

港北区の「活動」をつなぐ情報誌

楽らく遊ゆう学がく

第293号

2021(令和3)年6月
隔月発行

【編集・発行】港北区区民活動支援センター

特集

産前産後の子育てをICTで解決！
100%の笑顔をお届け「ハンドレッドスマイル」



(ハンドレッドスマイルの皆さん)

- P.2 特集 産前産後の子育てをICTで解決！「ハンドレッドスマイル」
- P.3・4 わがまち港北スポット 下田地域ケアプラザ
- P.5 遊学スポット（港北区内のイベント情報）
おこたえます！（近代の実業家と港北区） / 学ぼう！SDGs①
花と緑でつながるこうほく（高田の丘美化活動推進連絡会）
- P.6 区民活動支援センターからのお知らせ

初めての妊娠、出産、子育て、新米ママにとって不安はつきものです。産前(妊娠中)から産後まで継続的にサポートすることで、新米ママの「不安」と「不便」を「安心」と「便利」に変えて、何でも相談できるつながりを作り、皆に笑顔運びたい！という思いで集結したのが助産師中心の専門家集団「ハンドレッドスマイル」です。

コロナ禍で孤立しがちな妊婦さんたちをサポートしようと、新たに「オンライン両親教室」を開始し、産前産後の生活についての講義や、助産師に直接質問できるコーナーなど、ひとりひとりをきめ細やかにサポート。コロナ後を見据え、ICTを使った新たなサービスも動きだしたハンドレッドスマイル。代表の内田さんにお話を伺いました。



未来のママとママに関わる人に100%の笑顔届けたい

出産という大仕事を終え、ママの身体はヘトヘトなのに、実家が遠方であったり、夫が仕事で休みが取れず、産後数日からワンオペ育児が始まることも稀ではありません。当初、代表の内田さんも、「それは仕方がないこと…」と思っていたそうです。ところが、自らの出産・子育てを通じ産前産後の継続的なサポートの必要性を痛感します。

産前産後のママの悩みは十人十色。きめ細かなケアが求められるのに、個々の要望を賄いきれていない現実。初めての子育ては、わからないことだらけなのに、親は高齢で頼れないし、周りに知り合いもない。サポートを必要としているのに誰にも頼れない。心も身体も不安定になる中で、どうやって子育てをしていけばよいのだろうか。同じような悩みを抱え困っているママは他にもいるに違いない。何か支援ができないのだろうかと考えていく中で、助産師の宮崎さんとの出会いをきっかけに、産前産後ハンドレッドスマイルの活動がスタートします。

ハンドレッドスマイルは、助産師中心の専門家集団。保健師、管理栄養士、家事サポート(ドゥーラ)、ヨガインストラクターが、産前産後のママの心と身体と生活の変化に寄り添い、心身のケアや子育て相談などを気軽に相談、サポートしてくれる強い味方なのです。



(オンライン両親教室の様子)

また、ハンドレッドスマイルでは、子育てが一段落した専門職や資格を持つ女性にも、サポーターとして活躍の場を提供したいと考えています。ICTの活用で、子育てに関わる専門家たちをひとつにまとめネットワーク化し、必要な時に必要なサポートを“ワンストップ”で選んで受けることができるプラットフォームをスタートさせます。

専門知識や子育て経験を持つ人たちが連携し、産後のケアや子育てに継続して関わることで、ママや子育て世帯の不安を安心に変え、みんなに笑顔届けることがハンドレッドスマイルの目標です。

産前産後の子育てをICTで解決！

ハンドレッドスマイルが提案する プラットフォーム

サポーター(専門家・シッター・子育て団体)とママ(ペアレント)の架け橋を担い、子育て情報の提供ができる。安心便利なプラットフォームを稼働させます！

<https://100smile.jp/>



(画面イメージ)

地域ケアプラザは、高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている、横浜市独自の施設です。

下田地域ケアプラザは、地域の身近な福祉・保健の拠点として2000年8月に開所されました。港北区内には、地域ケアプラザが9か所ありますが、区内で一番北部に位置しています。

今回は、下田地域ケアプラザの施設と、その取組みをいくつかご紹介します。



©横浜市港北区ミズキー



下田地域ケアプラザ入口

住所：横浜市港北区下田町4-1-1
 電話：045-563-9081 FAX：045-563-9083
 開館時間：月曜日～土曜日 9時～21時
 日曜日・祝日 9時～17時
 休館日：毎月第4月曜日(貸館業務のみお休み)
 年末年始(12月29日～1月3日)
 交通：バス停「駒が橋」下車 徒歩3分

※貸室の利用にあたっては、利用登録や料金が必要です。
 詳細については、施設にお問合せください。

公式ホームページはこちら 
<https://shimoda-cp.jimdofree.com/>



地域でセカンドライフをどう過ごす？ 悩む男性も イキイキ楽しく学べる『男のセカンドライフ カレッジ』

2021年4月に開講した『男のセカンドライフカレッジ』は、3期生を迎えていました。すでに修了された1期生、2期生の受講者の皆さんも、それぞれに地域の活動へつながり、ご活躍されているそうです。

今回、取材をしたのは、3期生プログラム2日目の「まちあるき 日吉の歴史めぐり～わが町再発見！日吉の魅力」。大倉精神文化研究所所長の平井先生から、日吉の地域の歴史などの講義を受けたあと、昭和22年製版の古い地図を片手にまちあるきをしました。

受講生は、日吉・下田周辺にお住まいの、おおむね60代～80代の男性12名。周辺には住んでいるけれど、家と会社の往復だけで、地域のことはまったく知らなかった！という声も多く、新たな発見や学びは、今後のセカンドライフに活かされることでしょう。

回を重ねるごとに受講者同士のつながりもできてくるようです。

※このチラシの3期生→
 募集は終了しています。
 (参考資料)



日吉の丘公園にて受講中

※主催：下田地域ケアプラザ・日吉本町地域ケアプラザ
 港北区社会福祉協議会

※定員に達したプログラムもありますので詳細はお問い合わせください。

昨年、新型コロナウイルスによる自粛期間が長期化したことにより、高齢者の筋力低下が著しく、「このままではいけない！ 転倒防止のために、何かを始めないと」と、職員の方々が緊急に話し合ってきたのが「しもだ畑プロジェクト」「公園でラジオ体操」です。この2つの取組は、感染防止対策として、3密(密閉・密集・密接)を避け、施設の外で、接触は少なく、かつ健康維持・増進が図れる活動です。そして、施設を利用しているサークルで、同様に、感染防止対策を施しながら、ケアプラザができる以前から活動を続けている編み物サークル「ひなげし」をご紹介します。

土に触れ、苗を育て、野菜を収穫する。仲間と一緒に楽しい心も育める 『しもだ畑プロジェクト』

昨年7月に企画を立て、試験的に野菜を育てながら、本年4月より正式にスタートした「しもだ畑プロジェクト」。参加したメンバーが6人(30代～)。スナップエンドウを収穫したあと、土を耕し、畝を作り、ナス、万願寺とうがらしの苗を植えました。次回はトマト・きゅうりの作付けの予定です。自然と触れ合っていると、笑顔があふれ、会話が弾み、人と人のつながりがおのずと深まっていく様子でした。お隣の畑のオーナーからミニトマトの苗をたくさんいただき、育て方も教えていただいたり、周囲の畑では若いご家族の子どもたちがどろんこになっているのを、皆さんで温かく見守るなど静かな交流がありました。



ここに来るといつでも会える。健康維持と情報交換の場 『公園でラジオ体操』

毎週木曜日10時から、下田地域ケアプラザ近くの四丁目公園で、ラジオ体操をしています。時間前には20数名が集まってきて、(通常は約30名。この日は雨が降りそうだったので少なめ)担当職員に、気軽にいろいろ質問したり、毎回参加しているうちに、顔見知りが増えていくようです。

※10時45分から日吉本町駅前でも実施しています。



何歳からでも始められる。手指を使っていつまでも若々しく 編み物サークル『ひなげし』

今は定員12名に限定しているのですが、空き待ちをしている方も多い大人気の「棒・かぎ編み物」です。

「手指を使うと認知症予防にもなるのですよ」とおっしゃられる先生は、元スポーツインストラクターでしたが、60才になってから編み物講師の資格を取られたそうです。現在88才だとは思えないほど若々しく、皆さんも和やかな雰囲気の中で、テンポよく編み物をされていました。



コロナ禍でも、感染防止対策をしっかりとって、『健康維持・増進、認知症予防、学び』の活動は、まだまだ続きます。「いまだできること、いましなければならぬことを考えていく」「これからも自主的にゆるやかに続けていく団体を支援していく」下田地域ケアプラザは、地域の皆さまの活動の支援をしています。上記の活動以外にも、杖をついてもゆっくり歩いて楽しむ「しもだおさんぽ会」や室内で行う健康体操「がんばって下田」などたくさんあります。

さまざまな職種(生活支援・地域活動交流両コーディネーター、社会福祉士、看護師など)の職員の信頼関係が構築できていて、ネットワークも強いので、いろいろな意見を出し合えて、事業企画が立てやすいとのことでした。職場の人間関係がいいというのが、利用する人にとっても安心できて、心地よい場所になっていて、また行きたくなる下田地域ケアプラザでした。

遊学スポット(港北区内・周辺のイベント情報)

ここに掲載されている内容は、2021(令和3)年4月28日現在の情報です。詳細は、問合せ先にご確認ください。

港北三曲会 第7回 チャリティーコンサート

箏・尺八でこんな音楽！を楽しむ
三味線もステキ 古曲も♪現代曲も
日 時:6月16日(水) 12:30開場 13:00開演
会 場:ラポールシアター(障害者スポーツ文化センター)
入場料:1,000円 横浜ラポール内)
前売券申込先・問合せ:港北三曲会事務局
Eメール:kohoku.sankyoku@gmail.com(申込)
電 話:045-541-5122 FAX:045-541-9583
演奏曲:オリエンタル・ノスタルジー、湖の笛、出雲路、
箏双重、桜の宿など

シニアのための健康長寿教室

健康いきがいづくりアドバイザーによる本格的100歳大学
10回講座のうちの、3回目と4回目(途中回からの参加可能)
③6月24日(木) ポールウォーキング体験
④7月22日(木) お家で言う筋トレ・ストレッチ
時 間:③④とも13:00~15:00
場 所:菊名地区センター、近隣公園
費 用:各回300円
問合せ:まめどシニアクラブ
電話:090-6198-9133(やすば)
⑤回以降の情報は次号以降、またはチラシで

「遊学スポット」掲載希望の方へ 次号は294号(2021年8月発行号)です。

「遊学スポット」ならび「登録グループからの会員募集」掲載依頼の締切は、発行月の前々月28日です。
次号(294号)の締切は6月28日(月)です。
概ね8月10日~10月10日迄のイベント情報を寄せください。詳しくは区民活動支援センターまで!



おこたえます!

~ご意見・ご感想ありがとうございました~

近代の実業家と港北区

この度読者の方から、『東横神社など、今ドラマで注目の近代に活躍した実業家と港北区の関わりを楽遊学で取り上げることで、港北区の魅力がより伝わるのでは?』というご意見をいただきました。

大倉山にある東横神社は、東急株式会社の前身である東京横浜電鉄の社長であった五島慶太氏の発意により伊勢神宮の祭神を守護神として勧請し、あわせて会社発展に貢献した物故者を合祀する神社で、会社設立に多大な功績を残した渋沢栄一氏も合祀されています。

※企業(東急グループ)神社のため一般公開はしていません。

港北区に関わる実業家とゆかりの人物

年	できごと @関わるまち	ゆかりのひと
1932	東横線 渋谷~桜木町開通 @日吉、綱島、大倉山、菊名、妙蓮寺	五島慶太
	大倉精神文化研究所開設。研究所開設に伴い駅名を「太尾」から「大倉山」へ変更 @大倉山	大倉邦彦
1934	諭吉生誕100年ならびに日吉開校記念祝賀会開催(慶應義塾大学) @日吉	(福澤諭吉)
1939	東横神社創建 @大倉山	五島慶太 (渋沢栄一)
	藤原工業大学創立 @日吉	藤原銀次郎
1944	藤原工業大学→慶應義塾大学工学部へ @日吉	

()は当時既に故人

出典:東急電鉄「年譜」、慶應義塾大学「慶應義塾年表」、平井誠二「わがまち港北」

楽遊学ぼう! SDGs ①

今、電車の車体デザインにもなるなど、世の中に頻出しているSDGs(エスディージーズ)は、持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)という、2015年に国連総会で加盟193か国すべてが賛同して決められた、2030年までに目指すべき17の目標です。



JAPAN SDGs Action Platform



一見関係ないと思われるかもしれませんが、団体の活動や皆さんの行動の中に、無意識・意識の内に含まれているものです。「貧しい人々を取り残され、地球環境は悪化しており、このままでは世界が立ち行かなくなる!」「『誰一人取り残さない、されない』世界をつくろう!」という理念が、楽しいだけじゃない、目的を持った活動に生かされていきます。

神奈川県と横浜市は2018年に自治体SDGsモデル事業採択のSDGs未来都市として選定されています。

花と緑でつながるこうほく ~グリーンボランティア活動~

[高田の丘美化活動推進連絡会]

高田の丘全域、子どもたちの通学路にさえ捨てられていた不法投棄ゴミに心を痛めた住民が、ゴミを処理し、地主からのり面を借り受け、畑地域に大型花壇を造成し、四季折々の花々を育てています。

”花咲く高田の丘”、”区民憩いの散歩道”を目指して活動しています。一緒に活動の輪を広げませんか?

美化活動ボランティアに関するお問い合わせ
代表 古田 090-1802-6496



高田の丘美化活動推進連絡会の皆さん



区民活動支援センターからのお知らせ

市民活動グループ・団体向け つながるカフェ 参加者募集

募集中!!

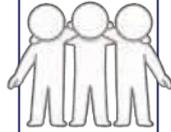
「つながるカフェ」とは、主に港北区内で活動中の市民活動グループ・団体の人たちが集まる交流会です。テーマに沿った意見交換や情報共有を通じ、「縦」「横」「斜め」のつながりを深めることを目指しています。

6月19日(土) 10:00~12:00

「オンラインはこわくない」

テーマ▶ オンラインを活用した活動

アドバイザー 金田 友美氏(NPO法人ポケット代表)



7月3日(土) 10:00~12:00

「動画制作のいろは」

テーマ▶ 動画撮影から配信まで

アドバイザー 伊藤 幸晴氏(港北ふるさとテレビ局代表)

会場: 港北区役所4階 1号会議室 参加費: 無料
申込: 申し込みフォームまたはメールやFAXでも受け付けています。
問合せ: 区民活動支援センター

申し込みフォーム
はこちら ▶



※新型コロナウイルス感染予防対策を適切に講じて開催します。緊急事態宣言等の発出状況によっては、予定通り開催できないことがあります。

ミズキー文庫が区役所1階へ引っ越しました



1階エレベーターホールに新設

お願い: 消毒用アルコールを設置していますので
ご利用の前にお使いください。

これまで区役所4階区民活動支援センター隣にあった【ミズキー文庫】(みんなでつくる「@まちライブラリー」)が、1階エレベーターホールの壁際に移動しました。各窓口の待ち時間など、これまで以上に区民の皆さんに親しんでいただけるようになりました。どうぞご利用ください!

本の閲覧・貸し出しは自由ですが、より多くの方にご利用いただけるよう、2週間を目安にお戻しいただくよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



本を通して地域の皆さんの交流をはかる取り組みです。オーナー(寄贈者)からのメッセージに続けて、自身の読書感想を記入することで、次の読み手へとつなげていきます。

ご意見ご感想をお寄せください

いつも「楽遊学」をご覧いただきありがとうございます。
内容についてのご意見・ご感想、お気づきの点など、支援センターまでお寄せください。

港北区区民活動支援センター(港北区役所4階48番窓口)

〒222-0032 港北区大豆戸町26-1

TEL&FAX 540-2246

Eメール ko-center@city.yokohama.jp

★開館時間★

月~金曜 8時45分~17時(土・日曜、祝日、年末年始除く)

港北区区民活動支援センター

検索

