

秋

発行：横浜市上飯田地域ケアプラザ

発行年月日：令和5年10月1日

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.kamiida.sakuraweb.com/>



配食お弁当 かぼちゃの会



この道30年のボランティアさんの手作りのお弁当をお届けします。
対象となるのは、外出が困難な方です。

(例：足腰が悪くて外に出るのが難しい人。心の病気で外に出るのが難しい人など)
毎週金曜日 お弁当一つ450円 ※要予約制。祝祭日はお休み
外出困難な方でなくてもお弁当が欲しい方は予約していただければご用意できます。
尚、取りに来れる方は10時半より体操と間違い探し(脳トレ)を実施しています。
ぜひ、ご参加ください。

介護予防普及啓発事業として 「南町談話茶房」 オープン!!

毎月第4月曜日 初回は10/23(月)13時~15時
南町町内会館(三柱神社)



包括看護師



茶房といっても、当日の飲物は持参していただく形式です。

午後のひとときのんびりおしゃべりを楽しみませんか? 映像をみて
楽しみながらの脳トレ、歴史の雑学、時には専門家による高齢期の
お口のケア講座など実施予定ですが、初回はコスモスの飛び出す
カードを作成します。材料費・

参加費無料です。お気軽にご参加ください。



★そもそも介護予防普及啓発事業って何?★

横浜市では「いつまでも自分らしく暮らしていけるように」と地域包括支援センターを通して介護予防について様々な活動を行っています。上飯田地域包括支援センターでは主に上飯田地域ケアプラザを会場としていますが、地域の自治会館などでも定期的に行っているほか、各自治会のご協力で包括看護師による5分程度の健康話や、単発で専門家を招いて1時間程の介護予防講座も行わせて頂いています。興味のある方はお気軽にお問合せください。

～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4。

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」「食生活の改善」についてお話ししました。今回は、「身体活動の維持」「適正体重の維持」についてお話しします。

仕事や運動などで身体活動量が高い人ほど、「がん」全体の発症リスクが低くなるという報告があります。男性では「大腸がん」、女性では「乳がん」において身体活動量が多い人ほどリスクが低下した報告されています。

具体的には、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準 2013」の中で、64歳以下の人には「歩行やそれと同等以上の身体活動を毎日60分、それに加え、汗をかく程度の運動を毎週60分行うこと」を推奨しています。また、65歳以上の高齢者では「強度を問わず、身体活動を毎日40分行うこと」を推奨しています。

最後に「適正体重の維持」についてお話しします。男女ともに「がん」を含む全ての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなります。「がん」の死亡リスクについては、男性では肥満より痩せている人の方が高くなります。女性では肥満の人（BMI値30以上）で25%高くなります。特に閉経後は肥満が「乳がん」のリスクになると報告されています。健康全体のことを考えると、BMI値は男性21～27、女性21～25になるように体重管理するようにしましょう。 ※BMI=体重(kg) ÷ (身長(m)×身長(m))



～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

☆しゃべりんぼう☆

日時：偶数月第4土曜日 14:00～16:00

場所：ケアプラザ 2F ボランティアルーム

内容の詳細についてはケアプラザ・包括支援センターに直接お問い合わせください。

～社会福祉士からのお話～

☆終活⇒エンディングノート☆

- ・エンディングノートを持っていますか？
 - ・私のことを記してありますか？
- 自分の考えや思いを書き留めてみてはどうでしょう。ノートは何度でも書き直しができます。ノートをお持ちでない方は、ケアプラザに置いてありますのでお声掛けください。10月は区役所で講座があります。ノートが配布されますので一緒に書いてみませんか。

★ぜひご参加ください★



🍡ちょこっと豆知識🍡 ～銀杏のお話～

イチヨウの木には雌雄があり、秋になると雌の木から落ちる果実が銀杏。銀杏は果実は臭いが種はおいしい秋の味覚。一方で銀杏中毒を起こす危険性もあるため食べすぎには注意。銀杏中毒は子供に多く、適量は年齢にもよるが1～2個まで、大人は6～7粒程度。



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。

夏のイベント!! 夏祭り開催

毎年恒例の夏祭りを、8月17日(木)~19日(土)に開催しました!!

夏祭りのスタートは、盆踊り「炭坑節」を皆さんで踊り、大いに盛り上がりました♪

縁日では、輪投げや射的、ヨーヨー釣り、ストラックアウトをご用意し楽しんで頂きました!!!

射的では得点を競い、一番のお客様に素敵なプレゼントがありました♪



射的



ヨーヨー釣り



みんなで『炭坑節』



射的の高得点者にプレゼント



おやつはたこ焼き

おやつのとこ焼きの際に

当ケアプラザ保健師さんの声掛けで地域の方達と作成した、

『あさがおランチヨンマット』を敷きました。「綺麗だー♪素敵ねー♪」と言われ、みなさんご自宅へ持ち帰っていました!

※ デイサービス作品集 ※

今回も作品集をご紹介します😊

6月は「七夕飾り」、7月は「あじさい」、8月は「コスモス」を作成しました。



七夕飾り



あじさい



コスモス



上飯田 CP 「天の川」

デイルーム天井の「上飯田 CP 天の川」に、みなさんが作成した、七夕吹き流しを飾りました。

夏の暑さが少しだけ和らいだ気分になりました😊

🎂 寿 🎂 100歳の誕生会 🎂 寿 🎂

先日、100歳を迎えた方を、

お客様と職員みなでお祝いしました!!

これからもお元気でいてくださ〜い♪



バースデイケーキ

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 上飯田地区 いちょう団地 上飯田団地コミュニティー 脳いきいき教室 いちょうサロン

<p>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、ぬい絵、カラオケ) 会費：なし</p>	<p>☆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</p>	<p>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</p>
--	---	--

生活支援コーディネーターの

上飯田町ぶらり訪問記

其18「上飯田地区 高齢者食事会」

～お久しぶり！元気だった？～



上飯田連合自治会内の町内会館や地区センターで、「上飯田地区高齢者食事会」が3年ぶりに再開しました。この食事会は上飯田地区社会福祉協議会と上飯田地区民生児童委員協議会、泉サポートプロジェクトが協力して開催しました。再開するにあたり、時間短縮や会場をさらに分けるかなど、色々協議検討されたそうです。ある意味、新規立ち上げに近い状態からの再開でした。

当日「あら、お久しぶりです。元気だった？」と、久しぶりの対面にとっても喜ばれている方々を見つけました。2回目以降では「また食事会に車に乗って行けるなんて本当に嬉しい」「みんなに会えて嬉しかった」と満面の笑みを浮かべている方も。そして3回とも手作りのお弁当が振舞われたのですが、皆さん「美味しい、美味しい」と大喜びで召し上がっていました。

今回運営を担当した民生委員の方々は「住民同士のコミュニケーションや見守りといった事も考えると、やっぱり食事会は必要だね」と語っており、また「次回からは少しずつ余興も入れて、楽しんでいただこう」ともお話していました。

いよいよ地域活動が本格的に再開され始めた事を実感しました。



年末年始のお知らせ



上飯田地域ケアフラグは
12月29日から1月3日までお休みです