

第65号



さくら



題字 足立区長 近藤 やい
足立区民生・児童委員協議会だより

発行

足立区民生・児童委員協議会
会長 市村 智
編集 広報委員会
発行日 2024年7月1日
〒120-8510
足立区中央本町1-17-1
TEL 03-3880-5870



「いろいろながらのちぎり絵」 千寿小 4年 つちや あいこ
土屋 愛子 作

目次

新旧福祉部長あいさつ	1
特集	
猛暑を乗りきる	
シニア食の3か条	2・3
民生・児童委員PR週間	
ミンジーFestaにぎやかに	4・5
地域deモバイル研修会	6
こころの健康フェスティバル	
各種表彰受賞者祝賀会	7
短歌・俳句・絵画	
ぶらり足立 興野神社	
地域を訪ねて	8
朝市で募金活動	

■ 新旧福祉部長あいさつ



新たな視点の福祉政策を

福祉部長 千ヶ崎 嘉彦

区民の皆様を取り巻く状況はめまぐるしく変化しており、福祉分野でも新たなニーズや課題が生じております。時代に即した福祉行政を進めるには、いま何が起きているのか、現場の声を拾い支援につなげていくことが不可欠です。そのためには、私ども区職員が、区民の皆様と誠実に向き合うこと、地域をよく知る民生・児童委員の皆様の声をきちんと受け止めることが何より大切だと考えます。

今年度は、福祉部内の多くの管理職が入れ替わり、新たな視点で福祉施策を見つめ直すチャンスでもあります。民生・児童委員の皆様とともに、足立の福祉を全力で支えていく意気込みで頑張ります。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



6年間に心より感謝

教育長 中村 明慶（前福祉部長）

福祉部在職中は、大変お世話になりました。心より感謝を申し上げます。会長協議会や地区民協の冒頭で唱和する「民生・児童委員信条」を遵守しつつ、民生・児童委員の皆様が、常日頃、地域の方々からのご相談に耳を傾け、誠意をもって対応されていることに、福祉部長として大変心強く思っておりました。

コロナの一時期、対面での活動が制約されましたが、そのような時でも、気がかりな方にお葉書を送って、見守り活動をされていたことに、使命感の高さを感じていました。全員食事会や視察研修等で、お酒を酌み交わしたり、カラオケで歌ったりしたことが懐かしく思い出されます。

改めて、皆様方の献身的なご活動に敬意を表したいと存じます。6年間、ありがとうございました。





特集

猛暑を乗りきる シニア食の3か条

記録的な猛暑が日常化している近年の夏ですが、民生・児童委員の活動も健康あってこそ。夏バテしない元気な身体を保つために、「食」のポイントをまとめました。ふだん見守っているシニアや、お友達にもぜひお伝えください。



住区センターで開催されている「ぱく増し」栄養講座（青井住区センターで）

1 水分補給

筋肉は体内の貯水槽です。年を重ねて筋肉量が減ると身体全体の水分量も低下して、脱水が起きやすくなります。年齢とともに、のどの渇きを感じにくくなっている方もいます。

3度の食事のときはもちろん、のどが渇いたと感じる前に意識して水分をとる習慣をつけるとよいでしょう。ただし、スポーツドリンクや経口補水液は運動するなど汗をたくさんかくときに。日常生活で飲みすぎると、糖分の摂りすぎになることがあります。

水分補給には水や白湯、麦茶を。濃いお茶やコーヒー、ビールなどは利尿作用があるので不向きです。

1日に必要な水分量は…
体重1kgあたり 30ml
60kgなら 1800ml
（食事を含めて）

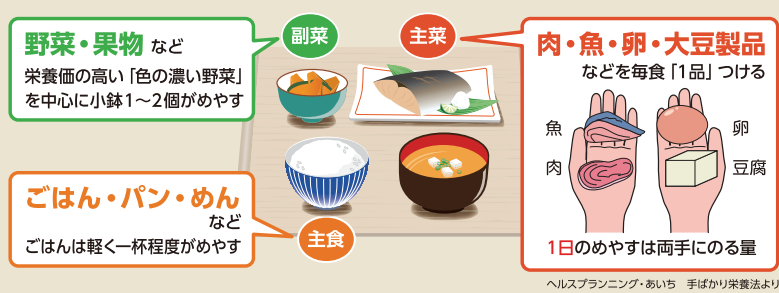
脱水を起こさないために、暑い季節は2リットル以上の水分が必要です。



2 栄養バランス

暑さで食欲がなく簡単になりがちですが、少量でもバランスよく栄養をとることが夏バテ対策の基本です。

めざしたいのは「この量とバランス」



「そんなめんどう！」というときは…

- お弁当などを買うときは具たくさんを選ぶ
- 買い置き食材を組み合わせる
例 レトルトカレー＋冷凍野菜・ツナ缶
- みそ汁に具材をプラス
例 みそ汁＋納豆・小松菜

たん

3 ぱく増しのすすめ

普通にくらしていても、加齢で筋肉の量は減ります。筋肉が減ると歩行や立ち上がりに影響が出て、転倒しやすくなるなど要介護のリスクが高くなります。

筋肉量を維持するには…

「毎食、たんぱく質をしっかり摂る」ことが大切です。

目標は毎食
20g以上

4つの分類から 手軽にぱく増し

肉	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)
	まぐろ刺身 5切れ (22g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	魚肉ソーセージ1本 (8g)
卵	卵 (7g)	卵焼き100g (10g)	
大豆製品	豆腐1パック (絹木綿 5g / 9g)	豆乳200ml (7g)	大豆水煮100g (13g)

() 内はたんぱく質量

ぱく増し
簡単レシピ



※水分補給・栄養バランス・たんぱく質摂取について医師の指示がある方は指示に従ってください



ほかにも「ぱく増しレシピ」が…

暑さ対策は3食きちんと食べることから

食欲がおちて栄養状態が悪くなると、筋肉量が減って要介護状態になるリスクが高まります。適度な運動と、十分なたんぱく質を含む食事を心がけることが何より大切です。食欲がないとそうめんだけなど、簡単にすませることが多くなりますが、上記を参考にぜひ「ぱく増し」をしてみてください。（高齢者栄養施策推進担当係長・管理栄養士 黒川真美）

フレイル（健康と要介護の中間状態）への悪循環



健康づくり わたしのこだわり

子どもたちから心のエネルギーを

運動はあまり好きではない私ですが、健康法は地域の子もたちと関わり元気をもらうことです。地元の小学校の放課後子ども教室のスタッフとして、子どもたちの安全を見守りながら、歩数にすると4,000歩ほど。会話や動きに合わせ脳も身体も動かしています。何よりも心のエネルギーが活性化します。子どもたちに感謝！

（8地区 大関由紀江 記）



サウナでととのえています

週一回のサウナ通いが、私の癒しであり健康法です。サウナは体の芯を温め、血流を良くし、心拍数を上げ、自律神経を整え、免疫を上げ、老廃物を排出し、新陳代謝を良くし、お肌もきれいになります。人間は心拍数が120を超えると迷いがなくなるという説もあり、私はサウナで心身ともに癒されています。現代病を遠ざけるひとつの手段として試してみませんか。

（鹿浜地区 小宮忍 記）

※生活習慣病などで治療を受けている方は、医師に相談してください。

気軽に運動習慣



パークで筋トレ

指導員のアドバイスで筋トレ、ウォーキング、ストレッチなどを楽しみながら、健康・体力づくりができます。足立区内の公園、38か所で月2回開催。

- 対象 主に65歳以上
- 申し込み 不要
- 参加費 無料



まずは、筋肉や関節を意識しながら行うストレッチ。脳トレの運動では笑いも起こり、体も心もほぐれます。休憩をはさんだら、いよいよ筋トレです。エアロビクスを取り入れた少しハードな動きもありますが、指導員の軽妙なトークに励まされます。「楽しく、マイペースで」参加してくださいとのこと。最後は、「お嫁サンバ」で楽しくステップを踏んで、解散となりました。

（花畑地区 眞野賢枝 記）

民生・児童委員PR週間

ミンジーFesta にぎやかに

5月12日～18日は、民生・児童委員の活動を多くの方に知ってもらおうPR週間。5月18日には足立区役所本庁舎で「ミンジーFesta」を開催。さまざまなイベントでPR週間を締めくくりました。

受付



アンケートに▶お答えいただいた方には、大抽選会の抽選券を配布

ミンジーたちもお出迎え♡



相談コーナー

PR週間の期間中は、会場に民生・児童委員による相談コーナーを開設。生活上の困りごと、子育ての悩み、高齢者のさまざまな問題などの相談を受け付けました。今回はコロナ禍での生活不安や、閉じこもりによる孤立感などの相談が多く、担当委員がていねいに相談にのりました。



パネルコーナー



▲活動を紹介するパネルを熱心に見る人々も

足立区長も民生・児童委員をアピール



5月9日、北千住駅前で、「一日民生・児童委員」の近藤やよい区長も参加し、民生・児童委員のPR活動を行いました。全員、おそろいのベストを着てチラシやティッシュを配布。地域の皆様と行政をつなぐパイプ役である民生・児童委員の活動をアピールしました。

さくら感謝状贈呈式



広報紙「さくら（62号から64号まで）」に絵画・俳句・短歌を寄稿していただいた26人のうち、小学生7人・中学生3人の皆様に、近藤やよい区長をお迎えして感謝状贈呈式を行いました。

入念なリハーサルの後、市村智民生・児童委員協議会会長から感謝状が、近藤やよい区長から記念品を贈呈しました。保護者の皆様から「贈呈式に参加させていただき、本当にいい思い出ができました」「短歌など興味がなかった子どもたちが、みんなで一生懸命に取り組んだのがうれしかった」などのお言葉をいただきました。帰り際、ミンジーやビュー坊と抱き合っているお子さんもいて、とても微笑ましく印象的でした。

みんなで記念撮影、はい、パチリ！

中学生は、ミンジーたちとも撮影会



円形ドア

アンケートコーナー

相談コーナー

庁舎ホール

抽選会

パネルコーナー

福祉作業所で手作りしたパンやお菓子、手芸品、お花などいっぱい！

販売コーナー



◀元気な声かけやていねいな接客に、多くの人が足をとめていました。

メインイベント
特設会場



▲民生・児童委員のコーラス部、「葦立『コール絆』」のやさしい歌声が、会場を包みしました

キッズコーナー

キッズコーナー（主任児童委員）

主任児童委員が担当するキッズコーナーの一番人気は木工カー作り。事前に準備された木製の車体に、ペットボトルのふたをつけて車輪にし、思い思いの色を塗って完成です。特製のレーンを走るマイカーに子どもたちは大歓声。ほかにもスマートボールやマンカラゲーム（ボードゲーム）、塗り絵など、さまざまな遊びが用意され、子どもも大人も大盛り上がりでした。



ミンジー大抽選会

“大抽選会”は、今回初めて企画されたイベント。配られた抽選券は200枚、景品全36本は友好都市の栃木県鹿沼市、新潟県魚沼市、長野県山ノ内町の特産品や、福祉作業所が作っているお菓子などです。

当選番号を読み上げられるたびに、会場からは歓声があがりました。「1等」に当選された北千住在住の女性は「今日はバスに乗れず、ここまで歩いてきました。そのご褒美で当選したのかも」と笑顔に。「民生委員さんにはお世話になっています。これからも頑張ってください」と話してくれました。

よい、お土産が
できちゃった♪



使っていますか？ モバイルパソコン

モバイルパソコンは民生・児童委員の活動や相談を支援するため、東京都から配布されたものです。研修会なども行われ慣れてきた方もいる一方で、手こずっている方も多いようです。3月からはモバイルパソコンで活動記録の集計報告も始まりました。焦らず少しずつの取り組みが、徐々に広がっています。



お互いに教え合いながらの研修（3地区）

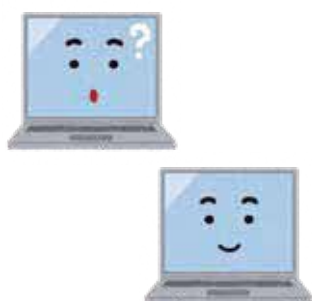
地域deモバイル研修会

災害時避難MAPの実証をオンラインで中継

高齢者見守り活動の一環として、地域包括支援センター東和（以下包括東和）主催でオンライン交流会を実施。包括東和をホストにGoogle Meetで4拠点を結び、それぞれの活動報告を行いました。私たちは災害時避難MAPの実証を担当。広域避難場所の都立東綾瀬公園からChromebookで、公園内にある避難対策物品の紹介と、まだつぼみの桜の中継を行いました。（東綾瀬地区 山崎雅明 記）

モバイルをふだん使いに

研修会でモバイルパソコンに届いたメールを、個人のスマホでも見られるように設定しました。モバイルに連絡がきたことが、スマホでわかれば便利です。メールだけでなく、添付された書類や画像もスマホで見ることができます。コロナ禍で疎遠になりがちだった委員同士に、「どうやるかわかる？」の会話も加わりました。「とりあえずやってみる」が第一歩と感じました。（鹿浜地区 吉田靖雄 記）



あわてず、ゆっくりすすめたい

自主研修での「モバイル導入で民生・児童委員協議会の運営費が年間30万円の節約に」「今後、さらに活用をすすめ、様々な改善と効率化を期待したい」との説明に、受講委員からは、「Wi-Fiにつなぐこと自体がたいへん」「パソコンの使用にストレスを感じる」「4月分の活動報告は紙で提出したい」などの声上がる状況でした。私たちの地区では小規模での操作研修をすすめ、あわてず、ゆっくりと移行をすすめたいと考えています。（江北地区 木村克博 記）



こころの健康フェスティバルを開催

コロナ禍を経て、これまで以上に「こころと身体の健康」への関心が高まっています。久しぶりの対面開催となった「こころの健康フェスティバル」では、東京女子医科大学の西村勝治 精神医学教授・基幹分野長が、「からだの病気とこころの健康」について動画で講演され、多くの方が真剣に視聴しました。

民生・児童委員協議会はバザーを担当しました。開始前から行列ができるほどの人気で、委員などから集めた500点あまりの商品は好調な売れ行きでした。売り上げはすべて社会福祉協議会を通じ、精神保健福祉のために寄付しました。ほかにも、パン・焼き菓子・コーヒー・手作りの品も購入でき、充実した一日でした。

（4地区 吉田祐一 記）

おおにぎわいの会場
（足立区庁舎ホール）
／3月2日（）



バザー会場は開始前から行列が…



令和5年度 各種表彰受賞者祝賀会を開催



受賞者を代表して第七合同石川祥江会長が、「多くの方々の支えと協力があったの受賞です」とあいさつ。最後に「子どもたちのために」と市村会長から足立区に寄付金を贈呈しました。(受賞者17人の名簿は第64号に掲載)
(江北地区 木村克博 記)

令和6年2月14日、足立区役所で足立区民生・児童委員協議会主催の受賞者祝賀会が開催されました。

主催者代表の市村智協議会会長が「コロナ禍で活動が制約され、この時期に新しく民生・児童委員になられた方は活動経験がほとんどありません。受賞された皆様は、新民生・児童委員の支えになってあげてください」とあいさつ。

来賓の近藤やよい区長は、「新年度よりどんな相談でも受ける『福祉まるごと相談課』が創設されます。地域の方々への案内など、民生・児童委員活動にも利用してください」と話されました。



皆さんの心が届きますように

能登半島寄付の報告

足立区民生・児童委員協議会は、能登半島地震で被災された方々に東京都民生・児童委員連合会を通じて30万円、1月に開催された会長協議会及び各合同地区協議会の新年会で388,511円、こころの健康フェスティバルのバザーにおいての方々から19,794円が集まり、総額70万円余を共同募金会を通じて寄付しました。

この地震により被災された方々が、一日も早く今までのような日常生活を取り戻すために、息の長い支援が必要です。私たちもできる限りの支援をしていかなければと思います。
(15地区 向山義一 記)

中学生短歌・俳句コーナー

足立区立第四中学校 夜間学級

おはようと 言った時間は 午後五時 三年 清水 鉄平	観覧車 七夏の夜の 涙星 二年 王 振霖	スカイツリー 背負って泳ぐ 鯉のぼり 三年 宮本 三代	四季めぐる 夫と出会い二十五年 産まれ変わっても そとよりそう 三年 根本 千秋	爆竹が 響く春節に 火鍋喰らう 幼き私は もういない 三年 高 源
-------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--	--

※足立区立第四中学校夜間学級は、さまざまな理由で中学校を卒業できなかった10～80代の方が一緒に勉強しています。

小学生絵画コーナー



「あさとよのクリスタルの花」

青井小 4年 馬 恵美 作



「おかあさん、ありがとう！」

青井小学校特別支援学級のみなさん



シリーズ

ぶらり足立

金色に輝く大銀杏のライトアップ

生まれも育ちも足立区興野。幼い頃から近所の興野神社の大銀杏の下で遊んでいました。今は保育園児や小学生が走り回っている姿をいとおしく見守っています。神社と大銀杏は、地域の人たちにとってとても親しい存在です。

この2本の大銀杏は、1975年に足立区の保存樹木に指定され、拝殿に向かって左側の幹回りは4.7m、右側は3.9m、高さは35mで樹齢は推定400年といわれ、長い間地域の人たちを見守ってくれています。

昨年・一昨年の暮れにライトアップが実施され、その美しさに多くの家族連れやカップルが見に来ていました。力強い枝からこんもりとした黄色い葉が光に照らされて金色に輝き、光と影とのコントラストが幻想的でした。

このイベントは興野神社主催で、興野町会・興野北町会が協賛したものです。神社や町会の方々の協力によって、コロナ禍でも冬のひと時をほっこりとさせていただきました。今年も12月第一土曜日に開催予定です。

(8地区 吉澤はる江 記)



地

シリーズ

(活動報告)

域を訪ねて

関原不動商店街の朝市で募金活動



令和6年3月で31年目を迎える関原不動商店街の朝市は、第一日曜日の朝7時から10時まで、関原一丁目から二丁目にかけての区間で開催されます。毎回、道路の両側は多くの露天が並び、休日の早朝にもかかわらずたくさんの人でにぎわいます。

3月3日、第四合同7地区の民生・児童委員が、能登半島地震支援のための募金活動を行いました。短時間に街のみなさんの善意の募金があり、総額48,415円が集まりました。早々に社会福祉協議会に寄付の手配をお願いいたしました。ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。

(7地区 鶴岡一郎 記)



募金活動の様子



●「さくら」への原稿募集中!

原稿は未発表のものに限ります。
誌面の都合上、事前に地区の広報委員
にご相談ください。

過去の「さくら」はこちらから→



編集後記

広報紙「さくら」は65号の発行となりました。
民生・児童委員が関わるのは、生まれる前から亡くなるまで、人間が生きるうえでのあらゆる事が対象です。私たち広報委員は、活動の中からテーマを考え意見を出し合っています。広報紙にたずさわること、知識や経験豊富な意見に勉強させていただいております。民生・児童委員の活動や想いをのせて、多くの方々に響き届く「さくら」となりますよう、より一層精進していく所存です。
(鹿浜地区 小宮忍 記)

広報委員会

眞野賢枝	林哲司	向山義一	小宮忍	木村克博	宇田川毅	吉井記代	山崎雅明	編集委員 吉澤はる江	副編集長・レイアウト 杉本和子	編集長 吉田祐一	副委員長 鶴岡一郎	委員長 富澤久男
宮澤カヨ子	校正委員・会計 永塚徳雄	中村知代	校正委員・書記 鈴木政博	編集委員・カメラ 赤岩明美	西野正幸	下岡博子	藤本悦弘	倉持利恵	芦田利恵	校正委員 神野松枝	副校正長 富田英紀	副校正長・レイアウト 富澤久男