

春 いずみ一番館

上飯田スマホお気軽相談室

日時：4月30日(土) 14:00～15:00(3名まで)

5月28日(土) 14:00～15:00(3名まで)

場所：上飯田ケアプラザ2階

内容：スマートフォン相談（電話のかけ方やインターネットなど基本的な使い方）

※専門知識はありませんので、お答えできないこともあります。

持ち物：お持ちのスマートフォン

対象：どなたでも ※お一人20分まで

人数：各日 6名 ※先着順

お申し込み：045-802-8200 担当：笹井

※定員に達し次第受付を終了いたします。ご了承ください。



ねっころんでゴーロゴロ！ 親子でゆったいのんびりサロン♪

日時：毎月第1月曜日 9:30～11:00(出入り自由)

場所：上飯田地域ケアプラザ

内容：マット遊び・おもちゃ遊び

※マットとおもちゃは使用前後に消毒しますのでご安心ください

持ち物：飲み物(自分専用)など

対象：就学・就園前の親子(申し込み不要)



地域包括支援センター

地域包括支援センターは、福祉・保健・介護の専門的な相談窓口として各ケアプラザに設置されています。相談料は無料です。

ケアプラザ
協力医のお話

便秘は大丈夫でしょうか？

宮澤内科クリニック 宮澤志朗先生

今回は便秘についてのお話になります。

まずは便秘の定義ですが、「本来体外に排出するべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」とされています。何日間出なければ便秘ということではなく、排便時にいきまなければ出ない状態や残便感がある状態であれば便秘と言えます。

それでは便秘の頻度はどれくらいなのでしょう。令和元年の国民生活基礎調査によれば、全年代では3.5%ですが、65歳以上の高齢者では男性6.4%、女性7.2%と上昇します。若い世代では女性に多く、高齢者では男女差はなくなります。

次に便秘症の分類になります。便秘症は、器質性便秘と機能性便秘に分かれます。器質性便秘は大腸癌や腹部手術歴がある方の癒着により便が出ない状態です。無理に下剤で排便をしようとすると危険な場合があるので注意が必要です。機能性便秘は大腸の動きが悪かったり、食物繊維や水分の不足のため便が硬くなってしまう便秘です。普段内服している薬の影響や背景に便秘の原因となる病気があることもあります。また高齢者では、いきむ力の低下や直腸に便が来ていることを感じる感覚が弱くなってしまい便秘になることもあります。

最後に便秘症の対応になります。一番大切なことは生活習慣の改善になります。適度な運動、食物繊維の摂取を心がけるようにして下さい。これは便秘症だけでなく、虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病や肥満といった生活習慣病の予防になるため大切です。ストレスや不眠なども腸の動きを悪くするため日中に運動など活動するようにしてください。高齢者では便意を感じていない場合もあるので、朝食後30分頃に排便を試みることを習慣づけることが良い場合もあります。排便の姿勢としては、和式トイレの体勢が良いと言われています。洋式トイレの場合は足の下に台を置いて膝の位置を高くすると排便しやすくなる場合もあるので試してみてください。



協力医の先生を囲んでお話ししましょう！

7月14日（木） 10:30～11:30

上飯田地域ケアプラザ 2F

ご希望の方は連絡をお待ちしております。

介護予防講座

毎月第2土曜日 上飯田ケアプラザ2階

申し込み：045-802-8200 担当まで

通所介護(デイサービス)

通所介護(デイサービス)は、介護施設に日帰りで通い、食事や入浴などのサービスを提供しています。レクリエーション等も用意され、保険料(一部自己負担)で随うことができます。



10 デイサービス食堂



デイサービスでは季節や行事に応じたメニューを提供しており、感染症対策を徹底した上で楽しく食事をしています♪

デイサービス忘年会!



年末の恒例行事である忘年会を行いました! コロナ禍の中、感染対策を徹底したうえで開催しました♪

💡 ちょっと豆知識 💡 八十八夜と茶摘み

八十八夜とは、立春から数えて88日目にあたる日のこと。八十八を組み合わせると「米」という字にもなり、農家では稲の種まきや茶摘みが始まります。「夏が近づく八十八夜…」と歌われるように、ちょうど新茶が出回る季節です。新茶のお茶を飲むと、1年間無病息災で過ごせるとの言い伝えもあるそうです。

活動団体のご紹介

ケアフラザで活動されているいろんな団体さんをご紹介します。活動にご興味がある方は、代表の方につなぎますので、まずは上飯田地域ケアフラザまでご連絡ください。



上飯田フォトクラブ

日時：毎月第4火曜日
12:00～14:00
内容：写真を通じた交流
年会費：500円
体験したい方大歓迎！

散歩クラブ

日時：毎月第1・3土曜日
9:45～11:30
内容：体操・コグニサイズ
ラジオ体操など
会費：500円/月
12月にはクリスマス会を実施！

花しょうぶの会

日時：毎月第2・4日曜日
9:30～11:30
内容：大正琴の練習
会費：500円/回
丁寧に指導致します！

生活支援コーディネーターの

上飯田町ぶらり訪問記.

其13「社協 暖地サロン」

～自由きままな居場所を求めて～



「遊びに行ける場所が増えて、嬉しいわ」と、自由気ままに楽しんでいる参加者に、感想を聞いて真っ先に返ってきたのがこの言葉でした。今日訪れたのは、上飯田団地地区社会福祉協議会（以下団地地区社協）が主催する「社協 暖地サロン」です。このコロナ禍の中、昨年の7月から立ち上がり、毎月第1土曜日に2つの集会所を隔月で交代して活動しているそうです。そういった関係もあり、参加者の顔ぶれも毎回違います。元々上飯田団地では、「上飯田暖地コミュニティカフェ」というサロンが毎週水曜日に開催しています。ですが“もっと居場所を増やしたい”、“今まで来れなかった方々にも利用してほしい”という事がきっかけでこの場所を立ち上げたとか。

そんな「暖地サロン」では決まったメニューなどなく、おしゃべり（井戸端会議）をしたり、折り紙をしたりトランプをしたりと様々。本当に自由気ままな場所だからこそ、参加者のみなさまが笑顔いっぱい楽しまれているのは当然の事かなと感じました。

団地地区社協会長の鈴木さんは「みんなが“自由気ままに”楽しんで過ごしてくれればそれでいい。だから束縛もしない」。そんな自由気ままな「暖地サロン」での様子を見ると、『昔はこういった光景（井戸端会議）が、団地内のいたるところで行われていたんだな』と思いました。ご興味のある方は、ちょっと覗いてみてはいかがでしょうか？

担当：露口