

日時 令和2年9月16日(水) 9:30～

場所 松浪コミュニティセンター ホール1・2

(仮称) 浜竹公園の整備について (公園緑地課)

- 1 開会 (前田会長)
- 2 議事
- 3 防災対策部会からの進捗報告
- 4 自治会長部会からの進捗報告
- 5 市民安全部会からの進捗報告
- 6 自治会館の管理運営について
- 7 松浪コミュニティセンター・子どもの家「なみっこ」の管理運営について
- 8 松浪コミカフェ管理運営について
- 9 広報委員会からの報告
- 10 会計からの報告
- 11 各団体からの報告・共有
 - (1) 松浪地区社会福祉協議会
 - (2) 松浪地区民生委員児童委員協議会
 - (3) 松浪地区老人クラブ連合会
 - (4) 松浪地区地域包括支援センターさざなみ
 - (5) 松浪地区体育振興会
 - (6) 松浪地区スポーツ少年団

(7) 汐見台小学校区青少年育成推進協議会

(8) 緑が浜小学校区青少年育成推進協議会

(9) 松浪小学校区青少年育成推進協議会

(10) 汐見台小学校PTA

(11) 緑が浜小学校PGT

(12) 松浪小学校PTA

(13) 松浪中学校PTA

~~(14) 松浪学区子ども会連合会~~

(15) 食生活改善推進団体

(16) 浜竹一丁目自治会

(17) 浜竹二丁目自治会

(18) 浜竹三丁目自治会

(19) 浜竹四丁目自治会

(20) 松浪一丁目自治会

(21) 松浪二丁目自治会

(22) 富士見町自治会

(23) LG 富士見町自治会

(24) 常盤町自治会

(25) 緑が浜自治会

(26) 汐見台自治会

(27) 出口町自治会

(28) ひばりが丘自治会

(29) 美住町自治会

(30) 公募委員

1 2 まちぢから協議会連絡会
行政からの依頼事項等について
別紙のとおり

1 3 スケジュールについて
総会資料事業計画等資料を参照

1 4 閉会

次回運営委員会：令和2年10月21日（水）

令和2年9月5日(土) 松浪コミセン視察 事前質問・回答

No.	質問者	ジャンル	質問	回答
1	滝本	施設	実際使用してみて、建物・間取り・スペースに不便はないですか？	
2		施設	実際の利用者の声や事務局として、使い勝手がよい部屋・施設・設備はどのようなものですか？	
3		施設	逆にこういう部屋・施設・設備があったら良かったと思われるものがあれば教えてください。	
4		事業	主催イベントの開催の過程(案から開催まで)は、どのように決めるか教えてください。	役員や事務局スタッフ、利用者からの発案により事業を検討している。発案された事業については、管理運営委員会や、役員と事務局スタッフとのコミセン連絡会で検討し、事業実施に向けて進めている。
5		指定管理	指定管理者とそのもとで事務する事務局との関係は？	まちぢから協議会が事務局スタッフを9名採用している(雇用契約)。
6		利用者	来場される方の足(交通機関、車、自転車等)の割合	徒歩や自転車(約50台駐輪可)が大半。車は原則NGとしている。コミバスも回っているが、時間が合わず利用者の利用は少ない。
7	今井	施設	太陽光発電等の設備有無	【資料3(松浪コミセン太陽光発電)参照】 蓄電池により災害時にも対応可能で、停電時も照明は点灯する。
8		利用者	来場者よりの過去にあったクレーム	大きなクレームは無し。 意見箱を設置し、利用者より意見をいただき適宜対応しているが、直近1年は意見も無し。
9		指定管理	指定管理者…担当者の選任・人数・稼働時間・任期と方法、...	まちぢから協議会の役員6名が管理運営委員会として活動している。 任期:2年(1期2年で最長3期まで)
10	安齋	指定管理	規約…どうやって作った。	直近の高砂コミセンの規約を参考に作成。
11		施設	完成後…あれがあったら良かった。	
12		指定管理	各種トラブル、問題点、その解決例	大きなトラブルは無し。
13		利用者	使用ルールにはどのようなものがあるか、また、あった方がよいルールは？	【資料1(ご使用案内と遵守事項)参照】
14		利用者	子ども対象のルールがあるか。	子どもの家の利用は小学生以下が対象。開館:9~17時(11月~1月は16時半まで) また、学校から直接の来館は禁止(一度家に帰ってから)。
15	長谷川	施設	使用上どのような問題があったか。	大きな問題は無し。
16		事業	人気のあった催し物にはどんなものがあるか。	寄席、クリスマスコンサート、ニューイヤーコンサート、ミニチュアトレイン等
17		施設	設備としてこのようなものがぜひあった方がよいと思うものは？	
18		指定管理	こうした方がもっと良かったと今考えることは？	
19		施設	印刷室の利用料は、どの様な料金設定ですか？	【資料4(印刷料金早見表)参照】
20		施設	30名程度が利用出来る部屋は在りますか？	【資料2(平面図)参照】
21	小澤	指定管理	カフェは総勢、何名で運営していますか？	【資料5(松浪コミュニティセンター管理運営委員会役員)参照】
22		施設	一番広く利用出来る部屋は何㎡になりますか？	【資料2(平面図)参照】
23		指定管理	指定管理者として、施設管理・事業運営上留意されていることは何ですか。	利用者に不便をかけないようにしている。
24		事業	事業計画上、地域住民の声・要望をどのように反映していますか。	意見箱を設置(全ての意見を反映してはいるが、可能な範囲で対応している)。
25	西山	事業	コミュニティカフェに取り組んだ結果はどのように評価していますか。	地域の方々(特に高齢者)がコミセンに気軽に出入りするようになり、交流が生まれたことは、カフェ運営の効果である。
26		施設	茅ヶ崎で一番新しいコミセンですが、開設後5年経過した現在、こんな施設、こんな機能が良かったと思われることはありますか。	
27		施設	こんな設備があれば良かったと思われるものがありますか。	
28	内田	事業	年間事業計画を立案から承諾まで決めるシステム(〇〇委員会→〇〇→〇〇で承諾)	役員や事務局スタッフ、利用者からの発案により事業を検討している。発案された事業については、管理運営委員会や、役員と事務局スタッフとのコミセン連絡会で検討し、事業実施に向けて進めている。
29		事業	公民館事業、体育振興会事業、民生委員協の事業とのすみ分けをどのように調整していますか。	小和田公民館との連携はしているが、体育振興会や民生委員との事業連携は特になく、コミセン会議室の優先予約程度である。まちぢから協議会との連携として、体育振興会との益踊りは共催で実施している。
30		指定管理	スタッフの人員は？(常時、年間)	【資料5(松浪コミュニティセンター管理運営委員会役員)参照】
31		指定管理	スタッフの役割と人員は？(常時、年間、行事の時)	囲碁・将棋大会ではプラスαで事務局スタッフが出動し、団体や参加者との調整をしている。コミセンまつりは当初出動させない予定だったが、スタッフから「出たい」との声があったため、参画していただいた。
32	佐藤	施設	セキュリティについては？(開放時、閉館時)	アルソックによる巡回警備請負契約を締結している。 開館時はスタッフが入口自動ドアより入館し、セキュリティ解除を行う。閉館時も同様に、セキュリティを設定し、入口自動ドアより退館する。閉館時に何かあった場合は、アルソックより会長→副会長→スタッフ(責任者)へ連絡が入る。
33		指定管理	年間予算と支出配分は？	【資料6(令和元年度決算)参照】
34		指定管理	運営上の課題は？	市民自治推進課と連携して運営しているため、大きな課題は無し。
35		指定管理	管理上の問題は？	市民自治推進課と連携して管理しているため、大きな問題は無し。
36		指定管理	周囲の住民との関係は？	関係は良好(クレーム等も無し)。
37		指定管理	コミセンの運営委員について…運営委員やスタッフの人数と内訳、まちぢから協議会のかかわり	【資料5(松浪コミュニティセンター管理運営委員会役員)参照】
38		利用者	施設の利用状況…利用団体数、各施設の利用率、利用率の高いもの&低いもの	【資料7(茅ヶ崎市地域集会所の面積・稼働率比較表)参照】
39	大塚	指定管理	年間予算…予算の総額と内訳	【資料6(令和元年度決算)参照】
40		施設	駐車施設…駐車場、駐バイク場、駐輪場の台数内訳	駐車場:5台(うち1台分は包括支援センター用の高齢者・障害者用で、一般の方は印刷時の短い時間のみ利用可能)。駐輪場(バイク含む):約50台分あり
41		施設	有料の施設は？	【資料1(ご使用案内と遵守事項)参照】 有料施設:無し。一部備品については有料で貸し出し。 ・ピアノ:300円/1コマ ・カラオケ:1,000円/1コマ

No.	質問者	ジャンル	質問	回答
42		利用者	和室の利用形態は？どの様な団体が利用しているのか。	華道や茶道の利用は無し。自強術（じきょうじゅつ）体操、ヨガ、幼児遊びが多い。
43		指定管理	ボラセンと包括支援センターの継がりは？	コミセン、ボラセン、包括がお互いの事業内容を理解し、案内等は行っている。防災訓練は一緒に実施している。
44	城田	利用者	来館者の年齢層は？	基本的に高齢者が多いが、ヨガ等の活動団体は若い女性も多く、コーラス等の団体は中年の方が多。リースペースは様々な世代が利用しているが、近隣の学校のテスト期間中は中学生の利用が多い。
45		指定管理	カフェや食堂などのスタッフのローテーションのサイクルは？	コミカフェのボランティアスタッフには高齢の方が多いため、短時間勤務（2～3時間）で対応している。日替わりランチのある火曜・金曜はスタッフを増員し、ランチ対応をしている。
46		利用者	リースペースを独占してしまうような利用者はいませんか？	近隣の学校のテスト期間中は中学生でいっぱいになってしまうが、適宜対応している。
47		利用者	子供（小・中・高校生）の利用は？（予約、フリー問わず）どのような利用をしているか？	子どもの家の利用は小学生以下が対象。開館：9～17時（11月～1月は16時半まで）リースペースについては、近隣の学校のテスト期間中は中学生の利用が増える。
48	小池	利用者	各部屋の利用は登録団体のみですか？スポット利用はあり？	団体登録し、事前に予約をした団体のみ利用可。スポット利用はなし。
49		施設	調理室の設備は？稼働率はどのくらいか？	調理台4台、冷蔵庫、調理器具、食器類 【資料7（茅ヶ崎市地域集会施設の面積・稼働率比較表）参照】
50		指定管理	指定管理者として悩みはどんなコト？（解決が難しい悩み）	指定管理料が高額なため、専門の会計担当がいないと管理が難しい。
51	曾根	施設	設備や部屋の間取り等で後悔している点、逆に満足している点	
52		指定管理	不審者対策で、何か策を講じていますか？	特になし
53		指定管理	各施設の予約、利用のルールは？	【資料1（ご使用案内と遵守事項）参照】
54	池西	施設	施設の利用料金はいくらか？	【資料1（ご使用案内と遵守事項）参照】 有料施設：無し。一部備品については有料で貸し出し。 ・ピアノ：300円/1コマ ・カラオケ：1,000円/1コマ
55		指定管理	スタッフ、ボランティア等の人数は？	【資料5（松浪コミュニティセンター管理運営委員会役員）参照】
56		施設	貸し出しの器具等はどんな物があるか？（スポーツ、レクリエーション、その他）	【資料1（ご使用案内と遵守事項）参照】
57		指定管理	カフェ（食堂）の運営について（許可届け出等、人の手配等）	食品衛生管理者を設置し、市保健所へ届出書を提出している。
58	五反田	事業	各事業の計画・立案について（実行委員会等）	役員や事務局スタッフ、利用者からの発案により事業を検討している。発案された事業については、管理運営委員会や、役員と事務局スタッフとのコミセン連絡会で検討し、事業実施に向けて進めている。
59		指定管理	指定管理者としての問題点について（資格等が必要なものは？）	特になし
60		事業	事業を実施するに当たっての問題点（ケガ等）について	特になし
61	井野	事業	各種事業の企画、立案、実行の具体的な主体者はどなたですか。負担の軽減のためにどんな工夫をされていますか。	役員や事務局スタッフ、利用者からの発案により事業を検討している。事業実施に当たり、事務局スタッフが役割分担し、対応している。
62		事業	企画するに当たって、各事業への参加人数はどのように考えていますか。10名程度でも良いとしている様ですか。	事業規模によって異なるが、囲碁・将棋大会については少人数でも実施している。
63	浅岡	事業	主催イベントはどのように決めるのか？	役員や事務局スタッフ、利用者からの発案により事業を検討している。発案された事業については、管理運営委員会や、役員と事務局スタッフとのコミセン連絡会で検討し、事業実施に向けて進めている。
64		指定管理	指定管理者はどこまでの責任となるのか。	
65		事業	多くの事業を開催されていますが、どのように準備を進めているのか（企画、スタッフなど）	役員や事務局スタッフ、利用者からの発案により事業を検討している。発案された事業については、管理運営委員会や、役員と事務局スタッフとのコミセン連絡会で検討し、事業実施に向けて進めている。
66	吉野	事業	少ない経費で事業をされていますが、参加者をどのように集めている	事務局スタッフでチラシ等の広報を作成し、周知している。
67		利用者	コミセンの使い勝手など利用者のアンケートがあれば内容	過去にアンケートを実施したことはあるが、部屋の使い勝手等の内容ではなく、団体の活動や発表についてののみ。
68		施設	5年が経過して、施設を見直したいと思っているところはあるか	
69		指定管理	カフェについて、運営、ボランティア、収支	【資料5（松浪コミュニティセンター管理運営委員会役員）参照】 【資料6（令和元年度決算）参照】

茅ヶ崎市介護予防通信一覧「いつまでもあなたらしく」

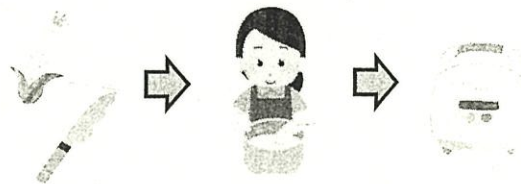
令和2年9月9日
 まちぢから協議会連絡会 資料1
 福祉部 高齢福祉介護課

No	発行年月	テーマ	概要
第1号	R1.11月	元気で長生きのコツ	<ul style="list-style-type: none"> ・市の介護予防事業の紹介（転倒予防教室、脳の健康教室、フレイルチェック、短期集中通所型サービス、歌体操教室ねぼし等） ・茅ヶ崎市の高齢者の健康状態（県平均との比較、介護認定の状況）
第2号	R2.3月	歌体操教室がお休みの間の過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルス等の感染症予防（手洗い） ・運動(歌体操の歌詞カード) ・栄養(栄養教室のレシピ)
第3号	R2.4月	新型コロナウイルス感染予防と過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルス感染所の各種窓口 ・歌体操の紹介パーチ2 ・歌体操参加者へのインタビュー(自宅でできる介護予防) ・コグニサイズの紹介
第4号	R2.5月	外出自粛下でのフレイル予防	<ul style="list-style-type: none"> ・運動(ちがさき体操の紹介) ・口腔・栄養(はつらつアンケート、たんぱく質のレシピ) ・社会参加インタビュー記事(日常の過ごし方) ・脳トレ
第5号	R2.6月	感染予防と熱中症予防	<ul style="list-style-type: none"> ・インタビュー記事(外出時に気を付けていること) ・熱中症予防(暑さを避ける、マスクの着脱、こまめな水分補給、体づくり) ・夏バテレシピ ・脳トレ
第6号	R2.7月	自宅で出来る体操	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防ヒント集 ・公益財団法人・体力づくり事業財団の生活アクティブ体操 ・夏定番レシピ ・脳トレ
第7号	R2.8月	夏バテ予防	<ul style="list-style-type: none"> ・夏バテにならないための生活術(栄養素の取り方、こまめな水分補給、調理や料理を手軽に行うコツ) ・夏バテ予防保存食のレシピ ・脳トレ
第8号	R2.9月	認知症予防	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症簡易テスト（大友式認知症予測テスト） ・認知症予防のポイント ・認知症あんしんガイドの紹介 ・脳トレ

夏にぴったり！とうもろこしごはん

材料(2~4人前)

- ・とうもろこし
- ・お米3合
- ・塩ひとつまみ
- ・お酒少々



作り方

- ① とうもろこしの皮とひげを丁寧にとりのぞく。
- ② とうもろこしの実をとる。
(とうもろこしを立てて、そこに包丁をあて、そぎおすとやりやすいです)
- ③ お米を洗う。(わたしは、3合で作りますが、適当です)。
- ④ ③に、②のそぎ落としたとうもろこしと、その芯をいれる。
- ⑤ ④に、塩を少し、加える。(昆布を切って入れても良いと思いますが、私はいつもお酒を少し振り入れます)
- ⑥あとはいつものとおりが飯を炊きます。

ミニアドバイス

- ・無人販売所で新鮮なとうもろこしが手に入ったときにつくります。
- ・食欲がなくなっている時など、炊き上がり白いごはんに、つややかな黄色のとうもろこしは、食欲を引き出してくれます。
- ・子どもは、炊き上がったとうもろこしごはんに、バター、黒コショウを少し、加えて食べています。
- ・私は、青じその千切りかのりの千切りを加えることもあります。
- ・定番献立は、夏野菜たっぷりの豚しゃぶしゃぶと豆腐の冷製サラダ、めかぶです。

脳トレ

やってみよう！！
ひらがな穴埋めクイズ

に文字を入れるとある言葉になります。なんでしょう？

Q1 と もろ

ヒント: つぶつぶがたくさん

Q2 トレ

自宅でもできる健康づくり！

答え

つぶつぶがたくさん
自宅でもできる健康づくり！

「いつまでも



あなたらしく」

介護予防通信
第6号(令和2年7月発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話: 82-1111(内線2124・2125)

家で過ごすことに慣れ、なんとなくテレビを眺めて座っている時間が長くなっていたり、動かないために食欲が低下し、「体力や気力が落ちたな...」と感じている方も多いのではないのでしょうか？この時期だからこそ、日常生活でできる「フレイル予防」が大切です！

今回は、フレイル予防のヒント、日常生活で出来る体力アップのための運動のポイントについて紹介します。

フレイルサポーター実践！「フレイル予防ヒント集♪」

茅ヶ崎市のフレイルサポーターの方々から、実践しているフレイル予防の取り組みについて教えていただきました。

このヒント集を参考にして、ぜひ、自分なりのフレイル予防に取り組んでみませんか？

※フレイルとは、年を取って心や身体の活力が低下した状態のことです。早めに気付いて予防することが大切です。

フレイルサポーターとは？

心や体の状態をチェックする「フレイルチェック」事業を運営したり、フレイル予防について市民に広げる活動を行っています！



運動のヒント



しっかり動いて

- ・お家で歌体操やちがさき体操
- ・テレビを見ながら、バランスボール
- ・地域のラジオ体操に参加
- ・近所の神社やお寺を目標に散歩
- ・ウォーキングとジョギングを組み合わせる
- ・布団の上でできる運動(膝を抱えて左右にごろごろ、足首回し、足挙げ、自転車こぎなど)
- ・作業の合間にふくらはぎのマッサージや、握力のトレーニング

栄養のヒント



しっかり食べて

- ・新しいレシピに挑戦
- ・早起きして、朝食をしっかり食べ、歯磨きをする
- ・3食の栄養バランスを考えて食べ、夜は控えめにする

社会参加のヒント



みんな楽しんで

- ・友人とメールや手紙で連絡を取り合う
- ・散歩をしながら、行き交う知り合いと話す
- ・地域や近所でボランティアを行う
- ・地域で、フレイル予防などの情報を発信する

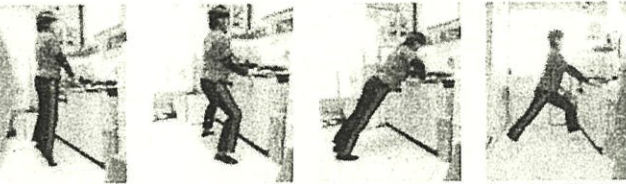


1日の安静によって生じた機能低下を回復させるためには1週間かかると言われています。毎日継続して体を動かすことがとても大切です！

これから紹介する体操は、日常生活の「ついで」に出来る運動です。外出自粛によって筋力がおちたな...と感じている方は、まずは日常生活の中で、気付いたときにちょこちょこ身体を動かすことから意識しましょう！

台所で体操

365日つまずき、夜間に足がつかない人々のために足腰の強化とリハビリを行います。



かかと上げ ハーフスクワット 腕立て伏せ ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のばし 股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的にいきましょう！



足首の曲げ伸ばし 股関節のほぐし



腰や膝のばし おしり歩き お尻伸ばし 腰ひねり 内もも伸ばし 両膝左右倒し

出展：公益財団法人健康・体力づくり事業財団
<http://www.health-net.or.jp/>



インターネットが見れる方はぜひチェックしてみてください



無理せず自分のペースでやるのが大切！
 次の日にまで疲れが残らないようにしましょう。
 適宜休憩、水分補給をはさみながらやるぞよ！

外で体操

玄関やベランダで体操はウォーキングに出かけて代替アップ！



背伸び・体幹伸ばし 腰ひねり 内ももと背中伸ばし 太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ 股関節とふくらはぎ 踏み台昇降 アキレス腱伸ばし



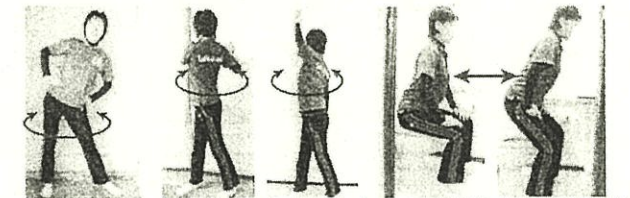
肩まわし 胸そらし 足踏み ウォーキング

ウォーキングに出かけよう！

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進！

トイレに立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ！ 長く立たない間に散歩に出かけましょう！



腰回し 上体ひねり(左右・斜め上) トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし 体側伸ばし 壁押し

「いつまでも あなたらしく」

暑い夏が続いています。疲れが抜けにくい...食欲がわかない...などの症状はありませんか? 今年には特に、自粛期間によって、体力が落ちている中で夏の厳しい暑さであり、例年よりも夏バテなどが心配です。

夏バテの体は、熱中症になりやすいため、夏バテを改善することで、熱中症予防にもつながります。

今回は、夏バテを予防し、元気に過ごすための生活ポイントをご紹介します。

夏バテは熱中症の第一歩! 夏の健康チェックリスト

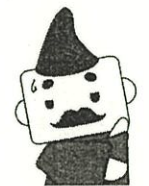
当てはまる人は要注意!

- 寝つきが悪い
- 食欲がなく、いつもの元気が出ない
- 胃もたれしやすい
- 頭の動きが、落ちているような気がする
- めまいがあったり、息苦しいことがある
- 汗の量が減った。汗の量が増えた
- 筋肉が痙攣することが増えた
- 尿の色が濃くなっている
- 便秘になる
- 熱っぽい



食欲がわかない

なんだか元気が出ない



参考: 環境省 熱中症予防情報サイト

「夏バテ」はどうして起こるの?

日本特有の高温多湿の環境の中で汗をたくさんかくと、水分と電解質(塩分・ミネラルなど)が流出します。その流出によって、体内のバランスが崩れて脱水症状を引き起こします。

脱水症になると消化液が減少し、消化機能が低下するため、食欲が減退へとつながりやすくなります。

また、夏の暑さにより、自律神経が乱れ、体内の環境を整える機能が上手くいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きやすくなります。

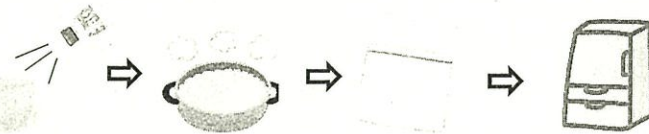


いつもの料理に、タンパク質をプラス! ゆでどりの保存レシピ



材料

- ・鶏むね肉
- ・塩



<下準備>

- ・鶏むね肉を塩でまぶす
(可能であれば味をしみこませるために、一晩漬けおきする)

<手順>

- ① 下準備で、塩でまぶしておいた、鶏むね肉を沸騰したお湯にいれ、ゆでる
- ② 小分けにして、保存袋に入れ、冷蔵保存する。
- ③ あとは、普段の食事にプラスするだけ!

肉がおどらない程度の弱火でゆでる

食中毒予防のためにも、1週間以内には食べきりましょう

食パンに挟んで食べたり...



おそうめんの付け合わせにしたり...



おかずが少ない日のプラス1品として...



脳トレ

やってみよう!!

虫食い熟語



夏に関係のある熟語の読み方が並んでいます。読みがなはどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、リストの漢字を使い、熟語を漢字で書きましょう。

セ□プロキ⇒(扇風機)

ノ□リ□ウ⇒()

ホ□セ□カ⇒()

セ□シ□レ⇒()

ネ□タ□ヤ⇒()

【リスト】機 熱 花 時 涼 鳳
風 雨 夜 納 蟬 帯 仙 扇

●漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。

答え

(扇風機) ← セノタホキ
(雨時熱) ← ノリウ
(鳳仙帯) ← ホセカ
(涼花時) ← セシレ
(夜納蟬) ← ネタヤ

夏バテにならないための生活術！

暑い日が続くと、食欲がわかなかったり、元気が出ないなどの、体の不調を感じることも多いのではないのでしょうか？そのまま食事をおろそかにすると、栄養不足となり、体力が落ちることで熱中症のリスクも、高まります。ここでは、簡単に取り入れることができ、おいしく栄養バランスのよい食事をとるポイントを、紹介します。

① 夏バテ対策に効果的な栄養素を積極的にとる

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変え、
疲れにくくなる！

豚肉(特にヒレ肉、もも肉)、卵、玄米、アボカドなどに多く含まれています。ビタミンB1は、体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量の多い時期はどうしても不足がちになります。



ビタミンC

ストレスを軽減するホルモンを
合成する働きがある！

ジャガイモ、ブロッコリー、果物(キウイ、グレープフルーツ等)に多く含まれています。ビタミンCは体内で合成できないため、毎日の食事からしっかりとることが大切です。特に、じゃがいもは、加熱時にもビタミンCの損失が少ないため、効率的に摂取できます。



タンパク質

体の中で効率よく利用され、
体を作る材料となる！

肉、魚、卵、豆類、乳製品などに多く含まれています。食事量の減少に比例して、良質なたんぱく質の摂取量も不足してしまうため、意識して取っていく必要があります。



クエン酸

疲労回復効果が期待できる！

酢、梅干し、レモンなどに多く含まれる。



調理法にも一工夫を！

ビタミンB1とビタミンCは、水に溶けやすく、熱に弱いので、調理の過程で失われがちです。損失を出来るだけ抑えるには、水にさらしたり、加熱したりする時間を短くすることが大切です。さらに、汁ごと食べられるような料理にすると、効率よく摂取できます。また、アボカドや果物など、生のまま食べられる食材を、積極的に食べるのも良いでしょう。

カリウム

汗と一緒に失われやすい！
不足するとだるさや食欲不振などを招く
フルーツや野菜、いも類に多く含まれる。



参考: 飯能市 健康に関する情報
NHKテキスト きょうの健康 2019年7月号

② こまめな水分補給

高齢者の場合、「喉が渴いた」という感覚が弱くなっているため、体に熱を貯めこんだまま、どんどん体内の水分が失われています。この時期は、喉がかわかなくても、意識的に水分を補給することが重要です。

水分補給を習慣づけるための工夫を！

案1 時間を決めて水分補給する

高齢者が1日に必要な水分量は約2L。そのうち1Lを飲み物から、残り1Lを食事から摂取することが望ましいといわれています。意識的に水分補給をするためにも、定期的な水分補給スケジュールを組んでみましょう。コップは、こまめに少しずつ、コップ1杯の水分を摂ることで。

そのほか、運動前後や
お出かけ前後などにも
水分を取りましょう！



案2 飲み物を持ち歩いてこまめに飲む

外出時は、水筒やペットボトルを必ず持ち歩きましょう。水筒は、メモリ付きの物を使用すると、1日の水分量を把握しやすくなります。

※あくまでも、目安です。こまめに飲める
タイミングがあれば、上記以外でも飲みましょう

③ 調理や食事を手軽に行うコツ ～便利なものを活用する～

暑い夏に料理をすることが、おっくうになったり、たくさん作って余らせてしまうのがもったいなくて、だんだん作らなくなってきた方も多いのではないのでしょうか？

しかし、食事を抜くようになってしまえば、夏バテにつながってしまいます。常に頑張らなくても、たまには良い意味で、「手抜き」するのも1つの案です。料理を手軽に行うコツを知り、まずはしっかり食事をとるようにしましょう。

電子レンジを上手に活用！



固い野菜などは、加熱してから調理すると、時短になります。また、切った野菜の上に薄切り肉を載せ、ラップをかけて加熱し、ドレッシングをかければ立派な一品料理になるなど、今は火を使わずに、電子レンジのみのできるレシピも増えていっています。

ストック・作り置き

炊いたご飯や、多めに作ったおかずなどを、ラップや保存用のポリ袋などに包んで冷凍しておけば、必要な時にすぐに利用できます。

せつかくなら 栄養価の高い作り置きを！

おそうめんなど、さっぱりした料理が続くことはありませんか？

そんな時でも、ほぐした鶏ささみや、ゆで卵などを作って置いて、トッピングすると、栄養をプラスすることができます。

次ページのレシピもぜひ参考にしてみてください！

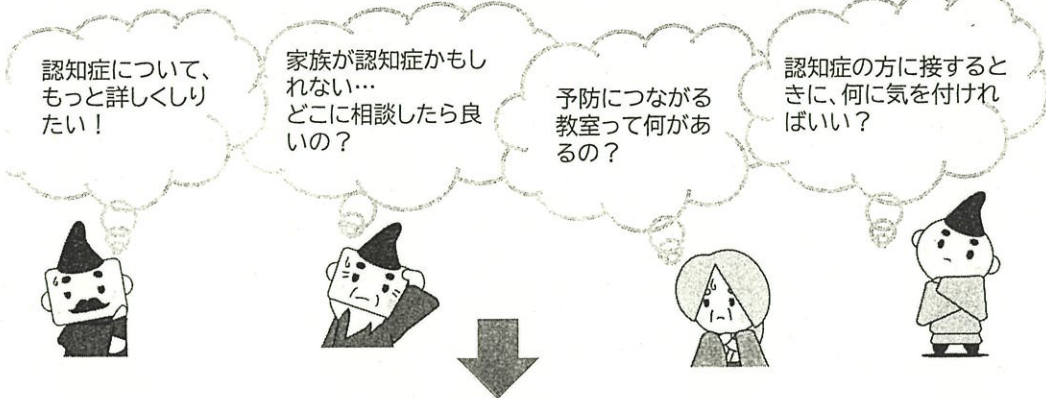
宅配サービスや買い物代行サービスを利用

買い物に行くことが難しい方や、毎日料理することが、負担に感じる方もいるのではないのでしょうか？

最近はお弁当を届けてくれる宅配サービスや、買い物を代行してくれるサービスも増えてきています。ご自身の状況にあったサービスを利用してみるのも案です。



茅ヶ崎市認知症あんしんガイドを活用しましょう！



茅ヶ崎市では、予防と共生社会をキーワードとして、認知症予防のポイント、症状、認知症の方への接し方、利用できるサービス、相談機関、医療機関などを掲載した「茅ヶ崎市認知症あんしんガイド」を発行しています。市役所高齢福祉介護課の窓口や、各出張所、図書館や公民館、各地区の地域包括支援センターやコミュニティセンター等でも入手できます。また、市のホームページにも掲載していますので、ぜひご利用ください。

おさらい

認知症予防のポイント

- ポイント1 認知症は早めの対策が大切！
- ポイント2 あいさつ・ふれあいを大切に、趣味や楽しみなど、自分なりの生きがいや役割を持ちましょう
- ポイント3 自分にあった運動を見つけ、楽しく継続しましょう
- ポイント4 バランスの良い食生活
- ポイント5 正しく口腔をケアしましょう

脳トレ

やってみよう！！
3文字しりとりにクイズ

自分で問題を考えてみるのも脳トレになるぞよ。家族や友人と問題を出し合うと楽しいぞよ。

Q ①と②に3文字の文字を入れ、しりとりを完成させましょう

コ → ① → ダ → ② → ク
ア → → ル → → マ
ラ → → マ → → マ

答え ①ヤ ②キ

「いつまでもあなたらしく」



介護予防通信
第8号(令和2年9月発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話:82-1111(内線2124・2125)

9月は「世界アルツハイマー月間」です。そこで、介護予防通信でも、今月は認知症予防についてご紹介します。
※アルツハイマー型認知症とは、認知症の中で最も多いタイプで、脳が少しずつ萎縮していき、認知機能が低下していく状態です。

認知症の手前にはMCI(軽度認知障害)がある！

認知症は、認知機能が日常生活に支障が出るほど低下した状態ですが、いきなり発症する人は少なく、その手前にはMCI(軽度認知障害)という老化による正常な物忘れと認知症の間があります。MCIになる前からの早めの対策、MCIの段階で気付くことが大切です。

回復
維持

チェック！最近こんな症状ありませんか？？

- 同じ話を無意識に繰り返す
- 知っている人の名前が思い出せない
- 物のしまい場所を忘れる
- 漢字を忘れる
- 今しようとしていることを忘れる
- 器具の説明書を読むのを面倒がる
- 理由もないのに気がふさぐ
- 身だしなみに無関心である
- 外出をおっくうがる
- 物(財布など)がみあたらないことを他人のせいにする

採点方法
ほとんどない 0点
ときどきある 1点
頻繁にある 2点
該当する項目の数字を合計してください。

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近い点数の場合、気分の違うときに再チェックをしてみましょう。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックをしてもらい、結果が同じなら、医療機関または担当の地区の地域包括支援センターにご相談ください。

引用:大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HP～

認知症を防ぐためのあいうえお



あ い

ふれあ い い きがいをもつ

趣味やボランティア、近所づきあいなどを通し、人とかかわることで、認知症予防につながります。ソーシャルディスタンスを保ちながら、あいさつやコミュニケーションを取りましょう。

また、生きがいや楽しみは日常生活にハリとうるおいを与え、脳に良い刺激を与えます。趣味を持つなど、豊かな気持ちで暮らせるようにしましょう。思いつかない方は、まずは日記をつけてみたり、新聞や本など新しい情報に興味を持つなど、簡単なことから良いので、はじめてみましょう！

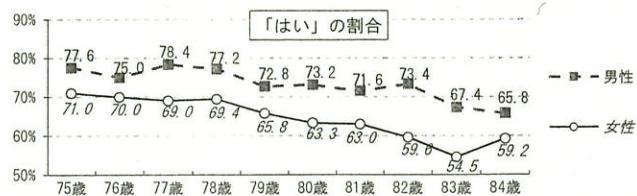


う んどうを継続する

運動をすることで脳の血流がよくなり、栄養分と酸素の供給を増やして脳細胞の活性化につながります。ウォーキングや体操など、適度な有酸素運動を継続的に行きましょう。



図表は、茅ヶ崎市の要介護認定を受けていない高齢者(75～85歳)を対象に、令和元年度に実施したアンケート結果で、ウォーキング等の運動を週に1回以上しているかどうかを表したものです。



全年齢で、女性の方が男性に比べ、運動習慣を持つ人が少ないぞよ！



ウォーキング等の運動を週に1回以上している割合は、男性で74.1%、女性で65.9%と女性の方が低くなっています。

高齢になればなるほど、運動不足や自室にこもりがちになり、活動量が減少したり、昼寝を長い時間することが多くなりやすいです。ちがさき体操や、ウォーキング、ストレッチなど、自分に合った運動を見つけ、運動を継続しましょう！

ちがさき体操とは？

ストレッチ、筋カトレーニング、バランストレーニング、有酸素運動などが効果的にできる体操です。茅ヶ崎市のホームページ(左記QRコード)では動画の掲載をしています。また、高齢福祉介護課の窓口では、空のDVD-R、CD-Rをお持ちいただくと、ダビングしたものと交換しています。



え しようバランスを保つ 上手に栄養を取るポイント



脳の細胞を作るのも、動かせるのも、毎日の食事が素になります。抗酸化作用のある野菜や果物、不飽和脂肪酸が豊富な青魚(さば・いわし等)は、認知症予防に有効といわれています。

認知症予防に良いとされる食べ物はたくさんありますが、それ以上に、総合的にバランスの良い食事をとることも大切です。

たくさんではなくまんべんなく！

お おくちの健康を保つ

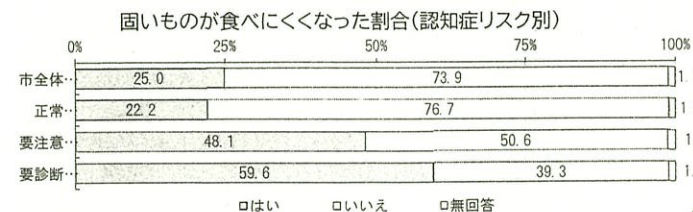
お口の健康と認知症って関係あるの？



ある調査によると、認知症の判定を受けていない健康な65歳以上の4,425人を対象として、4年間の追跡調査を行った結果、歯がほとんどなくて入れ歯を使用していない人は、自分の歯が20本以上ある人に比べて、認知症を発症する割合が高いことが分かりました。歯がほとんどなくても入れ歯を使うことで、認知症の発症を抑える可能性も示唆されています。

引用：茅ヶ崎市認知症あんしんガイド

図表は、茅ヶ崎市の要介護認定を受けていない高齢者(75～85歳)を対象に、令和元年度に実施したアンケート結果で、「固いものを食べにくくなった割合を、大友式認知症予測テスト(1ページ参照)の結果別に示したものです。固いものを食べにくくなることと、認知症のリスクは関連性があることがわかります。



噛むと脳がいいことたくさん！

認知症予防のためにも、

- ①よく噛む(ひとくち30回を目安に)
- ②食事のあとは、歯磨き・うがいする
- ③(入れ歯の方は)入れ歯のお手入れもしっかりと。自分の歯に合っているかも確認しましょう。
- ④入れ歯が必要な方は、そのままにせず、入れ歯を使用する
- ⑤かかりつけの歯科医院を持って、定期的に歯科検診を受けるなどを実践しましょう！



引用：公益財団法人かながわ健康財団「かむカム」No29号

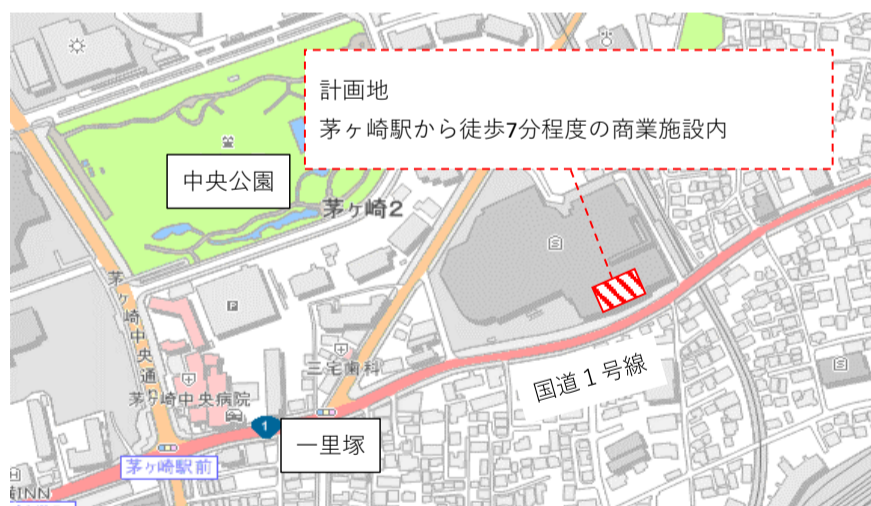
令和3年4月開園予定の保育所について

	①	②	③
公募地域	矢畑、浜之郷、茅ヶ崎3丁目、円蔵	茅ヶ崎1丁目・2丁目、元町	赤松町、本宿町、小和田3丁目
法人概要	法人名	社会福祉法人 愛和	社会福祉法人 タイケン福祉会
	所在地	神奈川県愛甲郡愛川町	埼玉県志木市
	保育事業	実績あり (厚木市に小規模保育事業を2施設)	実績あり (茅ヶ崎市に小規模保育事業を1施設)
計画概要	名称	(仮称) 鶴嶺フェルマータ保育園	(仮称) ウェルネス保育園 茅ヶ崎
	計画地	浜之郷字本社436番1 (地番)	茅ヶ崎2丁目7-71 イオンスタイル湘南茅ヶ崎 (旧サティ) 内
	(備考)	鶴嶺通り沿い、茅ヶ崎駅より徒歩22分	国道1号線沿い、茅ヶ崎駅より徒歩7分
	定員	59名	77名
	建築年月日	新築2階建て (令和3年3月予定)	平成7年2月
	(備考)	既存建物 (店舗) を解体し、新たに建築 (前: ファッションセンターアグ洋品店)	既存の小規模保育事業 (定員19人) ・事業所内保育 事業 (定員19人) と、空きテナントを合わせ、保育 所に移行し定員拡大する計画
	屋外遊戯場	あり	なし
	駐車場	あり	あり
	駐輪場	あり	あり

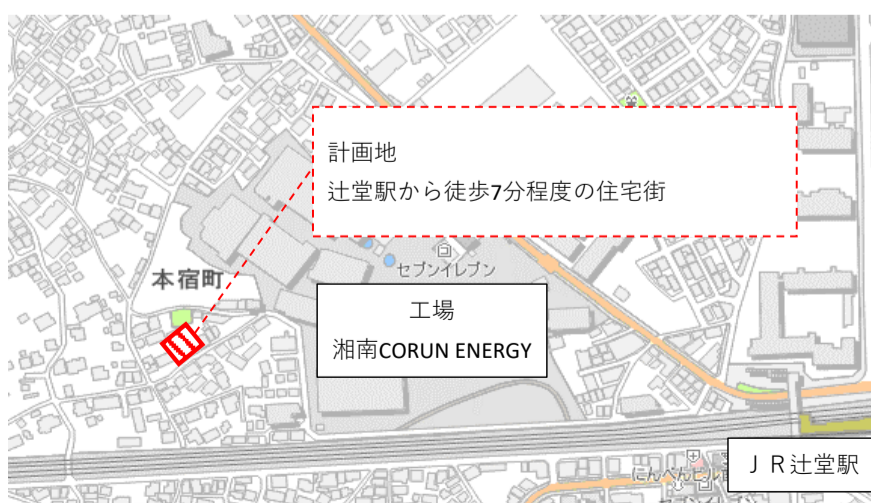
① (仮称) 鶴嶺フェルマータ保育園



② (仮称) ウェルネス保育園茅ヶ崎



③ (仮称) 辻堂もりのこ保育園



2020年09月18日

茅ヶ崎営業所ダイヤ改正について（9/18実施）

日頃より、弊社バスをご利用いただきましてありがとうございます。

2020年9月18日（金）、茅ヶ崎営業所管内の系統におきましてダイヤ改正を実施いたします。

ご利用の際は、時刻等をご確認いただき、お間違えのないようご注意ください。

1. ダイヤ改正日

2020年9月18日（金）

2. 運行回数の変更および時刻変更を行う系統

- 茅15 茅ヶ崎駅～前の田～鶴が台団地
- 茅17 茅ヶ崎駅～前の田～松風台
- 茅19 茅ヶ崎駅～松風台～湘南みずき
- 茅35 茅ヶ崎駅～茶屋町～浜見平団地
- 茅41 茅ヶ崎駅～今宿～小谷
- 茅45 茅ヶ崎駅～鶴嶺～小谷
- 茅48 茅ヶ崎駅～古川・今宿～茅ヶ崎駅
- 茅50 茅ヶ崎駅～甘沼～文教大学
- 茅52 茅ヶ崎駅～山伏塚～西一之宮
- 茅53 茅ヶ崎駅～下河原～寒川駅南口
- 茅54 茅ヶ崎駅～山伏塚～寒川駅南口
- 茅81 茅ヶ崎駅～鶴が台団地～松風台
- 辻01 茅ヶ崎駅～松林中学校～辻堂駅北口
- 辻01 辻堂駅北口～松林中学校～茅ヶ崎駅（深夜）
- 辻02 茅ヶ崎駅南口～平和町・辻堂団地～辻堂駅南口
- 辻05 辻堂駅南口～辻堂団地・平和町～東海岸北五丁目
- 辻12 茅ヶ崎駅南口～若松町・浜竹～辻堂駅南口
- 辻13 茅ヶ崎駅南口～平和町・浜竹～辻堂駅南口
- 辻14 辻堂駅南口～浜竹～若松町

3. 時刻変更のみ行う系統

- 茅03 茅ヶ崎駅～甘沼・南大平～湘南ライフタウン
- 湘11 茅ヶ崎駅～甘沼・遠藤～湘南台駅西口

お問い合わせ先

茅ヶ崎営業所

0467-52-7101

令和2年9月1日

各自治会長 様

茅ヶ崎市長 佐藤 光
(公 印 省 略)

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う広報ちがさきの取り扱い

日頃より、本市の広報事業につきまして格別の御協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、広報紙につきましては、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを鑑みて、9月まで発行回数を月2回から月1回（1日号のみ）の発行とし、配布方法を業者による戸別配布（ポスティング）とさせていただいているところです。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たないことから、10月以降も引き続き仕分け作業や配布作業の環境下における感染リスクに配慮する必要があるため、10月1日号から4月1日号までの運用についても、現状の感染症対策に関する取り組みを継続することで市内の調整を進めています。

あわせて、11月1日号・2021年2月1日号と同時配布を予定している「ちがさき市議会だより」も引き続き戸別配布（ポスティング）とし、また、3月1日号と同時配布を予定している「ごみ通信春号」は発行中止、「ごみと資源物の分け方・出し方」「2021年度ごみと資源の収集カレンダー」は戸別配布（ポスティング）とすることで調整を進めています。なお、誠に恐縮ではございますが、この期間における配布手数料についてはお支払い出来ない旨、御理解いただきますようお願いいたします。

大変心苦しいところではございますが、市民生活の安全確保を第一に考え、新型コロナウイルス感染症のまん延・拡大防止に努める必要があるとの考えで運用を改める方向で進めています。なお、本件に関する周知につきましては、9月4日～9月15日に配布を予定している新型コロナウイルス感染症関連特集チラシで行うとともに、他の広報媒体も活用していく所存でございます。今後とも、御理解・御協力のほどよろしくをお願いいたします。

（ 事務担当 秘書広報課広報担当
電話 0467-82-1111(内線 1552) ）

令和2年9月1日

各広報配布人 様

茅ヶ崎市長 佐藤 光
(公 印 省 略)

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う広報ちがさきの取り扱い

日頃より、本市の広報事業につきまして格別の御協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、広報紙につきましては、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを鑑みて、9月まで発行回数を月2回から月1回（1日号のみ）の発行とし、配布方法を業者による戸別配布（ポスティング）とさせていただいているところです。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の収束の見通しが立たないことから、10月以降も引き続き仕分け作業や配布作業の環境下における感染リスクに配慮する必要があるため、10月1日号から4月1日号までの運用についても、現状の感染症対策に関する取り組みを継続することで庁内の調整を進めています。

あわせて、11月1日号・2021年2月1日号と同時配布を予定している「ちがさき市議会だより」も引き続き戸別配布（ポスティング）とし、また、3月1日号と同時配布を予定している「ごみ通信春号」は発行中止、「ごみと資源物の分け方・出し方」「2021年度ごみと資源の収集カレンダー」は戸別配布（ポスティング）とすることで調整を進めています。

大変心苦しいところではございますが、市民生活の安全確保を第一に考え、新型コロナウイルス感染症のまん延・拡大防止に努める必要があるとの考えで運用を改める方向で進めています。なお、本件に関する周知につきましては、9月4日～9月15日に配布を予定している新型コロナウイルス感染症関連特集チラシで行うとともに、他の広報媒体も活用していく所存でございます。今後とも、御理解・御協力のほどよろしく願いいたします。

（ 事務担当 秘書広報課広報担当
電話 0467-82-1111(内線 1552) ）

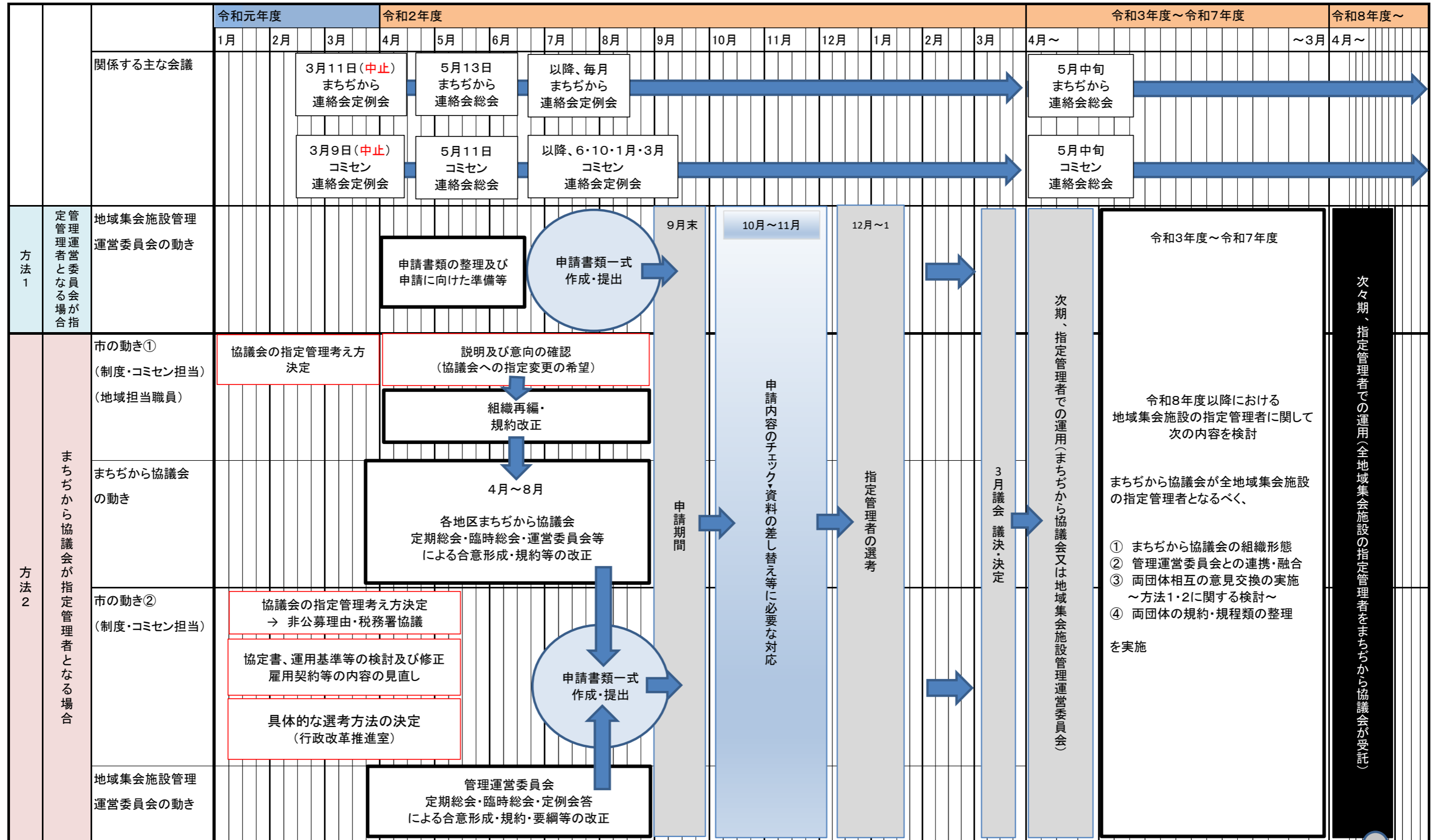
広報ちがさき等発行経費の年度比較


単位:円

	当初 (自治会配布&月2回発行)			コロナ禍 (戸別配布・ポスティング&月1回発行)			増減比
作成費	広報ちがさき1日号・15日号 (24回分)	17,333,767	17,910,639	広報ちがさき1日号(12回分)	11,500,827	11,789,263	-5,832,940
	点字広報(24回分)	376,872		点字広報(12回分)	188,436		-188,436
	声の広報(24回分)	200,000		声の広報(12回分)	100,000		-100,000
運送費	仕分け	2,772,000	31,142,160	戸別配布・ポスティング(広報紙・ 議会だより・ごみカレンダー・分け 方出し方)	38,036,350	38,036,350	6,894,190
	運送	4,743,200					
	配布手数料※2019年実績	23,626,960					
総額	49,052,799			49,825,613			772,814

地域集会施設の指定管理者に関するスケジュール(市の考える将来像)

令和2年9月9日
市民自治推進課



凡例
 ... 地域の皆様がご対応いただくもの

管理運営委員会が担う地区 4地区
 1 茅ヶ崎地区
 2 浜須賀地区
 3 小出地区
 4 小和田地区

その他
 対象外: 松林・湘北

まちぢから協議会が担う地区 7地区
 1 茅ヶ崎南地区
 2 海岸地区
 3 南湖地区
 4 湘南地区
 5 鶴嶺西地区
 6 鶴嶺東地区
 7 松浪地区(継続)

「新しい生活様式における コミュニティ再生・活性化モデル事業」

提案事業者一覧

神奈川県未来創生課

Kanagawa Prefectural Government

● 事業者情報

事業者名	ソフトバンク 株式会社
事業者の概要	弊社では、withコロナの時代にあたって新たなスマホ教室を開催しています。

● 課題解決に向けた具体的な取組

3密を回避したスマホ教室の実施

- ①外部会場でのスマホ教室…講師を派遣して、公民館や施設をお借りしてのスマホ教室を実施（無償）。開催時間の目安は90～120分。初級編（スマホを持っていない方向け）から上級編（スマホをもっと使えるようになりたい方向け）に【ZOOM教室（web会議）】の追加など、希望団体の要望に合わせて実施することが可能です。
- ②オンラインスマホ教室…ZOOMを活用したオンラインスマホ教室を開始しております。（一部店舗）お客様の操作サポートに加えて、店舗で行っているスマホ教室がご自宅で受講可能となっております。プライバシーのリスク対策などは弊社法務部指示のもと、しっかり行っております。
- ③ショップスマホ教室…店舗での教室は原則45分以内、お客様同士、講師とのソーシャルディスタンス確保、検温、マスク着用を必須としております。

事業者情報

事業者名	LINE 株式会社
事業者の概要	弊社は、インターネットサービスの提供を主な事業としています。

課題解決に向けた具体的な取組

回覧板の電子化へ向けた講座開催

- コミュニティ関連団体の役員向け講座（120分から150分程度）を1種類、役員と一般参加者向けの講座（90分から120分程度）を2種類、計3種類の講座を実施できます。
- コミュニティ関連団体にインターネットや設備があれば、オンラインでも実施可能です。
- 役員向けの講座（講座1）は、LINE公式アカウント（個人・団体の識別認証）を使った回覧板や、OpenChat（オープンチャット：誰でも自由に参加・拡散可能なグループトーク）の作り方を教える内容です。役員と一般参加者向け講座の1つめ（講座2）は、回覧板や自治体のLINE公式アカウントから情報を入手する方法やOpenChatの使い方、使うときに気をつけることを教える内容で、2つめ（講座3）はLINE Pay（ラインペイ：LINEのキャッシュレス決済・送金サービス）の使い方を教える内容です。
- 講座1と講座2は両方実施することが条件です。（どちらか片方のみは不可）

（参考URL）LINE公式アカウントについて

<https://www.linebiz.com/jp/column/technique/20190418-1/>

Kanagawa Prefectural Government

2

事業者情報

事業者名	一般社団法人 神奈川健康生きがいつくりアドバイザー協議会
事業者の概要	当協議会は中高年の健康と生きがいつくりを啓発、支援することを目的とし、社会貢献活動並びにサークル活動などを通して、県内の人とのつながりを大切に活動し、新型コロナウイルス感染予防（精神的）に大事なコミュニティ活動を展開しています。 （URL） http://www.kanagawa-kensei.com/

課題解決に向けた具体的な取組

3密を回避した「ウォーキング教室」または「生きがい講座」の実施

- ①ノルデックウォーキング・ポールウォーキング教室…中高年齢者に、楽しく体を動かし、仲間と交流する場を提供します。実技指導教室を実施後、実際に屋外でノルデックウォーキング・ポールウォーキング教室を実施します。
 - ②生きがい講座の実施…健康、生きがい作り、社会参加などについて学び、社会活動参画を理解していただく機会を提供します。例えば「健康長寿と生きがい」「地域に生きる」などのテーマから要望に応じて選択し、その中から地域の方が自分の興味のあるテーマを受講することが可能です。（1テーマ：1時間半程度）
- 講師は、それぞれのテーマ毎に当協会の各種資格取得アドバイザーが担当します。
 - ソーシャルディスタンスを保ちながら集合講座として実施することが可能ですし、必要に応じてオンライン講座を実施することも可能です。

Kanagawa Prefectural Government

● 事業者情報

事業者名	J'z WORKS
事業者の概要	私どもは、写真撮影・動画制作・オンライン化促進・オンラインイベントの企画・制作を主な事業としています。

● 課題解決に向けた具体的な取組

オンラインイベントの開催支援

- 現在、新型コロナウイルスの影響により、一同に人が集まってイベントを開催することが難しい状況にあります。
- 上記課題に対し、弊社では専門講師を派遣し、ソーシャルディスタンスを保ちながら自治会や町内会等におけるイベントのオンライン化促進を実施することができます。
- 例えば、「親子でオンライン体験フェス」など、地域の若い世代向けに参加しやすい企画・制作を実施することも可能です。希望団体の要望に沿って、一緒に検討していきたいと思っております。

● 事業者情報

事業者名	スターバックスコーヒージャパン株式会社 営業本部 横浜・川崎エリア みなとみらい地区
事業者の概要	弊社は、コーヒーストアの経営/コーヒー及び関連商品の販売を主な事業としています。

● 課題解決に向けた具体的な取組

3密を回避した居心地の良い空間でのつながりづくり支援

- 神奈川県内の弊社店舗がある各地域（まずはみなとみらい地区周辺から）において、地域の方たちが3密を回避しながら集える居場所づくりを店舗および店舗周辺の地域において、地域の方とともに、企画を考え実行する取り組みを行いたいと考えております。
- (例1) 1人暮らしの高齢者や転勤族の子育て世代の人など、地域で新たなつながりを作りたい方を対象にした3密を回避した空間でのコーヒー講座の開催
- (例2) 自分たちの住む地域についてより理解を深めるために、地域のことをよく知る方に案内していただきながら、コーヒーを手に密を作らずお散歩を楽しむ企画
- ※ 現在店舗外での活動に制約があるため、今後の状況にあわせて店舗外での活動を実施していきたいと考えております。

事業者情報

事業者名	NPO法人 スーリールファム
事業者の概要	<ul style="list-style-type: none">● 私どもの団体は、「女性の元気は、社会の元気」を合言葉に、女性を元気にする活動に取り組んでいます。● 体を動かす。オシャレをする。家を片づける。パンを焼く。家からちょっと出かける。人と会っておしゃべりをする。● 「元気が生まれるきっかけづくり」が私たちの活動です。

課題解決に向けた具体的な取組

新しい生活様式に対応した空間づくりに向けた「片づけ教室」の実施

- 片づけ講師を派遣し、ソーシャルディスタンスを保ちながら「片づけ教室」を実施することが可能です。
- 例えば、テレワークの導入により自宅で仕事をする機会が増えたため、自宅を片付けて仕事に集中できる環境づくりに取り組もうとしている方、また、3密を回避した空間づくりに取り組もうとしている団体に向けて、一歩進んだ成果を出すための片づけのノウハウを提供します。
- 災害対策（大雨や台風などに備えて）の面から、備蓄品の置き方など、それぞれの要望に合わせた片づけ方をシリーズで提供することも可能です。
- 次のステップとして、不用品を活かすためのイベントを提案することも可能ですので、希望団体の要望を伺いながら検討して参ります。

(URL) <http://sourirefemme.or.jp/sourirufemme.html>

Kanagawa Prefectural Government

6

事業者情報

事業者名	野村不動産ライフ&スポーツ 株式会社
事業者の概要	弊社では、スポーツクラブの運営、施設を必用としない大人、子供の運動動画の配信を行っています。

課題解決に向けた具体的な取組

運動プログラムをオンラインで提供

- 公共施設を使わずに運動が出来る仕組みとして、自治会、町内会等でオンライン上での健康増進イベント（例えばヨガや太極拳など）を実施することが可能です。また、子ども向け（小学生、中学生、高校生など）にオンラインでダンスや体操のプログラムを提供することも可能です。
- 実施場所（希望団体）が決定した後、弊社の担当者が直接お伺いし、要望に沿った運動プログラム（具体的な運動の内容、時間等）を組み立てていきたいと考えています。
- オンラインでプログラムを提供する際の方法や手続き等については、個別の説明もしくは団体向けの説明会を開催することも可能です。

Kanagawa Prefectural Government

事業者情報

事業者名	Peatix Japan 株式会社
事業者の概要	<ul style="list-style-type: none">● 弊社は、「出会いと体験を広げる」を目的として、有志のイベントから大型フェスまで様々な場面で活用できる日本最大のイベント・コミュニティ管理サービスを提供しています。● 現在会員数450万人。新型コロナウイルス感染症の拡大をうけて利用が増加し、現在常に6,000件超のオンラインイベントが開催。

課題解決に向けた具体的な取組

オンラインチケットによるイベント集客・管理の提供

- 「Peatix（ピーティックス）」を活用することで、お祭りや地域イベントなどで三密回避を目的としたチケット枚数制限による入場規制、参加者の情報取得が可能です。時間区切りのチケットを発行することで、文化施設や観光地における入場数規制にも対応しています。
(事例) 宝塚市立文化芸術センター <http://takarazuka-arts-center.peatix.com>
 - 各団体が抱える課題について、Peatix担当者が直接聞き取りを行い、課題解決につながるPeatixの活用方法について教えます。
- ※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、打合せについては、オンラインとさせていただきます。
- (URL) <https://peatix.com/>

事業者情報

事業者名	株式会社 Helte
事業者の概要	<ul style="list-style-type: none">● 弊社では、日本語でのグローバルコミュニケーション「Sail（セイル）」を開発し、運営しています。● 日本在住の高齢者を主とした日本人と、海外在住の日本語を学ぶ若者のマッチングを行い、オンラインビデオ会話を通じて双方間に交流機会を生み出す取組みをしています。

課題解決に向けた具体的な取組

(シニア向け) オンラインでのコミュニケーション機会の提供

- 新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、地域コミュニティ等の活動が制限され、高齢者の他者との交流機会が失われています。
 - 他者との交流には、生活不活性病や認知症の予防効果が期待されており、特にコロナ禍の現状において、自宅にいながらもオンラインで社会との接点を持つ「Sail」が活用できると考えます。
 - 「Sail」の活用を希望する市町村やコミュニティ団体様へは、弊社の担当者がお伺いし、説明会を実施することも可能です。対面での説明会を基本とし、Zoom等のビデオ会議システムを使用したオンラインでの説明会の実施も可能です。
 - 希望団体の要望に沿って、進めていければと考えています。
- (URL) <https://sail.helte.jp/guide/>

● 事業者情報

事業者名	三菱地所 株式会社
事業者の概要	<ul style="list-style-type: none">● 弊社は、みなとみらい、丸の内等の複合開発、オフィスビル、ホテル、商業施設、住宅等の開発を行う総合ディベロッパーです。● 本事業は、コンテンツを開発することで地域への人の流れを生み、地域に来る方と地域にいる方が混じる合う良質なコミュニティの創出を実現したいと考えております。

● 課題解決に向けた具体的な取組

新しい生活様式に対応したアプリケーションを民間事業者とともに作る 機会の創出

- 神奈川県内を走る東海道沿いの情報（歴史・食・物産等）を画面表示・音声（AIによるガイドナビゲーション）にて提供するスマホアプリを開発し（現在開発中）、3密を避ける「歩き旅」を促進し、地域への送客、地域コミュニティと旅行者との交流を促すサービスを考えています。
- このアプリの開発により、実際に東海道を歩き旅する中で各宿場町エリア中心に人の流れ・消費行動が生まれたり、住民や旅行者とのコミュニケーションはもちろん、アプリ上での3密を避けた情報交換や交流を生み出すことが期待できます。
- アプリの完成は、2021年5月予定。神奈川県東海道沿いの9宿（川崎宿、神奈川宿、保土ヶ谷宿、戸塚宿、藤沢宿、平塚宿、大磯宿、小田原宿、箱根宿）をはじめその周辺の立ち寄りスポット、店舗情報等様々なコンテンツを考えており、行政や地域コミュニティ団体と連携し、新たなコミュニティの構築を考えています。そして、地域でのコミュニケーション・地域間連携の活性化、外部（旅行者）との交流促進を図り地域一帯の活性化につなげていきます。

連携希望地域（東海道沿線の地域）：

横浜市、川崎市、藤沢市、茅ヶ崎市、平塚市、大磯町、二宮町、小田原市、箱根町

防災部会よりの報告

令和2年9月16日

松浪地区防災部会長 渡邊 勇次

昨年台風・大雨による避難所開設で問題点が出ました。

本年度も同様か、それ以上の風水害が予想されます。

その為、事前に市防災課との話し合いをし『避難所開設マニュアル』の運用方法を市防災課職員が参加し8月27日、9月10日に防災部会会議をしました。災害時に自治会としての行動内容の詳細が良く判らないとの質問がありましたが、多数の意見がある為、議論内容は別紙の市による資料を参考にして下さい。

主な会議内容

- 避難所開設の発動が出た時は、自治会内で1名は避難所(小・中学校)の様子を見に行く ⇒ それにより自治会の活動方法を判断する。
その時に災害の最中、夜間の行動は絶対にしない事。
- 松浪地区は洪水の可能性はほぼ無い地域なので住民は冷静な行動をする事。
これからは強風の予想もされる為、事前に自治会内・自宅周辺の安全確認を事前にする事。

市でのマニュアルも【素案段階】との事です。風水害の被害予想は地域による差も大きい為、統一したマニュアルは難しい事と思います。

本年度より相模川上流で大雨が予想される時は事前に城山ダムの放水をしてダム貯水量に余裕を保つと県の方針が決定しましたので昨年のように相模川氾濫の危険性は少なくなると予想されます。

(ダムの水の所有・権利や安全など決定権は行政内で別れている為、昨年は放流の判断が二転三転したとの事です)

松浪地区第1回防災部会意見等への回答について

□避難所運営に係る自主防災組織の関りについて

「避難所の開設準備段階から自治会を活用したほうが良い、当初から自治会を組み込む仕組みを作ったほうが良い」

「役割分担表「自主防災組織」は、避難元地域の自主防災組織か、受け入れる側の学校がある地域の自主防災組織か不明確、後者が担当すべき」

「松浪地区に対し応援要請が寄せられる仕組みが必要である」

避難所の開設は、災害種別により大きく2つに分類されると考えております。

一つは、地震など、災害が発生し、応急対策として（災害の発生と同時期以降に）避難所を開設する場合と、もう一つは、台風などこれから災害が発生する可能性があるため、その予防対策として（災害が発生する前に）避難所を開設する場合となります。

地震等の災害時においては、発災後、職員が駆け付け、避難してくる避難者の対応をしながら、施設の安全確認を行い、順次受け入れていくこととなります。そのため、避難所の開設と避難者の受け入れを同時に行うこととなり、大変混乱した状況が想定されるため、⁽⁵⁾ 配備職員や学校職員では対応しきれず、また、職員自身が被災することも考えられるため、地域の協力は欠かせないものと考えております。

一方、台風など、これから起こり得る災害を想定し、避難所を開設する際には、ある程度避難所を開設するまでに時間的余裕があり、準備に要する時間を確保することができます。

同時に、そうした時間において、地域の皆様には、地域の特性を考慮し、どのような活動が必要かなどを地域内で検討いただくとともに、要支援者への声掛けや避難支援、危険箇所付近住民への声掛け、大雨や強風への備えを講じるなど、地域の被害軽減を目的とした予防対策の実施や地域内の状況把握・情報伝達体制の確認など、地域ならではの活動があるかと考えております。(参考：資料2)

地域において、避難所運営以外にも様々な自主防災活動が想定される中で、多くの人員が確保でき、避難所への支援に回れる人手があるようでしたら、ぜひ避難所開設等についても協力いただきたいと考えております。

また、洪水時の避難においては、他地域にお住まいの方が避難されることが想定されます。その対応について、避難元の自主防災組織が対応することは難しいと考えられますので、避難所の所在地域の自主防災組織の方々の関わりと、避難生活が中長期化する際には、避難所運営委員会への支援など、御協力をいただきたいと思いますと考えております。

このように、災害時の自主防災組織活動は多岐にわたります。自主防災組織がこれらの活動を行うためには、市が想定する災害の状況や大雨・強風等の見込みなど、災害に関連する情報の提供が必要となります。これまでは、避難所の開設や発令する避難情報等の提供を行ってきておりましたが、このような災害に関する情報につきましても地域へ提供し、自主防災組織活動に役立てていただけるよう整理していきたいと考えております。

□避難所運営マニュアルについて

「マニュアル作成段階における関係者間のコミュニケーション」

「災害対策地区防災拠点の役割に基づく地域とのコミュニケーションを大事な活動と位置づけ明確な表記が必要ではないか」

「マニュアルの簡素化・シンプルで分かりやすいマニュアル」

「コロナ対策をサポートブックにゆだねるのではなく、マニュアルの中に設けるべき」

避難所運営マニュアルにおきましては、地域の災害リスクや学校施設の特性等を踏まえ、学校ごとに作成していくことが望まれます。

今年度につきましては、当初予定していた避難所関係者間による意見交換会等ができなかったため、全市統一的なマニュアル（素案）とし、運用していくこととしておりますが、今後関係者間での意見交換等を通じ、適宜見直しや必要事項の反映などをしていきたいと考えております。

平時の防災対策においては、市と地域で相互コミュニケーションをとりながら、互いに認識を共有し進めていくことが重要となります。

また、災害時においても、市と地域で相互コミュニケーションを構築し連携することが、被害の軽減にもつながるものと考えておりますので、災害時の地域への情報提供の仕方や地区防災拠点（避難所）と地域の関り方など、市と地域が十分に連携していくための仕組みづくりについて、意見交換を行いながら、取り組んでいきたいと考えております。

今回お示しさせていただきました避難所運営マニュアルにつきましては、避難所の開設から閉鎖までの、それぞれの対応段階ごとに行うべき活動をチェック形式で確認していく作りとしており、はじめて見た人でも理解しやすいような構成としております。

また、避難所でのコロナ対策につきましては、最新の情報に基づき、適宜見直ししていく必要もあると考え、現段階ではこのような別冊としております。

□洪水時の避難

「洪水地域から非洪水地域への避難の考えについて」

「避難所所在地域の自主防災組織は支援の立場での活動することについて」

洪水時の避難においては、あらかじめ浸水が想定される地域においては、浸水区域外への水平避難が原則となります。このことを踏まえ、昨年度には、浸水が想定される地域に対して、それぞれの地域と避難先を整理し、ホームページへも掲載しております。

その中では、避難先となる学校の収容人数と対象地域にお住まいの方の人数を比較検討し、受け入れ先を想定しているところです。

松浪地区の小中学校は、他地域からの一次的な避難先としては位置付けておりませんが、災害時の避難行動は、より安全な避難先を避難者自身が判断し行動いただくことが原則となるため、浸水が想定される地域から松浪地区の避難所へ避難してくることも十分に考えられます。

そうしたことを踏まえると、松浪地区に避難する避難者の多くは地域外にお住まいの方となることが想定されるため、松浪地区自主防災組織として避難所運営に協力いただく場合は、被災した（もしくは被災する可能性がある）避難者を支援する立場（地震においては、避難所協力者も被災者となる）として、支援いただきたいと考えております。

□コロナ対策

「避難所でのコロナ対策の明確化、その他感染症について」

「コロナ禍での避難者の収容人数、方法について」

「パーティションなどの必要な備品を提供してもらえるような協定について」

コロナ禍での避難者収容に当たっては、いかに3密を回避するかが課題であると考えます。

3密を回避するため、避難者一人当たりのスペースを確保し他の避難者との距離を十分に確保する必要性などを考えると、避難者の収容自体は想定よりも少なくなることが考えられますが、風水害時の避難においては、特に緊急的に垂直避難をする際などは、第一に優先すべきは命を守る行動となるため、このような場合は、スペースの確保よりも直面している災害リスクを回避するため、命の安全を優先することとなります。

しかしながら、できる限りこうした事態を避けるため、市では、これまで、小中学校の収容状況を踏まえ開設していくこととしていた2次避難所について、災害の状況を考慮した上で、小中学校と同様のタイミングで開設していくことを準備しているところです。

台風第19号の課題からも、2次避難所の開設体制をあらかじめ整えておく必要があったことも踏まえ、今年度より、これまで小中学校のみに充てていた配備職員を2次避難所にも充てることといたしました。

また、パーティションなどの必要な備品を提供いただく協定につきましては、現在、市内の段ボール製造会社とすでに協定を締結し、発災後に提供をいただくこととしており、また、あわせて、県からもこうした支援が検討されているところです。

現在、避難所での感染防止対策として、様々な物品等の購入を進めるとともに、サポートブックをはじめ、運営体制の強化に向け取り組みを進めております。
喫煙用セプトモ用表
せん風不換

□その他

「在宅避難者への対応について」

災害対策地区防災拠点においては、避難所避難者への支援のみならず、周辺地域の被害状況や在宅で避難生活を送る在宅避難者の状況等、災害に係る地域の状況を集約し、市災害対策本部へ報告した上で必要な支援体制を検討・実施していくこととなります。

そのためには、地域の被害状況等の把握とあわせ、在宅避難者等の状況についても集約いただき、災害対策地区防災拠点へ報告していただきたいと考えております。

また、そうした在宅避難者に対する情報提供をはじめとした必要な支援については、自主防災組織の活動としてご協力をいただきたいと考えております。

自主防災組織の活動について

●自主防災組織の活動とは

自主防災組織の活動は、地域住民の自主的な防災活動として、自己の地域を「安全で住みよい、災害に強いまち」にするための、地域住民を主体とする活動。(茅ヶ崎市地域防災計画より)

●災害種別と自主防災組織活動

地震等(応急対策)

突然発生する災害。

発生した災害に対し、措置を中心とした応急対策活動を実施する。

自主防災組織の主な活動

- ◎ 地域内の状況把握、情報収集・伝達活動
- ◎ 要配慮者の安否確認、声掛け、支援
- ◎ 救出救助活動
- ◎ 初期消火活動
- ◎ 避難誘導
- ◎ 避難所の開設・運営
- ◎ 在宅避難者の状況把握・支援

など

風水害等(予防対策)

発生することがあらかじめ予想される災害。

これから起こり得る災害を想定し、被害の軽減を目的に発災前の予防活動を実施する。

※災害による被害の状況等を踏まえ、適宜、応急対策活動に移行する。

自主防災組織の主な活動

(数日前～)

- ◎ 災害への心構えを高める
- ◎ 地域内の必要な行動の確認、対応体制・役割分担の確認
- ◎ 地域内の危険個所の警戒、リスクを低減させる活動
- ◎ 要配慮者等への声掛け

(数時間前～)

- ◎ 地域内の状況把握、情報収集・伝達活動
- ◎ 要配慮者等への声掛け、支援
- 避難誘導
- 避難所運営支援

(風雨が強まったとき)

- ◎ 屋外での活動を自粛する

(風雨のピークが過ぎた後)

- ◎ 地域内の状況把握、情報収集・伝達活動
- ◎ 要配慮者の安否確認
- ◎ 被災者への声掛け、安全確保措置の支援
- ◎ 在宅避難者の状況把握・支援
- 避難所運営支援

など