

令和3年  
8月号

桂台地域ケアプラザ

# 地域交流プログラム

発行日/令和3年8月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/石塚 淳

お問い合わせ先

045-897-1111

藤原辰史氏の『孤食と共食の間 縁食（えんしょく）論』を読みました。「孤食が共食に勝るとは必ずしも言い切れない」と断り書きを入れながらも、「ひとりで食べることを望まないとしたら淋しい。一人ぼっちで食べることを社会的に強制されているのだとしたら、やはり問題と言わざるを得ない」と慎重な書き出しで始まっています。いわゆる「子ども食堂」については、「貧困家庭の子どもの為だけになりたっているのではない。同時に地域交流の活性化という目的も重要であり、その二本足で立つ実践である」と述べられています。そして、その意義については、「人間の生存を金銭だけよりももっと柔軟に支えられるのではないか」と説いています。なかなか、興味深いのでご関心のある人には、おすすめします。

## 8月のおしらせ

※感染症予防のため、来所の際はマスク着用及びスリッパの持参をお願いしております。受付での検温にも、ご協力ください。

### パパと子ども（0歳～3歳）のわくわく子育て講座（全3回）

桂台保育園と共催の楽しい子育て講座です！パパ&お子さんの参加が基本ですが、ご家族での参加もできますので、予約時にお知らせください。全3回の受講をおすすめしますが、単発の申し込みもできます。ぜひお越しください。

①子育てははじめの一步、体を使った遊び 9月26日（日）10時半～12時

②こどもにウケる！絵本の読み聞かせ、「仕事×子育て」両立法 10月24日（日）10時半～12時

③イライラしない子育て、夫婦のパートナーシップ 12月11日（土）10時半～12時

定員：10組（先着順）

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111

### 消費者トラブル防止講座

～自分も周囲の人も被害にあわないために～

消費者トラブルについて、他人事だと思いませんか。気を付けることや、「クーリングオフ」についても、詳しく聞いてみましょう。

日時：令和3年9月24日（金）10時～11時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：横浜市消費生活総合センター 相談員

定員：25名程度（定員次第〆切）

申込み：桂台地域ケアプラザ

☎045-897-1111

### 弁護士から学ぶ SAKAEシニアライフノート

～エンディングノートの活用方法～

先の見えづらい今だからこそ、SAKAEシニアライフノートを使って終活を考え、親子・家族・友人同士で話し合うきっかけを作りませんか？

日時：令和3年9月4日（土）14時～16時

場所：本郷地区センター 2階 大集会室

講師：飯嶋 倫子氏（横浜あかり法律事務所）

定員：40名（定員次第〆切）

申込み：本郷地区センター

☎045-892-5310

### 口腔機能講座 実技編

「歯と口の健康を守ろう」

口は食べるだけでなく、楽しく元気に過ごすために重要な機能を持っています。口腔体操や歯磨きの仕方について学びませんか。

日時：令和3年9月30日（木）15時～16時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：朝廣 賢哲氏（朝廣歯科クリニック 院長）

定員：20名（定員次第〆切）

申込み：桂台地域ケアプラザ

☎045-897-1111

### 桂台健康講座「大腸がんと便秘について」

便秘に悩んでいる方は多いかと思います。

木村内科・胃腸内科の先生にお越しいただきますので、この機会に話を聞いてみましょう。

日時：令和3年9月16日（木）15時～16時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：木村 貴純氏

（木村内科・胃腸内科 院長）

定員：30名（定員次第〆切）

申込み：桂台地域ケアプラザ

☎045-897-1111

## 令和3年度 横浜市もの忘れ検診 はじまりました!

高齢者の5人に1人は認知症になる時代と言われています。認知症も他の病気と同じように、早期発見が重要です。そのため、年に1回は検診を受けることをおすすめしています。65歳以上の横浜市民の皆さま（検診日までに認知症の診断を受けていない方）は無料で受けることができますので、この機会にぜひ受けてみてください。

## ★もの忘れ検診の申し込みの流れ(受診期間は令和4年3月31日まで)

### ①医療機関を選ぶ

医療機関の一覧は栄区役所や地域ケアプラザで配架しているほか、横浜市のホームページでも見ることができます。

(<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/ninchisyo/monowasurekenshin.html>)



### ②医療機関へ電話（予約）する

選んだ医療機関に直接予約をします。医療機関によって曜日や時間を限定して実施していることがありますので、詳細は医療機関にお問い合わせください。

### ③医療機関へ受診する ※ 無料

認知機能などを確認する問診を行います。  
鑑別診断ではありません。

持ち物：各種医療保険証など、身分を証明できるもの。



認知症の疑いがあった場合、  
専門医療機関を紹介して下さることがあります。

※ 紹介料は有料

### ★もの忘れ検診に関する お問い合わせ先

栄区役所  
高齢・障害支援課  
☎894-8415

### 令和3年度 横浜市もの忘れ検診



65歳以上の横浜市民の皆様へ



### 横浜市 もの忘れ検診

高齢者の5人に1人は認知症になる時代と言われています。  
年に1回は検診を受けることをおすすめします。

※もの忘れ検診実施医療機関は追加されることがあります。  
最新の情報は横浜市ホームページをご確認ください。

横浜市 令和3年度 もの忘れ検診 検索

「もの忘れ検診」の受診方法は最終ページ

要返す

## 「認知症」について、皆さんご存知でしょうか。

認知症とは誰もがなる可能性がある脳の病気です。いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなるために生活に支障が出てきます。しかし、認知症と診断されたからといって、その日から何もできなくなるわけではありません。病状が進行するまで、生活に重要な能力は失われません。認知症になっても、人生を自分らしく生きていくことができます。

「なんだか最近、もの忘れが気になる」という違和感を感じられる方がいらっしゃいましたら、ぜひもの忘れ検診を活用したり、お住まいのエリアの地域ケアプラザにご相談ください。

認知症の症状は目に見えないものですので、相談に行きづらいとっていらっしゃる方が多いです。早めに相談することで、今後の生活をよりよくするヒントを得られることもあります。

「あれ？ちょっと様子が違うかな」と周囲の方が気付くこともあります。ご本人も、不安に感じながら相談できないでいる方もいらっしゃいます。地域ケアプラザへの相談を勧めて頂けるとうれしいです。

認知症が進行し、日常生活が大変になったり、言葉で自分の意思を表すことが難しくなったりすることがありますが、感情やその人らしさは残っています。周囲が適切なかわり方をすることで安心して生活できます。

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

否定しない

認知症の方や家族が集う、認知症カフェなどもあります。もしご興味のある方は、ご相談ください。また、認知症やその支援策などについてもっと詳しく知りたい方はパンフレットなども配架しています。気軽に桂台地域ケアプラザにお越しください。

横浜市桂台地域ケアプラザ 地域包括支援センター

☎045-897-1111



認知症になった時の相談先や制度などがまとめられた『オレンジガイド』

認知症や介護に悩んだ時の相談先、困ったときの対応方法などがまとめられた『親が認知症かもと思ったら...』





夏休みはお子さん、お孫さんと一緒に「あーすぷらざ」に  
足を運んではいかが？ ゆったりとご鑑賞ください！



神奈川県内アーティストの作品約25点を、アール・ブリュットにまつわる言葉とともにご紹介。  
空飛ぶ鳥や椅子型にんげん、小さな動物大きな動物…。ふと思いついたとき、  
そっとあなたを包み込む、個性豊かなアートをご覧ください。

2021年6月26日(土) - 8月14日(日)  
9:00-17:00 あーすぷらざ2階 展示コーナー 無料

主催 神奈川県立地球市民かながわプラザ (あーすぷらざ)  
協賛 神奈川県立地球市民かながわプラザ

参加アーティスト(順不同)

認定NPO法人アール・ド・ヴィヴル：渡田祐希、安達夏美、大橋陽人、磯崎海斗、鈴木悠太、天野優斗、萩原幹大  
NPO法人おふか：みよしー、ヨッシー、フタミン、RIE、ハマヤン 他  
NPO法人 studio FLAT：大塚啓彦、小野原由紀子、中塚将、山内健彦、竹葉聖也



中津川浩章 講演会「アートを通じたウェルビーイング」

「世界と日本のアート文化」について、海外での経験やアールブリュットの概念を交えてお話し。アートと福祉の繋がりがどうして生まれるのか、アートを通じたウェルビーイング (Well-being) な生き方を考える機会もあります。

2021年7月31日(土) 14:00-15:00 (開場13:30)  
あーすぷらざ5階 映像ホール

無料  
WEB予約制  
定員100名

講師 中津川浩章  
(美術家/アートディレクター)  
1958年生まれ。25年以上にわたる専門学校や大学で美術・デザインの専任教員に携わり、アート、福祉、教育と分野を横断して、社会とアートの関係性を問い直す活動に取り組んでいる。

ご注意ください

新型コロナウイルス感染症対策として、一部内容を変更または、中止となる場合がございます。  
詳細はホームページをご確認ください。



神奈川県立地球市民かながわプラザ  
あーすぷらざ  
〒242-0297  
神奈川県横浜市西区みなとみらい1-2-1  
(JR東横線磯子駅徒歩3分)

アクセス/問合せ  
Tel: 045-896-2121  
E-mail: gaku@earthplaza.jp  
受付: 0207  
神奈川県横浜市西区みなとみらい1-2-1  
(JR東横線磯子駅徒歩3分)



神奈川県内アーティストの作品  
が大集合です。  
見て感じてください。



神奈川県

第21回

あーすぷらざ



カナガワビエンナーレ  
国際児童画展

Kanagawa Biennial world children's Art Exhibition



大賞「カマキリが踊る」 柳井大樹 11歳 東京都

2021 7.6(火) - 8.22(日) 月曜休館 ※祝日を除く | 入場無料

WEB予約制 10:00 - 17:00 (入場は16:30まで) | あーすぷらざ3階 企画展示室

世界中の子どもたちから届いた、絵画の展覧会です

主催 神奈川県/神奈川県立地球市民かながわプラザ (協賛: 神奈川県立地球市民かながわプラザ)

後援 外務省/総務省/国際交流基金/国際協力機構/国際日本国際連合協会/国際日本ユネスコ協会連盟/国際日本YMCA同盟/国際日本ユネスコ協会/国際日本ユネスコ協会連盟/国際日本ユネスコ協会連盟/国際日本ユネスコ協会連盟/国際日本ユネスコ協会連盟

世界中の子どもたちから届いた  
絵画の展覧会です。

戦争を思い出す機会の多い8月がやってきます。あーすぷらざには身近で戦争と平和について考える機会を提供してくれる国際展示室が常設されています。

「平和とはどんなことでしょうか？ここでは、過去の戦争を見つめ、現在の地球規模の課題を知り、地域からの国際協力を考え、未来に向けて「共に生きる平和な国際社会」の意識を育むことをめざします。平和のことや命の大切さを一緒に考えましょう」(HPより引用)