

桂台ケアプラザだより

2024年
12月号

発行日 / 令和6年12月1日

発行責任者 / 勝呂 朋子

編集・発行 / 横浜市桂台地域ケアプラザ

お問い合わせ先 / 045-897-1111(代)

もうすぐ冬本番！健康に乗り切るために、注意したいことのひとつに「ヒートショック」があります。ヒートショックとは、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。中面で詳しくご紹介していますが、決して他人事ではありません。持病がある方も、無い方も、特に入浴時にご注意ください。湯船で体を温めることはいい効果がたくさんあります。安心、安全に入浴を楽しめるようにしていきましょう。

イベントのおしらせ

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。

木曜サロン Xmasカフェ

どなたでも申込無しで参加できる、出入り自由な気軽なカフェです。一緒にクリスマスの雰囲気を楽しみませんか。お茶やコーヒー、お菓子でくつろぎましょう！

日時: 令和6年12月15日(日) 14時~16時 (15時~ セラピーまごころバンド演奏)
(15時半~ おたのしみゲーム大会)

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
参加費: 100円



栄養講座「しっかり食べて健康な体を作ろう」

フレイル予防に必要な栄養や食生活、気を付けるポイントについて、管理栄養士の方にお話をお伺いすることができます。今回は栄養が取れて簡単なレシピと試食もありますので、ぜひお越しください。

日時: 令和7年1月30日(木) 14時~15時
場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
講師: 吉田 千尋氏 (木村内科・胃腸内科 管理栄養士)
定員: 30名程度



桂台カフェ主催

認知症介護家族のための「認知症と薬について」

認知症の家族を介護している時、薬について、飲み忘れや飲むことが難しくなったなど、悩まれることも多いのではないのでしょうか。ご自宅への訪問もしている薬剤師さんに話を聞いてみましょう！

日時: 令和7年1月17日(金) 13時半~15時半
場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
講師: 中村 友彦氏 (中村薬局 犬山店)
定員: 30名 (先着順)

桂台カフェは、第1日曜日に開催している認知症の人と家族のつどいです。当日は認知症カフェのご紹介もします。

桂台地域ケアプラザや周辺地域の情報をインスタグラムというSNSで発信しています。ケアプラザのカレンダーやイベント情報など、ケアプラザだよりがお手元になくても、インスタグラムなら、スマホからいつでも見られます。最近は官公庁が活用していることもあります。最初に登録が必要ですが、よろしければご覧になって下さいね。



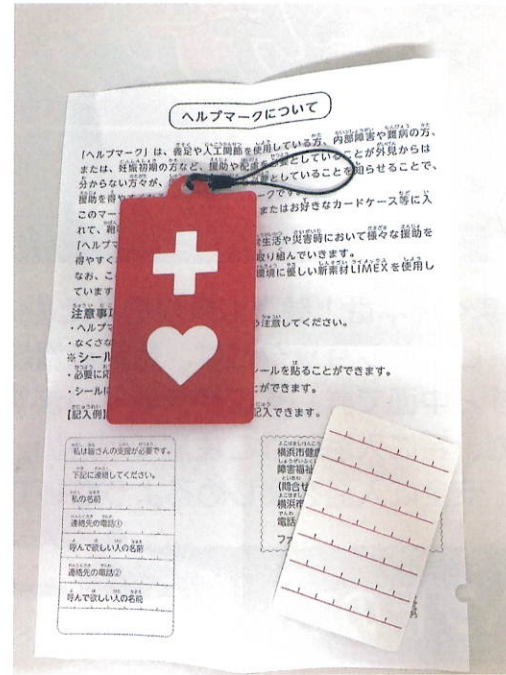
KATURADAICP

★ヘルプマークをご存じですか？

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からは分からないが「援助」や「配慮」を必要としている方々が、周囲の方に「配慮」を必要としていることを知らせることで「援助」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援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、という意味を含んでいます。

栄区役所高齢障害支援課や地域ケアプラザなどで配布しています。桂台地域ケアプラザでも配布していますので、窓口でお声掛けください。

※ヘルプマークをもらうために、申請書や証明書等は必要ありません。



★ヘルプマークをつけている方を見かけたら？



電車やバスなどで見かけたら…

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり皮にばか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審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。席をゆするなどの配慮をお願いします。

街中で見かけたら…

交通機関の事故等、突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、階段の上り下りなどの動作が困難な方がいます。困っているご様子があったら、優しく声をかけるなどの配慮をお願いします。



災害など、もしもの時は…

視覚や聴覚に障害があり、状況把握が難しい方、体に障害があり自力での迅速な避難が困難な方など、配慮が必要な方がいます。自分の身を守ることも大切にしながら、困っている人を見かけたら、声かけや援助をお願いします。



★「ヒートショック」に注意しよう！

これから冬本番になっていきます。元気に過ごすために、「ヒートショック」に注意しましょう。ヒートショックとは、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。

桂台地域ケアプラザで配付しているリーフレットや、以下のチェックポイントに注意しながら、安心して入浴を楽しめるようにしましょう！

★ヒートショック対策のポイント

- ①湯はり時に、浴室・脱衣室を暖めておく
- ②お風呂に入ったら、まずはかけ湯、またはシャワーを浴びる
- ③お風呂の温度は41℃以下
- ④入浴前に水分をとる
- ⑤お湯に浸かる時間は、10分以内
- ⑥入浴前に家族に一声かける



★愛・ひかりフェスタを開催しました！

年に1回の社会福祉法人訪問の家のイベントです！たくさんの皆さまにご来場いただき、ありがとうございました！



各事業所の製品やライブパフォーマンスなど、盛りだくさん！



桂台地域ケアプラザの館内では、湘南桂台みどりの会さんの寄せ植えや桂台げんき食堂・グループゆうのカレーなどもありました。



認知症普及啓発キャンドルホルダー作りも楽しんで頂きました！キャンドルホルダーに明かりを灯した時の優しい光が、認知症普及啓発のシンボルカラーであるオレンジ色に見えることにちなんでいます。

桂台地域ケアプラザ

令和6年12月カレンダー

開館時間

■:9:00~18:00

■:9:00~17:00

■:9:00~21:00

日	月	火	水	木	金	土
1 桂台カフェ (認知症カフェ) 13:30~	2 桂台保育園共催 イベント 10:00~ 講座「災害」 ~日頃の備え~ 13:30~ ひまわり (ふまねっと) 13:00~	3 血めぐり改善 と睡眠習慣 ~基本編~ 14:00~ 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	4 昭和歌謡と 唱歌をうたおう (五月会) 10:00~ 桂台スロー ショッピング コミュニティバス ばすっぴー	5 ぶらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	6	7 スペシャルデイ 14:00~ 医療相談 14:00~
8 休館日	9	10 桂台げんき食堂 15:00~18:30	11 スリーA スマイルの会 10:00~	12 ボッチャの日 13:30~	13	14 親子クリスマス コンサート 10:30~ スペシャルデイ 14:00~
15 木曜サロン Xmasカフェ	16 スペシャルデイ 14:00~ ひまわり 13:00~	17	18	19	20 ポール ウォーキング 講座 14:00~	21 医療相談 14:00~
22	23	24	25	26 ボッチャの日 13:30~	27 こども 書初め大会 10:00~ スペシャルデイ 14:00~	28
29 今年もありがとうございました。 12/29~1/3まで年末年始休業を頂きます。 2025年もどうぞよろしくお願いいたします。	30	31	★デイサービス スペシャルデイ★ 12/7(土)S・B合唱団(混声合唱) 12/14(金)沖縄民謡 12/16(月)おかりな・どるちえ(オカリナ) 12/27(金)MIKAWA(和太鼓)			

どなたでも
どうぞ!

おもちゃ文庫「ぽこ」…親子で遊べる居場所です。毎週月~金曜日(祝日を除く)10時~12時
木曜日は桂台保育園の先生、月・火・水・金は支援ボランティアさんが
いらっしゃいます。(不在のこともありますので、ご了承ください。)

桂台げんき食堂…第2火曜日に実施しているこどもの居場所です。学習室は毎週実施していますが、
12/24と12/31はお休みです。

桂台スローショッピング…もの忘れや筋力低下などで外出が不安になってきた方がボランティアと
一緒にゆっくり買い物を楽しめる取り組みです。事前相談が必要です。

スペシャルデイ…様々なボランティアさん等が素敵なプログラムを披露して下さるデイサービスの
イベントです。どなたでもご観覧頂けますので、受付にお声掛けください。

医療相談…桂台地域ケアプラザの協力医である進藤医院の鹿野先生に健康相談が出来ます。要予約。

※各イベント等にご興味のある方は事前にご連絡・お申込み下さい。(☎045-897-1111)
また、直前で日程等が変更になる場合がございますので、ご了承ください。