

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。



6/15～20は
「お楽しみおやつ週間」。
ケーキや和菓子など地元
のお店にご協力頂き、利用
者様に楽しんで頂きました。



クラブ活動では皆さ
ま「真剣に」かつ
「楽しんで」活動を
されています。



7/7の七夕の笹飾り。
ご家族の健康や世界平
和など皆様いろいろな
願いを短冊に書かれて
いました。



8/21（金）・22（土）納涼祭 ボランティア募集！！

今年も納涼祭を開催予定です。デイサービスをご利用いただいている方むけのサービスとなります。そこで、地域の方には当日ゲームの補助や参加者の皆様との話し相手など納涼祭をお手伝いいただける方を大募集します。

※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

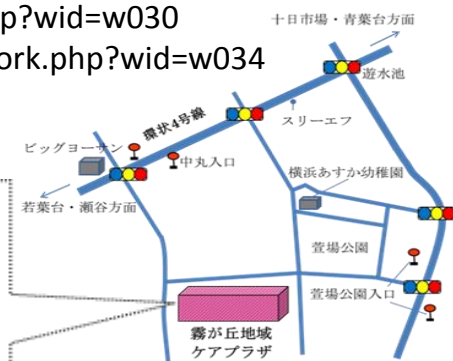
～日々の活動の様子も下記ホームページでご覧いただけます～

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
8月号
Vol. 45

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「ケアプラザ」へ行こう！

4月より開催している『ひだまりサロン』に少しずつサロンを楽しみに来られる方が増えてきています。誰でも気軽に参加できますので小さいお子様連れの方も是非いらしてください。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：霧サボサロン班・パソコン班

※ケアプラザでは、毎週月曜午後はサロンを開催しています。第1月曜は老人会主催「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。



今後の開催日

8/10・17 9/14・21

10/12・19 予約不要

13時～15時
(ケアプラザ2階)

実施中
無料
ひだまりサロン
横浜市霧が丘地域ケアプラザ
予約不要



↑
この「のぼり」が目印です！！



◆◆◆お手玉づくり手伝い大募集！！◆◆◆

霧サボ手芸班で横浜わかば学園の肢体不自由教育部門の教材を作っていますが、人手が足りません。今はお手玉を作っています。ひだまりサロンで材料を用意しますので、ご参加ください！

霧の里清掃ありがとうございました。



6月6日（土）心配された雨もあがり朝早くから花壇整備、清掃に27団体74名の皆様が参加されました。綺麗に整備された花壇には現在マリーゴールドがとてもきれいに咲いています。





「健康チェックの日」開催中

(毎月 第3水曜日 10:30～11:30)

日程：平成27年 8/19 9/16 10/21 11/18 12/16
平成28年 1/20 2/17 3/16

会場：ケアプラザ2階 参加費：無料 予約不要

本年度より測定項目をリニューアル！従来の計測に加え「ロコモチェック」「ストレスチェック」「骨の強さ測定」「血管年齢測定」を始めました。定期的に「健康チェックの日」にお越しいただき、ぜひ健康管理にお役立てください。(担当：包括 林)



ロコモ チェック



平成27年 8/19 ・ 11/18
平成28年 2/17

立ち上がり、2ステップテストで脚力や歩幅を測定し歩行能力を評価します。

骨の強さ測定

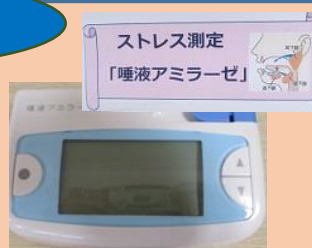
平成27年 10/21

手首で超音波法により計測しA～Eの5段階で判定します。



ストレスチェック

平成28年 1/20
唾液中のアミラーゼ値を測定しストレスがどうか調べます。



講座のお知らせ

いきいきポイント登録研修会

日時：平成27年9月18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：12月、翌3月第3金曜日)

家族介護者のつどい



日程：

平成27年 8/19 10/21 12/16
平成28年 2/17

(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 堀江)

講座の様子

(担当：交流 立花)

散策の会(6月9日)

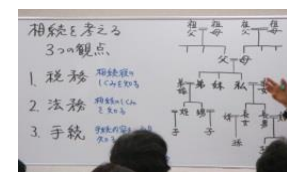
ガイドボランティアとともに季節の植物や歴史に触れながらゆっくりとカメラ片手に約2時間歩く講座です。6月は東洋英和女学院大学構内を散策し自然豊かなキャンパスを満喫してきました。次回は秋を予定しています。詳細は後日掲示板、HP等でお知らせします。



みずほ銀行共催

相続と遺言のはなし(6月26日)

みずほ銀行共催事業として税制改正が実施されている相続税や遺言について活用できる制度や実際のトラブル事例を交え、わかりやすくお話いただきました。参加者の皆様からは遺言の必要性を感じましたと感想をいただきました。



霧が丘地域ケアプラザ協力医

Dr.よしだの健康コラム

「健康格差」

「健康日本21(第2次)」には、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本方針の一つとして『健康寿命の延伸と健康格差の縮小』が掲げられています。そこでの「健康格差」とは「地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差」と定義されています。

例えば、健康寿命の都道府県格差は、「都道府県別 日常生活に制限のない期間の平均(平成22年)」の資料をもとにすると、男は最長の愛知県(71.74年)と最短の青森県との差で2.79年(神奈川県は70.90年で12位)、女は最長の静岡県(75.32年)と最短の滋賀県との差で2.95年(神奈川県は74.36年で13位)となります。各県は、最も長い都道府県の数値を目標にした取り組みを前提とすべきであるとしています。

地域格差に関するデータは相当な精度での蓄積があり、自治体間の格差を明らかにすることで各自治体の自主的な取組を促進する効果が期待できることなどから、今次計画では地域格差に焦点を置くこととされています。各自治体にとって、健康寿命の格差の要因を把握・分析し、それを延ばす戦略を考えることは、健康づくりを推進する上で重要なことです。個人の健康は社会環境の影響を受けることから、地域全体として健康を支え・守る環境づくりに取り組む必要があります。

健康づくりに関心のある人々や企業、自治体等が、食品中の栄養成分の改善や受動喫煙防止、職場環境の改善などに積極的に関与し、社会環境の改善を促すことができれば、健康づくりに関心がない人や時間的なゆとりのない人の健康増進にも寄与することができます。

『霧が丘に住めば自然と健康寿命が延びる』となるのが理想なのでしょう。

(よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男)