

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。



職人さんがたくさんのお寿司を握ってくれました。



萱場公園に行ってきました。



午後のレクリエーションの様子。集中力が試される「積み上げるコインタワー！」ではグループでの会話も楽しみながら機能回復を図っています。



講師は地域のボランティアさん！

囲碁将棋倶楽部をはじめ手芸、水彩画、コーラス、カラオケ、書道、絵遊び、華道、絵手紙クラブなどたくさんのクラブ活動を設けています。

※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。

《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

霧が丘デイサービス 検索

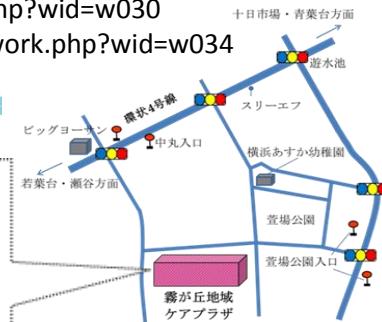
～日々の活動の様子も下記ホームページでご覧いただけます～

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 萱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



平成27年
6月号
Vol.44

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。

第2・3月曜日「ひだまりサロン」へ行こう！

霧が丘地域ケアプラザでは『キョウイク、キョウヨウ』の場として地域の皆様に気軽にお立ち寄りいただける『ひだまりサロン』を開催しています。多世代の交流をめざしていますので、小さいお子様連れの方も大歓迎。

サロンでは手作りお菓子（コーヒーまたは紅茶付）を100円で用意しております。もちろんおしゃべりするだけでもOKです。 協力：霧サポ（サロン班・パソコン班）



今後の開催日

6/8・15 7/13・20

8/10・17 予約不要

13時～15時
(ケアプラザ2階)



パソコン相談同時開催！

キョウイク・キョウヨウとは…

心理学者の多湖輝さんの著書で紹介されている言葉で、元気の秘訣は「今日、行くところがある。今日、用がある。」ことだそうです。

人と会うと脳はフル回転します。健康づくりに運動、食事、睡眠も大切ですが、出かける、人と会うことも意識されてはいかがでしょうか。

ケアプラザでは、毎週月曜の午後はサロンを開催します。第1月曜は老人会の友愛サロン、第2・3月曜はケアプラザのひだまりサロンです。尚、第4月曜は休館日です。 (所長：小林伸子)

霧サポのご紹介 5月15日に「霧サポ交流会」を開催しました

霧が丘地域ケアプラザでは、講座のサポートやデイサービスでのボランティアを募り、ご協力いただいております。活動には横浜市の『よこはまシニアボランティアポイント制度』を活用し、65歳以上の方にはポイントも付与されます。『霧サポ』は霧が丘地域ケアプラザサポーターの略。親しみを込めて霧サポとお呼びします。

※「いきいきポイント登録研修会」のお知らせが裏面にあります。

講座のお知らせ

霧が丘地域ケアプラザ・(株)みずほ銀行十日市場支店共催事業

相続・遺言のはなし

講師:みずほトラストオペレーションズ株式会社
遺言信託業務本部 主席研究員 幡野 幸一氏



日時:平成27年6月26日(金) 14:00~16:00
会場:多目的ホール1 参加費:無料 定員40名(先着順)
申込み:電話または窓口にて

税制改正後の相続税・贈与税はどうか変わったの?いくらまでの財産なら相続税がかからないの?面倒をみてくれるこの子に他の子よりの財産を残したいのだけれど・・・などいろいろな疑問をお持ちの方が多くいらっしゃると思います。講師が具体的に相続と遺言についてわかりやすく解説いたします。
(担当:交流 立花)

子育て支援 もくもくひろば (毎月第1・4水曜日10:00~11:30)

会場:ケアプラザ2階



0才から入園前の乳幼児とその保護者を対象としたフリースペースです。親子で楽しめる簡単な工作やおやつづくり、アートパネルの作製などのミニプログラムのほか、年に1~2回はボランティア団体の人形劇を招く等、親子で楽しめるだけでなく、ママ同士のお友達づくりなど交流の場となっています。参加費無料、申し込み不要です(材料費が必要となる場合は別途お知らせします)。詳細はホームページでお知らせしています。
(担当:交流 立花)

いきいきポイント登録研修会

日時:平成27年6月12日(金)
13:00~15:00

会場:ケアプラザ2階

横浜市在住65才以上の方対象!よこはまシニアボランティアポイント事業「いきいきポイントカード」取得のための登録研修会を今年も開催します。
(担当:交流 立花)

(次回以降:9月、12月、翌3月第3金曜日)

家族介護者のつどい (偶数月第3水曜日13:30~14:30)

日程:平成27年 6/17・8/19
10/21・12/16

平成28年 2/17
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えます。お気軽にご参加ください。
(担当:包括 堀江)

夏休みこどもプログラム

日程:平成27年7/30・31・8/3・4・7
会場:ケアプラザ2階



早いものであと1か月もすると子どもたちの夏休みがやってきます。ケアプラザでは工作教室、科学実験教室など「夏休みこどもプログラム」を今年も企画中です。準備が整い次第小学校を通じてお知らせするほかホームページでご案内します。(担当:交流 立花)

講座の様子



健康チェックの日 (毎月第3水曜日10:30~11:30)

今年度初回の健康チェックが4月15日(水)に行なわれ、70名という多くの方にご参加いただきました。



体組成測定などメニューをリニューアルしたほか、骨の強さ測定、血管年齢測定などを行い大好評でした。今後も口コモチェック、体力測定等行っていきます。詳しくは、年間スケジュールをご確認ください。(担当:包括 林)



霧が丘地域ケアプラザ協力医

Dr.よしだの健康コラム

「キュアとケア」

「医学が進歩し、長寿社会になった今、cureよりcareが大切になった」ということがよくいわれるようになりました。もともとは「ケアcare」は、よく「キュアcure」(治療する)と対比して使われる言葉です。

増える高齢者、特に75歳以上の後期高齢者は加齢や老化に伴ういくつかの身体の特徴を持っています。3つ挙げるとすれば

①多様な機能のレベルが混在している。

例えば、85歳のある高齢者が若い頃から続けてきた油絵を描く創作能力には衰えはないが、老化による聴力低下で他者とのコミュニケーションが取りづらくなっているというようなアンバランスが該当します。

②恒常性機能が低下している。

恒常性機能とは個々の生物の体内状態を一定のよい状態に維持しようとする働きですが、各臓器や免疫機能などで一般的に高齢者は若年者に比べ低下しています。従って高齢者は病気の進展が早いため早期発見、早期治療が必要となります。

③身体状態・精神状態・生活状態が相互に影響しやすい。

例えば高齢者にとって、脳梗塞の後遺症で思うように歩けないという歩行障害が、うつ状態の原因になったりすることがあります。この場合、うつ状態の高齢者にあった理学療法や作業療法を行なって歩行状態が改善し、うつ状態がよくなる場合があります。これは身体状態への働きかけによる精神状態の変化の例と言えます。

鹿児島大学医学部 臨床教授およびナノ在宅医療クリニック 院長でもある中野 一司先生の著作から一部引用すれば「超高齢社会を迎え、増えているのは病人ではなく、(慢性疾患を抱える高齢) 障害者である。障害者に対応した医療システムは、在宅(地域)での療養生活を支える介護と在宅医療で、病院医療から在宅医療へのパラダイムシフトが必要な理由である。また、大きく医療全体が、キュアからケアへのパラダイムシフトを必要としている」と書かれております。

現在、地域での医療・介護現場ではこのように大きな変化が必要とされているのです。

(よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男)