

鵜沼地区社会福祉協議会だより

この街を
笑顔で支える
鵜沼の手

まどい

◆鵜沼地区◆

人口 59,381人

世帯数 27,480世帯

(令和7年2月1日現在)

※令和6年10月1日より119人減,11世帯減

「まどい」とは円居、団らんの意味

発行人・鵜沼地区社会福祉協議会 浅野朝子/事務局・藤沢市役所鵜沼市民センター ☎33-2001

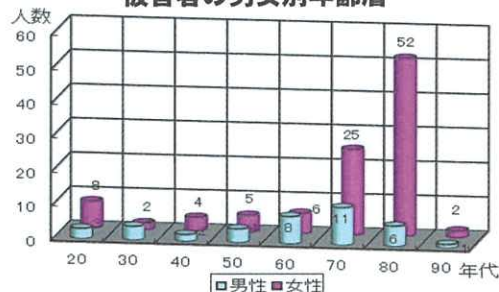
高齢者の犯罪被害を防ぐには

注意

狙われる高齢者 多発する特殊詐欺や侵入犯罪！

昨年8月に市内に住む80代の女性宅に団体職員を名乗る男から電話があり、「あなたの名義で老人ホームの入居枠がある。譲って欲しい」と言われ、同意して譲ったことから後日「入居枠を譲った事が問題になった」と嘘を言われ、弁護士など様々な人物が登場し現金2,520万円をだまし取られたニュースは記憶に新しいと思います。この他振り込め詐欺や還付金詐欺、架空請求詐欺などを特殊詐欺と呼び、行政機関や警察、金融機関を堂々と騙り、ATMの操作をうながしたり、キャッシュカードと暗証番号をだまし取ったりする手口が非常に増えています。

被害者の男女別年齢層



圧倒的に高齢女性が被害に！

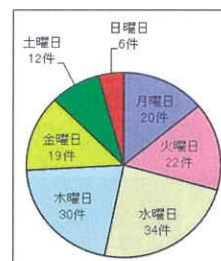
	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代
男性	3人	4人	2人	4人	8人	11人	6人	1人
女性	8人	2人	4人	5人	6人	25人	52人	2人

年代20代は20歳未満を、90代は100歳以上を含みます

一人で過ごす平日が危険！

神奈川県警察令和6年12月末の認知件数です

曜日別発生状況



特殊詐欺への対策

知らない番号の電話に出ない

- ナンバーディスプレイを利用し登録電話番号以外は拒否する。
- 常に留守番電話に設定しておき、知らない相手からの電話には出ない。
- 犯人は会話内容を録音されるのを嫌がり、迷惑電話防止機能の付いた電話機に交換する。

電話でこのような言葉を聞いたらすぐに切る

- キャッシュカードと暗証番号、通帳番号。
- 還付金がある。
- お金を振り込んで欲しい。
- あなたは一人暮らしですか？

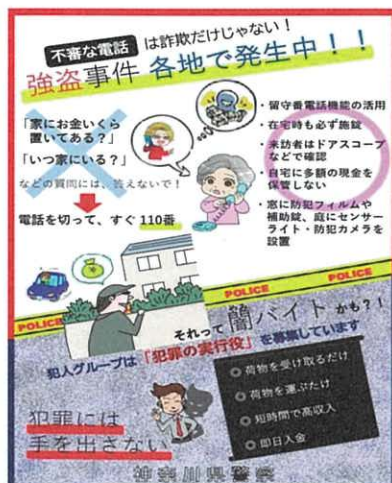


住宅に対する侵入犯罪にご注意を！

多発している住宅侵入強盗、犯人は複数人で住宅に押し入り、金品を奪い取るなど残忍な犯行です。

侵入犯罪への対策

- 不審な電話に答えない、聞かれたら110番！
- 来訪者はドアスコープやインターフォン等で必ず確認する。
- 工事業者を装う等不審な訪問者にはむやみに玄関ドアを開けない。
- 在宅時にも必ず施錠をする。
- 自宅に多額の現金を保管しない。
- 窓に防犯フィルムや補助錠、庭にセンサーライトや防犯カメラを設置する。



ふれあい健康体操を開催

日時：2024年11月14日(木) 13:30～15:00
場所：鵜沼市民センターホール
参加者：30名
主催：支援活動部

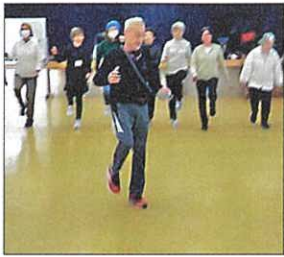
講師に健康運動指導士の秋山茂夫氏をお招きし、ふれあい健康体操を開催いたしました。

事前に頂いた指導プログラムでは、椅子に座っての脳トレ、転倒防止の体操、ウォーキング運動、ストレッチと豊富な内容でした。

去年は、座ったままの体操でしたが、今回はウォーキング運動を取り入れて、歩き方の基本的な足腰と手の振り方を指導して頂き、さらに脳トレをプラスした運動に至っては指導された通りに足が動きません。左右の足と手が交互に動かねばならないのに足と同じ側の手が出てしまう等、自らの動きがいつの間にか緩慢になってしまっており、情けないやらで思わず失笑してしまう有り様でした。先生はそれでも良いとおっしゃいます。出来ないけれども頭で考える事が大事であるとのことで、救われた気持ちになりました。

丁度良いくらいの運動量の90分で終了となり、心地よい疲労感となりました。

皆さんも次回には是非ご参加ください。



鵜沼地区高齢者施設を訪ねて ⑬

介護付有料老人ホーム

フェリエ ドゥ鵜沼海岸

藤沢市鵜沼海岸6-14-17
電話 0466-35-6011

まず驚かされるのは、ホテルのようなお洒落なレンガ造りの外観。フランスから取り寄せたレンガを使い、南プロヴァンスをイメージしています。内装も介護施設には珍しい、落ち着いた淡い黄色で、目にも心にも優しい雰囲気です。廊下を抜けると広々としたリビングダイニングがあります。二階まで吹き抜けになっていて、その上には大きな天窓があるので明るく開放的な空間となっています。ピアノの生演奏やレクリエーションなどが二階からも楽しめます。庭には入居の方が、懐かしいご自宅の庭を思い浮かべてもらえるように、花や果実のなる木を植えています。三階のルーフトバルコニーからは富士山や丹沢の山々が一望できます。外出も比較的自由なので歩いて10分ほどの海岸まで散歩に行ったり、目の前の湘南なぎさ荘でサークル活動



に参加したりもできます。季節のイベントも開催されていて、ハロウィンの時は近所のインターナショナルスクールの生徒さんやスタッフさんとの交流会もあり英語が飛び交うそうです。

また、オリジナルのフェリエ体操をしたり様々なレクリエーションに参加したり、日々快適に暮らせる工夫もされています。

入居者は慣れ親しんだ鵜沼を愛する方が多いそうで、地元という安心感があるようです。

元々は給食事業から始まった会社で、現在もホール内に厨房を構えて手作りのお食事を提供しています。郷土料理が出たり、選択できるメニューがあったり、もちろん素材や味、見た目も大事にしています。

また、医療体制も万全で、24時間看護職員が在駐しており、医療依存度の高い方も受け入れています。なにより、入居者ひとりひとりに居室担当者がついているので、体調の変化などにも気づいてくれて安心です。入居というより、新しい我が家に引っ越してきた感覚で楽しく暮らしていたきたい、というのが施設の思いだそうです。

祝 100歳 おめでとうございます



武井 清様
大正14年3月4日生

ご出身は山梨県で、男3人女3人の6人兄弟の三男としてお生まれになりました。子供の頃はご実家の近くで溪流釣りなどを良くしたそうです。結婚後、子供が生まれてから環境の良いところを探して、鵜沼の地に引っ越して来られました。鵜沼に来てから脱サラして鍼灸の資格を取り、松が岡に治療院を開院しました。鍼灸の仕事は息子夫婦とともに89歳まで続けていました。また、お孫さんも鍼灸の資格を取り、親子孫と3代にわたって鍼灸師とされているそうです。趣味は釣りで、鵜沼に移り住んでからは近くの江の島に磯釣りに行くだけでなく、大島や八丈島などにも行かれたそうです。自慢の釣果としては江の島のクロダイ、八丈島や大島のアオリイカやシマアジなどだそうです。心に残ることとしては、60歳くらいから弓道を始め、70歳を過ぎて三段を取ったことが苦勞して差し上げられたことも心に残る大事な思い出です。また、長年鍼灸治療で多くの患者さんを癒した90歳を過ぎてから前立腺がんが見つかり、一時は寝たきり生活となっていましたが、ホルモン療法とリハビリで回復に向かい、現在は見つかると前のような状態まで戻っているそうです。ご長寿の一つの秘訣は、釣りは75歳まで、弓道は85歳まで、週2回のボウリングは90歳までと趣味やスポーツを高齢になるまで長く続けて、心身が鍛えられたことと、またその後3食をしっかりと食べ、週3回デイサービスに通い、多くの方から励ましを受け、支えられていることだそうです。高齢になっても病気を克服する、その諦めない気持ちの強さを内に秘めた、優しい笑顔の100歳でいらっしやいました。



須藤 フサ様
大正14年1月7日生

ご自身は、鵜沼で2人姉弟の長女としてお生まれになりました。ご結婚されてからも実家に近い松が岡に住み、ケガをした2年前までずっと住んでいらっしやいました。公務員として働き、退職後には親交のあった庵主様の声かけで、80歳まで尼寺のお手伝いをされていたそうです。小学生の時、当時の学校は、満州の兵隊さんに慰問の手紙を送り、文通していた兵隊さんが復員後わざわざご自宅まで訪ねて来られた事がとても嬉しく、思い出に残っているそうです。又、子供の頃にはよく声が出せる様にと、三味線や長唄、書道を習っていたそうです。大人になってからは、写経やデッサン、旅行など多趣味で、華道は草月流の師範の資格をお持ちだそうでした。長寿の秘訣は、規則正しい生活を心がけ、自分のやりたい気持ちを大切にできたことだと思います。足を複雑骨折してしまい入院されたのを機に、日常生活の心配のない介護施設に入居されました。パンが大好きで、息子夫婦に外出の折には、美味しいパンがあるお店に連れて行ってもらっているそうです。職員の方々には、やさしく接していただき、安心して毎日を過ごせると、とても感謝しておられました。



山口 美智子様
大正13年12月1日生

知って得する健康食材 No.12「ひじき」

ひじきは、沿岸部の岩礁で採れる海藻で、茎の部分成長ひじき・葉の部分を芽ひじきとよび、干ひじきにして販売されています。日本で流通しているひじきの約1割が国産で、残りの約9割が中国や韓国産です。

栄養面で見ると、脂質が少なく、ミネラル(カルシウム・マグネシウム・鉄・マンガンなど)とともに、ビタミン(A・βカロテン・葉酸・E・Kなど)や食物繊維など体に良い栄養に富んでいます。

特に「食物繊維」は、ごぼうの約7倍もありお通じ改善やダイエット・生活習慣病予防などの効果があります。「カルシウム」は、牛乳の約12倍もあり、歯や骨の健康維持に欠かせない効果があります。「マグネシウム」は、アーモンドの約2倍もあり、血液の循環を正常に保つ効果や神経の興奮を鎮める働きもあります。「βカロテン」は、抗酸化物質で、細胞の損傷や老化を防ぐのに役立ち皮膚の健康維持にも寄与するとされています。



このようにひじきは、健康や美容に効果が期待でき、古くから健康食、長寿食として日本人に食べられてきました。

また、相性のよい食材といっしょに食べると効果アップが期待されます。例えばビタミンCやタンパク質と組み合わせると鉄の吸収を促してくれ、ビタミンDやクエン酸と一緒に組み合わせるとカルシウムの吸収が良くなります。煮物だけでなく野菜サラダやつくねに混ぜたり、魚のおかずに合わせて工夫して取り入れたいですね。

ひじきには無機ヒ素が含まれています。無機ヒ素は、長年にわたって摂ると慢性中毒の症状が出る恐れがあるようですが、厚生労働省では、体重50kgの人が乾燥ひじき4.7g以上を毎日摂取しない限り限度を超えることは無く、日本人の平均的摂取量に照らすと健康リスクは非常に低いそうです。

食べ過ぎに注意しつつ、バランスの良い献立に美味しいひじきを活用して健康になりましょう。

年末たすけあい運動にご協力ありがとうございました

令和7年2月20日現在(敬称略)

町内会・自治会名	金 額	町内会・自治会名	金 額	町内会・自治会名	金 額
宮 之 前	30,000	アーバンスクエア藤沢鵠沼	6,000	堀 川 郷 友 会	150,000
宿 庭	20,000	花 沢 町 一 丁 目	7,500	ユアサハイム鵠沼海岸	6,000
湘南ニューライフ	5,000	ライオンズマンション藤沢鵠沼	12,000	松 浪 会	12,000
日 の 出 町	80,000	花 沢 町	30,000	一 照 会	20,000
清 水	12,000	東急ドエル・フェニックス	50,000	東 鵠 睦 会	40,000
苅 田	37,400	藤 沢 ビ レ ジ 1 号 棟	20,000	鵠 南 み ど り 会	70,000
原	160,000	藤 沢 ビ レ ジ 2 号 棟	10,000	ニ コ ニ コ 自 治 会	80,000
大 東	10,000	藤 沢 ビ レ ジ 3 号 棟	25,000	五 友 会	90,000
藤沢パークホームズ	22,500	鵠 沼 海 岸 1 丁 目	100,000	柳 小 路	80,000
仲 東	80,000	鵠 沼 海 岸 二 丁 目	70,000	鵠 沼 藤 が 谷 会	80,000
鵠 沼 橘	60,000	オーシャンプロムナード湘南	25,000	松 榎 会	5,000
南 橘	70,000	鵠 沼 海 岸 中 央	75,000	一 木 会	15,000
春 生 会	30,000	鵠 沼 海 岸 4 丁 目	20,000	新 樹 会	12,500
鵠 沼 桜 小 路 睦 会	15,000	鵠 沼 海 岸 5 丁 目	80,000	クリオ藤沢鵠沼番館	6,000
桜	7,000	青 松 会	15,000	シャトレー鵠沼	1,500
ひ さ ご 会	10,800	サンビーチ鵠沼	5,000	よ つ ば 会	20,000
鵠 沼 パークハウス	10,000	東急ドエルオークス	10,000		
鵠 沼 石 上	50,000	松 風 会	12,000	合 計	1,970,200

認知症講座「決断」開催される

～家族として認知症にどう向き合うか～

日 時：2025年3月1日(土) 14:00～16:00

場 所：鵠沼市民センターホール

講 師：クローバーホスピタル理事長 篠原 裕希氏

参加者：98名

主 催：高齢者福祉部

平均寿命も延びて人生100年も特別ではなくなりつつある今現在、認知症は誰もがなってしまう可能性がある身近な問題となりました。その認知症について「決断」～家族として認知症にどう向き合うか～をテーマに、発症する原因や種類、現れてくる様々な症状、それに対応する方法や寄り添い方、決断が必要になってくる場面やポイント、認知症の薬についてなど様々な角度から講義をしていただきました。

想定していたより沢山の皆さんにご参加いただき皆さんの関心の高さがうかがえました。



見舞金をお届けいたしました

毎年年末には鵠沼地区の65歳以上の在宅寝たきり高齢者とその介護者の方に、そして要保護世帯の方に鵠沼地区社協よりの見舞金を民生委員からお届けしており、在宅寝たきり高齢者とその介護者を含む40名の方に、要保護世帯の方3名に見舞金をお届けいたしました。また火災も1件あり見舞金をお渡しいたしました。

新入学児童へお祝い品を贈呈

鵠沼地区社協では、地区内にお住まいの新一年生に入学のお祝い品を差し上げています。鵠沼・鵠洋・鵠南各小学校に入学のお子様には学校を通してお渡ししています。その他の公・私立校へ入学のお子様はお住まいの町内会・自治会の会長、担当民生委員、鵠沼市民センターに申込頂きますと、社会福祉協議会の民生委員理事から、お祝い品をお渡ししています。



お知らせ

令和7年度鵠沼地区社会福祉協議会
定時総会は5月17日(土)に開催されます

賛助会員募集のご案内

当協議会は地域福祉の充実に向け活動をしております。近年福祉のニーズが多岐に渡り、強固な地盤づくりが不可欠となっています。ぜひ賛助会員としてご支援の程よろしくお願い致します。

賛助会費年額：個人1口1,000円以上 事業所1口10,000円以上

お申込み、お問い合わせは下記までご連絡ください。

連絡先 鵠沼地区社協事務所 鵠沼市民センター内 地域担当 電話 33-2001

編集後記

以前からあったオレオレ詐欺に加え、最近ではネットで知り合った不特定多数による犯罪や、詐欺電話の拠点が外国の犯罪組織により大規模に運営されていることが話題となりました。被害に遭わないためにはまずその手口を知ることが大切です。(K.K)

お詫び

前134号掲載の『100歳おめでとうございます』でご紹介の小泉 幸様のお名前は「さち」様ではなく「ゆき」様でした。ここに訂正のうえお詫び申し上げます。

鵠沼地区社会福祉協議会の
ホームページをご覧ください。

鵠沼地区社協

×

検索



またはQRコードから

