

本庁第二地域包括だより



2026年
3月号

地域の活動紹介

富士見町2丁目で「お嬢様の会」が始まりました！

富士見町2丁目「光栄会」のとある家で、ミニサロンが始まりました。発起人はN民生委員で、参加者3名のこじんまりしたサロンです。参加者宅を開放し、皆で手芸をしたり、おしゃべりに花が咲きます。

本年1月に見学に向うと、N様、推進委員様と参加者3名の合計5名。

トランプでババ抜き・ジジ抜きや7並べを行い、「何十年ぶりかしら」

「ジャジャジャジャ〜ン！」「ポーカーフェイスでね！」とワイワイいいながら楽しくゲームに興じ、その後N様お手製の焼き芋を皆で食べ比べ、「ホクホクした焼き芋の方が好き！」など、おいしい時間も過ごしました。終了後に、参加者インタビュー。「月1回・2時間・参加費100円で、少人数で行っている事も良い」「家に一人でいてもテレビに向かって話すくらいだしね」と、笑いが起きていました。毎月皆さんが楽しく交流できる場が自宅を提供して行うというスタイルも、素敵ですね。さらに仲良くなれる町内になるとよいですね。



祝「横須賀みんなのカレー食堂」が表彰されました！



「カレー・オブ・ザ・イヤー2026」で、「社会貢献部門」に安浦コミュニティセンターで活動して7年目となる「横須賀みんなのカレー食堂」が表彰されました。

子ども食堂から始まり、現在ではおとなや年齢問わずに「みんな」が通えるカレー食堂に発展。長年の活動が評価された形で、うれしいですね！（生活支援コーディネーター）



特殊詐欺に注意！ 昨年神奈川の特種詐欺被害額 過去最多の135億円超 一昨年の69億円増



手口は、「オレオレ詐欺」の被害額が全体の8割近く。警察官を語る手口が増えています。

著名人の画像などを勝手に使って偽のSNSアカウントに誘導して投資を誘うSNS型の投資詐欺も大幅増になっています。

昨年の横須賀市の特殊詐欺被害は2億8300万円、69件の内オレオレ詐欺の手口が38件。

国際電話番号による特殊詐欺が急増中！！です。

+1や+44などから始まる番号の電話は出ない！

かけ直さないように！（社会福祉士）



介護予防

ウォーキングの効果

寒さが和らぎ、さまざまな植物が芽吹く時期ですね。

目にも楽しく、体も動かしやすい時期となってきますので外出のついでに少し長く歩いてみませんか？膝や腰の痛みがあって、歩けないという方は家の中でテレビ見ながら足を動かしてみましよう。（看護師）



体力・持久力の向上 ウォーキングは全身の筋肉を使い、心肺機能を高めるため、体力や持久力の向上に寄与します。

運動不足の予防・改善 定期的なウォーキングは、運動不足を解消し、健康的な生活を促進します。

血行促進 ウォーキングは心臓の働きを活発にし、血液の流れを良くする効果があります。これにより、冷え性やむくみの改善が期待できます。

認知機能の向上 定期的なウォーキングは認知症のリスクを低下させることが研究で示されています。

推奨される歩数と頻度 高齢者は1日7,000～8,000歩を目指すことが推奨されていますが決して無理はしないようにしましょう。

ウォーキングを始める際には、準備運動をしてからにしましょう！



包括的・継続的ケアマネジメント支援

《事業報告》

①**地域連携集会 令和8年1月30日 参加者：62名** テーマ：「今こそ社協とつながろう」
地域共生社会の実現に向けた協働のための立場や分野を超えてお互いの役割を知り、支え合いの基盤を築く社協とのつながりを強化するために、講義と多職種がグループ検討を行いました。

②**支援者向け研修（介護支援専門員向け） 令和8年2月4日 参加者：22名**
テーマ：「アルコール関連問題を抱える家族の関りから考える」
ケアマネジャーが研修を通して、自らの実践力を高めるとともに、地域の居宅事業所間での情報交換を行い、ケアマネジメントに活かし、ネットワーク形成。

《令和8年度予定》

- ①**包括的ケア会議 住み慣れた地域で安全・安心して暮らしていくために**
テーマ：「民生委員とケアマネジャーの連携について」 ※ 1)と2)は同じ内容で地域ごとに開催
1) 令和8年6月30日午後 アリーナ第一ミーティングルーム（上町第一・上町第二民児協エリア対象）
2) 令和8年7月1日午後 三春町コミュニティセンター体育室（下町民児協エリア対象）
地域の取り組みや民生委員の活動、ケアマネジャーの活動など紹介いただき、より進化した連携に向けた意見交換を行うように開催します。参加者：80名程度
3) 令和8年9月1日午後 ヴェルクよこすか大ホール
地域ケアシステムの深化に向け、支え合いについて武蔵野大学より講師を招いて、地域や福祉、医療の多職種でまなびの場を設けます。
- ②**ケアマネ支援（介護支援専門員向け研修会） 第1回：令和8年6月9日午後 開催予定**
事例検討・情報交換等（案内は改めて）「身寄りのない方や生活困窮者への金銭管理等」について（今後詳細決定）



地域のケースで困難性のある方など相談に応じます。地域ケア個別会議を行うなど一緒に考えてみましょう！



本庁第二地域包括支援センター 🏠 三春町2-12 三春コミュニティセンター内 ☎ 046 (824) 3253
ホームページからダウンロードできます。 <https://yokosuka-kfz.or.jp>