

令和4年
1月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和4年1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

地域交流プログラム

お問い合わせ先

045-897-1111

令和3年12月10日、NPO法人お互いさまねっと公田町団地がエイジレス・ライフ「社会参加章」を受章しました。受章式では栄区長から賞状と記念の盾をいただきました。

思えば団地の真ん中にあったコンビニが閉店してから、火の消えたようになって寂しくなっていた景色を、自分たちの手で何とかしようとしたのが団地住民の有志の方々でした。まだ買い物支援などの言葉もないころ、話し合いの中では、すぐに重たいものを買に行けなくなる、現にいけない人がいることに気づき、始めたのが青空市！でした。1年以上休まずに続けていくうちに、貴重なご近所のコミュニケーションや見守りの場所になっていきました。その活動を評価されて、URと栄区役所がバックアップし、住民活動をNPO法人化し、拠点「いこい」の運営を任せられることになりました。そして、早13年。ケアプラザの関りを通して振り返ってみると、この拠点があった事で最後まで住み続けられたと思う方、孤独を感じずに済んだ、とおっしゃった方が何人も浮かびます。私自身は、常設のサロンがある事の意義を皆様の活動する姿から深く学びました。人は支え合い、つながり合い生きている様を感じ取ることができ、自分の生き方の羅針盤に重ねることができています。また、自分たちの郷里の物産展を開くことで、地域だけではなく故郷とも結び付きを深めているなどの縁も広がっています。

受章前は、「10年経ったね。お互いの顔を見るとね」などと笑いあっていましたが、受章後は「もう、10年一緒に頑張ろう」と言い合い、皆さんのファイトを再び確認しました。



1月のおしらせ

下記の講座についてのお申し込みやお問い合わせは、桂台地域ケアプラザ（☎045-897-1111）にご連絡ください。

はじめてのスマホ体験 iPhone編（全2回）

これからスマートフォンの購入を考えている方、スマートフォンを持っているけれど基礎から学んだことがない方向けに体験講座を企画しました。先日も企画しましたが、すぐに定員がいっぱいになってしまったので、第2弾です。第1弾とは同じ内容です。全員分のデモ機もご用意しますので、お気軽にご参加ください。

日時：第1回「シニア向け入門編」 令和4年1月24日（月）14時～16時

第2回「基本とLINE体験」 令和4年2月 5日（土）14時～16時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：スマートフォンアドバイザー

対象：1、2回とも参加可能なスマホ初心者の方10名程度（定員次第×切）



男性介護者の集い

介護を担っている男性の「語り」「繋がり」の場です。普段はなかなか言えなくても、同じ仲間と気持ちをつかち合いましょ。また、お互いの体験や情報を交換しあうことができます。ぜひこの機会にご参加ください。

日時：令和4年2月28日（月）14時～16時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員：15名（定員次第×切）



※感染症予防のため、ケアプラザにお越し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。また、受付では検温を実施しております。

※駐車場のご用意はございませんので、徒歩または公共交通機関をご利用ください。



冬本番! 健康的に過ごすために 注意したいこと!



★「ヒートショック」に注意しよう!

寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。急に気温が下がった日は要注意です。浴室での溺死や溺水は、寒い時期に65歳以上の高齢者に多い傾向があるそうです。寒い冬場は体を温めることも重要ですので、下記の安全なお風呂の入りを参考にしてご入浴ください。

(下記の図はリーフレット「安全・安心な入浴のために」から抜粋)

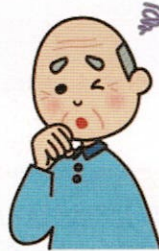
安全なお風呂の入り方

こんなふうに入ると安全だよ!



1 こんな時は入らないようにしましょう

- ・体調が悪い時
- ・飲酒后
- ・食事直後
- ・血圧降下剤、安定剤、睡眠薬服用後
- ・早朝深夜の入浴



2 脱衣室、浴室の温度差に注意しましょう

- ・脱衣室には暖房機を置きましょう。浴室はシャワーを出っぱなし(5分程度)にして温めましょう。



3 お湯の温度は41度以下、10分までにしましょう

- ・42度以上の熱いお風呂に入ると、血圧が上昇したのち急激に低下し意識を失う危険性があります。



4 お風呂に入る時は家族に声を掛けましょう

- ・家族に一言かけてからお風呂に入り、入浴中は家族から声を掛けましょう。異常に早く気付くことができます。



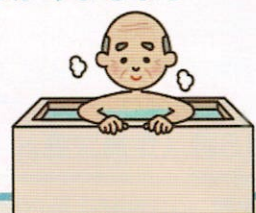
5 浴槽のふたを目の前に置き、半身浴にしましょう

- ・もしもの時にふたに寄りかかることができます。
- ・半身浴は心臓への負担を軽くします。



6 お風呂からあがる時はゆっくりとあがりましょう

- ・急に立ち上がると血圧が低下します。
- ・立ちくらみに注意しましょう。



★正しくマスクをつけて、感染症対策を万全に!

空気が乾燥してくると、感染症が流行りやすい季節です。皆さん気を付けていらっしゃると思いますが、改めて見直してみましょう。「マスクの着用」「手洗いの励行」「3密をさける」が大事です。その中で、マスクをつける際に注意したいことがあります。

①鼻や頬のところに隙間はできていませんか。②マスクから鼻やあごが出ていませんか。③外す時に顎にマスクをずらしていませんか。この3つに注意しましょう!



★「フレイル」を防ぐための3か条!

気温が下がってきて外出の機会が減ったり、感染症予防のために生活不活発（外出の自粛で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増えるなど）になっていませんか。フレイルとは年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。要介護状態になる前段階で、早めに気づき、適切な取り組みを行うことで、進行を防ぎ、健康に戻ることができます。歩くスピードが遅くなった、疲れやすく何をしても面倒、体重が以前よりも減ってきたという方などは要注意です。

フレイルを防ぐための3か条

- ① 筋トレと日に当たる運動
- ② 筋肉を減らさない食事
- ③ 家族や友人と支えあう

2週間動かないでいると7年分もの筋肉が落ちるという研究結果もあります。
体を動かす機会を作りましょう!

健康二次被害防止コンソーシアムが作成し、横浜市健康福祉局が配付しているチラシがあります。桂台地域ケアプラザでも配架していますので、気になる方はぜひご覧ください。

第5回 花かご 手作りフェスタ & ミニバザー

【日にち】令和4年2月20日（日）

【時間】10：00～14：00

素敵な手作り品がたくさんありますので、ぜひお越しください。

手作り品参加者募集！
（募集期間：1/4～1/28）

手づくり品の展示・販売を行います。展示や販売にご興味のある方はお問合せください。

参加費は無料。売り上げの10%の寄付をお願いします。お問合せは、火～金曜日に下記まで。

☎080-7170-6699

（担当：金子・山本・塩見）

★花かごの連絡先

電話番号：080-7170-6699

（火曜日～金曜日にご連絡下さい）

住所：栄区桂台東1-1



「花かご」は横浜市の補助金をもとに社会福祉法人訪問の家が運営しており、栄区役所、栄区社協、桂台地域ケアプラザと連携しています。