発行:横浜市上飯田地域ケアプラザ 発行年月日:令和4年10月1日

〒245-0018 横浜市泉区上飯田町 1338-1 TEL 802-8200 FAX 802-6800

(ホームページ)

http://www.kamiiida.sakuraweb.com/

建神社であ外遊び

日時:10月31日(月)10:00~11:45

場所:三柱神社(上飯田南町)

内容:砂遊び、シャボン玉遊びなど

持ち物:飲み物、汚れてもいい服装

対象:就学前の親子

人数:154 ※要予約、雨天中止

お申し込み: 10月1日~10月15日まで

保護者の方はマスク必着! いたまた、かなせんもほうたいさく 消毒や検温など感染予防対策は

しっかり実施します





毎週金曜日 上飯田地域ケアプラザ 2 階にて

サロン一番館広場を開催しています。

どなたでも気軽にお茶を飲みにきてください。 ボランティアさん手作りのお弁当(¥450)も

あります。参加される方はご連絡ください。

☎045-802-8200 担当:笹井



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:みやざわ内科クリニック 宮澤志朗先生のお話~ 「がん」の話

国立がん研究センターのがん統計では、2019年に新たに「がん」と診断された方は、 999,075 人と約100万人にも及びます。最近では2人に1人が「がん」になると 言われていますが、男性は 65%と女性(50%)よりも「がん」になりやすい状況です。

それではどんな「がん」が多いのでしょうか。性別で変わりますが、全体では以下になります 1位 大腸がん、2位 肺がん、3位 胃がん、4位 乳がん、5位 前立腺がん 大腸がん、肺がん、胃がんは性別問わず多いのは有名ですが、男性は前立腺がん、 女性は乳がんが1番多いので注意が必要です。

横浜市では、「大腸、肺、胃、子宮頸部、乳房、前立腺」において「がん検診」を行っているので 是非ご利用ください。がん検診を行っていないものの比較的頻度が高い臓器としては、「肝臓、すい臓」が あります。肝がんは、B 型 C 型肝炎や飲酒が多い人が肝硬変を経て発症することが多いのですが、最近 では「脂肪肝」が肝がんの原因になっている方が増えています。また、「糖尿病」の方は肝がん、膵がんの 発症が多く注意が必要です。糖尿病,肥満,膵がん家族歴がある方は腹部超音波検査を行ってみましょう。 「がん予防」にはどんなものがあるのでしょうか。「科学的根拠に基づくがん予防」によれば、「禁煙」 「節酒」「食生活の改善」「身体を動かす」「適正体重の維持」を行うことで「がん」発症リスクを減らすことが

- クーリングオフを知っておきましょう!

訪問販売や電話で強引な勧誘を受けて思わず契約をしてしまった場合、

- 一方的に契約を解除することができます。
- 1.契約書を受け取った日を含めて定められた期間内にハガキなどの書面を発信して行う。
- 2,必要事項をハガキに書いて、証拠としてコピーをとり保管します。

測定結果による 簡単改善体操を

行います!

できると言われています。詳細については次回にお話しします。

3.ハガキは「配達記録」か「簡易書留」で送ります。

♠ 解除できる期間 ♠_ 訪問販売→8日間

電話勧誘販売→8 日間 マルチ商法→20 日間

※8 日間っていつから?

売主からクーリングオフについて説明した書面をもらった日から8日間

…契約書にクーリングオフの説明が記載されていますので確認しましょう。

◎クーリングオフはがきが急いで必要な方は 上飯田包括支援センターに置いてありますので、 ご連絡してからおいでください。



ご自身の歩く姿、どうですか?

地域めぐり散策の特別回として、AIによる歩行時の姿勢測定を行います。

筋力の低下だけでなく、加齢によるゆがみや重心の変化等で

転倒リスクが高まります。今の生活を続けるためにも、

転倒予防や改善に役立ててみてはいかがでしょうか?

特別回の為、基本的には両日とも参加可能な方に限ります。



通所介護(テイサービス)

通所介護(デイサービス)は、日帰りで通う介護施設で、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)で賄うことができます。

夏のイベント! 夏 祭り開催♪









毎年恒例の夏祭りを、8 月 15 日(月)~20 日(土)に感染対策を徹底

しながら開催しました!!

昼食は、夏祭りの屋台を想像できるメニューを提供しました。

夏祭いのスタートは盆踊い「炭坑節」です。

皆さんで踊り、大いに盛り上がりましたり

ヨーヨー釣りやストラックアウト、射的、割りばし落としなどのゲームを

ご用意し、ジャガイモ詰め放題では、皆さんで重さを競いました!!









ちょこっと豆知識 「相槌を打つ」と「とんちんかん」の語源

江戸時代の鍛冶屋で師匠と弟子が槌を打って刀を鍛えるときに、 師匠が打つ合間に弟子が打つ槌のことを「相槌を打つ」と言っていたことから、 相手の話の間にうなずくことを「相槌を打つ」と言うようになりました。 「とんちんかん」は、師匠と弟子のタイミングがずれて「トン」「チン」「カン」と 無様に聞こえていことから「つじつまが合わない」「間抜けな様子」等を 「とんちんかん」と言うようになりました。



上部回班域个下了与华苏州大明传奇和与世

地域包括支援センター(福祉・保健に関するご相談) 相談窓口受付時間変更のご案内

■令和4年10月1日より相談窓口受付時間が変更になります。

■相談時間

·月曜~土曜日 : 9時~<u>18時</u>

・日曜日・祝日 : 9時~17時(変更なし)

(毎月第3月曜日(施設点検日)及び年末年始は休館日)

※上記以外の時間帯及び休館日は、ケアプラザにかかる相談電話は、

横浜市が設置するコールセンターに転送され、

看護師などが対応致します。

◇ご相談について◇

※相談員が不在の場合もありますので、ご相談の際は事前にお電話にて ご連絡下さい。



上飯田地域ケアプラザは 12月29日から1月3日までお休みです