

夏 いずみ一番館



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 ☞

・ 7 月 22 日 14:00~16:00

・ 8 月 26 日 14:00~16:00

※定員になり次第終了

担当：地域活動交流 笹井



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)



令和 5 年度版！上飯田子育てネットワーク連絡会監修

「子育て支援情報一覧」刊行！

この冊子は主に入園前の子ども達と、そのパパママが
楽しめるイベントをまとめた冊子です。
ケアプラザのほか上飯田地区内の幼稚園や保育園など
いろんなところで配布しております。



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3。

今までに「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」、「節酒」についてお話ししました。

今回は、「食生活の改善」についてお話しします。「がん」のリスクを上げる食事習慣

として言われているのが、「塩分の多い食事の摂りすぎ」、「野菜、

果物が少ない」、「熱すぎる飲み物や食べ物を食べる」ことです。

「塩分の多い食事」は、「胃がん」のリスクが高くなると報告されています。

塩分が多いと高血圧等により動脈硬化を進行させてしまうため注意が必要です。

現在、日本人の1日あたりの塩分摂取量は約10gとされていますが、

男性では7.5g未満、女性では6.5g未満が推奨されています。塩分の摂りすぎに注意しましょう。

「野菜、果物をとる」ことで、「食道がん」のリスクが低くなることが期待されます。また、「胃がん」「肺がん」

もリスクが低くなると言われています。現在の食習慣では、野菜の摂取は不足しがちです。具体的には1日

350g以上の野菜を食べることが推奨されています。野菜の他、キノコ、豆、芋、海藻、果物も含めた副菜

を小鉢換算で1日5～6皿を目安に食べるようにしましょう。

「熱い食べ物、熱い飲み物」は、口や食道の粘膜を傷つけてしまうため「食道がん」のリスクが高くなると言わ

れています。熱いものは少し冷やしてから食べるようにしましょう。



～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(概ね奇数月/7月お休み)

場所：上飯田町周辺

「介護予防講座・楽遊会は自由参加です。お気軽にご参加ください。内容の詳細についてはケアプラザ・鶴若に直接お問い合わせください」

🧠ちょこっと豆知識🧠

暑くなる季節です。熱中症にご注意！

熱中症警戒アラートが発動した場合は、

「外出は出来るだけ控え、暑さを避けましょう」「普段以上に熱中症予防行動を実践しましょう」

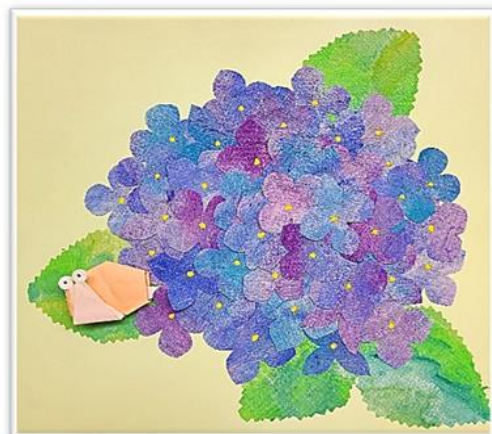
徹底した予防行動で命を守りましょう！

～包括支援センター活動報告～

☆介護認定を受けていてもボランティア☆

地域包括支援センターでは、直接ケアプラザに来てボランティアをするだけでなく、要支援・要介護認定を受けていても「自分が出来る範囲でボランティア活動をしたい」という声を受け、今回、あじさいのランチョンマットを作成しました。

ランチョンマットで使用する大量の花や葉っぱの切り抜き、折り紙のカタツムリをケアマネジャーを通して要支援・要介護認定を受けている方々に自宅で1つづ



つ手作業で作っていただきました。台紙への貼り付けはケアプラザのボランティアの方々と看護学生に作業してもらい、色々な立場の方が協力してかわいいランチョンマットが沢山仕上がりました。出来上がったランチョンマットはケアプラザのデイサービスだけでなく、周辺の高齢者施設で使用していただき大好評でした。今後も色々な物を作成し、地域の方々に楽しんでいただけるように継続して活動できればと思っています。

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。



📦 4月5月のお食事の紹介 📦

4月にお花見弁当、5月にお節句弁当をご用意しました😊

季節感を出すためランチョンマットも用意し楽しんで頂きました🌸🍵

お客様も大変喜んで頂き、持ち帰られていました🎵
お客様が「天気の良い日はどこかに行きたいな～」とお話されていたので、ピクニック弁当をご用意しピクニック気分を味わって頂きました～😊



🍵 お節句弁当 🍵



🌸 お花見弁当 🌸



🐼 ピクニック弁当 🐼

🌸 デイサービス作品集 🍵



🌸 デイサービス桜 🌸



🍵 鯉のぼり 🍵

通常のレクリエーションの他に季節に合わせた作品に力を入れ、デイルーム内に飾っています😊
4月は「デイサービス桜」、5月は「鯉のぼり」6月は「ハスの花」を作成しました。

一生懸命作った作品をデイルームに飾ることで季節感があり、またお客様も自分自身の作品を観賞し大変喜ばれています😊



お客様と職員で季節感のある素敵なデイルームになるように、これからもたくさんの作品を作りたいと思います😊😊😊

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、代表の方につながりますので、まずは上飯田地域ケアフラザまでご連絡ください。



リズム体操

日時：毎月第1火曜日
10:00~11:00
内容：リズム体操
会費：500円/回
体験したい方 大歓迎!

スマート体操クラブ

日時：毎月第1・4土曜日
12:00~14:00
内容：体操、ストレッチ
会費：500円/月
体験したい方 大歓迎!

散歩クラブ

日時：第1・3土曜日
10:00~11:30
内容：コグニサイズ・ラジオ体操
会費：500円/月
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17 「ふれあいあやめ祭り」

～地域活動再開に向けて!～



6月4日(日)、上飯田地区センターにおいて「ふれあいあやめ祭り」が4年ぶりに開催されました。前日未明までの台風の影響で開催も危ぶまれましたが、朝になると青空が広がりお祭りには絶好の天候となりました。

当日、朝6時過ぎから関係者が集まり準備が始まりました。しばらくして出店に参加する障がい者施設さんや、送迎バス(あやめGo)を運行する高齢者施設の車両も到着。そのまま上飯田町内に設けた臨時停留所へ向けて出発しました。10時になり馬場会長の挨拶を皮切りに、いよいよお祭りがスタート。駐車場では連合役員さん達が作る“焼きそば”や“焼き鳥”、障がい者施設さんが持ってきた“焼きたてパン”や“お菓子”の匂いが漂い、玄関前では地元農家さんの野菜販売、体育館では演芸、2階では作品展や健康チェックコーナー。そして送迎バスも到着し、参加者がぞくぞくとやってきました。あちらこちらで笑い声が聞こえ、外の飲食スペースでは焼きそばやパン等を食べながら楽しく過ごすご家族などがいました。

参加者にお話を聞いてみると、「久しぶりに楽しむ事が出来たわ」、「コロナ禍で会えなかった友達にも会えて本当に嬉しかった」、「こういった行事は本当に必要だな」との声を聞きました。参加した方々にとって、お祭りが再開されて“本当に良かった”という思いがよく伝わってくる内容でした。この「ふれあいあやめ祭り」開催をきっかけに、地域の様々な催し物がちょっとずつ再開して元に戻ってくれば、と願う1日でした。