あなたが主役　第５期花見川区地域福祉計画

花見川区支え合いのまち推進協議会だより 第２４号

編集・発行
花見川区支え合いのまち
推進協議会事務局
花見川区高齢障害支援課
社会福祉協議会花見川区事務所
電話 043-275-6425
令和５年３月１５日

花見川区支え合いのまち推進計画を作成しました（第５期花見川区地域福祉計画　令和４～８年度）

令和２年１月以降、新型コロナウイルスの出現により未曽有の状況となり、緊急事態宣言が発出、外出自粛を始めとして日常生活においても様々な制限が課せられました。地域福祉活動も休止や中止を余儀なくされる状況となりました。

平成３０年度からスタートした第４期の「花見川区支え合いのまち推進計画」も令和３年３月をもって計画期間の３年が終了、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、計画の策定が１年延期となったことから、１年間の策定期間を経て、令和４年度からは新たな第５期「花見川区支え合いのまち推進計画」（以下「第５期計画」）がスタートしました。

花見川区は他区を先行し、各地域が「具体的な取り組み」までを定め、この計画を進めていきます。以下、その計画の概要を紹介します。

基本目標

「 あなたが主役 みずから進んで参加しよう！
地域福祉の創造をめざして 」
～花見川の恵まれた環境をいかし、一人ひとりが支え合い、
誰もが住み慣れた地域で安全に安心して暮らせる心豊かなまちづくり～

この基本目標は、区民一人ひとりが主人公、地域の一員として、地域の様々な取り組みにみずから進んで参画することで、支え合い・助け合いの思いやりを育み、より豊かな地域社会をつくることを目指すものです。第１期計画から掲げられたもので、第５期計画においても引き継がれています。

４つの基本方針

- **«基本方針１»　心身の健康と交流の場づくり**
- **«基本方針２»　支え合い、助け合いのできる地域社会づくり**
- **«基本方針３»　地域情報の発信と人材発掘・育成の仕組みづくり**
- **«基本方針４»　安全・安心なまちづくり**

花見川区の目指すべき将来像である基本目標を達成するため、上記４つの基本方針に基づき、計画の実行に取り組みます。花見川区では、この基本方針を基に、「取り組みの方向性」と「具体的な取り組み」を定め、各地域でこの計画を進めていきます。

令和４年度 花見川区支え合いのまち推進協議会開催

第１回 花見川区支え合いのまち推進協議会

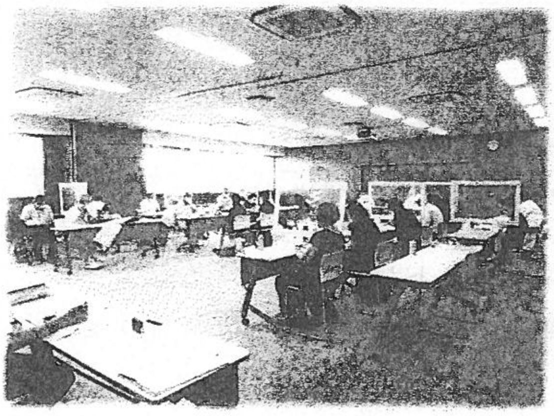
令和４年７月２５日（月） 午後３時～

令和３年度の各エリアの取組み状況の報告と第５期計画の概要報告、第５期計画推進の進め方などについての協議が行われました。

第２回 花見川区支え合いのまち推進協議会

令和４年１２月１４日（水） 午後３時～

第５期計画の推進状況の中間報告、花見川区支え合いのまち推進協議会だより第２４号の原稿案についての協議が行われました。



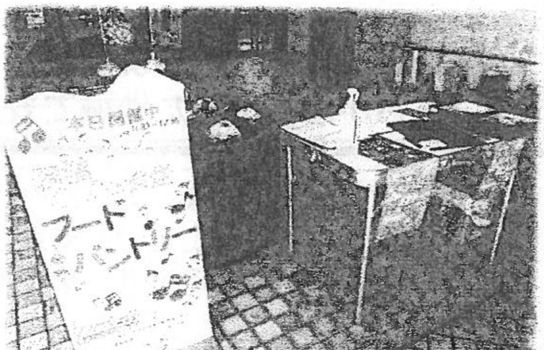
地域の活動紹介①

犢橋地区部会「フードパントリー」

～コロナ禍での活動が、新たな行事として定着～

犢橋地区部会では、地域の子どもたちがみんなで食事を楽しめる場、また大人たちともお話ができる居場所として、平成29年度より子ども食堂を開催、ふるさと農園の調理室で月１回、毎回約１０名の子どもたちやその保護者が参加しておりました。

しかし、コロナの影響により、飲食を伴う活動の開催は難しくなってしまいました。そこで、「コロナ禍だからこそ、子どもたちに元気を与えたい」という想いから始めたのが、この食品や日用雑貨を無料で提供する「フードパントリー」です。現在年間５回程度、土曜日の午前中に、ふるさと農園の正面入口で開催しています。この日（R5.3.4）は、約２０名の子どもたちが利用しました。今では、毎回楽しみに訪れる子どもたちもおり、地域の方々からの食品・食材の寄附も増え、この地域の新たな行事として定着しつつあります。



地域の活動紹介②

花園地区部会「グラウンドゴルフと公園清掃」

～社会貢献(公園清掃)とスポーツで健康維持～

花園地区部会では、平成 26 年より千葉市から公園清掃協力団体の指定を受けておりますが、公園清掃は公園でグラウンドゴルフをプレーする高齢者が実施、毎週水曜日の午前中に活動しております。

この日（R5.2.22）は、朝早くから１３名の参加者が集合、まず公園清掃から活動が始まりました。今回は落葉が２袋程度でしたが、多い時期には２０袋も集まるそうです。公園清掃の後は、ラジオ体操を行い、グラウンドゴルフが始まりました。なんと１０ホール２ラウンドを２セット行うとのことです。これを毎週行っているとのことで、参加者の皆さまの体力にはびっくりしました。

屋外の活動なので、感染のリスクも少なく、参加者数も、ほぼコロナ前の状況に戻っています。公園も明るくきれいになったことで、公園の利用者も増え、いいことづくしの取組となっております。

地域の活動紹介③

さつきが丘・宮野木台地区部会「あいさつ運動」

～「あいさつで 笑顔あふれる やさしいまちに」～

さつきが丘・宮野木台地区部会では、地域の誰もが福祉に親しむことができる楽しいお祭り「福祉まつり」を平成２１年より開催、令和元年には１０周年を迎え、地区部会のメインイベントとして地域の皆さまに親しまれてきました。

しかし、コロナの影響で３年間中止、「このままでは、地域の団結力が弱まってしまう、来年度の『福祉まつり』開催につなげるためのイベントを開催しよう」と役員会で考え、地区部会のスローガン ～「あいさつで 笑顔あふれる やさしいまちに」～ を具体化する『あいさつ運動（R4.12.9）』を、実施することを決めました。街頭で、約３０名の地区部会スタッフが、行き交う人に、チラシ、マスク、ポケットティッシュ、ペーパータオルの入ったファイルを配布しました。コロナ禍以前の「あいさつが飛び交う明るいまち」が戻るよう、願いを込めて活動しました。

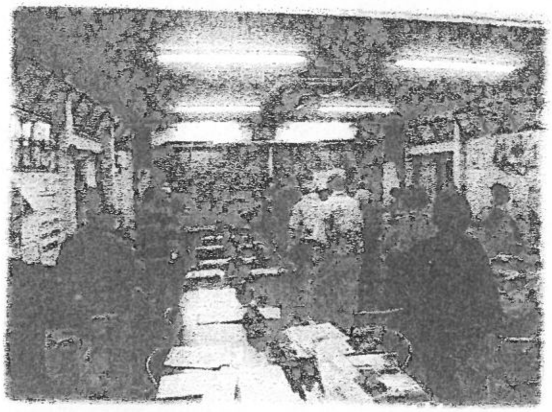
地域の活動紹介④

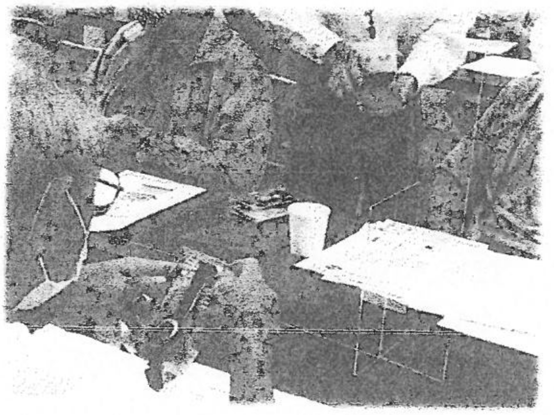
鷹の台自治会（花見川地区部会）「健康寿命延伸プロジェクト」

～地域活動に参加し、身体も心も健康に～
「健康寿命延伸に挑戦！」

鷹の台自治会（花見川地区部会エリア）では、「高齢者が健康で、それぞれの役割を担いながら、住み続けられる街をつくる」ことを目的に、令和２年度より、「健康寿命延伸プロジェクト」という取組みを行っています。

このプロジェクトでは、あんしんケアセンターやいきいきプラザなどの専門職が講師となり、高齢者のフレイル（虚弱）予防の体操や、健康、認知症予防に関する講義などが行われています。現在は、毎月（基本は２ヵ月に１回、現在は三密回避のため２班に分け実施）、第１月曜日の午前中に約２０名の高齢者が自治会館に集まり、この取り組みに参加しております。月１回の開催ではありますが、参加者には万歩計も配られ、「普段の生活の中でもフレイル予防を！」を合言葉に、いつまでも健康でいられるよう、健康寿命延伸への挑戦を行っております。





花見川区健康課の取組紹介

花見川区健康課　～フレイルを予防して健康長寿～

フレイルを知っていますか？

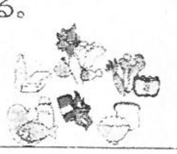
フレイルとは、加齢により心と身体の活力が弱まった、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間にある虚弱の状態です。

まだ間に合います。フレイルは予防・改善ができます！

フレイルであることに早めに気づいて、生活習慣の改善や運動、社会参加など適切な予防を行うことで、健康な状態へ戻ることができます。

食べて元気に

○一日3食、偏りなくバランスよく食べる。
○野菜は豊富な種類を毎日食べる。
○肉や魚、卵などの動物性たんぱく質を摂る。



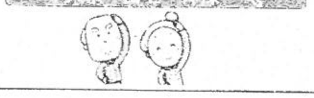
口の健康

○しっかり噛んで食べる。
○かかりつけ歯科医を持つ。
○オーラルフレイル（むせる・食べこぼすなど）に気をつける。
○口腔体操で口周りの筋肉を鍛える。
○丁寧な歯磨き

身体を動かす習慣を

家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなることが心配です。日頃から身体を動かす習慣を持ちましょう。

自宅でできる体操やダンスをホームページで紹介しています。



人とのつながり

健康長寿には、人とのつながりが大切です。趣味やサークル活動、地域の行事への参加など、楽しさややりがいの持てる自分にあった活動を見つけましょう。

健康課では、「フレイル予防のコツ」をお伝えする講座を開催しています。ぜひ、ご活用ください。

健康なまち 花見川「糖尿病0プロジェクト」も引き続き推進しています。

＜問合せ先＞花見川保健福祉センター健康課 ☎043-275-6296