運営スタッフ25名、ボランティア役45名



能登半島地震の発生から1ヵ月後に開催された事も有り訓練に対し真剣さがみられました。

今回は鵜沼地区での災害ボランティアが活動する為に、コーディネーターが各役割を実証確認しスキルアップすると共に、ボランティア役の参加者の皆さんに一連の手続きを経て、ボランティア活動をして報告書の提出までを体験し災害ボランティアセンターの役割を理解頂くことを目的に開催いたしました。鵜沼地区社会福祉協議会が主催し、鵜沼高校の生徒さんを始めおやじパトロールの若い皆さんや民生委員、地域包括センター等多くの団体から参加されたことは、より地域受援力の向上に大きく役立ちました。

能登半島地震を見ても私達が今迄想定した以上のことが起きています。半島という地域性もありますが、高齢化地域でもあり古い家屋倒壊や液状化、土砂崩れ等により救援車両が入れず、冬の寒さも伴い多くの高齢者が亡くなっています。また災害ボランティアの活動にも様々な障壁があり、限られた人数しか現地に入る事が出来ない状況が続いており、復興には相当な期間を要すると思われれます。私達の訓練でも更なる受援力の向上を想定外は起きることを前提に取組む必要性を感じます。訓練の継続的な実施によって更なる地域災害対応力と地域連携力の向上を想定外は起きることを念頭に図ってまいります。

### ふれあい健康体操を開催しました

2024年2月15日(木) 13:30~15:00  
鵜沼市民センター ホール  
参加者: 30名(先生、部員、一般)

支援活動部としての第1回ふれあい健康体操を、秋山茂夫先生(健康運動指導士)をお招きして開催いたしました。目的は、高齢者に対応した椅子に座った際の脳トレと転倒防止ストレッチ体操です。1時間



30分の間に2回の休憩を挟みながら、椅子に座ったままの体操を行いました。内容は、筋肉の強化とストレッチであり、汗をかくほどの運動量となりました。



一方、脳トレは手と足を使いながらの運動ジャンケンです。脳の指示と手足の動きがバラバラになってしまい混乱してしまいがちですが、それでも脳で考えながら両手・両足を使う動作が出来ていれば、刺激になるので良いとのことでした。

参加された皆さんからは、良かったという言葉が頂きましたので、次回も同様のふれあい健康体操を企画して行きたいと思っております。

100歳おめでとうございます

伊藤ヨシ様

大正13年1月9日生

ご出身は、伊勢原市石田で、6人兄弟(男4人・女2人)の一番上の長女としてお生まれになりました。心に残る思い出は、小学校の遠足で江ノ島に来た事で、その時初めて海を見て心が弾み歌を歌った事を今でも覚えているそうです。また、女学校卒業後、戦争中の4年間に小学校の教師になり、戦時中とはいえ、子供達とのふれあいはとても楽しかったそうです。ご結婚されて藤沢駅南口にいられたら、周辺が大規模開発でビルが多くなるのを期に、昭和50年に住環境の良い本鵜沼に移られました。お若い頃は、洋裁や手芸がお得意だったそうです。また、親友とドライブに出かけたお話を、お子さん達が仕事で海外にいられた頃には、ご夫婦で海外に出かけて現地を旅行したお話も伺うことが出来ました。ご長寿の秘訣は特になさうですが、明るくてもお元気で、よく笑顔が見られました。そして、ご家族一同皆が健康で、毎日楽しく、優しくしてくることにとても感謝をされています。3月にはブラジルからご兄弟で唯一ご存命の弟さんがお祝いに来日するそうです、会えるのを楽しみにされていました。(取材日1月11日)

松澤とめ様

大正13年1月11日生

ご出身は愛知県です。戦後すぐに藤沢にいらして、山内病院(当時は個人病院)に奉職されました。80歳を過ぎるまで看護師、厨房責任者を務めあげました。退職後も法人化した山内病院の評議員をしていらつしやいました。そして現在はのんびりと市内の介護施設にお住まいです。お若いころのご自慢は、足が速かったこと。きつと活発なお子さんだったので、また、お料理は万端で、何でも作れたそうです。もちろん食べることもお好きで、ホームでのお食事もお召し上がっているそうです。愛知県出身だけあって八丁味噌のお味噌汁とお漬物と白いご飯があればOKだそうです。また、甘い物もお好きとのこと。昔の職業柄、水分をあまり摂る習慣がないように、ホームの方が工夫して甘いゼリーなどで水分補給をしてさしあげているそうです。歌もお好きで、ホームでのギター演奏に合わせて皆さんが歌っているのを楽しそうに聞いていらつしやるそうです。長生きの秘訣は、くよくよしないことだそうです。ホームでも社交的であらうつしやいます。年齢的にも体力面で弱ってはいるものの、受け答えもしっかりしていて、お祝い当日も市長さんから花束をもらってとても嬉しそうでした。

### 知って得する健康食材 No.11「アロエ」

アロエは「医者いらず」とも呼ばれ、昔から民間療法の一つとして利用されてきました。およそ300以上の品種があり、私たちが普段よく見かけるのはキダチアロエという品種で、健康食品や化粧品に利用されます。世界的にはアロエと言えば、アロエベラを指します。市販のヨーグルトに入っているのはアロエベラの方です。キダチアロエに比べて、葉が大きく、肉厚なのが特徴ですが、どちらも同じような成分を含んでいます。

効果としては、胃弱、便秘、二日酔い、軽いヤケド、擦り傷、切り傷、湿疹、日焼け、肌荒れ、熱中症予防等があげられます。

それらに働く有効成分は約200種類もあります。代表的なのは、胃の調子を整えるアロイン、アロエモジン、腸の調子を整えるアロエニン、美白効果のあるアロエシロ、他にもビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、E、カリウム、鉄分等です。

食用にする場合は、包丁でトゲを取り除き、皮をそいで、中のゲル状の部分を持ってヨーグルトやサラダに入れます。皮つきのままでもリンゴやハチミツと一緒にジュースにすると美味しく飲むことができます。外用にする場合も、トゲと皮を取り、中のゲル状の部分に傷などに塗ります。保湿性があるので、しわの予防にも効果があるそうです。

体の内側も外側も健康にしてくれるアロエ、一度試してみませんか？

### 鵜沼地区高齢者施設を訪ねて ⑬

認知症対応型グループホーム

メールブルー鵜沼

藤沢市本鵜沼 3-13-2  
電話 0466-33-5533

この施設を運営しているのは社会福祉法人県央福祉会が神奈川県内に保育園から障がい児・者事業所、診療所、高齢者介護事業など130以上の事業所を25市町村で運営する大規模法人です。藤沢市にも亀井野にある湘南北部療育センターをはじめ15の事業所があり、毎年鵜沼社協が実施している芋掘り会に参加しているメールブルー鵜沼と石上保育園、ラプラーズ湘南が鵜沼に有ります。



メールブルー鵜沼は住宅街にあり普通の一般住宅と見間違ふほど閑静で落ち着いた木造2階建ての建物で、建物内も中庭からの彩光を取り入れた明るい木造のやさしさを感じる雰囲気、全て個室の定員18名は埋まっています。一時預かりや体験入所は行っておりません。明るく、楽しく、元気な職場で一人ひとりに合ったケアを信条に取り組みスタッフの皆さんは生きいきとして、優しさに溢れた笑顔で取り組んでいらつしやいました。今認知症は深刻な社会問題であり、このような施設がもっと増え入居出来たらと思いました。