第 87 号　発行：横浜市上飯田地域ケアプラザ　令和５年４月発刊

春　いずみ一番館

〒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/

サロン　一番館ひろば

日 時：　毎週金曜日　10：00～11：00
場　所：　上飯田ケアプラザ２階
内　容：　おしゃべり、体操、脳トレなど
対　象：　どなたでも

お申し込み不要です
ご希望の方はボランティアさん手作りのお弁当（￥450）もご用意できます。
お問い合わせは　045-802-8200　担当の笹井まで

ケアプラザの貸室夜間申込方法変更のお知らせ

☆令和５年４月より夜間利用の申込締め切り日が変更になります

従来の申込みでは、前日までお部屋が空いていればご予約可能でしたが、今回の改定により前月の１２日までが予約期限となります。

１２日の時点で申込みがない日については「夜間閉館日」となります。

※これまで同様に、月初めに団体Ⅰは３カ月先、団体Ⅱは２カ月先の予約をいつも通りしてくだされば貸室予約に問題はありません。

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２。

前回、「がん」発症リスクを軽減する５つの健康習慣「禁煙」「節酒」「食生活の改善」「身体活動の維持」「適正体重の維持」のうち「禁煙」についてお話しました。今回は、「節酒」についてお話しします。

日本人男性を対象とした研究から 1 日あたりのアルコール飲酒量が日本酒換算 1 合未満の人に比べて 2 合以上の場合で４０％程度、3 合以上で６０％程度、「がん」発症リスクが高くなることが分かりました。飲酒は、肝臓がん、食道がん、大腸がんと強い関連があり、女性では乳がんのリスクが高くなることが示されています。女性の方が男性よりも飲酒の影響を受けやすく、より少ない量で「がん」になるリスクが高くなるという報告もあります。

飲酒量は日本酒換算で 1 合程度までが適量と思ってください。
日本酒 1 合とほぼ同じアルコール量となるのは以下の通りです。

ビール：500 ㎖　　焼酎：100 ㎖　　ワイン：グラス 2 杯(200 ㎖)
ウイスキー・ブランデー：ダブル 1 杯(60 ㎖)

多量の飲酒は活性酸素を発生させやすくなり、全身の動脈硬化を進行させます。その結果、虚血性心疾患、脳血管障害を発症しやすくなります。つまり、老衰を除いた死因上位３つ（がん、心疾患、脳血管疾患）全てに影響を及ぼします。また認知症、不眠、うつなどのリスクも高くするため飲み過ぎには注意してください。

～包括支援センター事業の紹介～

☆介護予防講座☆

日時：毎月第 2 土曜日　14：00～15：30
場所：ケアプラザ　2F　多目的室

☆楽遊会(脳トレで楽しく遊ぶ会)☆

日時：毎月第 3 金曜日　14：30～16：00
場所：ケアプラザ　2F　多目的室

☆地域めぐり散策☆

日時：不定期
場所：上飯田町周辺

全ての講座についてお申込みが必要です。新年度なので内容の詳細についてはケアプラザに直接お問合わせください。

～包括支援センター活動報告～

☆地域ケア会議を行いました☆

2 月に民生委員や自治会長・ケアマネジャーの他に医師・司法書士・郵便局等 13 の職種で、地域の現在と今後の課題を取り上げた地域ケア会議を行いました。テーマは「認知症一人暮らし高齢者に必要な支援とは」でした。様々な職種が集まったことで色々な側面からの話し合いが行われ有意義な時間を共有することができ、地域の中で現在行われている活動や目指す活動について様々な視点から意見がありました。多職種で情報共有することで新たな支援体制の充実を図れるよう、今回の会議で揚がった内容を整理し、地域の中での連携を更に強化するように取り組んで行きたいと思います。

ちょこっと豆知識　6 月 4 日～10 日は歯と口の健康週間です。

お口の健康は毎日を健康的に過ごすためにとても大切で、虫歯や歯周病だけでなく飲み込みやしゃべることとも関わってきます。・食べこぼしがある・むせやすい・奥歯でしっかりとかめない・かむと痛んだり不快感がある・口が乾燥しやすい・滑舌が悪くなっている・・・このような症状があるときには要注意です。1 つでもあてはまったら、歯科受診して改善しましょう。ちなみに、包括支援センターでは毎年「お口の健康講座」を行っています。令和 5 年度の開催時期については包括支援センターにお問い合わせください。

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）で賄うことができます。

行事食の紹介

今回は、デイサービスの美味しい昼食（イベント）をご紹介します♫日常の昼食はもちろん、季節・行事に合わせた昼食をご提供しています。

おせち料理

お花見弁当

節分料理

クリスマスメニュー

季節のメニューとして、おせち料理やお花見弁当、七夕メニューなど、行事のメニューとして、節分料理や夏祭りメニュー、クリスマスメニューなど・・・

そして、上飯田デイサービス名物の釜めし・・・どれもとても美味しく、ご利用者様に大変喜ばれています😊

上飯田 DS 名物釜めし

夏祭りメニュー

干支の貼り絵と雛飾り作成

今年の干支（うさぎ）の貼り絵と、お雛様の飾りを作成しました❗みなさん、とても上手に作成できました😊

これからも皆さんに喜ばれるような作品をたくさん作っていきたいと思います❗❗

活動団体のご紹介

ケアプ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。まずは上飯田地域ケアプラザまでご連絡ください。

上飯田フォットクラブ

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！

漫歩クラブ

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
上飯田町ぶらい訪問記.
其16「工房四季の地域清掃活動」
～私たちも地域住民～

上飯田町坂の台に「NPO 法人四季の会」が運営する「工房四季」という障がい者施設があります。ここでは月１回を目安に「地域貢献の意味も込め、地域清掃をしよう」という目的で、利用者さんと施設職員が一緒になって自主的に清掃活動をしているそうです。今回はこの活動をご紹介したいと思います。

この日は利用者さん３名と職員１名の計４人がそれぞれゴミの分別が出来るようゴミ袋を持ち、活動に向かいました。活動する場所は施設がある坂の台自治会から、上飯田ふれあい広場の周辺を約１時間かけて清掃を行っています。道路もそうですが植え込みの中にある空き缶を拾ったり、たばこの吸い殻、燃えるゴミなどを見つけ分類してゴミ袋に入れていきます。一見見逃してしまいそうなゴミでも、サッと見つけてゴミ袋に入れる。細かいところまでよく見ていらっしゃるとおどろき感心しました。

さて一通り周ったらゴミ袋はもう一杯！帰ってきた利用者さんに声をかけてみると「やっていて楽しいですよ。町はきれいになるし。少しでも住民のみなさまのお役に立ってるかな？」「私たちは通って来てはいるけれど、ここの住民だと思っています」と疲れた顔も見せずさわやかに語ってくれました。この言葉を聞いて“通ってきている方も含めて上飯田町民”という事をこの清掃活動を通じて教えていただきました。またこの小さな活動が、大きな活動につながっていけばいいなぁ～と思わされた訪問でした。

担当：露口

インスタグラムもやってます。
いろんな活動をご紹介しています。
見てみてください

KAMIIIDACP