

霧が丘デイサービスの様子

霧が丘地域ケアプラザでは一般型と認知症対応型の2種類のデイサービスを運営しています。入浴や食事の提供、機能訓練等を行っていますが、手工芸や趣味活動を通じて生活機能の維持ができるようにクラブ活動にも力を入れています。また、認知症対応型ではその方の不安を理解し、安心して過ごしていただけるよう一人ひとりのペースに合わせた支援と機能回復訓練を行っています。

納涼祭が開催されました(8月21・22日)

お花紙でお花を作ったり、提灯に色を塗ったりと、利用者の方と一緒に準備をして当日を迎えました。

当日は、ボランティアさんによるプログラムの他、ゲームやおみこし、盆踊りなど盛りだくさんの内容で、皆さんに頼んで頂けました。



デイサービスではボランティア募集中です！

- ①お茶出し・ドライヤーボランティア
- ②パフォーマンスボランティア（コーラス、マジック、ダンス、日舞、演劇、他）
- ③趣味活動ボランティア

お手伝いいただける方は、担当：木下(☎920-2020)までご連絡ください。是非お待ちしております。

※デイサービスは、要支援・要介護認定を受けた高齢者の方に、日中を過ごしていただく事を目的としたサービスです。ご利用のお問い合わせは、霧が丘デイサービスまたは担当のケアマネジャーにご相談ください。

霧が丘デイサービス 検索

《お問い合わせ》

霧が丘地域ケアプラザ デイサービス
電話：920-2020 担当：長島・松井

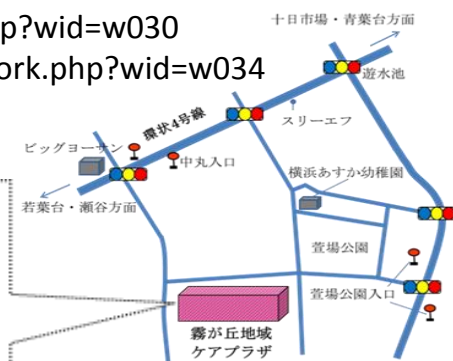
～日々の活動の様子も下記ホームページでご覧いただけます～

霧が丘デイサービスセンター <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w030>

霧が丘デイサービス認知症対応型 <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w034>



《横浜市霧が丘地域ケアプラザへのルート》
十日市場駅、青葉台駅より
23系統 荻場公園入口下車徒歩5分
65・55系統 中丸入口下車徒歩5分
★車でのご来館はご遠慮願います



霧が丘地域ケアプラザホームページURL <http://www.kirigaoka-careplaza.com/>

隔月発行



発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611

住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時～21時 日曜日9時～17時

休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）休館日は施設メンテナンスを行っておりますが相談業務（9時～17時）は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。

月曜日はお手玉作っています!! 霧サポ手芸班

現在霧が丘地域ケアプラザでは、横浜市立若葉台特別支援学校（横浜わかば学園）と共催し、身体に障がいのある生徒さんが使用するための「クッションカバー」や「足置きカバー」、教材として使用する「お手玉」を霧サポ手芸班活動日に作っています。

教材として使う「お手玉」は、ひだまりサロンでも作製をしていますが、たくさんの数を作製するためマンパワーが足りません!!

ご協力いただける方、是非、ひだまりサロンにご参加ください。



8月24日には、わかば学園を訪問し、早速出来上がったクッションカバーや布おもちゃを寄付しました。

横浜市立 若葉台特別支援学校とは・・・

平成25年1月1日に若葉台東小学校跡地を利用し、開校しました。「肢体不自由教育部門」と「知的障害教育部門」の2つの部門からなる、横浜市唯一の「知肢併設の特別支援学校」です。

霧が丘夏期宿泊防災訓練に参加しました。



8月29日（土）、30日（日） 霧が丘連合自治会の夏期宿泊訓練、総合防災訓練が開催され、ケアプラザ職員も参加しました。消化ホースの二重巻訓練など体験し、いざという時に備えた訓練の大切さを学びました。



ゆうゆう霧が丘 & 社協ふれあいまつり 11月1日(日)開催します！！

主催：霧の里交流会実行委員会
共催：霧が丘地区社会福祉協議会
横浜市霧が丘コミュニティハウス
横浜市霧が丘地域ケアプラザ



ステージ発表・作品展示
おにぎり・クッキー等販売、
フリマ・ふれあいコーナー
骨ウェーブ(骨の強さチェック)コーナー
「地域緑のまちづくり」PRコーナー



講座の様子

お口の健康

歯ッピ一講座(9月8日)

霧が丘老人クラブ連合会と共催で、
「美味しく食べて
健康寿命を延ばそう」をテーマに
・口の体操、
・うがいの方法、
・手入れの方法を
学びました。
(担当：包括 林)



食生活見直し講座

楽しく食べて健康に(9月11日)

ヘルシー料理講座、今年度はキューピー(株)より講師を招き「食」について講演会を開催しました。
「バランスよく食べること」、「高齢期は若いころと違って摂取しなければいけない栄養素が違うという衝撃な事実！！」、「運動や趣味活動はもちろん、外に出ること」、「何か役に立つことをする！」というわかりやすい内容で、たくさんの情報が詰まった講座でした。
(担当：交流 立花)



講座のお知らせ

霧が丘探検ウォーキング

日程：10月23日(金)9:30～14:30
行先：北八朔公園
(ロングコース10km)



緑区と青葉区との区境にある緑豊かな北八朔公園、今も里山や谷戸が残る公園で一緒にお弁当を食べませんか。

日程：11月27日(金)9:30～12:00
行先：若葉台方面(通常コース6km)

見慣れた街並みに新たな紅葉スポット発見があるかも！みんなで紅葉を見に行きましょう。担当：交流・包括

自然を楽しむ散策の会 ～霧が丘公園・玄海田公園～

日程：12月1日(火)
9:30～12:30(予定)

紅葉の季節、地元霧が丘公園と玄海田公園を散策をします。ガイドボランティアの説明を聞きながら季節の草花を楽しみます。(担当：交流)

家族介護者のつどい

日程：
平成27年 10月21日、12月16日
平成28年 2月17日
(偶数月 第3水曜日 13:30～14:30)
会場：ケアプラザ2階



自宅でご家族の介護をされている方を対象に「家族介護者のつどい」を開催しています。介護方法や介護で困っていることを抱え込まず、同じ悩みを抱えている方・経験した方同士で交流ができる場にしていきたいと思ひます。お気軽にご参加ください。

(担当：包括)

はじめてのパソコン講座 ～ふれてみようインターネット～

日程：12月8日(火)・9日(水)



今年のパソコン講座は初めての方が対象！家にパソコンが無くても大丈夫！こんなことも調べらるの？と驚きがいっぱいかもしれません。やってみたくてよくわからないからと思っている方ぜひ体験してみてください。(担当：交流)



霧が丘地域ケアプラザ協力医

Dr.よしだの健康コラム

「健康寿命そして終活」

先ごろ権威ある英医学誌に世界188か国の健康寿命を調べたところ日本が1位だったとする研究結果が発表されました。この研究発表によると、日本の健康寿命は男性が71.11歳、女性が75.56歳で男女とも健康寿命は1位とのこと。この年の日本の平均寿命も男性が初めて80歳を超え、女性は86歳台でした。健康寿命の男女平均では2位は72.1歳のシンガポール続いてアンドラ、アイスランド、キプロスが続いています。とにかく日本は日常生活に支障が出る病気にかかったりする期間を除き、自立して過ごせる間が世界でもっとも長いということになります。とは言っても、全国で約650万いるとされる団塊世代がすべて75歳以上になる2025年までに病院のベッドや介護施設が大幅に不足するため 在宅医療・介護の体制整備が急務です。

とりわけ健康寿命を超える80歳代の後半の親がいる場合は終の棲を施設にするか在宅医療にするかで迷うことになります。現在は在宅療養が継続できていてもさらにADLが低下した場合に施設のお世話になるか等、仕事の都合で漠然とした親の介護の不安を抱えながら働いている50代、60代のご家族の方も多いいはずです。さらに言えば将来に想定される看取りの場をどこにするかも考えなければなりません。家族の状況、地域の特性は様々ですがいずれにしても選択肢が多い地域のほうが「住み慣れた地域で最後まで」の願いがかないそうです。

(よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男)