

冬

発行：横浜市上飯田地域ケアプラザ

発行年月日：令和6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.kamiida.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。

辰年である今年は、“辰”のごとく飛躍し、あまねく成長を遂げることが期待できる年だそうです。明るく、支えあい、やさしいまち上飯田の地域がますます発展し幸多い年となるようケアプラザ職員一同、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申し上げます。

横浜市上飯田地域ケアプラザ 所長 飯田 守



活動の様子はこちらから



QRコードの読み取り方など
スマホ操作にお困りの方は

上飯田スマホお気軽相談室！



歌声サロン 一番館ひろば

小さなお子様から紳士淑女まで
童謡、手遊び歌、昭和歌謡まで
昔懐かしの曲をみんなで
一緒に歌いましょう。

歌が好きな方・お友達を作りたい方！
どなたでも大歓迎！

講師：にっこ音楽団 市川先生
日時：毎月第1月曜日 14:00
場所：上飯田地域ケアプラザ
2階多目的ホール

参加費：無料
申し込み：不要
※飲み物、お菓子はご自由に。
お友達を誘っての参加也大歓迎！

お問い合わせ：045-802-8200：担当まで

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～

冬は「ヒートショック」に気をつけましょう！

最近では様々なメディアで注意喚起されているので、皆さんも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

「ヒートショック」とは、急な温度変化によって血圧が急激に変動し、身体に何らかの健康被害がでることを言います。入浴中に意識がなくなり溺死する方が多く、高齢者の方や持病がある方は特に注意が必要です。東京都健康長寿医療センター研究所の報告では、平成 27 年の入浴中に急死した方の推定人数は約 17,000 人で、同じ年の交通事故死者数 4,117 人を大きく上回っています。

「自分は大丈夫」と思わないようにしましょう。

それでは入浴中のヒートショックを予防するにはどのような対応があるのでしょうか。

1. 入浴前に脱衣場と浴室を温める。
2. 湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める。
3. 湯船の温度はややぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける。
4. 入浴前後には、コップ 1 杯の水分を補給する。
5. 飲酒、食事後すぐの入浴は控える。
6. 血圧が高いときは、入浴を控える。

このような対応をしてもヒートショックを起こしてしまうことはあるため、お風呂に入る前にはご家族に一言かけておくとうい良いでしょう。また、ご家族の方は入浴中に声をかけたり、入浴時間が長いと思ったら直接確認するようにしましょう。万が一湯船で意識をなくしていたら、溺れないように栓を抜いて可能であれば湯船から体を出して横にします。意識がなければ すぐに 119 番に電話し救急処置を行ってください。



～包括支援センター事業の紹介～

☆ Dr.と健康相談会 ☆

日時：R6.3.14(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

1/13 ハンドマッサージ

2/10 体力測定会

3/9 栄養講座

時間：14:00～15:30

場所：ケアプラザ 2F

参加費無料・お申込み不要。



☆ 楽遊会 脳トレ講座 ☆

日時：毎月第 3(金)

時間：14:30～16:00

場所：ケアプラザ 2F

参加費無料・お申込み不要。

ご不明な点はいずれの講座も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～

10/23 に南町町内会館にて南町談話茶房を始めて実施し、皆さんにコスモスの飛び出すカードを作成しました。外で遊ぶ子供たちの元気な声を聞きながら、おしゃべりと作品作りを楽しんでいただきました。秋晴れの陽気のなかにとってもゆったりした時間が流れ、包括職員も皆さんの会話に参加し、のんびりした楽しい時間が過ごせました。



😊ちょこっと豆知識😊

一粒万倍日って？

一粒の米が万倍に実するという縁起をかついで、開業開店・独立などの始まりやプロジェクトを始める、銀行口座を開設するなどがよいとされる日。

ただし、一粒万倍日にやってはいけないのが借金や他の人からものを借りること。また、夫婦や家族・仲間との小さいさかいにも気をつけたい。

2024 年 1 月・2 月の一粒万倍日

1/1・1/13・1/16・1/25・2/7・2/12・2/19・2/24



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)で賄うことができます。

🏠 デイサービスのご紹介 🏠

寒い冬になりましたが、デイサービスでは毎日元気に楽しく、過ごして頂いています

9月は敬老会、10月は運動会の開催、12月はクリスマス会を予定しています。

今回は、敬老会の様子をご紹介します！



👴 👵 敬老会の様子 👴 👵

9月14日(木)～20日(水)に敬老会を開催しました!!職員によるトーンチャイム演奏会で、「エーデルワイス」「故郷」の2曲を披露しました。数か月前から練習した成果により、とても満足のいく演奏ができました♪またウクレレやオカリナ演奏や二人羽織などで楽しんで頂きました。

もちろんお食事も敬老会御膳をご用意し、とても美味しかったです!!



🎵演奏会🎵



👴二人羽織👵



🏠敬老会御膳🏠

🎄 クリスマスツリー作成 🎄

12月初旬に「クリスマスツリー」を作成しました。お客様より、送迎時に「もう飾ったよ!」とお話いただくと、とても嬉しい気持ちになります!

今後は、お正月飾りとして「辰の絵馬」を作成する予定です🐉



🏠 感染症予防 🏠

冬の時期は乾燥に伴い、コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなど感染症が流行する時期です。デイサービスでは、感染症予防を徹底するとともに、迅速な対応ができるよう、勉強会を行っています!!

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19『上飯田暖地買い物ツアー』

～自分の目で選べて嬉しかったわ!～



10月20日「上飯田団地地区社会福祉協議会」が主催する「上飯田暖地買い物ツアー」の2回目が行われました。今回は参加者も5名になり、車両（泉サポートプロジェクトより）も2台に増やして「イトーヨーカドー立場店」での買物です。10時過ぎに各自自宅へお迎えに行きその足でお店へ。

さあ、ここからは自由にお買物です。参加者の中には「イトーヨーカドー立場店」を調べ、欲しいものをメモして買い物をされていた方や「〇〇が欲しかったのだけど、物が無くて残念…」と悔しがめる方など。みなさま各々で買物を楽しまれた後、フードコートでちょっと休憩という一コマも。お茶を飲みながら他の参加者と楽しく談話！ 外出先でのひとときをみなさま笑顔で過ごされていました。

今回担当して下さったスタッフの方々が「買物もそうだけど「自身の目で選ぶ」「人と関わる」そして「外に出る事で刺激を」といった事を考えると、とても大切な取り組み。少しずつでいいので継続していきたい」と語っていました。

買い物ツアー後、参加者の方がご自身の目で選んだバックを大事そうに持っていたのがとても印象的でした。



本年もよろしくお願ひ致します

