

東 高 森

東 高 森 団 地 自 治 会

〒259-1114

神奈川県伊勢原市高森5丁目

TEL0463-94-6861

発行責任者 畑山 清彦

編集責任者 広 報 部

令和6年

『秋まつりの挑戦について』

例年文化祭として行なってきたものを今回「秋祭り」として令和6年11月3日(日)に行いました。

今回この変更した箇所などを紹介させていただければと思います。今までの文化祭の課題は、展示品がなかなか集まらず文化部員がお声掛けや謝礼をして出展して頂いていました。

また、フリーマーケットの実施についての要望があるというものでした。これらの課題の解決のため、幾度かの文化部内での打合せをおこない、三役部長会議や役員定例会にはかり



以下の3点について改善を図りました。

- ① 展示品に対する積極的なお声掛けと謝礼をとりやめて今回は抽選会に変える。
- ② フリーマーケットの実施。
- ③ 名称を文化祭から秋まつりにするなど大きく3点を変更しました。

- ① については4点の展示とさみしい状況にはなったものの洋室の休憩スペースとして有効に活用できました。また、抽選会については80名ほどの参加者がありましたが、受付場所の周知の方法や、認知度が不足しているという課題を残しました。

- ② フリーマーケットは7組参加いただきました。こちらについても参加者へのサポート、案内放送、定期的な実施による認知度の向上及び雨天時の代替についての課題解決を参加者からいただきました。

- ③ 秋まつりの名称については①の積極的なお声掛けをしないこととし、文化祭の色合いが少なくなることから名称を変更した事としていますが、当初の開催が10月27日(日)ということもあり、ハロウィン色も少し出したかったという意味合いもありました。

最後に、今回多くの方々にご協力を頂き、ご参加をいただきましてありがとうございました。

今回、いくつかの変更を行いましたが、課題も有りましたので次回の改善につなげられるようにしていきたいと思います。

文化部長 伊藤克幸

住んで 661よね

東高森団地

『認知症を考える』

「背景」

最近の厚生労働省のまとめでは、65歳以上の人口は3,625万人で総人口に占める高齢化率は29.3%と発表されています。その内、認知症の人は584万人で将来的には632万人と推計され、高齢者の2.8人に1人が認知症になると言われています。

東高森団地内の人口が現在約900人、65歳以上の高齢者の合計が400人強で高齢化率は推計で45.7%になります。伊勢原市全体の高齢化率が26.8%ですから全国や伊勢原市の平均より東高森団地の方がかなり上回っています。

東高森団地内の高齢者人数の将来は推定できませんが、重度、軽度合わせた認知症の人数は約60人位と推測され、

その方々が団地の中でごく普通に生活を営み暮らしていると思われる。東高森団地は全部で60階段ですので階段に1人以上の認知症の方が住んでいる計算になります。このような数字だけを見ると認知症は、かつての珍しい病気ではなく、近所でいつも見かけるごく普通のお隣さんと言えそうです。自治会では、そんな景色が団地内で「あたりまえ」の状況であることに早めに馴染むようにと考えています。そこで昨年11月、東高森団地をエリアに持つ伊勢原市北部地域包括支援センターにお願いして「認知症」への正しい理解と付き合い方などを講義していただきました。

「認知症サポーター養成講座」

2024年11月23日(土)集会所洋室で開催した「認知症サポーター養成講座」に56名の方が参加されました。住民の皆さまの関心の高さを伺い知ることができます。ここではその内容をかいつまんでお知らせします。

今回の研修では講師に伊勢原市北部地域包括支援センター職員中澤さんと河野さんに来ていただきました。高齢者が多く住む東高森団地では日常的にたいへんお世話になっている包括支援センターです。一昨年も高齢者が5階建て団地にいつまでも住み続けることができるようにと、階段の上り下りの学習「ぐんぐん講座」を3か月にわたり開設しました。毎回30人弱の住民が受講され「毎年やってほしい」との意見が出るほどたいへん喜ばれました。

この「認知症サポーター養成講座」はこの講座を受けたから何かしなければならぬとか特別なことを求める講座ではありません。地域の中で認知症を正しく理解し偏見をなくしようとする主に啓発的な講座です。

もし家族や友人、近隣の方々が認知症かもしれない方が居たらどうしたらよいのでしょうか。できなかった事、失敗したことを指摘しない事、また何かを始める前から、あれこれ言わない事が大切だと話していました。後ろから声をかけて驚かせたり、急かしたりすると混乱します。そのようなことをしないよう気をつけましょう。

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおこり、それまで出来ていたことができなくなり、生活に支障をきたします。

つまり物忘れや理解力、判断力などの低下や一度に二つの事が出来なくなるようです。人は高齢になると様々な場面で「物忘れ」が始まると言われています。そこで以前から「認知症」と「物忘れ」の違いが言われてきています。食事をした後、食事の内容を忘れるのは単なる「物忘れ」で、食事をしたこと自体を忘れるのが認知症だと言われています。老化による物忘れは、記憶の底に残っているもので何かのきっかけがあれば思い出すことができますが、認知症の場合は記憶そのものが残っていないのできっかけがあっても残念ながら思い出すことができないようです。

どんな病気でも軽度、中度、重度などに分けられますが、認知症も同じです。私たちは病気をひとくくりで見がちですが患者により起こる症状が様々ですし、認知症状を起こす病気も段階的にいくつもあります。代表的な病気としては多くの人が聞きなれている「アルツハイマー型認知症」があります。最近、病気の原因を取り除く新薬が出たとの報道がありましたが、まだまだ特効薬的にはほど遠いと言われています。

症状としては、同じことを何回も言うなどの「記憶障害」があります。本人が話した直後にそのことを忘れてしまい、同じことを繰り返して話します。外出先(近所でも同じ)で今自分がどこにいるのか

わからなくなり、道に迷ったりします。今まで当たり前に出ていた料理も時間がかかるようになり、鍋を焦がしたりガスをつけたまま放っておいたりする失敗もします。まだまだ様々な症状があります。認知症(軽度)とまでは認定されないけど、限りなく認知症に近い方がいます。症状が軽々度(MCI)の内に認知症の学習をし、理解を深めていくことが必要と言われています。接し方によっては認知症状を遅らせることもできるそうです。

養成講座



中澤さんと河野さん



～もし認知症状が見られたら～

地域包括支援センターでは、少しでも早い時期にかかりつけの医師にご相談することを勧めています。伊勢原市内には伊勢原協同病院と東海大病院に物忘れ外来がありますが、

かかりつけ医の紹介状が必要です。かかりつけ医がいない方は地域包括支援センターにご相談ください。

国では前述した認知症高齢者の将来的な推計や、地域での受け入れ態勢をどのように整えたらよいかを見据え、国家プランを作成しています。認知症の人が当たり前の存在として、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるような環境づくりを推進するため、「認知症サポーター養成講座」や認知症の人や家族が集える「認知症カフェ」があります。

認知症は特別な病気ではなく、ごくありふれた病気であり、将来的には自分自身や身近な家族にかかる可能性が高い病気の一つです。「他人ごと」ではなく「自分ごと」ととらえて病気とつき合っていくことが大切です。

また、東日本大震災を契機に認知症状の人と家族のための、「避難所での支援ガイド」なども作成されています。能登半島大震災ではどうだったのでしょうか。震災の後、大雨洪水被害もありました。避難所生活も長引いているので心配されます。

日頃から災害も認知症も「自分ごと」として、正しい知識と理解を深め関心を持ち続ける必要があるでしょう。

東高森団地自治会

東高森団地・自主防災訓練

2024 年防災訓練を行いました

昨今コロナ化で避難行動を行っていなかった防災訓練を12月8日(日)10:00～11:15に実施しました。

当日は幸い晴天で陽差しも良く、参加者162名。

参加表示124軒で当初の期待を上回るものでした。

17号棟東広場への避難行動後、水消火器による消火訓練とAEDによる救命訓練に多くの参加者がありました。

自治会役員および自主防災会委員の皆様

ご苦労様でした。お疲れ様でした。

自主防災会 本部長 小堀 弘

子ども会合同クリスマス会開催

令和6年12月15日(日)にわかばの会、桜寿会、子ども会でクリスマス会を開催しました。

3団体の合同クリスマス会は初めての試みです。

トーナメント戦でのポッチャ大会、じゃんけん大会を行いました。ポッチャは「どれだけボールを的に近づけることができるか」を競うシンプルなルールなので、合同クリスマス会の種目として取り入れました。

最初は緊張気味の子供達でしたが、競技が始まってしまえば真剣そのもの。手に汗握る接戦も多くあり、大人も子どもも真剣に競い合って大盛り上がり。

世代を超えた交流によって絆が深まりました。

今後もこのような合同イベントを開催して、日常的な交流を深めていけたらと思っています。

東高森団地子ども会 会長 三ツ石



伊勢原市所轄の東高森団地自治会のHPが見られます。

1. Google、Yahoo等の検索アプリを使います。
検索ワード『東高森団地自治会 伊勢原市』
2. スマホ、タブレットで右記のQRコードを読みます。



-----ホームページの内容-----

☆ 本自治会の活動状況がわかります。
(ほぼ毎月、更新をしています。)
2019年(令和元年)以降の自治会新聞(東高森)が閲覧出来ます。

『パッチワークに恋して』

あらためて1年が短いと感じるこの頃です。
 高齢のせいか、昔のことははっきりとは思い出せませんが、
 たぶん25年位まえから活動を始めたと思います。
 当時は皆さんが若く、敷物、袋物、タペストリーなどをテキパキ
 と作業をしていました。
 今は寄る年並みで思うように指が動きません。
 どうでしょう………！？
 最近はみんなと会って、おやつを食べながらおしゃべりをする
 のが唯一の楽しみになっています。
 毎月第2、第4火曜日の午後1時から午後3時位まで
 集会所和室で活動しています。



伊勢原市福祉協議会表彰式

令和6年9月26日(木)

伊勢原市社会福祉協議会表彰授賞式が行われました。
 長年社会福祉に行動及び貢献された方に社会福祉表彰及び
 感謝状が贈られました。
 当団地からは高橋憲二さんと片岡勇司さんお二人でした。



『古墳のある風景』

団地から歩いて10分ほどのところに古墳があるのをご存じだろうか？

小田急線の線路脇高架になる手前にこんもりとした森がみえる、小金塚古墳である。

古墳時代前期4世紀末頃に造られたとされている円墳で直径約47m高さ6mほどの大きな美しい墳丘がほぼ完全な形で残されている。古墳の頂上には小金神社が鎮座していて、金物を鋳る事に縁のある呼び名と言われる「金山彦命」が祀られている。

鉄製の道具の普及が古墳の築造を可能にする豊かな社会をもたらしたと言われていたが、古墳の周辺には弥生時代の集落の遺跡もあり、大山を仰ぎ二筋の川が流れるこの地は古くから気候温暖で人々が住み良い豊かな土地だったと思われる。

時代は下るが高森地区周辺には江戸時代の大山道の道標や庚申塔、道祖神などもあちこちにみられる。

陽春のひと時、古人(いにしえびと)に思いをはせつつのんびりと歴史散歩してみてもはどうだろうか？

『小金神社の維持、清掃などは小金塚自治会有志の皆さんで協力されているようです。』



2024年・クリスマスツリー



今年も立派なクリスマスツリーが出来ました。関係者の方々に感謝です。
 伊井さんお気をつけてください。
 お元気でよろしくお願いします