

冬

発行：横浜市上飯田地域ケアプラザ

発行年月日：令和5年1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/>

いずみ一番館



明けましておめでとうございます

皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中で、安心して元気に暮らしていくために、地域活動や人とのつながりがより大切なものと感じています。

明るく・支え合い・やさしいまち上飯田を目指してケアプラザも地域の皆様と一緒に様々な活動に取り組んで参ります。

新たな年が上飯田の地域の皆様にとって笑顔あふれる素晴らしい年となりますよう心より祈念申し上げます。 本年もどうぞよろしくお願い致します。

横浜市上飯田地域ケアプラザ
所長 飯田 守



上飯田スマホお気軽相談室

✎ スマートフォンの基本的な操作を
ボランティアさんが教えてくれます ✎

- ・ 1月22日 14:00～16:00
- ・ 2月18日 14:00～16:00

※定員になり次第終了

担当：地域活動交流 笹井



ケアプラザ夜間利用方法の変更のお知らせ

～令和5年4月よりケアプラザの夜間の利用方法が変更されます～

平日の月～土：開館時間 9～21 時

(夜間 18～21 時に施設予約がない場合は **18 時に閉館**)

日・祝：9～17 時 (年末年始及び月 1 回の施設点検日は休館)



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」の予防でやるべきこと。その1。

「科学的根拠に基づくがん予防」によれば、私たちの「がん」発症には、「喫煙」「飲酒」「食生活のみだれ」「身体活動の低下」「適正体重からの逸脱」「感染」の6つの要因が関与しているとされています。このうち、「感染」以外は日頃の生活習慣に関わるもので、自分の努力で改善することができます。「禁煙」「節酒」「食生活の改善」「身体活動の維持」「適正体重の維持」の5つの健康習慣を実践して「がん」になるリスクを減らしていきましょう。

今お話しした5つの健康習慣を実践することで「がん」になるリスクはどれくらい下がるのでしょうか。国立がん研究センターの調査によると、この5つの健康習慣をすべて実践した人は、実践しなかった人に比べ、男性で43%、女性で37%、「がん」のリスクが低くなるという結果が示されました。

この5つの健康習慣のうち、まず「禁煙」についてお話しします。

「喫煙」は、「がん」になるリスクを約1.5倍高めます。肺がんは当然ですが、食道がん、膵がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなども関連が指摘されています。

10年禁煙すると肺がんのリスクが約半分まで下がり、その他の「がん」についてもリスクが下がると報告されています。がん以外の病気では、禁煙して1年程度で息切れが減り、狭心症や心筋梗塞のリスクが大幅に下がると言われています。

「喫煙」は、「がん」発症の最大のリスクとなります。保険診療で禁煙治療を受けることもできるので禁煙が難しければ医療機関へ受診してください。次回は「禁煙」以外の健康習慣についてお話しします。



～包括支援センター事業の紹介～

☆ Dr.と健康相談会 ☆

日時：R5.3.9(木) 10:30～11:30

場所：ケアプラザ 2F

先生を囲んでの座談会です。

参加費無料・お申込みが必要です(定員8名)

申込み受付：年明け1/4～

☆ 介護予防講座 ☆

日時：毎月第2(土)開催中!!

1/14 脳トレーニング

2/11 体力測定会

3/11 腸内環境栄養講座

時間：14:00～15:30

場所：ケアプラザ 2F

参加費無料・お申込みが必要です。

申込み受付：参加希望講座1か月前より

☆ 地域めぐり散策 ☆

日時：不定期

場所：上飯田町周辺地区

参加費無料・お申込みが必要です。

詳しくはケアプラザにお問合せください。

～包括支援センター活動報告～

11/29に不安定な空模様の中、地域めぐり散策を行いました。横浜市指定の名木古木やお寺、神社など泉区の歴史をめぐりながら、のんびりと散策しました。住んでる地域の歴史が意外と深いことに興味を持たれる方が多く、自身でも調べてみる等の声が聞かれました。途中、買物や用事等で抜ける方もいて、のんびり緩く散策ができました。



☺ちよこっと豆知識☺

春の七草～ホトケノザ

春の七草であるホトケノザは植物名を「コオニタビラコ」、和名を「小鬼田平子」といい、小さな黄色い花を咲かせるキク科の植物。



地べたに広げた根生葉が仏様の台座に似ているためホトケノザと呼ばれます。混同しやすい雑草に、3～6月に紫色の花を咲かせるホトケノザがあります。植物名「ホトケノザ」、和名を「仏の座」、シソ科の植物で別名「サンカイグサ(三階草)」ともいいます。

←混同されやすいホトケノザ

通所介護(デイサービス)



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)で随うことができます。

新年あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします



みんな大好きお寿司の日

11月の昼食に、
お寿司を1週間ご用意しました!!
とても美味しく、
お客様はもちろんのこと
職員も大喜びでした😊

🎄 12月はクリスマス月間 🎄



12月に入り、デイルームはクリスマスバージョンになっています♥
レクリエーションでは、ミニクリスマスツリー🎄を作成しました😊
またクリスマスメニューもご用意いたしました🍗🍰

🏮 お正月飾り作成 🏮



お正月のお飾りを作成することになり、職員一同で準備を行いました😊
良いお正月を迎えれそうです。
令和5年も良い年でありますように🐰



地域の情報発信



地域の行事や取り組みを各地区社協の会長や自治会の方に教えて頂きました。各地域によって取り組みが異なります。一部をご紹介します。お住まいの地域にご確認下さい。

上飯田団地

上飯田団地コミュニティカフェ

上飯田地区

脳いきいき教室

いちょう団地

いちょうサロン

日時：毎週水曜日 10:00～11:30 場所：上飯田団地第1集会場 内容：交流会 (お茶飲み、ぬり絵、カラオケ) 会費：なし	☆中屋敷教室 曜日：第1・3 水曜日 時間：10:00～12:00 場所：中屋敷自治会館 会費：100円	第3木曜日 13:30～15:00 場所：いちょうコミュニティハウス 内容：交流会 (小物づくり、イベント、その他) 会費：内容によります
--	--	---

生活支援コーディネーターの 上飯田町ぶらり訪問記

其15『おでかふえ販売』

～お出かけのきっかけになっています！～



毎月第1火曜日に「グループホーム清風荘（以下 GH 清風荘）」の駐車場を開放し「おでかふえ販売」を開催していると聞き訪ねてみました。販売に来ている事業所は「いずみのさと パン工房ホップ」と「工房四季」で、それぞれの施設で作ったパンやクッキー、小物類などを GH 清風荘の入所者さんはもちろんのこと、近隣の住民に向けても販売しています。販売開始早々友達と楽しく買物をされ、パンを持ち上げて「私の出かけるきっかけになってるの」と近隣に住む女性の方。なんでもお友達と散歩しながらここまで来て、お話ししたり買い物するのが楽しみとか。

この活動を主催している GH 清風荘の石井ホーム長は「買物レクで外に出るのをきっかけにして、地域の方々と交流出来れば」と話していました。また販売に来られている施設の陣内施設長は「利用者にとって外に出て販売する事がきっかけで、入所者さんや地域住民との交流の場になっている」と語っていました。

たった一つの出張販売が、それぞれの理由で“お出かけのきっかけ”になっている事を教えてもらいました。近隣でお時間がある方は“出かけるきっかけ”として、「おでかふえ販売」に行ってみてはどうですか・・・パンも買えるし、新たな出会いがあるかも！！



2月の休館日のお知らせ

通常第3月曜日が休館日ですが、
2月は19日（日）が休館日となります。

