

●瑞穂区社協だより

2024.3月  
第34号

# みずほっと



ほっとくん



誰かの笑顔のために 自分だからできることを

## 特集

通って 笑って できるがふえる!  
とにかく楽しいコスモス

●名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業(愛称:コスモス)



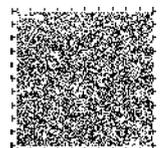
絞り染め  
楽しかったヨ〜!!

## トピックス

- 学区探訪 vol.8 中根学区 ●瑞穂区のほっとするお話
- こんにちは♪いきいき支援センターです!! ●HOTなきもち ●ほっとなつぶやき

■ 編集・発行 / 社会福祉法人 名古屋市瑞穂区社会福祉協議会 ■ webサイト / <http://www.mizuho-shakyo.jp>

高齢者や目の不自由な方にも専用のアプリで読み取ると本紙の内容を「音声で聞く」ことができる Uni-Voice コードを載せました。お問い合わせは瑞穂区社会福祉協議会までご連絡ください。



Uni-Voice コード



# 通って 笑って できるがふえる! とにかく楽しいコスモス

\* ●名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業(愛称:コスモス) \*



## コスモスって?



本会では、名古屋市から高齢者はつらつ長寿推進事業(瑞穂区の愛称:コスモス)の委託を受け、介護予防・認知症予防・仲間づくり・フレイル予防を目的として、健康体操・制作など様々なプログラムを実施し、住みなれた地域でいつまでもお元気に暮らせるように支援しています。また、自主活動・ボランティア活動を通して自らが楽しくはつらつとできる生きがいづくりも推奨しています。

各会場の運営は、地域のはつらつサポーター(ボランティア)の方々にもご協力をいただいたり、区内学生の受け入れなど、地域ぐるみでの介護予防・認知症予防などを実施しています。



名古屋女子大学 医療科学部 作業療法学科 今井先生にアドバイスをいただいています。

## 8会場紹介

### ①陽明 コミュニティセンター



親切で仲良しな仲間と  
いつも笑顔がいっぱいです。

### ②在宅 サービスセンター



みんな仲良く、  
いきいきしています。  
元気でGOGO!!

### ③弥富 コミュニティセンター



来て楽しい!  
和気あいあいと  
いつも話がはずみます。

### ④井戸田 コミュニティセンター



男性の参加者が多く、  
明るく元気で  
やる気いっぱいです!

### 参加者の声



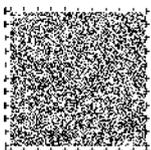
●今まで自分は全部出来ると思っていたが、コスモスにきてできない自分に気づいた。それは、高齢期に入り単調な生活になり決まったことしかしていなかったから。だから、コスモスに通い色々なことに挑戦したいと思えた。(70代男性)



●毎週大きな励みを頂いています。体操は、身体が堅くなり若干辛いですが、他のレッスンは佳き刺激を享受しており、コスモスの日が待ち遠しいです。(80代男性)



●コスモスに勇気を出して通い始めてから、地域の情報を知り、仲間ができボランティア活動も始め、私の第一歩はここから始まったと思えました。(70代女性)



### ボランティアサポーターの声

●サポーターとして週に1回、温かい仲間と楽しく笑い合い、私の方が元気をもらう機会をいただいていることに感謝しています。

●参加者さんがコスモスの日を楽しみにしてくださっていることが嬉しい、人生の先輩方に色々学ばせていただき勉強になります。

## 会場活動内容

介護予防やフレイル予防には、「運動」「栄養」「社会参加・心の健康」が大切なため、4つのプログラム(下記)を月に1回程度行います。

\*フレイルとは「虚弱」という意味で要介護状態の一手手前の段階のこと。

### 1 健康づくり体操

・身体をほぐすストレッチ  
など



### 2 制作

・季節の飾り作り ・切り絵  
・キーホルダー作り など



### 3 講話

・フレイル予防講座  
・音楽療法 など

### 4 レクリエーション

・ボッチャ  
・カードゲーム など



### ★ 令和5年度8会場合同企画

・ボッチャ大会 ・花火作品展  
・絞り染め作品展 ・ウォークラリー  
・ユニバーサル音楽祭



現参加者だけでなくコスモス卒業生、活動に興味のある地域の方々も広く参加されています。

## ボランティア活動

“自分のできること”が、“誰かの笑顔につながれば”と活動しています。「ありがとう」と言われた時、参加者の方々の目はキラキラと輝きを増します。



**ダンディ瑞穂会**

(福)あいうえおハウスで  
ポッチャ交流会



**お散歩クラブ 園芸活動**

東山荘の東屋横の花壇を  
「ぜひ見に来てください。」



**企画・手作り  
ボランティア**

作品を病院・施設へ寄付  
赤い羽根共同募金への協力 など

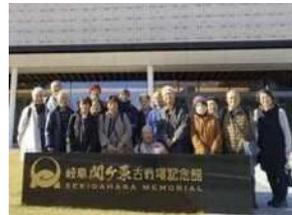


**石黒制作  
ボランティア**

作品の制作と寄付  
講師補助作業 など

## 自主クラブ活動

はつらつサポーターが中心となり参加者の方々自ら活動しています。「ここで出会った仲間はかけがえのない存在」とのこと。



**ダンディ瑞穂会**

月1回外出、ポッチャ大会  
などで交流



**お散歩クラブ**

毎週金曜に  
仲間とウォーキング活動



**チーム☆みずほ**

会場の枠を越えて、月1回  
体操やゲームをして交流



**フラワーサロン**

お花を活けながら月1回交流

### ⑤ 仁所公民館



元気で仲が良い方ばかりで、  
楽しいです。  
体操大好きです。

### ⑥ 御剣 コミュニティセンター



みんな仲良しこよし、  
アットホームな会場です。

### ⑦ 穂波 コミュニティセンター



活気があって、  
優しく思いやり  
あふれています。

### ⑧ 堀田 コミュニティセンター



パワフルで、明るく元気  
オールマイティな仲間です。

## 事業内容

募集期間	年2回	①上半期2月中旬～3月初旬 ②下半期8月中旬～9月初旬
参加期間	半年間	①上半期(4月～9月) ②下半期(10月～3月)
参加費	無料(材料費等実費負担あり)	
対象者	市内在住65歳以上の方、かつ会場まで お一人で来られる方(個別対応不可)	
定員	各会場20名程度(応募者多数の場合は抽選) ※新規の方優先	

会場 区内8ヶ所(各会場週1回開催)

	10:00～12:00	13:30～15:30
月	①陽明コミュニティセンター	②在宅サービスセンター
火	③弥富コミュニティセンター	④井戸田コミュニティセンター
水	⑤仁所公民館	⑥御剣コミュニティセンター
木	⑦穂波コミュニティセンター	⑧堀田コミュニティセンター

天白川と丘陵地に囲まれた自然豊かな中根

学区探訪

Vol. 8

# 中根学区

## 知的好奇心が元気の源 ～中根のサロン～

「この実は食べられますか?」「どの季節が見頃ですか?」  
 メモを片手にボランティアさんに質問をする皆さん。中根学区推進協が主催する白砂サロンの一場面です。  
 白砂サロンに参加する皆さんは、花や鳥などの自然をテーマにしたボランティア講師の話をととても楽しみにしています。  
 主催する田村会長（民生委員児童委員協議会）は、「中根の方は知的好奇心が旺盛なんです」と真剣な眼差しで話を聞く皆さんの姿を見て、目を細めながら話されました。  
 白砂サロンでは、ボランティアさんの講話以外にも、肉屋さんによる餃子の作り方やブラザー販売機と連携した作品づくりなど、知的好奇心を高める企画を行っています。

中根公園での野外学習



サロンでペーパークラフト作りに挑戦しました。

## 瑞穂区のお話

区民まつりでの瑞穂会のみなさん



手話体験



車いす体験



障害疑似体験

## なかまとして地域でともに生きる

今回は、**瑞穂区障害者関係団体連絡会**（略して**瑞障会**『ずいしょうかい』）についてご紹介します。瑞障会は、障がいのある者もない者もともに生きるための、福祉のまちづくりをすすめることを目的とした団体です。

瑞穂区内の障害者関係団体相互の連帯、交流を通して、一般市民の福祉の啓発、普及を図る活動をしています。

今年は新たに区民まつりにもブース出展をしました。約200名が福祉体験コーナーにて手話体験、点字体験、車いす体験、知的・発達障がいの疑似体験、ポッチャ体験を行い大盛況でした！

瑞障会の活動に興味のある方は瑞穂区社会福祉協議会までお気軽にご連絡ください。

2023年度現在、11団体が所属をしています。

- 瑞穂区身体障害者福祉協会（肢体会部、視覚部会、聴覚部会）
- 瑞穂区手をつなぐ育成会
- 手話サークル「稲穂の会」
- 地域ボランティアグループ かがやき
- 生活介護事業所 あいうえおハウス
- 特定非営利活動法人 これの森
- サポートセンター being瑞穂
- 手話グループ ウィズ
- みずほ点訳
- ボランティアサークル 汽車ポッポ
- 瑞穂デイセンター えんがわ

### 参加者の声

人によって「あたりまえ」という感覚は違うことがわかりました！

● 区民の皆さまからのほっとする情報・お写真も募集しております。担当：木村

# こんにちは♪ いきいき支援センターです!!

その  
1

## 「介護者のほっとできる手帳」を 更新しました!

介護に追われて、自分の健康は後  
回しにしていますか?

知らないうちに疲れやストレスが  
溜まっているかもしれません。

そんなとき、この手帳を開いてみて  
ください。

少しでも心が楽になり前向きな気  
持ちになっていただければ幸いです。



その  
2

## 「配食サービスの情報冊子」を 一部改訂しました!

健康的な生活には「食事」がとても  
重要です。

おひとり暮らしや高齢者世帯が増  
加し、健康面が不安で買い物や調理  
など食事の用意に援助が必要な方々  
が増えてきています。そんな時に頼り  
になるのが配食サービスです!

各事業所の案内と料金表を分かりやすく記載しています。  
配食サービスご利用の際にぜひお役立てください。



### 令和6年度 上半期(4月~9月)「認知症の人を介護する家族支援事業」のご案内

#### 1 認知症家族教室(4月~8月)

対象：認知症の人を介護しているご家族

認知症の人を介護しているご家族は、  
いろいろと不安に感じたり悩んだりされ  
ることと思います。この教室では、認知  
症の知識を深め、介護者同士の交流をと  
おして、一人で悩まず介護できるように  
お手伝いいたします。

#### 2 家族サロン

対象：認知症の人を介護している  
ご家族・介護経験のある方

認知症の人を介護しているご家族が、  
不安や悩み(たまにはグチも…)を自由  
に話し合える場です。介護や生活の情報  
を交換して、少しホッとしていただけよう  
お手伝いいたします。

#### 3 もの忘れ相談医による専門相談

対象：もの忘れのことで不安のある方・  
ご家族

もの忘れ相談医とは、認知症診断の知  
識・技術、ご家族からの悩み等の相談に  
応じるための研修を修了している、地域  
の専門医師のことで。その医師と認知  
症の症状や治療について気軽に個別相  
談できる場です。

東部 第2金曜日	西部 第3火曜日
10時00分~ 12時00分	13時30分~ 15時30分
※5月は13時30分~15時30分	

東部 第1水曜日	西部 第4木曜日
13時30分~ 15時30分	13時30分~ 15時30分

東部 第2木曜日	西部 第4水曜日
13時30分~ 15時00分	13時30分~ 15時00分

お問い合わせ先・申込先

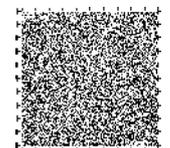
● 瑞穂区東部いきいき支援センター  
電話 858-4008 FAX 842-8122

● 瑞穂区東部いきいき支援センター分室  
電話 851-0400 FAX 851-0410

担当地域 豊岡・中根・弥富・陽明・汐路小学校区

● 瑞穂区西部いきいき支援センター 電話 872-1705 FAX 872-1707

担当地域 御劔・高田・堀田・穂波・井戸田・瑞穂小学校区



## 赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金にご協力いただき、ありがとうございました!



令和5年度 最終実績額 **6,706,012円**

●一般募金 … 6,444,089円 ●歳末たすけあい募金 … 261,923円

集まった募金は約70%が瑞穂区、約30%が愛知県の福祉活動に活用されます。詳しい使い道は、赤い羽根データベース「はねっと」で確認いただけます。

スマホからも募金できます。



### 区内のお店や商店街の皆さまにもご協力いただいています!

瑞穂区では10月~12月の募金期間に瑞穂通商店街、雁道商店街、堀田本町商店街、あらたま商店街の各店舗やマックスバリュ、サポーレなどに募金箱を置いていただき、赤い羽根共同募金にご協力いただいています。

令和5年度募金箱設置協力店 **58店**



▲12/3 山田餅本店にて

#### 山田餅本店チャリティ募金 45,103円

瑞穂通商店街の山田餅本店様には、毎年チャリティ募金にご協力いただいております。今年は4年振りに餅つき大会も復活し、たくさんの親子連れで賑わっていました!

山田餅本店様、チャリティにご協力いただいた地域の皆さま、本当にありがとうございました!

## HOTなきもち

本会にご寄付いただき、ありがとうございました。

(令和5年6月~令和5年12月) ※順不同

#### 寄付金

- 名古屋ヤクルト販売株式会社様
- 福島佐千男様
- 健康ささえ隊様
- 日本キリスト教団 尾陽教会様

※お寄せいただいた寄付金は本会地域福祉基金等として受け入れ、その果実(利息)により、各種社会福祉事業の実施等、地域福祉の推進に活用させていただきます。

#### 寄付物品

- 絵画 社会福祉法人あいうえおハウス様
- 車椅子 株式会社中京銀行様
- その他、食料品、毛糸、紙おむつ等

※寄付物品につきましては、本会事業に活用させていただきます。

また、未使用の毛糸のご寄付も募集しています。

ご協力をお願いいたします。



#### 瑞穂区社会福祉協議会

Facebook / YouTube 配信しています!



Facebook



YouTube

#### ほっとなきつづき

編集後記



はつらつ長寿推進事業(愛称:コスモス)は、高齢者の皆さんが気軽に介護予防・認知症予防などの知識や活動を学べる社協のアンテナショップです。各会場では地域の特色を生かした魅力ある介護予防プログラムや自主活動、ボランティア活動が展開されています。この瑞穂区という歴史や郷土の力を感ぜながら、「通って、笑って、できるがふえる」を合言葉に、とにかく楽しいコスモスを応援していただけると嬉しいです。(丹)

編集・発行

社会福祉法人  
名古屋市瑞穂区社会福祉協議会  
〒467-0016 名古屋市瑞穂区佐渡町3丁目18番地

電話

(052)841-4063

FAX

(052)841-4080

webサイト

<http://www.mizuho-shakyo.jp>

メールアドレス

[mail@mizuho-shakyo.jp](mailto:mail@mizuho-shakyo.jp)



最寄駅

地下鉄 桜通線瑞穂区役所駅  
下車260m(区役所東方面)

