



1 計画の全体像

基本理念

誰もが安心して健やかに住み続けられる 支えあいのまちづくり

	柱Ⅰ	柱Ⅱ	柱Ⅲ
推進の柱	誰もがお互いを尊重し 共に支えあう地域へ	誰もが活躍できる場や きっかけが広がる	みんなで 健康づくりに取り組み いきいきとしたまちへ
推進目標	多様性を理解し 日常生活の中での 見守りや助けあいを推進	地域で活動したい 気持ちを育む・つなげる	地域の健康づくり活動 の充実
キーワード	知る・つながる・ 支えあう	きっかけ・つながる・ 地域でかがやく	すこやか・つながる・ いきいき
目指す姿	<ul style="list-style-type: none"> ◆様々な人が楽しく交流できる機会が増え、地域の顔見知りが増えている ◆年齢、性別、障害、国籍等、様々な立場・背景のある方や生活に困りごとを抱えている方がいることへの理解が進んでいる ◆日常生活の中での多様な見守りや助けあいの仕組みが推進されている 	<ul style="list-style-type: none"> ◆地域活動やボランティア活動に興味がある人が増えている ◆多くの住民がそれぞれにできることに取り組み、地域で活躍できる場や活動を支援する仕組みができている 	<ul style="list-style-type: none"> ◆様々な媒体や機会を通じて健康づくりに役立つ情報が提供されている ◆つながりの中で楽しく取り組むことができる地域の健康づくりの場や機会が充実している
主な取組	<ul style="list-style-type: none"> ・地域でつながりを持てる機会や場づくり ・住民同士や地域資源と連携した見守り・助けあいの推進 ・福祉や人権に関する学習や地域活動に触れる機会の充実等 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な媒体や機会を通じた地域活動の取組や魅力等の情報発信 ・ボランティア活動や地域活動に参加できる機会の充実 ・誰もが自身の力を発揮して地域で活躍できる場づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な媒体や機会を通じた健康情報の発信 ・身近な場所での健康づくりの場や機会の充実 ・地域で健康づくりに取り組む団体の支援や推進役となる人材の発掘と育成

推進の柱と第4期計画期間内での推進目標を書いています

推進の柱 I

誰もがお互いを尊重し共に支えあう地域へ
～多様性を理解し日常生活の中での見守りや助けあいを推進～

こんな金沢区になったらいいな

知る

様々な人が楽しく交流できる機会が増え、地域の顔見知りが増えている

つながる

年齢、性別、障害、国籍等、様々なことを抱えている方がいることへの理解が深まっている

支えあう

日常生活の中での多様な見守りや助けあいの仕組みが推進されている

これまでの取組等から見えてきた課題を踏まえ、目標の達成に向けて目指すまちの姿を書いています

誰にでも分かりやすいようにキーワードをつけました



一人ひとりが取り組めること



地域で協力して取り組めること



区役所・区社協・地域ケアプラザの取組

目指す姿の実現に向けて、計画の取組主体である「区民の皆さん」や「地域の皆さん(9ページ参照)」、「区役所」「区社協」「地域ケアプラザ」の取組ポイントや例を書いています

地域で行われている取組で地域活動の参考になるような、広がってほしい取組を具体的に紹介しています



金沢区でも

はじまっているよ! こんな取組

区役所、区社協、地域ケアプラザ等で進めている取組を具体的に紹介しています

区役所、区社協、地域ケアプラザでも

進めているよ! こんな取組

2 目標に向けた取組

推進の柱 I

誰もがお互いを尊重し共に支えあう地域へ
～多様性を理解し日常生活の中での見守りや助けあいを推進～

こんな金沢区になったらいいな

知る

様々な人が楽しく交流できる機会が増え、地域の顔見知りが増えている

つながる

年齢、性別、障害、国籍等、様々な立場・背景のある方や生活に困りごとを抱えている方がいることへの理解が進んでいる

支えあう

日常生活の中での多様な見守りや助けあいの仕組みが推進されている



一人ひとりが取り組めること

- ・お住まいの町内で行われている行事や活動に関心を持って参加してみる
- ・ご近所の方へ「挨拶」をする
- ・一人ひとりの違いや個性を理解して、お互いの存在を認めあう
- ・困ったときはお互い様の気持ちで、日常生活でのちょっとした困りごとを手伝ってみる

「あなた」なら？

できることから



地域で協力して取り組めること

- ・地域での居場所づくりやイベント等を通じて地域で顔の見える関係づくりを進める
- ・病気や障害のある方、外国につながる方等、誰もが地域の活動に参加しやすい工夫や地域で活躍できる機会をつくる
- ・大規模災害時に避難活動や要援護者の安否確認等の助けあえる取組を進める
- ・施設や企業等と、イベントの案内や情報交換等を通じてつながりを持つ



区役所・区社協・地域ケアプラザの取組

- ・子どもの頃からの福祉・人権に関する啓発、地域活動に参加できる機会を広げます
- ・SOSの声を挙げにくい背景(5ページ参照)を理解するための啓発活動を行います
- ・フードドライブ^{※4}を活用した子ども食堂等への支援等、食を通じた地域のつながりづくりを進めます
- ・企業や施設等の地域資源とも連携した見守り・助けあいの取組を進めます
- ・個別の支援と地域の課題解決に向けた支援を連動させた仕組みづくりを進めます
- ・関係機関との連携を活かし、支援が必要な方の早期発見と支援が届く体制をつくります

※4 フードドライブとは

各家庭等で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉施設・団体等に寄贈する活動

金沢区でも

はじまっているよ! こんな取組

お住まいの近くでも地域サロンが開かれていますよ!



多世代交流イベント

見守り・支えあいの第一歩は顔見知りになることです。

地域には世代を超えて交流できる機会として「お祭り」「運動会」「バーベキュー大会」「ウォークラリー」等の楽しいイベントが数多く開催されている他、清掃活動を通じた顔見知り・つながりづくりもはじまっています。



誰でも参加できる居場所(地域サロン)

テーマを決めずに誰でも自由に入出りできる居場所の他、「男性」「手芸」「レコード」等とテーマを絞って仲間づくりを進めている地域もあります。また、「子ども食堂」と「麻雀・囲碁・将棋の会」を同時開催する等、世代を越えて参加できる居場所も広がっています。



子育てサロン

仲間づくりやリフレッシュ、子どもたちの出会いの場として子育て中の親子が集えるサロンが多くの地域で開催されています。また、平日に参加が難しい方向けに土日の開催や家族みんなで参加できる企画もあります。





企業と連携した見守り体制の推進 ~認知症高齢者等SOSネットワーク事業~

認知症は誰もがなりうるものであり、金沢区では、認知症の人も住み慣れた地域の中で尊厳を保ちながら、自分らしく暮らし続けることができる地域の実現を目指しています。

認知症になっても地域で安心して生活できるよう、行方不明時に早期発見・安全確保を目指した企業・警察・区役所の連携の仕組みに「金沢区認知症高齢者等SOSネットワーク事業」があります。事前登録した行方不明者の連絡がご家族から警察に入ると、区役所を経て区内59か所の発見協力機関(交通機関、介護事業所、郵便局等)に行方不明者本人の情報が届きません。発見協力機関は通常業務の中で、発見・保護に協力いただいています。(令和3年8月現在)

問合せ先 「高齢者支援担当」 72ページ参照

食を通じた地域のつながり

区内の子ども食堂・地域食堂のネットワーク化を図るため「子ども食堂・地域食堂連絡会」を立ち上げました。食はあくまできっかけであり、地域の居場所として、あたたかい食事を囲んで、地域の誰もが集い、様々なコミュニケーションが生まれています。昨今は新型コロナウイルス感染症の影響で従来のような活動が制限されていますが、地域の中のつながりを絶やさなため、試行錯誤をしながら活動中です。

また、区役所では食品ロスを減らすため各家庭等から未使用食品の寄付を募っており、集まった食品はフードバンクを介して子ども・地域食堂にも提供しています。



問合せ先 「区社協」 72ページ参照

「資源化推進担当」 72ページ参照

学校での福祉教育

令和3年度より中学校の「技術・家庭科」の新学習指導要領が全面実施され、「自分と家族、家庭生活と地域との関わりを考え、家族や地域の人々と協働し、よりよい生活の実現に向けて、生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を養う」ことが学習目標に明記されました。

一部中学校では地域ケアプラザ職員等が講師となって地域の活動について講義を行ったり、中学生が自分の地域で必要と考える取組を地域の皆さんの前で発表する等の交流が生まれており好評を得ています。今後はこのような取組が他の学校でも広がるようワークシートを作成し、区内中学校に配付をします。



問合せ先 「事業企画担当」 72ページ参照

多言語おはなし会

金沢図書館と金沢国際交流ラウンジが共催で実施している「多言語おはなし会」では、地域の外国籍の方に絵本の読み手を依頼し、同じ本を司書や地域の学生ボランティアが日本語で読みます。様々な国の言葉や絵本に触れられる機会として毎回好評を得ているほか、地域の読書活動の担い手拡大にもつながっています。



問合せ先 「金沢図書館・区民活動支援担当」 72ページ参照



認知症の啓発 (RUN伴^{ランとも}+三浦半島)

RUN伴(とも)は、認知症の当事者や家族、支援者が、様々な福祉施設や拠点をタスキリレーでつなぎ、多くの人に認知症を知ってもらいながら、ネットワークを作る取組です。

金沢区では大学生を中心とした実行委員会の企画により、令和元年11月に初めて実施され、区内の全地域ケアプラザと2大学を巡り、沿道ですれ違う人たちからもたくさんの声援を受け、タスキをつなぐことができました。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため中止、令和3年度は感染症対策に留意しながら規模を縮小して開催されました。



問合せ先 「区社協」 72ページ参照

民生委員・児童委員による地域での見守り活動

民生委員・児童委員は誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、ひとり暮らし高齢者の方への見守りや、相談内容に応じた関係機関との連携、地域サロン等の地域活動の担い手等、さまざまな活動を行っています。

また、コロナ禍で困っている人を応援したいという気持ちをきっかけとして区社協と一緒にひとり親世帯への食支援を行い、地域の中での新たなつながりづくりを進めています。



問合せ先 「運営企画係」 72ページ参照

住み続けたいまち 金沢を目指して

横浜市都市計画マスタープラン金沢区プラン「金沢区まちづくり方針」では、「訪れたい、住みたいまち 金沢を目指して」をまちづくりの目標と設定し、多様な主体との協働により、訪れたい、住み続けたいと思える魅力あふれるまちづくりを進めていくとしています。

その一つとして、横浜市と京浜急行電鉄(株)が連携協定を締結し、富岡・能見台圏と金沢区心部におけるまちの課題解決等に取り組んでいます。富岡駅西側のエリアでは、地域交通サービス「とみおかーと」の実証実験を平成30年度から行っており、地域内移動の支援を目指しています。

また、令和3年度より地域の魅力発見・発信協働事業として、区民カメラマンの募集をはじめ区民の皆さんとともに地域の魅力を再発見し発信することで、改めて金沢区の魅力に触れていただき、住み続けたいという定住意識につながるよう取り組んでいくこととしています。



令和2年度
地域交通実証実験の様子

問合せ先 「区政推進課」 72ページ参照

人生の最期まで自分らしく生きられるように ~意思決定の支援~

① 「エンディング・ノート」、「もしも手帳」

介護や医療が必要になっても自分らしい生活を実現するために、あらかじめ準備し、行動することが大切です。

金沢区では、これまでの人生を振り返り、これからの人生を自分がどう生きたいかを考え、家族や大切な人と共有するきっかけとなるように、エンディング・ノート「これから」を発行しています。また、もしものときに備え、人生の最終段階での医療やケアについての考えを、家族の方等と話す際の手助けとなる「もしも手帳」も配布しています。



② 成年後見制度の利用促進

成年後見制度は、認知症等により意思決定に支障のある方の権利や財産を守り、ご本人が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう保護、支援する制度です。

ご本人、家族、支援者が、将来に備えあらかじめ権利擁護に関する正しい情報を持ち、適切なタイミングで制度に結びつける必要があります。

横浜市では、令和2年4月に中核機関「よこはま成年後見推進センター」を設置し、制度の広報や権利擁護に関わる機関を支援しています。

問合せ先 「高齢者支援担当」 72ページ参照

生活困窮者自立支援制度

生活困窮者自立支援制度は、様々な事情によりお困りの方に対して、一人ひとりの状況に応じて寄り添い、自立を支援し、安定した生活ができるように、就労に関する相談支援や、家計の見直し、子どもの学習支援等を行っています。

お困りごとには、まず経済的な問題がありますが、その背景にある要因は1つに限定されないこともあります。例えば、「仕事を失った+家賃が払えない」「ローンが払えない+家計のやりくりが上手くできない」等、いくつかの要素が組み合わさって複合化していることがあります。

様々な事情から誰にも相談できず、一人あるいは家族だけで問題を抱え込んでしまい、そのストレスにより精神的な負担を抱えてしまうという悪循環が生じることもあります。

「制度が自分にあてはまるのか?」「こんな事相談してもいいのだろうか?」等迷われた場合も、一人で考え込まず、まずは、区役所生活支援課へご相談ください。

また、困りごとを抱える人が地域で孤立せず、早期に相談窓口につながるためには、身近な人が「気づき」「つなげる」ことが重要です。支援を必要とする人を早期に把握し、地域と連携した支援ができるように、地域ケアプラザ等と連携し、生活困窮者支援を通じた地域づくりに取り組んでいます。

問合せ先 「生活支援課」 72ページ参照



令和元年度実施
多世代交流イベント
(富岡東地域ケアプラザ)



令和2年度実施
ひきこもりに関する研修
(柳町地域ケアプラザ)



金沢区 ひきこもり 検索



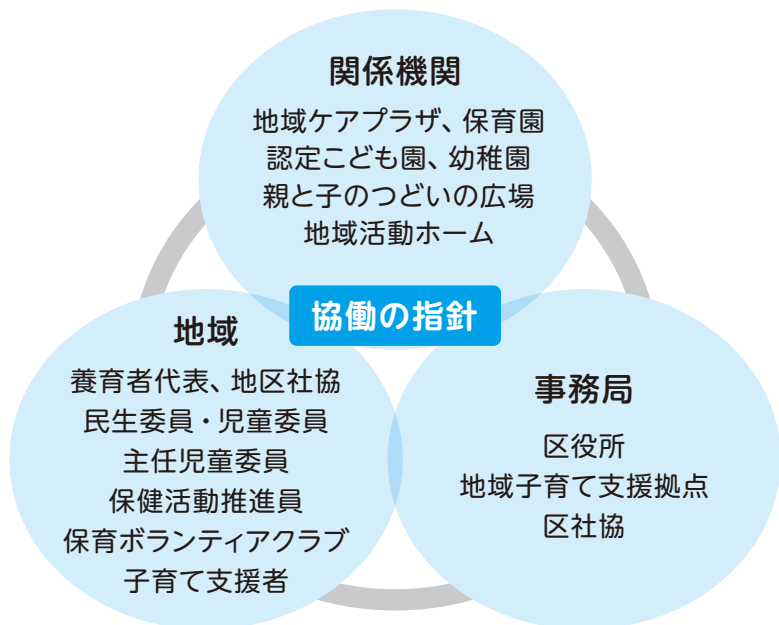
第4期金沢区子育て支援の協働の指針 ～関係機関等と連携した子育てしやすい地域づくり～

問合せ先 「こども家庭支援課」 72ページ参照

金沢区健やか子育て連絡会

平成17年度に開始した、養育者・地域・関係機関・行政からつくる金沢区の子育て支援ネットワークです。金沢区の子育て支援（主に乳幼児期）にかかわる養育者・地域・関係機関・行政が集まり、活動や子育ての現状を共有し地域全体で活動を推進しています。

連絡会では「金沢区子育て支援の協働の指針」をもとにそれぞれの役割を確認しながら、顔の見える関係・連携を深め、子育ての課題を共有し、子育てしやすい地域づくりを進めています。



第4期金沢区子育て支援の協働の指針

令和元年度に連絡会で実施した「子育て実態調査」の結果と連絡会メンバーの意見、コロナ禍の子育て状況をもとに策定しました。協働の指針をもとに関係機関がそれぞれの役割を明確化し同じ目標に向けよりよく連携し活動していきます。計画の期間は令和3（2021）年度から令和7（2025）年度までです。



健やか子育て連絡会 全体会

協働の指針や子育て実態調査の結果はこちらをご覧ください。



金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」について

就学前の子どもとその保護者が遊び、交流するスペースの提供、子育て相談、情報の提供等を行う子育て支援の拠点で、利用登録のうえ、無料で利用いただける施設です。また、地域で子育て支援に関わる方のために研修会等を実施したり、地域の中での預け、預かり合いをコーディネートする横浜子育てサポートシステムの事務局も担っています。



情報スペース



遊び・交流スペース

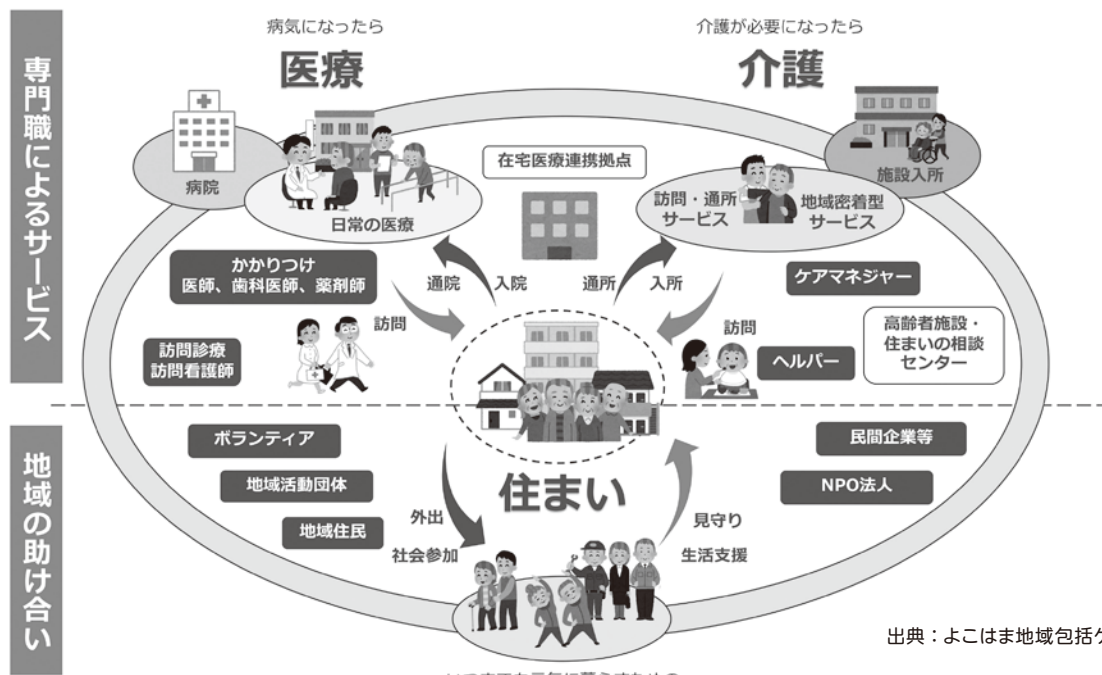




地域包括ケアシステムの実現にむけて ～住み慣れた地域で暮らし続けるために～

問合せ先 「高齢者支援担当」 72 ページ参照

高齢者が可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることが出来るよう「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」が一体的に提供される包括的な支援・サービスの提供体制のことで、地域ケアプラザを中心に日常生活圏域ごとに進めています。令和3年度には、横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた金沢区アクションプランを作成し、取組を加速させます。



出典：よこはま地域包括ケア計画

いつまでも元気に暮らすための 生活支援・介護予防

生活支援の取組例

■移動販売

店舗が少ない、坂が多い等の理由で買物が困難という地域で、民間の進出の期待できない地区の地域課題を解決するため、地域ケアプラザ、区社協、区役所と複数事業者による話し合いを経て、令和2年2月に釜利谷地区西金沢ルート、同年3月には富岡第一地区・第三地区ルートの移動販売が、セブン-イレブンの協力のもと、開始されました。移動販売を行うことで、外出機会を創出し、地域での新たなコミュニティの形成や緩やかな見守りにつながっています。



セブン-イレブンによる移動販売

■つながりづくり 3rd place

「釜利谷・柳町・六浦 CP合同開催事業」

令和3年2月より開始した事業で、家庭でも職場でもないイギリスのパブやフランスのカフェのような居心地の良い第3の場所を目指します。コロナ禍でも「Zoomでつながる体験会」を月1回開催。また、Zoomにある程度慣れた方と毎回テーマを決めて「Zoomで話そう!」を開催し、つながりを創出しています。



「Zoomで話そう!」参加者の様子

推進の柱Ⅱ

誰もが活躍できる場やきっかけが広がる
～地域で活動したい気持ちを育む・つなげる～



こんな金沢区になったらいいな♡

きっかけ

地域活動やボランティア活動に興味がある人が増えている

つながる

地域で
かがやく

多くの住民がそれぞれにできることに取り組み
地域で活躍できる場や活動を支援する仕組みができている



一人ひとりが取り組めること

- ・お住まいの町内で行われている活動や情報誌等に関心を持つ
- ・地域の活動に参加できるものがあれば、勇気を出して参加してみる
- ・参加してみて良かった事や感想を、ご近所や親しい人に伝える
- ・自分ができることはないか考え、できそうなことがあれば手伝ってみる

「あなた」なら？

できることから

地域で協力して取り組めること

- ・SNSやインターネットを活用した情報発信
- ・地域活動の魅力や、やっていて良かったこと等を発信する
- ・イベント等を実施する際には、参加者には簡単な役割を担ってもらう等、開催方法を工夫する
- ・地域活動が、一部の方たちの負担にならないよう役割分担を検討する

区役所・区社協・地域ケアプラザの取組

- ・様々な機会や媒体を活用して地域のボランティアや活動団体の情報を集約・発信します
- ・区民や学校・施設・企業等を対象とした、ボランティア体験や養成講座を開催します
- ・得意なこと・興味があることをきっかけとした地域とつながるきっかけづくりを行います
- ・ボランティアに興味がある方を地域や活動場所につなぐコーディネートを行います
- ・地域の活動団体や担い手が活動を継続できるよう相談に応じたり、交流会等を開催します

金沢区
でも

はじまっているよ! こんな取組

ちょいボラ

介護保険等の公的サービスでは対応が困難な電球の交換や庭木の剪定、外出や通院時の付き添い、子どもの見守り等、暮らしの中でのちょっとした困り事に対して、地域の皆さんで助けあえるような仕組みづくりやボランティア(ちょいボラ)の養成もはじまっています。また、子どもたちも担い手としてイベント等で活躍しています。



通学時の見守り活動

核家族化や共働き世代の増加に伴い、小学生の通学時の見守りの必要性が高まっており、区内の複数の地域ではシニアクラブ等のメンバーを中心に通学時の見守りが行われています。シニアの方々が活躍する場づくりや健康づくりにもつながっている他、挨拶を交わすことで地域の交流も活発になっています。



学校と連携した取組

小学校では昔遊びや昔の暮らしについて学習をしますが、地域のシニアの方々が先生になってお手玉やけん玉等を教える取組が広がっています。

また、小学生が学校で育てた花の苗を民生委員・児童委員を通じてひとり暮らし高齢者や通学時の見守りでお世話になっている地域の方へ届けたり、福祉施設に歌や手紙を届ける等の取組もはじまっており、小学生の力が地域に暮らす方を元気にしています。



区役所、区社協、
地域ケアプラザでも

進めているよ! こんな取組

区民活動センターゆめかもん

区民が市民活動・生涯学習をはじめのきっかけづくりや、既に活動している個人・団体の自主的な活動を応援し、地域が育つ土壌づくりのお手伝いをしています。

様々な知識や技能を持った区民の登録制度「街の先生」では、地域からの依頼により登録者がイベントや講座で活躍しています。



問合せ先 「金沢区民活動センターゆめかもん」71ページ参照
「区民活動支援担当」72ページ参照



地域の防犯・減災活動

誰もが安心・安全に暮らせる地域づくりのために防犯パトロールやごみ捨て場・公園等の清掃活動が行われています。また、地域の防災訓練に障害のある方が通う事業所や高齢者のグループホームが参加し、万が一の災害時に備え、安心して避難できる地域防災拠点の運営方法等を検討している例もあります。



趣味や特技を活かした地域活動への参加

地域には手芸やフラワーアレンジメント、お菓子やパン作り等、様々な趣味や特技をお持ちの方が暮らしています。そんな方たちの活躍の場として地域のお祭りの際に出店ブースを設けたり、「マルシェ（フランス語で市場の意味）」が開催され、賑わいを見せている地域もあります。マルシェには福祉作業所も出店しており、障害のある方の活躍や交流の場にもなっています。

また、音楽、スポーツやパソコン等、特技や得意な人を登録する「人材リスト」を作成し、リストを生かして多世代が交流できるイベントを開催したり、日常的に得意が発揮できる「拠点」の整備につながった地域もあります。



地域の公園をきれいに（公園愛護会）

公園の地元自治会等、地域の皆さんを中心にボランティア団体を結成し、地域の公園として愛着を持ち地域で公園を管理できるよう、主として清掃、除草、花壇のかん水、利用マナーの指導等を行う団体です。男女問わず多世代の人が活躍しています。

活動内容は以下の二次元コードから「公園愛護会だより」をご覧ください。

問合せ先 「金沢土木事務所」72ページ参照



コミュニティサロン

いつでも、誰でも、ふらっと立ち寄れる「地域による地域の居場所」です。イベント・講座等も開催し、地域の交流のきっかけづくりもしています。

金沢区では、協働契約(つながりステーション)で結ばれたコミュニティサロンと区役所が連絡会を結成し、地域をもっと明るく、もっと元気にするために連携して活動しています。



さくら茶屋/さくらカフェ
(西柴) ※写真はさくら茶屋



富岡サロン
ジュピのえんがわ(富岡東)



もりのお茶の間(六浦東)



地域の茶の間
リトルハウス(六浦南)



Welcafe(長浜)



釜利谷ふれあいカフェ
(釜利谷東)



みんなの居場所 結
(洲崎町)



コミュニティサロン
ほっこり(東朝比奈)

問合せ先 「区民活動支援担当」 72ページ参照

地域づくり塾かなざわ

先進的な取組や地域活動に求められるノウハウを学ぶことで、地域課題を解決する力を持った人材の発掘・育成を図るための講座です。区役所と区社協が協働して企画・実施しています。

修了生は、「もりのお茶の間」(六浦東地区)、「釜利谷ふれあいカフェ」(釜利谷地区)、「スペース谷津坂」(金沢東部地区)、「レコード鑑賞会」(六浦地区)等で活躍しています。

問合せ先 「地域力推進担当」 72ページ参照

ボランティア養成講座

区社協(ボランティアセンター・移動情報センター)では、ボランティアを頼みたい、活動してみたい人への相談や情報提供、コーディネート他、初めて活動する方に向けたミニ講座や出前講座、登録者向けボランティア交流会やフォローアップ研修会等を開催しています。

また、若い世代のきっかけの機会として、地域ケアプラザ・大学と共催で大学生向けボランティア実践講座を開催しています。



問合せ先 「区社協」 72ページ参照



介護予防ボランティア「金沢区元気づくりマイスター」

介護予防活動グループの育成・活性化に向けた金沢区独自の取組として、令和2年度から、介護予防ボランティア「金沢区元気づくりマイスター」を養成しています。地域の介護予防活動に主体的に取り組みたい方が区主催の養成講座を受講後、金沢区元気づくりマイスターとして活躍されています。



問合せ先 「高齢者支援担当」 72ページ参照

キャラバン・メイト、認知症サポーター



金沢区内には、244人
(令和2年度末時点)の
メイトさんが活躍中!!

ロバのように急がず、でも一步一步、
着実にキャラバンも進んでいきます。

キャラバン・メイトが開催する「認知症サポーター養成講座」を受講した人は「認知症サポーター」となります。

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

「キャラバン・メイト」とは、認知症についての正しい知識と具体的な対応方法を市民に伝えることを目的に「認知症サポーター養成講座」を開催し、講師役を務めるボランティアです。

キャラバン・メイトになるためには、所定のキャラバン・メイト養成研修を受講・登録が必要です。



認知症サポーターの証
(左) オレンジリング
(右) サポーターカード

地域(町内会、学校等)での開催はもちろんのこと、職域(商店や交通機関等生活に密着した業種の方たち)での講座開催により、多数の方が認知症サポーターとなることで、見守りや早期対応につながっています。

問合せ先 「高齢者支援担当」 72ページ参照

清潔できれいな街を目指して(環境事業推進委員)

環境事業推進委員は、清潔できれいな街づくりの頼れるリーダーです!

分別・リサイクル・ごみの減量など3R活動や街の美化に関する地域の推進役として、啓発活動や地域清掃を行っています。

ごみ集積場所の維持管理は利用者の方で行っていただいておりますが、不法投棄や分別状況の悪化、カラスの被害、夜間のごみ出しなどの問題解決に向けて環境事業推進委員が主体的に取り組んでいます。

問合せ先 「資源循環局金沢事務所」72ページ参照
「資源化推進担当」72ページ参照



収集曜日シールの張替



地域清掃活動の取組

大学と地域が連携した取組

金沢区では、関東学院大学・横浜市立大学と協定を締結し、『大学の活力を生かしたまちづくり』に取り組んでいます。(「キャンパスタウン金沢」)

関東学院大学新井ゼミナールは、金沢区の地域の方から昔の写真を提供いただき、時代背景を取材・調査する活動を行っています。

横浜市立大学三輪・中西ゼミでは、商店街マップ付き新聞の発行や親子向けのイベントを開催する等様々な手法を駆使して、金沢シーサイドタウン地区の魅力を発信する活動を行っています。

他にも地域のイベントに参加したり、地域向けに冊子や情報紙を発行するなど、さまざまな活動を行っています。

問合せ先 「地域力推進担当」72ページ参照



研究成果を区庁舎でパネル展示



「紹介したい金沢区の場所」についてイベントで情報収集

また、横浜市立大学医学部看護学科では、看護学生が「地域看護学」の授業の一環として地域を分析して必要な活動を考え区役所・地域ケアプラザへ提案したり、実際に地域に出向いて健康づくりのための啓発や活動を行っています。

問合せ先 「事業企画担当」72ページ参照



健康チェックの様子

「関心をもった取組」や「はじめてみたい取組」はありましたか? 勇気をもって一歩踏み出してみましょう!



地域ケアプラザってどんな所？



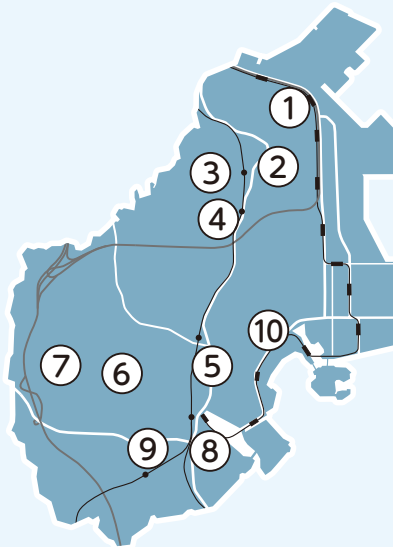
地域ケアプラザは、地域の誰もが利用できる横浜市独自の施設です。小さな子どもから高齢者まで、障害の有無に関わらず誰もが安心して暮らせるよう、身近な生活の相談窓口であるとともに、地域づくりのお手伝いとして様々な人に向けた催しを行っています。また、福祉保健活動団体への部屋の貸出やボランティア活動の支援も行っています。



相談の様子



親子で楽しめるひろば



多世代が集えるサロン



つながりをつくる講座

金沢区内には現在、①並木 ②富岡東 ③富岡 ④能見台 ⑤泥亀 ⑥釜利谷 ⑦西金沢 ⑧柳町 ⑨六浦 の9つの地域ケアプラザがあります。また、令和5年3月に区内で10か所目となる「⑩西柴地域ケアプラザ」が開所しました。

問合せ先 「地域ケアプラザ」72ページ参照

福祉保健活動拠点ってどんな所？



団体交流室



点字製作室



福祉保健活動拠点は、区民の自主的な福祉活動、保健活動等のための場の提供及びボランティアの育成・相談・支援等を行っています。団体交流室、対面朗読室・編集室、点字製作室のほか地域ケアプラザとの共有スペースであるボランティアコーナー等があり、区内で福祉保健活動を行っている団体等が利用できます。

問合せ先 「区社協」72ページ参照

みんなで健康づくりに取り組みいきいきとしたまちへ ～地域の健康づくり活動の充実～

こんな金沢区になったらいいな

すこやか

様々な媒体や機会を通じて健康づくりに
役立つ情報が提供されている

つながる

つながりの中で楽しく取り組むことができる地域の
健康づくりの場や機会が充実している

いきいき



一人ひとりが取り組めること

- ・自分や家族の健康に関心を持つ
- ・定期的に健康診断を受ける
- ・食事や運動等の生活習慣を改善する
- ・一人で悩まずに身近な人や専門機関に相談する
(相談先は71ページをご覧ください)
- ・興味がある健康づくりの講座等があれば、
参加してみる

「あなた」なら？

できることから

地域で協力して取り組めること

- ・みんなで取り組める楽しい健康づくりのイベント等を開催する
- ・健康づくりグループに町内会館等の活動の場を提供する
- ・自主活動のグループは、役割が一人に偏らないよう役割分担を検討する

区役所・区社協・地域ケアプラザの取組

- ・様々な機会や媒体を活用して、健康づくりに役立つ情報を発信します
- ・誰もが参加できるよう、自主活動グループの情報を集約し提供します
- ・地域の活動団体や担い手と連携して、身近な地域での健康づくり活動を広めます
- ・子育て世代や働く世代等、健康づくりのための時間を確保しにくい世代に向けた情報
発信や情報提供を行います
- ・地域の健康づくり活動が継続できるよう、運営の後方支援を行います



金沢区
でも

はじまっているよ! こんな取組

身近な所で健康づくり

身近な公園等を集まり、みんなでラジオ体操をする取組は、誰もが気軽に参加でき、健康づくりにつながる他、世代を超えた交流の機会にもなっています。

また、シニアを中心にグラウンドゴルフも盛んに行われている他、歴史の名所をめぐるウォーキング等地域の特性を活かした健康づくりも行われています。



手軽に健康チェック

健康のためには自分の身体の状態を知り、生活習慣を見直すことが重要です。地域で行われるお祭りや運動会等の多くの方が参加されるイベントの際に、保健活動推進員を中心に血圧や握力、血管年齢測定等の健康チェックの機会を設けています。また、子育てサロン等に出向いた健康チェックも好評を得ています。



区役所、区社協、
地域ケアプラザでも

進めているよ! こんな取組

元気づくりステーション

地域の中で介護予防・健康づくりに取り組むグループ活動として「元気づくりステーション」があります。金沢区内では、現在26のグループが、自治会町内会館、公園、地域ケアプラザ等地域に身近な場所で、健康体操、ウォーキング等の様々な活動を行っています。(令和3年6月現在)

元気づくりステーションに人が集うことで、高齢者が地域の中で人とつながり、地域の仲間の輪が広がります。区役所の保健師、地域包括支援センター等が活動の立ち上げや運営継続のためのお手伝いをしています。

また、加齢に伴い、虚弱になっても通い続けることができるよう、リハビリテーション専門職と連携し、講師派遣や活動内容のアドバイスも行っています。

問合せ先 「高齢者支援担当」72ページ参照



かまりや太極拳



能見台・スリーAの会



スリーA並木の風

様々な対象者に向けた講座の開催

区内の地域ケアプラザでは、講座の内容や開催場所、時間、曜日等を工夫して、より多くの方が気軽に参加できる健康づくりの取組を進めています。

子育て中の方に
向けた
「じぶんみがき」



男性に向けた
「男性ポッチャ」



日中は忙しい方に
向けた
「ナイトヨガ」



地域ケアプラザまで
来られない方に向けた
「出張健康体操」



問合せ先 「地域ケアプラザ」 72ページ参照

住み慣れた地域でいつまでも健康に過ごそう!

身近な地域で、私たちと一緒に健康づくりに取り組みましょう!

保健活動推進員

地域の健康づくりの推進役として様々な健康づくり活動に取り組んでいます。
詳しくは69ページ参照



いきいきフェスタでの健康チェック



地域での健康チェック

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)

区主催のセミナーを受講し、地域の食育の担い手として活動しているボランティアです。
詳しくは69ページ参照



イベントでの食育劇



親子と一緒に料理教室

問合せ先 「健康づくり係」 72ページ参照

バランスの良い食事、定期的な運動、健診の受診等の健康づくりの他、次のような健康づくりも大切です。

オーラルフレイル

滑舌が悪くなる、食べこぼしやむせ、噛めない食品が増える等の口の機能の衰え(オーラルフレイル)は、身体の機能の衰えにつながります。ブラッシングや健口体操等の口腔ケアに取り組みつつ、ちょっとした変化や衰えに気づいたら相談できる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

こころの健康

適度な運動やバランスの良い食事は、身体だけでなくこころの健康のためにも大切です。ストレスが多いと風邪等の感染症にもかかりやすくなります。十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合い、悩みや身体の不調があるときは、身近な人や専門家に相談してみましょう。

