

## 麻雀講座→「雀々クラブ」発足→ボランティアと、 麻雀をきっかけに笑顔とたすけあいの輪が広がりました

昨年度は、地域交流事業の新講座として10回の連続講座『いちから学ぶ元気アップ麻雀』を開催しました。シニア世代に人気の高い“麻雀”を初心者でも楽しく学びながら、健康&仲間づくりを行える内容で、「終了後も、継続して続けたい!」との参加者の声をもとに、さらに10回連続のフォローアップ講座も行いました。

計20回という講座の中で、仲間同士すっかり打ち解け和気あいあいとしたグループになり、講座が終了しても皆で楽しみたいと自主麻雀グループ「雀々(ちゅんちゅん)クラブ」を発足しました。今後は、中野地域ケアプラザを拠点にメンバーの皆さんが中心となってグループを運営し、ケアプラザは運営が軌道に乗るまでバックアップをさせていただきます。

また、雀々クラブのメンバーの中から、デイサービスの麻雀ボランティアや配食グループ、ふれあいの会などのサロンへも積極的にボランティアとして参加して下さったりと、活動の輪が広がってきています。

趣味を通して新たな仲間と楽しみながら地域を支える活動者となっていく皆さんの表情は、いきいきハツラツとしてとても素敵です。そんな皆さんに魅せられて——今年度も『元気アップ麻雀パート2』を開催中です。麻雀を通じて若さと元気がアップするメンバーさんが続々増えていくことでしょう。ご期待下さい!



デイサービスにて麻雀ボランティア



ふれあいの会で受付を担当



週1活動の雀々クラブ

### みなさんの声

#### ■ デイサービスにて麻雀・生活ボランティアとして活動

「趣味が個人だけにとどまらず、広い世界でいろいろな方と関わりができるのがうれしいです。」  
「麻雀の知識や経験はデイサービスの利用者の方にはないません。お手伝いのつもりが教えていただく事ばかりです。慣れてきたら、長い人生のお話もお伺いしたいです。」

#### ■ 「ふれあいの会」にて受付・設営のボランティアとして活動

「お話しするのは苦手だけど、できることは何でもやります。新しい仲間とつながりができました。」

#### ■ 配食グループで調理ボランティアとして活動

「やってみたら自分にもできることがあるのだとわかり、頼られているのがはげみになります。楽しんでいきます。」

#### ■ 雀々クラブの男性メンバー

「講座に参加してから、積極的に外出する機会がふえたよ。」



# 杜からの風

栄区連会承認 第41号  
発行日：2016年8月1日  
編集・発行：横浜市中野地域ケアプラザ  
発行責任者：富永 秀樹  
お問い合わせ先：045-896-0711  
所在地：横浜市中区中野町400-2  
Email：nakano@morinokai.or.jp



## 中野地域ケアプラザからのお知らせ

中野地域ケアプラザで行われる8月～10月の講座です。ぜひ、みなさんご参加ください!

お問い合わせ・お申込み **045-896-0711**

### 思い出のネクタイをリフォーム! ～多機能ケース～

眼鏡入れや携帯電話、ペンケースなどに使える多機能ケースをつくります。

日時 8/30(火) 13:00～15:30

定員 20組(定員次第締切)

参加費 300円

講師 栄リフォームむつき会

持ち物 ネクタイ1本、裁縫道具、30cm定規  
はさみ

### なかの DE ナイト ～秋の夜長にカフェまーじゃん～

お茶を飲みながら、地域の方と麻雀を楽しみましょう♪

日程 10/7(金) 18:00～20:30

対象 麻雀経験者20名(応募者多数時、抽選)

参加費 200円

※ 応募期間：9/9(金)～9/30(金)

### こども広場モーリーズ ベビーマッサージ

祝日開催なので、ぜひパパもご参加ください。

日程 10/10(月・祝) 10:30～12:00

対象 生後2ヶ月～ハイハイ前までの赤ちゃん  
と保護者12組(定員次第締切)

参加費 1組300円

申込み 北村(891-1091) またはケアプラザへ

※ 申込締切日：10/6(木)

### 食べて学んで若がえり～栄養編 (ふれあいの会&地域包括共催事業)

普段の食事を見直し、バランスの良い食べ方を講義と簡単な調理で学びます。

日時 9/2(金) 13:30～15:30

定員 30名(定員次第締切)

参加費 実費代(100～300円)

講師 中村 眞樹子氏(管理栄養士)

### 介護者の集い「なかのカフェ」

介護の事や認知症の悩みなど、ざっくばらんに話しませんか。

日時 9/17(土) 13:30～15:30

定員 20人(定員次第締切)

参加費 お茶代100円

### ロコモ予防してお出かけ達人

大人気の野地先生がロコモ予防を教えてくださいます。

日時 10/26(水) 13:30～15:30

定員 中高年齢者25名(先着順)

講師 野地 吾希夫氏(理学療法士)

参加費 無料

※ 申込開始日：9/1(木)

# 元気になれる！ デイサービスを目指して



今年で18年目をむかえる中野デイサービスには、毎日たくさんの方々が元気に通われています。利用される方も明治生まれから世代交代をむかえ、大正・昭和生まれの方が多くなっています。

今年度も、より皆さんに楽しんでいただける内容で、夏祭り、外食レクリエーション、日帰り旅行(介護保険外)などを計画しています。日々の活動としては、安心してゆっくりと入浴していただけるお風呂や、健康体操、マシンを使ったリハビリなどを行っています。

また併設のSELP・杜で、パンや豆腐などの“お買い物”を楽しむ事ができるほか、囲碁・将棋・麻雀などの男性も楽しめるレクリエーションをご用意しています。

これからもこの栄区で、介護が必要になった方も元気になれるデイサービスを目指して頑張っていきます。ご見学やご相談は随時受けつけておりますので、お気軽にご連絡ください。

## ちょっとインフォ

地域で合唱や踊りなどの活動をされている方がいらっしゃいましたら、発表の場としてデイサービスで披露してみませんか。また、お話し相手やレクリエーションのお手伝いなどの活動をしてくださる方も募っておりますので、ぜひ一度、ご見学ください。

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### 「自分はダイジョウブ」は禁物です！

「オレオレ詐欺」など特殊詐欺の話題をTVや雑誌などメディアで見ない日はありません。関心が非常に高くなっていることもあり、中野地域ケアプラザで実際に相談で入った事例をお伝えします。

- ①「金で投資しませんか」と部屋まで上がりこみ、「手付け金を払ってほしい」と現金を要求され、払ってしまった。
- ②「水道局です、水質調査をします」と男性2人組に上がりこまれ、不要な浄水器を勧められたうえに「浄水器の利用料は口座引き落としなので通帳をみせて」と言われた。

①については、地域の方々が警察やケアプラザに相談。ケアプラザ職員が「横浜市消費生活総合センター」と連携して、投資会社に働きかけ返金となりました。

②については、通帳を見せてしまったものの成年後見制度に精通していることを当人が話したため、被害は無かったそうです。

2つの事例に共通しているのは、本人自身が「だまされたと思っていない」ことです。詐欺被害は身近で日常的に起こっています。皆さんも「自分はダイジョウブ」は禁物です！



# Let's ちょいサポ!

“ちょっとしたこと”を助け合える仲間をつくろう!

‘近所の方を手助けしたい’ ‘支えあえる街にしたい’ そんな地域の方々の思いを大切にするため、生活支援サポーター養成講座を開催しました。



安心して大好きな町で暮らし続けるには、ゴミ出しや買い物、電球交換などの日常のちょっとした困りごとを支え合える仲間が大切です。この連続講座は、その困りごとを認識し、地域の仲間をつくり・つなげる“きっかけづくり”になればと開催をしました。

3回の講座では、それぞれの地域に分かれ“(地域の)こんな所がいいよね、こうなったらいいな!”など各々の思いを話し・共有し、地域で活動を行うにあたっての不安や疑問を軽減できるための情報を、講師の『よこはま地域福祉研究センター』佐塚氏と吉川氏よりお伝えいただきました。



また、小田原市で地域の支援団体を立ち上げた『支えあい久野 ひまわりの会』の久保さんをお迎えして、団体が立ち上がるまでの経緯、草刈りや外出同行などの活動内容などを伺いました。質疑応答では、多くの質問があがり、その一つ一つに丁寧に回答していただきました。その中でも、“活動を続けるための秘訣”として①楽しく ②無理をしない ③もたもたしない(依頼者の不安な気持ちを解消するため“すぐに連絡・顔を見せる”)をお伝えいただき、参加者のみなさんは大きくなすいていました。「支えてくれる人たちが近くにいる」——そのことが生活を明るく、安心なものにするのだと実際の活動を知り、より具体的なイメージができたのではと思います。



全講座を終えた参加者の方からは、「近隣の方が困っていることのお手伝いができるボランティア団体を立ち上げたいと思いました」、「これからの地域を考える良いきっかけになりました」など笑顔で感想をいただきました。この講座をきっかけに、ひとつの地域ではボランティア団体の立ち上げに動き出しました。中野地域ケアプラザとしても、一緒になって取り組んでいければと考えています。