

令和4年
4月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和4年4月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/勝呂 朋子


地域交流プログラム

お問い合わせ先

045-897-1111

新しく令和4年度がはじまりました。ケアプラザも新しい職員が入ったり、異動があったりと新体制でスタートします。この広報紙「地域交流プログラム」も、皆さんに必要な情報をお知らせできるように今後も努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

さて、暖かくなって花が綺麗な季節になってきました。皆さんの身近にも小さなお花見スポットがありませんか。感染症予防には引き続き注意が必要ですが、家に閉じこもりきりになっていると「コロナフレイル」になってしまうとされています。「フレイル」とは加齢に伴い、体や心の機能が低下することによって、要介護状態になるリスクが高まっている状態のことです。フレイルは誰にでも起こりうるものです。最近外出することが減っていたな、という方は、現在の心身の状況をチェックしてみませんか。裏面でご紹介しているSAKAEシニアライフノートには、こころも体も健康に生活するためのチェックリストや役立つコラムが載っています。元気にいきいきと過ごすためにも、お花見しながら近所を散歩したり、体を動かす機会を積極的に作っていきましょう。



この度、石塚前所長の退職に伴い、4月1日付で所長に就任いたしました勝呂朋子と申します。前年度までは副所長及び地域包括支援センターの看護師やケアマネジャーとして、地域の方々と共に活動してまいりました。

今年度は気持ちを新たに、職員と共に皆様の地域に伺い、必要な情報をお届けしたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

4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。

～使える・遊ぶ・楽器・触れ合う～

音楽療法ってなあに？

「音楽療法」をご存知ですか？音楽は人の心を明るくするなど、様々な効果があります。認知症予防に役立つ音楽療法のプログラムと一緒に体験してみませんか。

日時：令和4年5月27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：（株）キートン 高橋 亮太郎氏

募集定員：30名程度

参加費：無料



※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。

ご自身の「もしも」のことを考えてみませんか？

誰しも、突然倒れてしまったり、治らない病気や認知症などになって自分で物事を決められなくなったりすることがあります。お元気な今だからこそ、考え始めてみませんか。ご自身や大切な方と一緒に考えるきっかけとなるノートや手帳を地域ケアプラザ等で無料でお配りしていますので、ご紹介します。



SAKAEシニアライフノート

「SAKAEシニアライフノート」は栄区版のエンディングノートです。平成27年10月に初版が発行され、累計で1万冊以上配布されています。市販されている多くのエンディングノートは、人生を閉じるにあたっての整理をする目的で作られていますが、「SAKAEシニアライフノート」は、これまでの人生や生活習慣を振り返り、これから先の人生をより充実したのみにすることを目的に作られています。

①わたしのプロフィール、②いきいき編、③そろそろ編、④大切な人へのメッセージの4つで構成されており、元気に過ごすためのコラムや考えるためのヒントが掲載されています。

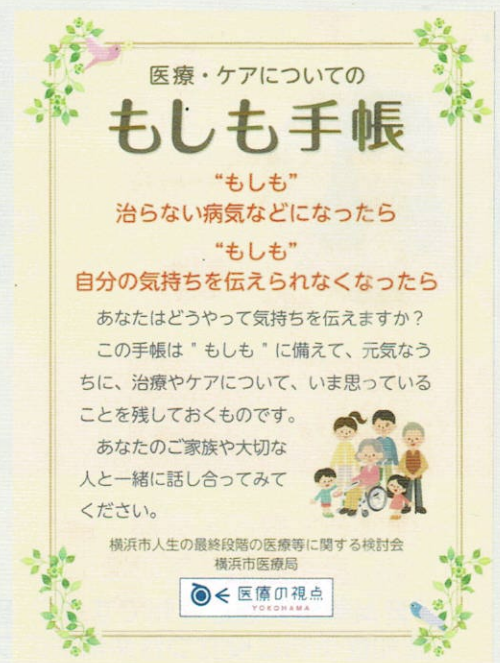
このノートに法的拘束力はありませんが、今後について考え始めるきっかけになります。

医療・ケアについてももしも手帳

命が危ないくらい思い病気などのために言葉が出なくなるなど、自分の気持ちを他の人に伝えることが難しくなることがあります。もしそうになったら自分がどうしたいのかを元気な時から考えておくための手帳です。

- ① “もしも” 治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？
- ② “もしも” 治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合ってほしいですか？
- ③ “もしも” 治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか？

まずは元気な時に自分の希望を書いておきます。病気などの種類によって、からだの機能の衰え方は異なります。もしも療養生活が必要になったとき、状況に応じて、医療・介護の専門職も一緒に考えていきます。



時間が経つと、考えていたことが変わることがあります。あらかじめどうするかを今決めるということ書きづらいですが、今の自分がどのように思うのかを考えるために使うことができます。何度でも書き直すことができますので、まずは少しずつでも書き始めてみませんか。

地域ケアプラザや栄区役所高齢・障害支援課で配布しています。ご興味のある方はお声掛けください。