

令和7年度2月・3月号

横浜市阿久和地域ケアプラザ 広報紙

あくわ通信

〒246-0026

横浜市瀬谷区阿久和南 2-9-2

横浜市阿久和地域ケアプラザ

電話 045 (365) 9892

FAX 045 (365) 9894

わたしたちのまちの地域福祉保健計画 第5期 地区別計画 を紹介します

阿久和北部地区・阿久和南部地区では、住民の皆さんが話し合いを重ね、それぞれの地区の特性に応じた第5期地域福祉保健計画を作成しました。



瀬谷区地域福祉
保健計画キャラクター
せやちゃん

【阿久和北部地区】

みんなで!! 笑顔あふれるまちづくり

～元気で見守り支え合い安心できる阿久和北部～

目標Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ

- Ⅰ ともに支え合う
安心の地域づくり
- Ⅱ みんなの健やかな
暮らしを目指して
- Ⅲ 地域の担い手、
笑顔でつなげ



越後屋地区社協
会長より

誰もが安心して、自分らしく、笑顔で健やかに暮らせる地域になるよう、住民同士の見守り支え合う、お互い様の関係を大切に、第1期から第4期で計画した事業を継続発展させて行きたいと思います。

【阿久和南部地区】

いつまでも住み続けたいふるさとまちづくり

～みんなでつながろう なんぶ・あくわの和! 輪! 笑!～

3つの「わ!」

- ・地域交流でふるさとづくりの和!
- ・地域で見守る高齢者、障がい児・者とのあたたかい輪!
- ・地域で育む 子ども・子育て世帯との笑!



相原地区社協
会長より

むかしから阿久和南部は沢山の行事を行い、人々がつながる機会を持つことを大切にしてきました。第5期は世代を超えた結びつきを広げて、地域の輪を感じられるものにしていきたいと思います。



令和7年度 瀬谷区地域福祉保健計画推進シンポジウムが開催されます!

令和8年度から、新たに第5期の瀬谷区地域福祉保健計画「暮らしやすいまちづくりの計画」が始まります。シンポジウムでは、瀬谷区の全体計画と区内12地区の地区別計画を紹介される予定です。申込不要・参加費無料で、どなたでもご参加いただけます。



【日時】 令和8年2月21日(土) 14～16時

【会場】 瀬谷公会堂



瀬谷区地域福祉保健
計画の詳細は瀬谷区
役所のホームページ
をご覧ください。

作業所の作品展示・販売のご紹介

各作業所の手作り品を展示しています
ケアプラザにてご購入いただけますので、ぜひご覧ください



瀬谷福祉ホーム



地域活動支援センターともしび



就労継続支援B型
岡喜タント阿久和



中途障害者地域活動センター
ワンステップ瀬谷



地域活動支援センター
ステーション



地域活動支援センター
ベンチ

すてきな作品が
いっぱいです



カローリング交流会に参加しませんか？

「カローリング」とは…氷上スポーツでおなじみカーリングの体育館版です。2チームに分かれポイントゾーンに向けて投球し点を取り合う競技です。どなたでも楽しく気軽にご参加いただけるスポーツなので ぜひ、参加してみませんか？

日時：2/21(土) 3/21(土) 受付開始 12時45分～

参加費：無料 申込み不要 (先着30名)

持ち物：体育館履き、タオル、水分補給用の飲料

会場：阿久和地区センター 体育室

来年度も
毎月第3(土)に
開催予定です



居宅介護支援事業より

こんにちは。阿久和地域ケアプラザの居宅介護支援(ケアマネジャー)として勤務を始めてから二年が経過しました。皆様とも顔を合わせる機会が増えて嬉しく思います。

ケアマネジャーは要介護認定の申請、要介護や要支援の認定を受けた方の生活相談や介護サービスの調整、関係機関(地域包括支援センターや区役所、民生委員等)との連携を行いながら地域の方々の支援を行っています。何かお困りのことがありましたらお気軽にお声えがけください。寒い日が続いておりますので皆様体調には十分に注意してお過ごし下さい。今後ともよろしくお願い致します。



居宅介護支援 ケアマネジャー 長濱

「ぼけますから、よろしくお願いします。」シネマ&トークのご報告



昨年11/15、原中コミュニティ・スクールにて、スタッフを含め約50人で、映画『ぼけますから、よろしくお願いします。』を鑑賞し、監督の信友直子さんをお招きしてお話をおうかがいしました。

広島・呉で暮らすアルツハイマー型認知症の「お母さん」と、介護する「お父さん」の日常の姿を、離れて暮らす一人娘の監督「直子さん」がカメラで追った映画です。認知症が進行していく「お母さん」、不安を感じ、憤りをおぼえ、時には大きな声を出したり泣いたりすることもあります。「お父さん」は「お母さん」のありのままの姿を、やさしく受け止めます。お二人のようすを、「直子さん」は、監督、そして娘の

視点で捉え、やわらかな広島弁の語りで、鑑賞者である私たちを「信友家」に招き入れてくれました。映画のあとは「お父さん」お気に入りの『海軍さんのコーヒー』で小休止。

監督のトークでは、映画製作のうら話などをお聴きして、理解が深まりました。ご自身の体験から、認知症のこと、家族の思い、地域の支え合いの大切さ・・・たくさんのお話をお聴きしました。

お母さんは社交的で、ご近所や商店街のみんなの人気者。認知症になっても地域のみんながお母さんを気かけ、介護者であるお父さんのかげで支えていました。あるとき直子さんが、商店街の店主にお礼をしようとしたところ、店主から叱られてしまいました。そして「恩を返すのではなく、恩を送りなさい」と諭されたそうです。地域のみんなは、お母さんから受け取った「やさしさ」を、お父さんや直子さんに送ります。その「やさしさ」を受け取った直子さんは、「やさしさ」を必要としている次の誰かに送りなさい、ということでした。

信友直子さんが、あたたかな笑顔で、映画とおなじ穏やかな語り口で話してくださる言葉の数々は、私たちの心に深くしみしました。



あくわチームオレンジ★プロジェクト

「『ぼけますから、よろしくお願いします。』と気兼ねなく言い合える地域社会をめざして」・・・

認知症になっても（もちろん認知症でなくても）、阿久和に住む人と家族、友達や、阿久和で働く人たち、阿久和に関係する皆さまが、安心して暮らせるまちづくりのために、阿久和地域ケアプラザでは、これからも「あくわチームオレンジ活動」を進めてまいります。令和8年度活動の一部をご紹介します。

★信友直子さんの著書をはじめ、「認知症」についてわかりやすく描かれている本を集めて

「ブックコーナー」をつくります。お気軽に手に取りご覧ください。本の貸出もする予定です。

★地域のみなさまが、認知症についてもっと気軽に触れる機会をもてるように、ナビゲーターとして

「公式キャラクター」をつくります。人気投票をしますのでみなさまの清き一票をお待ちしております！

みなさまも「あくわチームオレンジ」の活動にさまざまな形でご参画ください♪



あくわシ



あくわんわん



あくわラビー



あくわにかエルちゃん



あくわニ



大切な人との別れとの向き合い方

人生は、出会いと別れの繰り返しです。長く生きれば生きるほど、多くの人との別れを経験します。そして、そのたびに、私たちは悲しみを覚えます。

なぜ人は、大切な誰かを失うと悲しくなるのでしょうか。

人は、大切な人とともに過ごす中で、その人との深い絆（関係性）を築いていきます。その絆が断たれることで、心に深い痛みが生まれます。つまり、悲しむということは、その人がかけがえのない存在であったという証でもあります。

では、悲しみの中にいる人は、やがて穏やかさを取り戻すことができるのでしょうか。グリーフケアを専門に研究したウォーデンは、その過程を「4つの課題」として示しました。

第1の課題は、「亡くなったという事実を認めること」です。

第2の課題は、「悲しみを味わうこと」です。思い出すだけで胸が締めつけられ、涙があふれることもあります。その痛みを避けて、押し込めずに感じる大切です。そして、できれば一人で抱え込まず、安心できる場所で、わかちあえる誰かがいるとよいでしょう。

第3の課題は、「その人のいない世界に適応すること」です。仕事を担っていた人が亡くなれば、誰かがその役割を引き受けなければなりません。家事をしていた人がいなくなれば、新たに家事を担う必要があります。生活の現実の中で、新しい世界に少しずつ順応していくことが求められます。そしてウォーデンは、第4の課題をもって、一つの区切りとしました。それは、「亡くなった人と、心と心の永続的なつながりをもつこと」です。

悲しんでいた人が、穏やかさを取り戻すのは、亡くなる前の自分に戻る事ではありません。亡くなった人を忘れることでもありません。逝かれた人が、いまの私たちにどのようなメッセージを伝えようとしているのでしょうか。その思いを感じて真摯に生きていくことは、多死時代を生きる私たちにとって、ひとつの大切な生き方なのだと思います。



めぐみ在宅クリニック院長 小澤竹俊



デイサービスより



今年もご利用者様と一緒に干支の壁面飾りを作成しました。

かわいらしい馬が皆様を見守っています。



ご家庭で不要な古タオル等がありましたら
寄付していただくと助かります。



デイサービスでは随時見学を受け付けております。お気軽にご相談ください。