

# 6月 霧が丘地域ケアプラザ 事業カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
事業に関するお問い合わせは 霧が丘地域ケアプラザ <b>920-0666</b>			9:30~ 元気アップ体操 10:30~ フレスコ体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:30~ うたごえサロン	13:00~ 手談サロン	8:00~ 霧の里 花植え
5	6	7	8	9	10	11
10:00~ プレパパ・ プレママ講座 (申込み制) 	13:00~ まちともカフェ (旧ひだまりサロン) <b>6月6日臨時開催</b>	9:30~ 自然を楽しむ 散歩の会	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ フレスコ体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ ママFUN DAY 13:00~ スケッチ水彩画 13:30~ 囲碁愛好会	9:15~ フレスコ体操① 10:35~ フレスコ体操② 10:00~ よこはまシニア ボランティア 登録研修会 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ (旧ひだまりサロン)	10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操 10:30~(受付) 健康チェック 13:00~ 手談サロン 14:00~ 青春と浪漫を歌う会	12:00~ 会食会 14:00~ まちともカフェ 13:00~ 囲碁愛好会	9:15~ フレスコ体操① 10:35~ フレスコ体操② 13:00~ 手談サロン	10:00~ 体操ひろば
19	20	21	22	23	24	25
10:00~ 霧サポ手芸班 13:00~ まちともカフェ (旧ひだまりサロン) 13:30~ ひまわり教室	10:00~ 子育てサロン	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ フレスコ体操 13:00~ 手談サロン	10:00~ もくもくひろば 13:00~ 囲碁愛好会 13:00~ むりえアート	9:15~ フレスコ体操① 10:35~ フレスコ体操② 10:00~ 朗読会 13:00~ 手談サロン 13:30~ 医療相談	10:00~ 体操ひろば	
26	27	28	29	30		
	休館日	10:00~ 談和会	9:30~ 元気アップ体操 10:30~ フレスコ体操 13:00~ 手談サロン	13:00~ 囲碁愛好会		

「ひだまりサロン」は  
 「まちともカフェ」に  
 名前が変わりました!

「今日行くところがある」「今日用事がある」  
 そして「今日友だちと会う」!!  
 たくさんの「まちとも(町友)」ができれば素敵ですね♪  
 申込み不要!開催時間は出入り自由です!

第2・3月曜日と第3木曜日に開催中!  
**臨時開催→ 6/6、13、20 13:00~15:00**  
**6/16 14:00~16:00**

- カフェ**  
コーヒーを飲みながらおしゃべりしましょう
- デッサン・ぬりえ**  
初心者OK!手ぶらでも参加できます
- パソコン相談**  
ちょっと聞きたい事わからない事を相談
- 手芸**  
わかば学園教材作り編み物
- 囲碁・将棋**  
対戦場所や対戦者をお探しの方!
- その他**  
やりたい事してみたい事



## 『ケアプラザ』って、どんなところ?

横浜市では、地域に身近な福祉保健活動の場として、ケアプラザを設置しています。市内には134ヶ所のケアプラザが、概ね中学校区毎に設置されています。横浜市霧が丘地域ケアプラザは、平成20年に「霧の里」内に設置され、霧が丘地区全域を担当しています。

## 3つの機能があるんです!

### 地域活動・交流

まちともカフェ・ママFUN DAY・うたごえサロン等  
 たくさんの事業を企画しています。  
 ほっと一息、遊びに来ませんか!

**出張します!**

職員が、老人会や自治会等の活動等にお伺いします!  
 「介護保険」や「成年後見制度」の説明や「軽い体操」を行います。

赤ちゃんから高齢者まで年齢を問わず、様々な相談に対応し、地域の福祉保健活動を支援します。貸館により、それらの活動が円滑に行えるよう支援しています。

- また、様々な事業を企画しています。
- 地域活動をしてみたい
  - 子育て情報を知りたい
  - 認知症キャラバンメイトって?
  - 障がい者の活動は・・・?等など

### 地域包括支援センター

平成28年4月~『生活支援コーディネーター』が、配置されました。  
 ○高齢者の活動を支援します。  
 ○地域の様々な情報を収集・把握し、多様な資源のある地域づくりを進めていきます。

### 高齢者の「総合「相談」窓口」です!

- 最近、物忘れがある・・・
- 足腰が弱ってきた・・・
- 「介護保険」は、どんなことをしてくれるの?
- 「成年後見」について詳しく知りたい等など・・・

\*お電話・窓口・訪問による相談対応をいたします。  
**☎045-922-6633**

### 介護保険事業

ケアプラザに  
 行ってみよう!

霧が丘地域ケアプラザには「居宅介護支援事業所」と「デイサービス」を併設しています。

☆「居宅介護支援事業所」のケアマネジャーは、ケアプランを作成し、住み慣れたご自宅で安心して介護ができ、安心して生活ができるように支援します。  
 ☆3ページに、「デイサービス」の紹介をしています。



# 講座のお知らせ



## よこはまシニアボランティア登録研修会

～65歳になったら、カードを取得してボランティアデビューしませんか！～

横浜市霧が丘地域ケアプラザでは、「いつまでもアクティブに活動したい」「自分の趣味や得意なことを活かして社会貢献したい」等と、ボランティア活動を通じ、健康づくり、生きがいづくりをする方を応援しています。

平成28年度も4回開催します。



- 第1回目: 6月10日(金) 10:00～12:00
- 第2回目: 9月9日(金)
- 第3回目: 12月9日(金)
- 第4回目: 3月10日(金) (第2回以降の開催時間は、ホームページ等でお知らせいたします)

\*対象: 65歳以上の横浜市民  
\*各回、お申し込みが必要です。各回の募集期間については、窓口までお問い合わせください。



《霧が丘保健活動推進委員会 共催》  
霧が丘 健康チェックの日



○日時と内容  
6月15日(水): 計測、血管年齢測定、体力測定  
7月20日(水): 計測、骨の強さ測定  
10:30～受付

\*お申し込みは、不要  
\*無料  
毎月の健康チェックで、健康づくりにお役立てください。

ケアプラザ協力医による  
医療相談(無料)

毎月  
第4金曜日

○日時  
6月24日(金) 13:30～14:00  
7月22日(金) 13:30～14:00



\*会場: ケアプラザ1階 相談室  
\*申込み: 事前予約制(電話又は、窓口)  
【協力医】よしだ健康ケアクリニック  
院長 吉田保男先生



《横浜創英大学共催》  
ママFUN DAY

第2  
木曜日

平成28年度は、  
6・7・9・10・11・12・1・2・3月に開催!(全9回)

横浜創英大学 ことば教育学部の先生による親子で遊べるプログラムです。

○日時と内容  
6月9日(木) 10:00～11:30 親子で楽しく音楽遊び  
7月14日(木) 10:00～11:30 (内容は調整中)

\*対象: 0～3歳位までのお子さんとママ  
\*保育はありません  
\*無料  
\*申込み: 事前予約制(電話又は、窓口)

《霧が丘囲碁愛好会 協力》  
手談サロン

ほぼ毎週  
水・金曜日

囲碁を始めたい方、対局相手をお探しの方、  
ケアプラザでお待ちしています!

水曜日: 6月1・8・15・22・29日、7月6・13・20・27日  
金曜日: 6月3・10・17・24日、7月1・8・15・22・29日

《時間》  
13:00～17:00頃まで



\*お申し込みは、不要  
\*無料



# 霧が丘デイサービスの様子

霧が丘地域ケアプラザでは、クラブ活動中心の「一般型」と、お一人お一人に合った個別対応により穏やかに過ごしていただける「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。認知症になっても、継続して安心してご利用いただけます。月・木曜日は、介護されてる方を支えるためにも時間延長利用のご相談にも応じます。

職員一同、専門的な技術はもちろん、まごころと笑顔で皆さまをお迎えいたします!

今回は、「絵手紙クラブ」「水彩画教室」の活動を紹介します。

『水彩画教室』



『絵手紙クラブ』

新聞のカラーページを活用し「貼り絵」を作成しました。  
今回のテーマは、「チーリップ」です。



今回は、「クルミとグラス」の仕上げ編。前回、描いたデッサンに色付けしました。作品は、出入り口付近の展示スペースに展示中です。ご覧ください!



～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>

《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 相談担当: 松井

霧が丘デイサービス 検索



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



霧が丘地域ケアプラザ協力医  
Dr.よしだの健康コラム

避難所高齢者

4月14日前震と16日もマグニチュード7.3の本震の熊本地震で多くの方が被災されました。一日でも早く復旧復興されることを願うばかりです。

最近の日本では、洪水、土砂崩れ、噴火などの自然災害が後を絶ちません。各地で災害が起こるたびに避難所での報道では多くの高齢者たちは宿泊されていることが分かります。そこでは超高齢社会を支えるシステムが一気に消失するために、防御の甘くなった高齢者には様々な病気が蔓延することにあります。

2011年の東日本大震災時に気仙沼市立病院に呼吸器科医として勤務していたドクター沖永によれば、避難所高齢者には肺炎、さらには深部静脈血栓症、認知症、褥瘡などの老年に多い病気が蔓延していったと言います。その原因として挙げているのは「歯磨きできなければ、あるいは義歯が洗えなければ肺炎になる」「真つ暗な体育館ではトイレにいけないので水分摂取を控える。その結果、脱水を来し、「深部静脈血栓症になる」「低栄養状態で硬い布団に寝ていれば、半寝たきり程度の高齢者でも褥瘡ができる」と、いったことで、それらの因果関係を見抜いて対応する体制が必要であったと述べています。また、家で内服されている薬を持たずに避難所に移った高齢者も多く、その薬のなかに降圧剤、糖尿病治療薬、抗てんかん剤など、一日でも欠かせない薬も含まれていたようです。

JMAT(Japan Medical Assistance Team)やDMAT(Disaster Medical Assistance Team)による避難所巡回で、多くの高齢者が救済されたようですが、避難所においては、老年医学的医療ニーズも十分考慮していくことが望まれるのです。

(よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男)