



# SAKAESTA News

発行日 令和6年7月1日

発行責任者 館長 柴田 眞紀

区連会承認番号 247 号

横浜市本郷地区センター  
横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ  
さかえ区民活動センター

## ★ボランティアさんの活動紹介★



3階テラスの仕切りを設置しました。多目的ホール・会議室1をご利用の際はテラスもご利用ください★



防球ネットを  
リメイクしました！

ボラさん

## ボランティア団体『手しごとクラブ』



色とりどりの鯉のぼりが泳いだよ～♪

5月に参加型の展示を行いました。遊びに来た親子に鯉のぼりを作ってもらい、館内にたくさん飾りました★

鯉のぼりの台紙と飾りを作りました！



ボラさん

活動にご興味のある方は  
お問合せください！  
(毎月第1・3金曜日  
活動予定)

## ★お客様からのご意見により改善した設備★

### ～2階 和室に洋服かけを設置～



お部屋内に設置しました。ハンガーもありますのでご利用ください★



### ～3階 廊下に傘立てを設置～



3階エレベータ前に設置しています★



取り間違いに  
気を付けてね

### ◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157

FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市栄区小菅ケ谷1-5-4

指定管理者 横浜市福祉サービス協会・  
さかえ区民活動支援協会 グループ



さかえすたのHPです♪  
イベント情報もここから



### ◆◆開館時間◆◆

月曜～土曜日 9:00～21:00  
日曜日・祝日 9:00～17:00

### ◆◆休館日◆◆

毎月第3月曜日(施設点検日)  
\*月曜日が祝日・振替休日に  
あたるときには その翌日  
年末年始(12月29日から1月3日)





(左上から) 山口、田中、桑原、入江、川瀬、大川  
藤本、早川、柴田所長、横江

地域包括支援センターは

専門職（社会福祉士・保健師・主任ケアマジャー）が福祉に関する相談を幅広く受け必要なサービスや機関におつなぎいたします。



ケアプラザへの来館が難しい場合は、ご自宅等への訪問相談も行います。



★お気軽にご相談ください★  
045-392-5157

ケアプラザってどんなところ？

●どなたでも気軽に相談ができます

地域の身近な相談窓口。高齢者だけではなく子育てや障害児・者等の福祉保健に関する相談を無料でお受けします。

●福祉保健に関する事業・イベントを開催

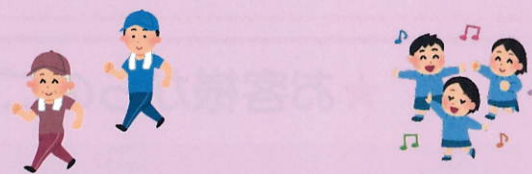
居場所づくり、健康に関する事業やイベントなど

●福祉保健活動のための場を提供

多目的ホール、地域ケアルーム、料理室、グループ室を無料で提供提供しています。  
※福祉保健活動以外の利用は有料になります

●ボランティア育成・コーディネート

福祉保健活動の担い手を育成・支援



9月は世界アルツハイマー月間です

世界では、9月21日を《世界アルツハイマーデー》とし、この日を中心に認知症の啓蒙活動が行われています。ケアプラザでは認知症の理解を育む活動を進めています。キャンドルホルダーの中でゆらめくオレンジ色のランプには認知症の方への優しい思いが込められています。



☆キャンドルホルダー作り☆

認知症啓発活動のワークショップです

- ◆日時：8/10(土) 10時00分～12時00分
- ◆定員：どなたでも20人(先着順)
- ◆参加費：50円
- ◆持ち物：牛乳パック(洗って乾かし開いていないもの)好きなシールやテープ、飲み物
- ◆申込み：7/12(金)10時～電話・窓口



★キャンドルホルダー展示★

夏休みの自由研究応援！親子で学ぼう認知症

- ケアプラザのイベントなどで作成したキャンドルホルダーの展示です
- ◆日時：7/17(水)～8/15(木)
- ◆場所：栄図書館 1F
- ◆問合せ：栄区役所(高齢・障害支援課) 045-894-8415



「人財バンク」をご存じですか？

人財バンクとは・・・仕事や趣味で培った特技や技術、知識などを活かして、地域でボランティア活動をしたいという個人・団体を支援する人財登録制度です！  
さかえ区民活動センターでは依頼者(区内の自治会町内会、子ども会、市民団体、各種施設など)からの依頼を受け、登録者を紹介しています♪

イベントや講座で、講師や出演団体をお探しの皆さん  
お声がけください！！



◆ホームページにも講師一覧を掲載しています  
<https://www.sakaekunosisetu.com/sakaekumin/sakaesta.html>



団体名：ベンティ シエテ ビエルネス

昨年6月に人財バンクに登録。フォルクローレ(南米民族音楽)を区内各施設で演奏頂き、好評を博しています♪

講師名：3D&かんたんデコ YAYOI(やよい)

昨年6月に人財バンクに登録。ペーパーナプキンによるデコパージュバッグ作り(母の日プレゼント)を開催しました子供達が楽しくバッグを作っていました♪



★【初心者大募集】★

みつぎくかい

光菊会(日本舞踊)

楽しくわかりやすく  
一緒に踊ってみませんか？

日本舞踊は難しいと思いませんか？  
曲(民謡・盆踊り)に合わせて手軽に洋服で踊ります  
今回 初心者大募集です！  
体操のつもりで一緒に楽しく踊りましょう！

- 《練習日》第2・4月曜日 12時～13時
- 《場所》さかえすた
- 《会費》800円/1回
- 《対象》どなたでも
- 《問合せ》さかえすた 392-5157

●8月31日(土)の「本郷台駅前祭り」に出演します！



さかえすたでの活動の様子

【講師紹介】

東 光菊(あすま みつぎく) 栄区舞踊連盟理事長  
「生まれ育った地に踊りで恩返ししたい」と区内の小学校へ舞踊指導や浴衣の着付け、地域のお祭り等の行事に参加し、地域交流や伝統文化の向上発展に日々努めています

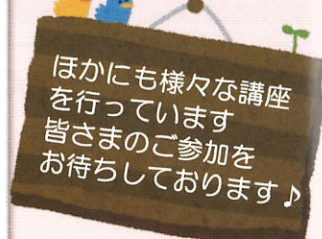
◆【事業報告】◆

「楽しむ撮影～いたち川ウォーク～」を5月17日(金)に開催しました♪

人財バンク登録者で、フォトSAKAE代表の野仲加津子さんを講師に迎え、最初に「いたち川」の見どころと写真撮影のポイントをお話いただきました。その後、上流の「昇龍橋」や「証菩提寺」などを撮影しながら、初夏のウォーキングを楽しみました♪



参加者撮影作品：かわせみ



◇本郷台駅前駐輪場展示スポット

- 6月29日～7月12日【彩友会】→ 水彩画
  - 7月13日～7月26日【矢沢絵の会】→ 絵
  - 7月27日～8月9日【陶遊会】→ 陶芸
  - 8月10日～9月1日午前【さかえ区民活動センター】→ パネル展示による活動紹介展
  - 9月7日～9月20日【矢沢絵手紙の会】→ 絵手紙
  - 9月21日～10月4日【本郷楽陶芸】→ 陶芸
  - 10月5日～10月18日【亜蒼会】→ タイルモザイク
- ※都合により、展示団体の変更する場合があります。



# 「高齢者と肺炎」

## 協力医の健康コラム



かつて日本人の死因の第1位だった肺炎は、戦後に抗生物質が登場すると死亡者数が急激に低下し、第4位になりました。ところが1980年以降、再び増加しつつあります。特に高齢者の肺炎が急増しているのが特徴です。特に心臓や呼吸器に慢性疾患のある方、腎不全、肝機能障害、糖尿病のある方では、肺炎などの感染症にかかりやすく、病状も重くなる傾向があります。

高齢者によく起こる肺炎の大部分は、「誤嚥（ごえん）性肺炎」と呼ばれるものです。これは、本来食道を通して胃に入るはずの食べ物の一部や、唾、痰などが間違っ



て気管に入り込み、その結果、病原菌もいっしょに肺に入ってしまうことで起こります。誤嚥性肺炎は主に脳梗塞や脳出血、認知症などにより、脳の働きが低下することによって起こります。異物が気道に入ってくるとそれを咳によって排除しますが、身体能力が低下するとそれも出来なくなります。

肺炎というと高熱が出るというイメージがありますが高齢者の場合はそのような症状が現れにくくなり、発見が遅くなることもあります。高齢者で「食欲がない」「元気がない」「全身がだるい」といった症状がある場合には、軽く考えずに、「肺炎」も疑って、医師の診察を受けることがすすめられます。また、急速に症状が進んだ場合、抗生物質などによる治療が間に合わないこともあり、重篤になることがあります。



さらに高齢の方では、咳が無かったり、痰をうまく出せないという事もあります。食事中、あるいは食後急に呼吸が苦しいとって肺炎を起こす事もあります。これは大体が誤飲性肺炎といって食べ物、唾液、あるいは吐いた場合などは胃液などが肺に入ってしまうために起こる肺炎です。



また、肺炎は**予防も大事**です。

肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチン、RSウイルスワクチンなど

ワクチンなどを受けておくのも効果的と考えられています。もちろん、日々の食事、運動、手洗いうがいなど、健康に気を付けることで、肺炎に強い体が作られていきますので、大事ですね。

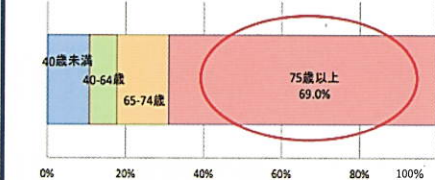
### 委員指摘事項に関する資料

### 肺炎について

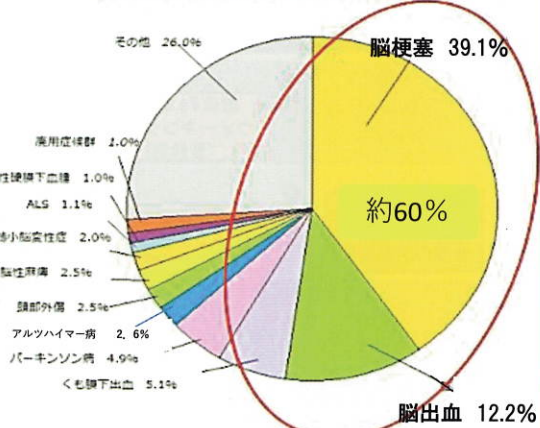
平成28年6月15日  
第2回医療法人の提議し等に  
関する検討会  
資料より

- 肺炎患者の約7割が75歳以上の高齢者。また、高齢者の肺炎のうち7割以上が誤嚥性肺炎。
- 誤嚥性肺炎を引き起こす嚥下障害の原因疾患は脳卒中が約6割を占め、脳卒中の後遺症が誤嚥性肺炎の発生に大きく関係していることが示唆される。

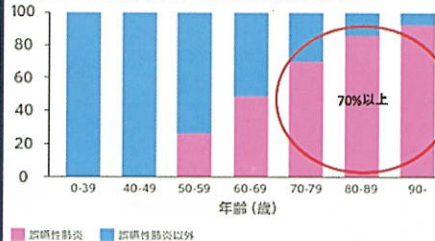
【図1 肺炎患者の年齢構成】



【図3 嚥下障害の原因疾患の割合】



【図2 入院肺炎症例における誤嚥性肺炎の割合】



出典: 図1 患者調査、図2 Teramoto, 2008、図3 Yamawaki, 2012



# さかえすた 2024年7月・8月・9月の予定



※講座は変更になることもあります。  
※講座はSAKAESTAのホームページや  
栄区の広報にも掲載されます。

お子さんや子育て世代向けの方の講座




おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

## 7月イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2	3 楽習教室	4 子育て相談	5 手しごとくらぶ	6
7 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	8 キグちゃんの 親子であそぼ! (0歳児)	9	10 楽習教室	11 子育て相談	12	13
14	15 介護者のつどい DIY こども工作教室 	16 休館日	17 楽習教室 夏の午後のティータイム バナナケーキとバナナコッタ	18 子育て相談	19 手しごとくらぶ	20 親子夏の星空めぐり ひびけ♪歌声の丘 パソコン・スマホ無料相談会
21	22	23	24 楽習教室	25 子育て相談	26	27
28 栄おもちゃ病院	29	30  キッズキッチン	31 楽習教室			

## 8月イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 子育て相談	2	3 ～キッズクラフト～ 手袋で作るカメさんと マリンスポーツ
4 	5 健楽ポール ウォーキング教室 (登録制) キグちゃんの親子で あそぼ!(1歳児)	6 キッズサーキット (小1～小3) キッズサーキット (小4～小6)	7 楽習教室	8 子育て相談 トワイライト JAZZライブ	9 手しごと くらぶ	10 キャンドル ホルダー作り
11 	12	13	14 楽習教室	15 子育て相談	16	17 さかえすた 盆踊り体験会
18	19 休館日	20	21 楽習教室	22 子育て相談	23 手しごと くらぶ	24
25  栄おもちゃ病院	26	27	28 楽習教室	29 子育て相談	30	31

## 9月イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 健楽ポール ウォーキング教室 (登録制)	3	4 楽習教室	5 子育て相談	6 手しごと くらぶ	7
8 懐かしの昭和歌謡 青春の昭和歌謡	9 キグちゃんの 親子であそぼ! (2歳児～未就園児)	10 楽しくつくろう バルーンアート みんなで地域デビュー	11 楽習教室	12 子育て相談	13	14
15	16	17 休館日	18 楽習教室	19 子育て相談	20 手しごと くらぶ	21 パソコン&スマホ 無料相談会
22 栄おもちゃ病院	23	24 楽しくつくろう バルーンアート みんなで地域デビュー	25 楽習教室	26 子育て相談	27	28
29	30 					



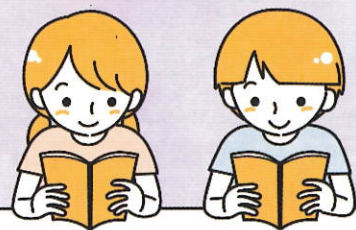
さかえすたのHPです♪  
イベント情報もここから  
見られます!!



## 7月の新着図書

※新着図書の内容は変更になる場合がございます。新着本は一人一冊です。

	書籍名	著者
1	失敗の科学	マシューサイド
2	人は聞き方が9割	永松茂久
3	お金の大学	両@リベ大学長
4	すごい早起き	塚本亮
5	人生に上下も勝ち負けありません	野村総一郎
6	紫式部占い	小林清香
7	はじめての育児新百科	高橋孝雄
8	0～6歳 病気ホームケア	高橋孝雄
9	0～6歳 病気ホームケア	高橋孝雄
10	おうちで給食 ベストレシピ	キッズクッキング
11	ほぼ10分弁当 26	市瀬悦子
12	レーエンデ国物語 月と太陽	多崎礼
13	レーエンデ国物語 夜明け前	多崎礼
14	レーエンデ国物語 喝采か沈黙か	多崎礼
15	バムとケロ さむいあさ	島田ゆか
16	バムとケロ おかいもの	島田ゆか
17	バムとケロ もりのこや	島田ゆか
18	かくれねこ	SHIMIZU
19	かくれねこ おかしのまち	SHIMIZU



小学生・中学生・高校生のみなさんへ  
今年も夏休みの課題図書はぜひ本郷地区センターでお探しください

## ☆☆☆☆☆☆☆☆ おすすめ講座 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### 「手袋で作るカメさん」と「マリンボトル」

きらきらカメさんと涼しげなボトルを作ろう

- ◆日時：8/3(土) ①13時30分～ ②15時00分～
- ◆定員：各回10人(先着順)
- ◆参加費：500円
- ◆持ち物：飲み物
- ◆申込み：7/11(木)10時～電話・窓口



### 高橋明子 with Friends Trio トワイライトJAZZライブ

昭和歌謡で人気の高橋先生のコンサートです

- ◆日時：8/8(木) ①18時30分～(18:20開場) ②19時30分～(19:20開場)
- ◆定員：各回40人(先着順)
- ◆参加費：1000円
- ◆申込み：7/17(水)10時～窓口・11時～電話



### キッズサーキットトレーニング

リズム体操などで楽しく体を動かそう

- ◆日時：8/6(火) ①10時30分～(小1～小3) ②12時30分～(小4～小6)
- ◆定員：各回15人(先着順)
- ◆参加費：200円
- ◆持ち物：飲み物・タオル・運動しやすい服装
- ◆申込み：7/12(金)10時～電話・窓口



### さかえすた盆踊り体験会

さかえすたで盆踊りの練習をしてみよう!

- ◆日時：8/17(土)10時～11時30分
- ◆定員：どなたでも20人(先着順)
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：飲み物・動きやすい服装
- ◆申込み：7/16(火)10時～電話・窓口

