



優句

春号

～地域の皆様が優しさに包まれる

地域包括支援センターを目指します～



1年 輝き西中町元気クラブ

毎週火曜日、市場西中町会館で行う健康づくりの場です。

平成29年4月より、市場西中町自治会と
たちばなクラブ（老人会）が連携し、地域ぐる
みの健康づくりの場として「輝き西中町元
気クラブ」を立ち上げました。「また来よう」
と思える雰囲気づくりに努めています。ラジ
オ体操やペットボトル・セラバンドを使った
筋トレ、ストレッチに加えて、歌を歌いなが
らの脳トレなどを取り入れ工夫しています。
月の最終週には会費制による手作りの美味し
い昼食会が楽しみの1つです。

このように市場西中町では、「地域の仲間づ
くり」「暮らしを支える地域づくり」に取り組
んでいます。隣近所の顔なじみ同士、幅広い
見守り・支え合う活動をすすめています。「最
近見ないな…誘ってみよう！」と体を動かす
きっかけとなるよう体操に誘うなど、それぞ
れ活動がつながっていて心強いですね。



見守りの目 チェックポイント



市場西中町の取り組みのニュースをお届けしました。市場・市場第二地区では他の町会でも民生委員や、見守り訪問員が中心となり、見守りを行っています。ご近所で気になる方はいませんか？



家族・介護で困っているかも？

介護者が病気・健康状態が悪い

介護者と長年不仲である、ケンカばかりしている



認知症で困っているかも？

同じ用件で、何度も電話をしてくる

趣味やテレビ番組など、興味があったものに無関心になった。



鶴見市場地域ケアプラザ協力医 雪吹先生の

健康コラム

ケアプラザ協力医とは、医療面の相談・助言、医師との連携、保健活動の推進のためにケアプラザに協力してくれる地域のお医者さんです。

『AI時代の働き方』

患者さんで、脂質異常が中々良くならない人、2、3年で急に肥って糖尿病になった人が居る。二人共仕事に追われて食事時間が（恐らく食事量も質も）減茶苦茶なのだ。1人は広域で危険物を扱う仕事で、四六時中对応を求められる為。もう1人は、コンピューター・プログラマーというのか、仕事を途中で止められなくて、帰宅は何時も終電で、それから晩飯だと言う。他にも、仕事の為に生活と健康を犠牲にしている人が結構居る様だ。国会では裁量労働制など“働き方”が議論されているが、世の中では残業しなければ食っていけないと言うレベルの話もあって、働く事に就いて今の日本の社会の現実は余り優しくない様だ。

こうやって社会を守って呉れる人達のお蔭でこちらは暢気にして居られる訳だが、医者としては寝覚めが悪い。何とか健康であって欲しいと、生活時間の工夫を一緒に考えたりもするのだが、本人が実行出来なければ意味が無いから、簡単ではない。

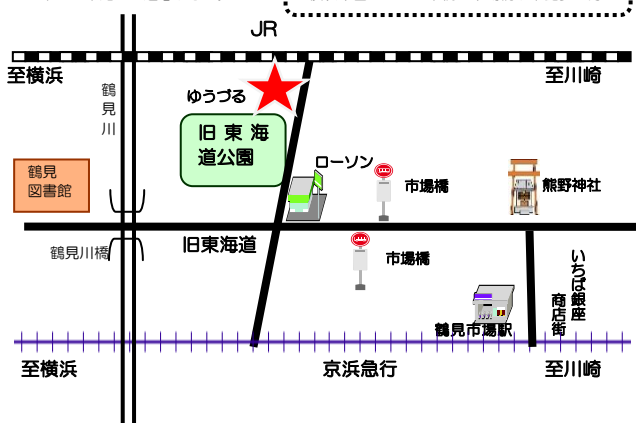
チャップリンの映画「モダン・タイムズ」で、便利になったオートメーション機械にこき使われて散々な目に合うチャップリンの滑稽な姿に大笑いしたものだが、最後はルンペン（失業者）になっていて、機械化イコール失業という社会風刺でもあった。これは100年も前の話だったが、その後も生産合理化が労働紛争を生むのを沢山見て来た。本来、科学・技術の進歩は人類の幸せの為の筈だが、同時に生活や働き方の変革を求める事になる。その変化が急だと波に乗れない人も出る訳だが、その為に健康まで損ねる様では元も子もない。程々に願いたいものだ。手塚治虫が「鉄腕アトム」で示して呉れた様なロボットとの付き合い方が参考になるだろうか。AIの進歩著しい昨今だからこそ、人の幸せを第一義とした生活様式、そして働き方を工夫出来る筈だと思うのだが。

平安町 雪吹医院 雪吹周秀

【案内図】

※車での来館はご遠慮下さい。

京急線鶴見市場駅より徒歩8分
横浜市営バス18系統 市場橋下車徒歩4分



まずは私たちにご相談ください！

私たち地域包括支援センターは、福祉・介護・健康に関する何でも相談所です。困ったことがあったら、とにかくまずはお電話ください。

代表:045(504)1077

相談専用:045(504)1188