

令和2年
8月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和2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

地域交流プログラム

お問い合わせ先

045-897-1111

先月号に引き続き、ヘルプマークを知らせる活動についてお知らせします。メンバーは少数ですが、「栄・ヘルプマーク知らせ隊」として活動を始めることが決定されました。詳細は2・3面にてお伝えしています。ヘルプマークの普及啓発と共に将来的には逆ヘルプマーク（help you）の作成を検討しています。そのための資金集めとして、コロナ禍によるステイホームの中で進んでいる断捨離のお手伝いとして不用品の回収（本、DVD、新古品タオル等）を始めます。

不用品を出したい方や会の活動に参加したい方は、ぜひご連絡をお願いします。

（横浜市桂台地域ケアプラザ：045-897-1111 担当：石塚）

8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。

権利擁護講座～消費者トラブルから身を守るために～

新型コロナウイルス感染症等の影響もあり、様々な消費者トラブルが増えています。講師として弁護士の先生をお招きしています。ご自身はもちろん、周囲の方も被害にあわないように、注意点等について、ぜひこの機会と一緒に学びましょう。

日時：令和2年8月28日（金）10時半～12時
場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
講師：小野 仁司氏（小野仁司法律事務所）
定員：20名（定員次第×切）



男性介護者の集い～オムツのあて方・選び方～

介護をされている男性の皆さま。男性同士で日頃の介護の悩みや思い、工夫や知識などの情報交換をしませんか。今回は男性介護者の為の視点で、排泄介助について、プロのヘルパーから指導を受けることができます。

日時：令和2年9月18日（金）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：ヘルパーステーションさくら草、ニチイケアセンター栄
対象：排泄介助でお困りな男性介護者の方15名（定員次第×切）



栄養講座「フレイル予防について」 ～毎日の食事について考えましょう～

筋力低下や低栄養などによって、心身の機能が低下し、弱った状態を「フレイル」と言います。フレイルの進行を防ぐために、食生活について学びましょう

日時：令和2年9月17日（木）14時～15時半
場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
講師：柴田 聡子氏（木村内科・胃腸内科）
定員：30名（定員次第×切）

健康セミナー「手足のマヒ・しびれの話」

手や足のしびれはしびれている場所やしびれの程度が様々です。考えられる病気について、栄共済病院の先生に話を聞いてみましょう。

日時：令和2年9月30日（水）14時～15時半
場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
講師：野村 素弘氏
（横浜栄共済病院 脳神経外科）
定員：30名（定員次第×切）

※感染症予防のため、講座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ので、ご協力ください。

ヘルプマークを知らせたい!

「栄・ヘルプマーク知らせ隊」活動開始

7月号の記事にて「ヘルプマーク」の紹介をさせていただきました。連絡先も掲載したところ、皆様からメールや電話でご賛同の声をいただきました。誠にありがとうございました。

今月号は、さらにヘルプマークを知らせる活動についてご紹介いたします。

「栄・ヘルプマーク知らせ隊」の活動

目的

栄区にヘルプマークをお知らせする活動を通じて、外見からはわかりにくい障害などについての理解を進めます。また、その活動を通じて当事者の方の社会参加の機会を広げます。

具体的な活動

1. ヘルプマーク (help me) に関する広報物の作成および配布
2. 逆ヘルプマーク (help you) の作成および周知
3. 当事者の参加が可能な活動資金調達のための社会貢献活動

★貢献活動の第1弾として、「断捨離のお手伝い」を行います。

ご自宅に眠っている本、CD、DVD、新古品タオル(名入れなど)等をお譲りください。隊員が引き取りに伺います。集めた物品につきましては換金するなど活動資金として使用させていただきます。

ご協力いただける方は下記までご連絡ください。

☎045-897-1111 桂台地域ケアプラザ

「栄・ヘルプマーク知らせ隊」の活動に興味のある方、参加したい方は、以下の連絡先へご連絡ください。

E-mail katura-cp@houmon-no-ie.or.jp

電話 045-897-1111 (担当: 石塚)



ヘルプマークってなあに？

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、またはにんしん初期の方など、外見からは分からないが「えん助」や「配りよ」を必要としている方々が、周囲の方に「配りよ」を必要としていることを知らせることで「えん助」を得やすくなるよう作成したマークです。

ヘルプマークの赤は支えんを必要としていること、ハートは相手にヘルプする気持ちを持っていただく、という意味をふくんでいます。

■下記等の対象者からの申出により配布しています。（横浜市内に在住）

- ・義足や人工関節を使用している方
- ・内部障害や難病の方
- ・にんしん初期の方など
- ・えん助や配りよを必要としている方等

⇒各区福祉保健センター 高齢・障害支援課

【注意】配布は平日8時45分から17時まで（年末年始を除く）。

土曜開庁日の配布は行っておりません。



ヘルプマークを身につけている方を見かけたら



外見では健康に見えても、つかれやすかったり、つり皮につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見から分からないため、優先席に座っていると不しんな目で見られ、ストレスを受けることがあります。優先席以外でも席をゆずるなどの配りよをお願いします。



交通機関等の事故等、とっ発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段のしょう降などの動作が困難な方がいます。困っている方を見かけたら、優しく声をかけるなどの配りよをお願いします。



視覚やちょう覚に障害があり、状況はあくが難しい方、体に障害があり自力でのじん速なひなんが困難な方など、配慮が必要な方がいます。自分の身を守るのも大切ですが、困っている人を見かけたら、声かけやえん助をお願いします。

【引用】横浜市ホームページ「ヘルプマークについてのお知らせ」

(<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushi-kaigo/fukushi/kenkofukushi-joho/helpmark.html>)



訪問の家 花かご 7/10開始!

見学、申し込み大歓迎

健康に大切なのは、運動・栄養・休養、そしてお友達との会話です。
ぜひ、お仲間づくりにおいでください。
ボランティアさんも大歓迎です。

毎週火曜日・金曜日開催

訪問の家 花かご (ある日の一例)

シニアの方も要支援の認定を受けている方も参加できるプログラムを居場所づくり、仲間づくりの目的で行っています。

**10:00～ 健康チェック、手指を使った
体操、座ったままでもできる
運動、脳トレ、談話等**

12:00～ 昼食(500円)

※午前中でお帰りになる方、昼食後に参加される方は無料です。

13:00～ 日替わりプログラム

(お茶、手作り品、体操、
脳トレ、談話等)

15:00 終了



※「花かご」は、地域ボランティアの運営を
社会福祉法人 訪問の家がバックアップしています。

通所型Bって?

通所型サービスBとは、ボランティア主体(住民主体)で、通いの場を設け、体操、運動等の活動等を行うサービスです。事業内容は、要支援者を中心とした自主的な通いの場づくり(体操、運動等の活動、趣味活動、定期的な交流会、サロン、会食等)の実施です。

※ 横浜市からの補助金で運営しています。

場所・連絡先

栄区桂台東1-1

(花籠公園を下り、T字路つきあたり左側の一軒家です。)

お申し込み・問い合わせ ☎

080-7170-6699 (花かご)

045-897-1111 (桂台CP)

訪問の家
花かご

開館時間 10:00～15:00
営業日 火曜日～土曜日
休業日 日・月曜日・年末年始
実施地域 栄区内

お待ちしております

