

鵠沼地区社会福祉協議会だより

◆鵠沼地区◆

人口 59,612人

世帯数 27,760世帯

(令和8年3月1日現在)

※令和7年10月1日より30人減,22世帯増

この街を
笑顔で支える
鵠沼の手

まどい

「まどい」とは円居、団らんの意味

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

高齢者の交通事故が多発しています！！

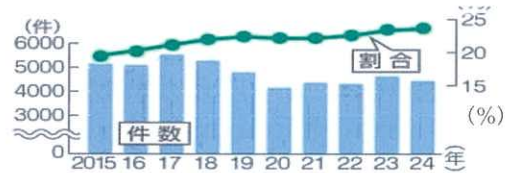
高齢ドライバーの事故割合、過去10年で最高
神奈川で一昨年発生 of 交通事故

高齢者の車事故を防ぐには

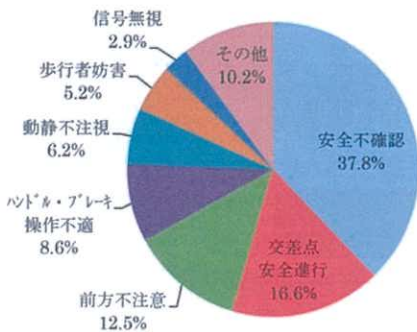
神奈川県内で一昨年に発生した交通事故のうち、65歳以上のドライバーの運転が原因となった交通事故（高齢運転者事故）の割合が23.5%になり、過去10年間で最多になったと報道されました。

高齢運転者事故の6割が交差点やその付近で発生し、脇見運転や安全不確認に加え、ハンドルの操作ミスやペダルの踏み間違いも多く「身体機能に応じた安全運転」が必要と県警は注意を喚起しています。

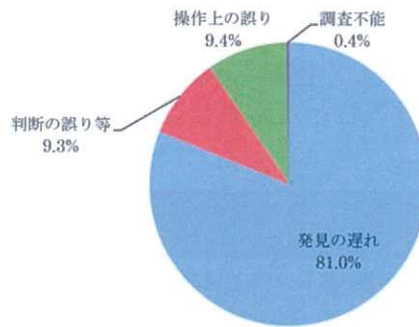
※高齢運転者とは、原付以上を運転している65歳以上の者をいいます。



高齢運転者交通事故発生状況



違反別高齢運転者交通事故発生状況



人的要因別高齢運転者交通事故発生状況

高齢運転者は安全運転を心掛けているつもりでも、注意力や集中力の低下、瞬間的な判断力の低下、過去の経験にとらわれる傾向にある等、身体機能の変化により危険の発見が遅れがちになります。走り馴れた道路でも基本的に立ち帰り、適度な緊張感を持って運転することが大切です。

アクセル、ブレーキの踏み間違いを防ぐには

アクセルとブレーキはどちらも踏み込む動作で、高齢者だけが起こすものではありません。踏み間違えたことによりパニックとなってしまう、更に踏み込んでしまい大きな事故に繋がってしまいますので、冷静に運転して頂くことと、不安であれば踏み間違い防止機能が搭載された「セーフティ・サポートカー」（略称 サポカー）を検討してみたいかがでしょうか。運転者全体向けサポカーと高齢運転者向けサポカーSがあります。

より安全性の高い車に乗ろう

サポカーSには衝突被害軽減ブレーキに「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」を搭載したサポカーSベーシック車と、最も安全性の高い「対歩行者用自動ブレーキ」「ペダル踏み間違い時加速抑制装置」「車線逸脱警報装置」「先進ライト」を搭載したサポカーSワイド車があります。

衝突被害軽減ブレーキ



衝突の可能性がある場合には警報します。さらに衝突の可能性が高い場合には、自動でブレーキが作動します。

危険を予測し衝突を回避、または被害を軽減

ペダル踏み間違い急発進抑制装置



停止時や低速走行時に、前方や後方に壁や車両がある状態でアクセルを踏み込んだ場合には、急加速を防止します。

駐車スペースから出る時などの、誤操作による急発進を防ぐ

車線逸脱警報装置



車載カメラにより車線からはみ出しそうになった場合には警報します。

車線を検知してはみ出しを警報

先進ライト



先行車や対向車等を検知し、ハイビームとロービームを自動的に切り替える自動切替型前照灯、ハイビームの照射範囲を部分的に減光する自動防眩型前照灯のほか、配光可変型前照灯があります。

ヘッドライトを自動で切替え夜間の歩行者などの早期発見に貢献

逆走を防ぐには

逆走してしまう可能性は高齢者だけではなくありませんが、高速道路に乗る時、サービスエリア、パーキングエリアを出る時は必ず「標識・表示確認」の習慣をつけましょう。

免許返納について

免許返納の年齢基準は無く「高齢の為、運転が不安…」「家族から返納を促された…」「もう運転しないから返納しよう…」など、返納される方の理由は様々です。「これまでのように運転が出来なくなった…」など、運転に不安のある高齢ドライバーやその家族のかたの相談窓口(ダイヤル#8080)を設置しています。免許更新の際には70歳以上であれば高齢者講習、75歳以上であれば認知機能検査、75歳以上で一定の違反歴があり、かつ普通自動車免許を有する方は運転技能検査を受けて頂く必要があります。

運転免許証の全部を返納すると、公的な身分証明書として使える「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。費用や必要な物はお住まいの警察署もしくは運転免許センターへお問合せください。

運転経歴証明書を提示することにより、「神奈川県高齢者運転免許自主返納サポート制度」の協賛事業所等から特典を受けることができますので、詳しくは神奈川県警察のホームページからご確認ください。



高齢者マークについて



正式には「高齢運転者標識」といいます。70歳以上の運転者が普通自動車を運転する時は、高齢運転者標識を車体の前面と後面の所定の位置につけて運転するよう努めなければなりません。罰則、違反点、反則金はありません。四つ葉マークともみじマークの2種類があります。

鵜沼地区高齢者施設を訪ねて ⑱

リハビリデイサービス

ポーラスター藤沢

藤沢市南藤沢9-6 シャレー藤沢1階
電話 0466-54-9105

今回ご紹介するのは、リハビリに特化したデイサービス施設です。藤沢駅から徒歩6分、境川や奥田公園からも近く、春には境川沿いの見事な桜並木で散策もできます。

ポーラスターでは「事業対象」「要支援」「要介護」の認定を受けた方が対象で、在宅での生活に自信が持てるように、機能訓練や様々な介護予防運動プログラムを提供しています。その方の目的に合わせたケアプランで楽しく安心して運動することができます。運動習慣を身につけたい方、歩行に不安を感じ外出頻度が落ちてきた方、将来の体力に不安を感じている方などがトレーニングを行っています。

高齢者でも安心して使用できるマシンで転倒防止や筋力アップを目的とする「マシントレーニング」。歩行、階段、入浴など日常の動きをスムーズに行うための「日常生活

活動作トレーニング」。身体機能の維持・向上を目的とした「ダイナミックストレッチ」。また、季節ごとの行事レクでは、スポーツ大会や屋形船クルージングなど日常では味わえないことが体験できます。さらに毎月、近くのスーパーでの買い物や公園散策など、季節や要望に合わせ、楽しみながらの外出歩行訓練も実施しています。



リハビリ施設のため、食事や入浴の提供はありません。無理なく三時間程度の利用なので参加しやすいのではないのでしょうか。もちろん自宅への送迎もしてくれます。

自分の親を通わせたいデイサービス、そして来てよかったと思えるようなサポートを目指しているそうです。運動はしたいけど、普通のジムはハードルが高いし、一人ではやる気も起きないし何をしたいのかわからない、とその一歩がなかなか踏み出せない方もここなら気軽に続けられるのではないのでしょうか。初めてで不安な方は見学もできますので、まずは電話で相談してみたいかがですか？

第57回藤沢市社会福祉大会 に参加して

開催日時：2026年1月18日(日)
9:30~15:00
開催会場：藤沢市役所分庁舎
地域福祉プラザ1階・2階

「誰でも安心して暮らすことのできる福祉のまちづくり」を目指し、藤沢市と藤沢市社会福祉協議会が共催して毎年開催される福祉大会も57回を迎えました。



今回は地域福祉プラザハートフルデーも同時開催され、今迄に無い大規模なイベントとなりました。福祉団体の物販やキッチンカー、農福連携野菜直売、フードドライブや福祉活動団体、企業、市の取り組み紹介など多岐に渡っていました。オープニングの藤沢市消防音楽隊による演奏の後、式典にて福祉の向上に貢献した個人や団体企業などの表彰が行われました。

記念講演では元全国社会福祉協議会職員で災害担当として、発災直後に現地入りし、支援の要否を確認する役割を担ってきた経験から「オフィス園崎」を設立し、防災減災活動をしている園崎秀治氏を講師に「防災って、実は福祉だった」をテーマに講演がありました。災害発生時には究極の福祉活動が必要となり、地域の社会福祉協議会が活動せざるを得ない状況となるので、普段からの訓練がいかに重要であるか、また地域の社会福祉協議会の役割の重要性をも認識させられました。藤沢市14地区の社会福祉協議会の更なる奮起を期待したいと思います。

赤ちゃん防災コーナーでは災害時に備え何を用意しておくべきかの確認に、子供連れの親子が大勢参加して楽しみながらの素晴らしいイベントでした。

祝 100歳おめでとうございます



藤 田 邦 子 様

大正15年3月9日生

ご出身は佐賀県で、第二人を持つ三人兄弟の長女としてお生まれになりました。戦争中は、佐賀の農村でお米には困らなかつたものの食糧難や物資不足に悩まされ、特に衣類は不足していて、母の服を直して着るなど女学校時代でおしゃれなどしたい時期だったのに何もできなかったそうです。

昭和22年に結婚し実家を離れ、鹿児島県の鹿屋に住んだのを始めとして、その後ご主人の転勤によって各地に移られたそうです。しかし持ち前の明るい性格で、移った先でもすぐに友達が出来、子育てや暮らしに困ることは特になかつたそうです。

お若い頃は編み物が得意で、やりだすとご飯の支度もしたくなくなる程熱中して取り組み、お子さんやお孫さんの服を沢山編んだそうです。また、旅行も趣味で、最初は国内旅行しかしませんが、一度海外にも思い東南アジアに行つて以来海外にも行くようになり、ドイツでライン川下りをしたり各地で思い出深い体験をしました。

ご長寿の秘訣は、良きにつけ悪しきにつけ、気にせず引きずらないことだそうです。常に自然体で明るい笑顔が素敵なおばあさまです。また現在入居しているホームでもスタッフや利用者さんに恵まれ、オリンピックなどのテレビでのスポーツ観戦や週一回の麻雀など楽しく毎日を過ごされています。

知って得する健康食材 No.16 「アボカド」

アボカドは「森のバター」と呼ばれるほど栄養価が高く、ギネスブックにも認定されている果実で、美容や健康に多くの効果が期待されています。

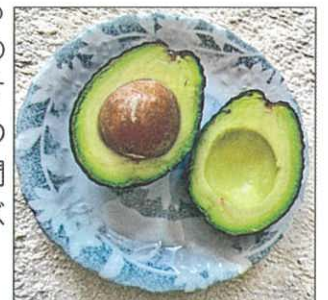
主な栄養素には、塩分を体外に排出して高血圧やむくみを防ぐカリウム、赤血球の生成や細胞の成長を助ける葉酸、強力な抗酸化作用で老化や生活習慣病を防ぐビタミンE、腸内環境を整える食物繊維、悪玉コレステロールを抑える不飽和脂肪酸があります。これらにより、血圧改善、貧血予防、美肌効果、便秘改善、動脈硬化予防など幅広い健康効果が得られます。また、良質な脂質による満腹感や脂肪燃焼作用からダイエットにも有効ですが、高カロリー・高脂質のため食べ過ぎには注意が必要です。

1日の摂取量は1/2～1個を目安とし、特に朝や昼など活動量の多い時間帯に食べるのが効果的です。

バターの代わりにパンに塗るなど工夫すれば、カロリーを抑えられます。

適切な量とタイミングを意識すれば、日々の食生活をサポートしてくれる優秀な食材となりますので、是非取り入れてみてください。

アボカドの食べ頃の見分け方は、色や固さ、ヘタをよく見ることで、表皮が柔らかいものや黒ずんでいるものは熟成が進んでいます。熟すと果肉から次第に水分が失われ、ヘタと実の間に少し隙間が空いているのが「完熟食べごろ」のサインだそうです。



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8年2月20日現在(敬称略)

Table with 6 columns: 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. Lists various associations and their contribution amounts for the year-end support campaign.

認知症講座「認知症を知ろう」
～認知症になっても住み慣れた地域・家で暮らしていくには～

日時：2026年3月7日(土) 14:00～16:00
場所：鶴沼市民センターホール
講師：内科・在宅診療 ココロまち診療所 片岡 侑史 先生

参加者：83名
主催：高齢者福祉部

残念ですが、認知症は薬では治りません。しかし、認知症の方に寄り添う在宅診療を専門とされている片岡先生は、そうなるからどう生きるか、ならないためには、などのヒントを教えてくださいました。まず予防として禁煙、節酒、食生活改善はもちろんですが、難聴や高コレステロールも原因になるそうです。あと大事なのは孤立しない事。社会との繋がりを持ちましょう。「みんなの縁側」や「ささえ」など、鶴沼には仲間を作れる場所があります。お茶しに行くだけでも良いので参加してみましよう。



見舞金をお届けいたしました

毎年年末には鶴沼地区の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鶴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36名の方と、要保護世帯の方3名に見舞金をお届け致しました。

新入学児童へお祝い品を贈呈

鶴沼地区社協では、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。鶴沼・鶴洋・鶴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、鶴沼市民センターに申込頂きますと、地区担当民生委員からお祝い品をお渡ししています。



お知らせ
令和8年度より広報「まどい」は負担軽減の為に回覧版になります。ホームページでも見ることが出来ます。

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 鶴沼地区社協事務所 鶴沼市民センター内 地域担当 電話 33-2001

編集後記
いよいよ新年度から各団体からの紙媒体による全戸配布が回覧に変わり、電子回覧版の導入が急激に進められている。各家庭に1台はパソコンかスマホがあるのが当たり前の時代になっているが、デジタル化に馴染めない高齢者をどうフォローするのは、過渡期特有の産みの苦しみか。(T.O)
編集委員
大田 哲夫 金井 芳
原田 貴子 外川 久美子
浅場 信子