

隔月発行

霧が丘

平成 26 年
8 月号
Vol.39

ケアプラザ通信

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）
相談・受付業務は通常通り 9 時～17 時 北門からお入りください

コーラスサロン卒業演奏会を開催しました

平成 26 年 6 月 17 日（火）ケアプラザ開所当時から親しまれてきた自主事業のコーラスサロンですが、今後は健康促進及び介護予防を目指したボイストレーニングに特化した講座として切り替わるため、今回の演奏会をもって終了となりました。当日は 2 部構成で 6 年間歌い上げてきた曲の数々を披露していただきました。

後半はみんなで歌おうと、会場一体となり盛り上がりました。

コーラスサロンは終了となりましたが、自由参加で歌う自主事業としては、アコーディオンの

伴奏に合わせて童謡やナツメロを楽しく歌う「うたごえサロン」を毎月 1 回 第 1 木曜日に開催しています。予約不要で男女問わずご参加いただけますので、ぜひお気軽にご参加ください。



ママ FUN DAY アロマやハーブでせっけん作りのお知らせ

日時：8 月 28 日 第 4 木曜日 10:00～11:30

※8 月のみ日程が第 4 木曜日へ日程変更となっていますのでご注意ください。

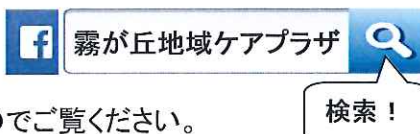
申込み：8 月 11 日（月）～電話又は窓口にて受付

対象：未就園児～小学生を持つママ

定員：15 名（先着順） 参加費：500 円（当日お持ちください）

問合せ：霧が丘地域ケアプラザ 立花 ☎045-920-0666

講座内容の詳細はホームページ、フェイスブックでもお知らせしていますのでご覧ください。



検索！



7 月のママ FUN DAY では「親子で楽しむ歌遊び・ふれあい遊び」を開催しました。大きな布を使ったトンネルをくぐったり歌に合わせて体操したり、お子さまもママも一緒に楽しんでいました！

毎月第3水曜日は 霧が丘健康チェックの日！

霧が丘保険活動推進員会共催で、抹消血液循環測定、動脈硬化指数、筋肉量、推定骨量などの計測を行います。毎月継続して測定することで、自身の健康管理をしていきましょう。

お申込み不要ですので、直接ケアプラザ 2 階会場にお越し下さい。

日程	10:30～11:30	11:00～11:45 スペシャルメニュー
8 月 20 日（水）	各種計測 & 健身計測	★骨盤底筋体操（尿漏れ予防体操）★ くしゃみや咳、重い物を持ったときなどつい漏れてしまったり…。「歳だから…」とあきらめていませんか？ 骨盤底筋体操を行って毎日を快適に過ごしましょう。
9 月 17 日（水）	各種計測 & 健身計測	★体力測定★ 長座位体前屈、座位ステッピング、5メートル歩行、開眼片足立ちの測定をし、自身の経過を見ることができます。



大好評でした！地場野菜を使ったヘルシー料理

平成 26 年 6 月 20 日（金）ヘルシー料理講座を開催しました。今年度のヘルスプロモーション事業「食」のテーマはズバリ「地場野菜」！講師をお招きし、「ルバーブとトマトのジャム」「小松菜のスコーン」「手作りバター」「野菜スープ」などを作り、会食しました。

今回は 30 代～70 代という幅広い年代の皆さまにご参加いただき、初めてケアプラザを利用するという方も多くいらっしゃいました。

次回は平成 26 年 9 月 29 日（月）カボチャを使用したメニューを検討しています。詳細が決まりましたら、ホームページや掲示板等でお知らせいたします。お楽しみに！



いきいきポイント登録研修会を開催しました

横浜市が介護保険制度を活用して行う「よこはまシニアボランティアポイント事業」のいきいきポイント登録研修会を平成 26 年 6 月 16 日（月）、7 月 25 日（金）に実施しました。これは 65 歳以上の市民が行うボランティア活動を支援する仕組みの 1 つです。皆様の活動に対して 1 日 200 ポイント（上限）まで付与されます。ポイントカード取得するためには研修を受ける必要があり、これまで遠くの会場まで行く必要がありましたが、今年度よりケアプラザで研修会の開催ができるようになりました。

まだカードを持っていない方、また、ボランティアに興味はあるけど何をしたらいいの？と思っている方、65 歳以上の横浜市民であることの条件さえクリアしていればどなたでも受講できます。

次回の開催日程が決まりましたら、ホームページや掲示板等でお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。



【よこはまシニアボランティアポイント事業とは】
介護保険制度を活用して横浜市が行っている事業です。
65 歳以上の市民が行うボランティア活動を支援しています。

ロコモ予防で元気アップ講座を開催しました

平成 26 年 6 月 9 日(月)、7 月 14 日(月)に介護予防普及啓発事業「ロコモ予防で元気アップ」が 2 回シリーズで開催され、20 名の方が参加されました。

健康運動指導士の山口恵美子先生によるロコモ予防のお話はとてもわかりやすく、体操も皆さま楽しみながら実施されていました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、健康寿命をのばすために、ぜひ体操を続けてください。



For You 霧が丘地域ケアプラザデイサービス For You



【そば打ちイベント】

平成 26 年 6 月 25 日(水)、年に一度の「霧が丘そば打ち同好会」によるそば打ちが行われました。手際よくそばを打つ手さばきに、利用者の皆さまも感動していました！

最後は打ち立てのそばを皆でおいしくいただきました。



【ハーモニカ演奏会】

平成 26 年 6 月 26 日(木)、霧が丘ハーモニカサークルによる演奏会が行われました。

こちらの活動は毎月恒例となっており、利用者の皆さまもとても楽しみにしています！

さまざまな種類のハーモニカで奏でられる美しい音色に、皆さま聴き入っていました。

※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、日中を過ごして頂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：金子・松井

『霧が丘地域ケアプラザの協力医になって』

よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男

今年 4 月より小林房之助先生のご勇退の後に霧が丘地域ケアプラザの協力医となった吉田です。小林先生は長い間、地域の家庭医として毎月の「健康チェックの日」の医療相談等ケアプラザの運営に大変ご尽力されました。後任の私は長津田駅北口にてクリニックを開院し早 12 年目になりますが専門は循環器・腎泌尿器科ですが主に内科的プライマリーケア・健康診断や在宅医療を行なって参りました。この度、縁あってか緑区医師会のご推薦により協力医となり微力ながら健康をケアする「地域のまちなかづくり」にも協力していきたいと思っております。

振り返れば開業時に採用した事務スタッフの一人は霧が丘からクリニックにバス通勤していました。そして数年後に彼女はよき伴侶を見つけ結婚退職し年賀状には今は三児のよき母となって子育てに忙しい毎日を送っていると書き送ってくれています。また数年ほど前に霧が丘に住まわれていた患者さん宅にも往診していたこともあります。その方はすでに不治の病により他界されましたが訪問看護ステーションとの連携も行いつつ、ご家族との協力関係をまっとうしたことが思い起こされます。さらに 1 年ほどまえに当クリニック入職した看護師も現在霧が丘より通勤しており、何かと霧が丘との縁の深さを感じさせられます。

緑区には認知症サポート医が 3 人おりますが私はそのうちの一人として地域に住まわれている認知症患者の早期発見と早期治療を目標としております。横浜市の認知症支援事業でも ①認知症に関する普及啓発の推進 ②地域医療体制、医療と介護の連携体制づくり ③介護者支援に関することなどが今後の課題となっております。『かかりつけ医』または病院との医療連携あるいは各事業所との介護連携など地域の多職種の皆様方とさらに進めて行かなければなりません。

今後、地域の特性を踏まえたまちづくりを霧が丘地域ケアプラザスタッフと共にさらに連合自治会等、地域の皆様方とご相談する機会を持ち、方向性を定めながら協力して実効性ある結果が出せるよう努めていきたい所存ですので宜しくお願い致します。

以上

次号よりケアプラザ協力医吉田先生によるコラムがスタートします！

ボランティアさん大募集

時間：月曜日～土曜日 10:00～12:30

内容：お茶出し、ドライヤー掛け、

手工芸お手伝い、お話し相手等々

やってみたいけど…と思われる方は、ぜひ一度見学にいらして下さい。

お問い合わせ：霧が丘デイサービス

☎920-2020 担当 金子・松井



《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/>