

年間大賞

# フレイルチェック測定会 ”いつまでも元気でいられる岡崎に”

平塚市町内福祉村「おかざき鈴の里」

第74号 広報「おかざき鈴の里」 令和4年(2022年)7月25日

健康寿命毎日を送るために「フレイル測定会」 山崎洋子



みなさん、年齢を取ると心身の活力(体力・認知機能、社会力のなまり)が低下した状態を「フレイル」と呼びます。フレイルの兆候をチェックするプログラムが実施されました。プログラムによって、手助けするフレイルサポーターが活躍しています。お家でフレイルチェックを受けて、自分の健康づくりの目安とさせていただきます。市健康増進会の健康増進や理学療法士、歯科衛生士の皆さんと共にフレイルサポーターが定期的にあなたの健康状態は把握したいと思っています。測定会を各自の会場でも行う予定です。開催される時は是非参加ください。

- 1 簡単な「自分の健康を測る簡単な方法」
- 2 オレンジチェック
- 3 中体力
- 4 歯のチェック
- 5 片足立ち
- 6 ふくらはぎの測定
- 7 認知機能
- 8 片足の踏み
- 9 片足の踏み

★オレンジチェックは、測定による認知機能の減少及び認知症の予防に効果的です。

第74号 広報「おかざき鈴の里」 令和4年(2022年)7月25日

「フレイル予防、つらかりを待たず」

地域の声かけにひと工夫

「地区ふれあいサロン」のお誘い

「地区ふれあいサロン」開催日(原則)

地区名	開催日	開催場所
大畑	毎月第1回10:00~	大畑自治会館
西郷	毎月第2回10:00~	西郷自治会館
大井	毎月第3回10:00~	大井自治会館
本八郎	毎月第4回10:00~	本八郎自治会館
北郷	毎月第5回10:00~	北郷自治会館
丸森	毎月第6回10:00~	丸森自治会館
みどり丘	毎月第7回10:00~	みどり丘自治会館

アピールポイント

・地域みんなが健康寿命を延し、元気に過ごせるお手伝い出来る事にサポーターは喜びを感じ頑張っております。

## 活動目的

岡崎地区は平塚市内でも高齢化率が1~2番目に高いという有り難くない統計(岡崎・城島地区で35.3%)が出ております。

市保険年金課が主導するフレイル予防を地域に広めることで、岡崎の住人が自分の健康に気づき、要介護になる前に注意して予防すれば健康に戻れることをフレイルチェック測定会で知ってもらうことを目的としています。

## 活動場所

主に岡崎地区及び他地区

## 活動頻度

月2~3回

## 活動内容

平塚市では神奈川県と東京大学と一緒にフレイルチェックの効果検証を行っています。平塚市にフレイルサポーターが100名強おられますが、岡崎地区では、市内福祉村の「おかざき鈴の里」のボランティアの中で7名がサポーターとしても登録し、まとまっているので、市の協力を得ながら、他地区にも参加する事はもとより、岡崎だけの測定会も行っています。地域みんなが健康寿命を延し、元気に過ごせるお手伝い出来ればと活動しております。

活動として岡崎地区内の7自治会館や集会所を利用し、1地区10~20人位を、半年~1年に一度測定し、前に測定したのと同じように見比べております。その方の健康を見守ってフレイル予防していき元気に心豊かに過ごして頂くことを願って令和4年から実施しております。

推しポイント

地域の皆様が健康寿命を延ばし、元気に過ごせるよう、フレイル測定会を定期的に実施されていることは、素晴らしい活動だと思います。

年間  
大賞

## わくわく農園、野菜作りで地域活動の活性化

撫子原自治会

アピール  
ポイント

- ・豆類は会員たちが自宅で種から発芽、苗まで育ててもらい、その後畑に植える。自分達が育てた野菜と思い、愛着が強くなり畑での世話がスムーズにきました。
- ・野菜作り・土いじりの経験の無い子供たちは野菜の成長に夢中になって、興味深く観察し、世話をすると子どもの可能性に驚かされました。
- ・参加者は畑で自分の出来ることを一生懸命行ったり、大人は子どもを助け、子どもたちは協力して収穫をしたり、野菜作りが得意な方は植え方を教えたりする姿を見ると住民の絆づくりの可能性が見えてきました。

## 活動目的

新型コロナウイルス感染症が蔓延し、活動が制限される中、屋外での野菜作りや土いじりを通して、子育て世代・高齢者の参加を促進しながら地域活動を再開し、地域への愛着を育てると共に住民の絆づくりを目的としました。

## 活動場所

自治会で借用した畑(撫子原自治会内)の「わくわく農園」

## 活動頻度

会員は1~2回/月 畑の耕し、野菜の植え時  
一般募集は2回/年 サツマイモ、ジャガイモの収穫時

推し  
ポイント

お子さんからお年寄りまでの幅広い世代の皆さんが野菜作りを通して地域への愛着と絆づくりを楽しく進められている点が素晴らしいです

## 活動内容

- ① 畑の名前を募集し、住民の興味を持たせるため名称は「わくわく農園」に決めました。何をやるか、上手に作れたか、収穫量は、など「わくわく」しながら参加をしてもらうことを目指して決めます。
- ② 会員を募集し、どんな野菜を作るか・定期的に野菜の世話をするグループ(13人)と収穫のみ参加するグループ(募集)に分けて実施します。
- ③ 育てた野菜はサツマイモ、里芋、空豆、スナップエンドウ、ジャガイモなど、スナップエンドウ、空豆は会員が自宅で種から育て、畑に皆で植えます。子どもたちは野菜の育っていく姿に興味と愛着を持ってくれました。
- ④ サツマイモとジャガイモは自治会内の希望者を募集し、各回 30 名くらいの人数が集まり収穫の楽しさと収穫を助け合いながら住民間の交流を深めました。

年間  
大賞

## 一人暮らし高齢者見守り活動

秀和平塚レジデンス自治会



### 一人暮らし不安な方々へ

- 現在一人暮らし高齢者の方に、週3回「安否確認書」を配布しています。
  - ・回答のあった方：17名中12名（回答率70%）
  - ・返信の無い方：5名（内1名については、連絡先も不通で全く手掛かりの無い状態で、大気心配しています。）
  - ・「確認書」必要無しと回答した方：2名 追加申請：2名
  - ※「安否確認必要無し」と申請した方は自己管理をお願いします。
- 今回「高齢者」と云う枠を外し、不安を感じる全ての方の申請を受け付ける事になりました。
  - ※ 安否確認書を、郵便受けに入れて欲しい方は申し出て下さい。用紙は1階スタンドの一角に入れておきます。
  - 提出先：管理人室窓口横の投書箱
- 組合で行っている「居住者カード」も規約では5年ごとの改定となっておりますが、実情に沿わなくなっております。その為、「居住者カード」を全戸に配布することになりました。
  - ※ ご記入の上、管理人室窓口横の投書箱に投函して下さい。
- 鍵を預けたいと申し出た方もあります。安全に預けられる方策を探っています。管理組合・自治会・公的機関3名の立会いの元での解錠条件が1案です。アイデアがある方、ご提案下さい。

秀和平塚レジデンス管理組合・自治会



### 安否確認書

## 体調はいかがですか？

異常がない場合は、そのままご投函下さい。

投函場所：管理人室横の投書箱

※ 投函されなかった場合は、異常発生と判断し、対策を取らせて頂きます。



### 安否確認書

## 体調はいかがですか？

異常がない場合は、そのままご投函下さい。

投函場所：管理人室横の投書箱

※ 投函されなかった場合は、異常発生と判断し、対策を取らせて頂きます。

アピール  
ポイント

- ・決めた曜日に回収(投書箱)、記録紙に○×記入、再配布(集合干受け)を繰り返します。
- ・見守られているという安心感があると、感謝の言葉を受けております。
- ・カードもラミネート加工しており、投書箱・郵便受けに容易に入れることができます。
- ・自治会を見る目が変わって来たと思います。
- ・居住者からは、こんなことをやっているところは無いと感心されました。

## 活動目的

酷暑が続く夏の日に、居住者の一人が、誰にも知られず亡くなっていました。

カラオケ仲間からの問い合わせで自宅訪問、すでに10日ほど経過していました。

これを機に、

- ① 一人暮らし高齢者を対象に見守る活動が必要
- ② 全居住者の確認をする必要 と考えました。

## 活動場所

秀和平塚レジデンス

## 活動内容

- ① 役員の顔を覚えてもらうために各階掲示板・エレベータ内に役員写真を掲示しました。
- ② 役員にも恥ずかしながら嫌がらず、積極的に行うよう会議ごとに要請しています。
- ③ 役員任期は2年毎に代わりますが、気長に実行してみることにしました。

## 活動頻度

週3回(月・水・金曜日)にカードチェック・配付

推し  
ポイント

細やかな対応が一人暮らしの高齢者の安心感につながっていると思います。他の自治会の参考になる取り組みで素晴らしいです。

年間  
大賞

# 地元産の鯖(低・未利用魚)とトマト(規格外)を使用したトマ鯖カレーの開発及び福祉との連携

へいあんグループ 山大商事株式会社



## アピール ポイント

・トマ鯖カレー箱組立～商品詰め～自動機による封緘作業風景  
(B型事業所 グランズ平塚:山大商事株式会社での施設外就労)

### 活動目的

平塚市漁業協同組合・湘南農業協同組合と連携し、弊社の食品加工技術を活かし低・未利用魚や規格外野菜の食品ロスという社会課題を解決し地産地消を促進するとともに、福祉事業所とも連携することにより地域の社会貢献にも寄与する事を目的としています。

なお、この案件は平塚市産業振興課が支援する、「平塚市産業間連携事業新商品開発グループプロジェクト」です。

### 活動場所

山大商事株式会社 本社工場

### 活動内容

規格外野菜や低・未利用魚は市場価値が低いという課題があります。弊社の高圧殺菌技術を生かし「常温レトルトカレー」という、より付加価値の高い開発が実現しました。また、商品の箱詰め、封緘等を就労継続支援 B型事業所グランズ平塚に委託することにより福祉との連携も実現でき、水産業・農業の発展のみならず福祉との連携を通して障がいを持った方々の社会参画にも寄与しています。

### 活動頻度

1日/水曜日(午前・午後)

## 推し ポイント

食品ロスや地産地消などの地域課題に対し、水・農・福の三者が協力する取組みがユニークで、団体連携モデルとして参考になります。

年間  
大賞

## おおかみ子ども食堂

株式会社 クリーンサービス

アピール  
ポイント

・ご来店された方に対して手洗いのお願いとアレルギーに対する問診台帳の記載をお願いしながら運営しています。

**活動目的**

子どもたちには無償で、また大人には安価で有償の食事を提供し、老若男女を問わず課題を問わない敷居の低い子ども食堂を展開することで、結果的に疲弊したご家庭や孤食の子どもたちが課題を提示することなく、分け隔てなく食支援や温かな団らんを楽しむ環境を提供することを目指しています。

**活動場所**

大神地区

**活動内容**

大人には安価で、子どもには無償で食事を提供し、子ども食堂を運営しています。

**活動頻度**

月2回(毎月第2・第4木曜日開催)

押し  
ポイント

温かいご飯で子供の居場所に。大人たちの孤立を防ぎ地域全体で見守りあえる豊かな社会を育む大切な場所をつくる大事な活動です。

