

春

いづみ一番館

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 ✎

・ 4 月 27 日 (土) 14 : 00 ~ 16 : 00

・ 5 月 25 日 (土) 14 : 00 ~ 16 : 00

※定員になり次第終了

担当：地域活動交流 笹井



ケアプラザの貸室時間変更のお知らせ



☆ 令和 6 年 4 月よりケアプラザ各貸室の利用時間が変更になります

今後の貸室利用時間は下記の通りです。

① 9 : 30 ~ 12 : 00 ② 12 : 00 ~ 14 : 30 ③ 15 : 00 ~ 17 : 30

④ 18 : 00 ~ 20 : 30 ※④は前月の 12 日までに利用予約が必須の時間帯です

貸室利用は時間内ですべて終わるようにお願いします。

予約時間よりも早めの利用や貸室延長は原則受け付けておりません。

そういった場合には必ずご相談ください。

担当：地域交流 笹井

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～

「気象病」ってご存知でしょうか？

「気象病」とは、気圧や気温、湿度など気象の変化によって引き起こされる身体、心の不調のことを言います。「気象病」によって引き起こされる代表的な症状は、「頭痛」、「肩こり」、「倦怠感」、「めまい」ですが、その他にも便秘や腹痛、動悸、耳鳴り、朝起きられない、うつ症状など様々です。10～50 歳代の女性に多く、これは月経周期や更年期など女性ホルモンに影響すると考えられています。また、梅雨入り前の5月中旬から梅雨明け7月下旬頃と台風シーズンの秋に多いのですが、寒暖差や気圧の変化が大きい春にも注意が必要です。気圧が変化する時、特に気圧が下がる時に体調が悪化しやすいので、雨が降る前や台風が来る前に体調が悪化しやすいことが多いです。このように気象の変化は自律神経に大きく影響しています。自律神経とは、無意識のうちに体が環境の変化に対応できるように働いている神経です。何事もなく生活できているのは24時間働いてくれている自律神経のお陰なので大切にしなければいけません。

そこで「気象病」を予防するために自律神経を整えるようセルフケアを行うようにしましょう。

- ・睡眠を十分にとる。
- ・パソコンやスマホの長時間使用を避ける。
- ・定期的に運動、ストレッチを行う。
- ・ストレスを軽減できるように気分転換を行う。

普段から天気予報をチェックし、天候が悪い日は普段より1時間早く就寝、起床し、体操してから出かける、寒い日は暖かい服装をするなど注意をするようにしましょう。

だりい…
なーんもしたくねえ…



～包括支援センター事業案内～

☆ 健考講座 ☆

これからの自分のため、親のために、健康や介護の知識を増やしておきませんか？

毎月第3木曜日 10:00～11:30

上飯田地区センター2F 中会議室にて開催

参加費無料

お申込みは上飯田地区センター

045-805-5188 まで

4/18 老人ホーム選び方

5/16 お薬のイロハ

6/20 高齢者が痩せる理由

上飯田地区センターと上飯田地域ケアプラザの共催事業です。

☆ 楽遊会 ☆

ひらめいた瞬間、ハッとした瞬間、理解した瞬間、神経細胞の活動が生じ、「記憶力」に影響する神経伝達物質・ドーパミンが分泌されるそうです。

この瞬間を月に1回体感していただき認知症予防に取り組んでいます。

毎月第3金曜日 14:30～15:45

上飯田地域ケアプラザ2F 多目的ルーム

参加費無料 お申込み不要、直接お越し下さい。

～ホームボランティア募集！～

自宅でちょっとしたボランティアやってみませんか？主に折り紙・切り紙・のり付けになります。

5枚からお願いしています。自身のペースで無理なく誰かの笑顔の為にいかがですか？詳しくは包括支援センター看護師：鶴若までご連絡ください。

…あさがおのランチョンマット作成…

ペーパータオルを丸く切って絵の具を吸わせ、台紙に張り付けました。上飯田エリアの施設で利用していただき、とっても好評でした。



💡ちょこっと豆知識💡

・ちゃらんぽらん・

意味…いいかげんで無責任なこと。言うことやすることがいいかげんでしっかりしないこと。

語源…**ちゃら**→でたらめの意味 **法螺(ほら)**→

物事を大げさにいうこと、また大げさな話

「ちゃら」と「ほら」がくっついて、

言いやすいように変化したもの

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)で随うことができます。

日に日に暖かくなり桜の季節もすぐそこまで・・・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！！

❀ デイサービスのご紹介 ❀

介護が必要になられた高齢者を対象に日帰りで行なわれるサービスです。

健康チェックや入浴、お食事、体操、レクリエーションなどを行ない、心と体の機能維持をはかり、ご本人様また介護をしているご家族様を支援いたします。

外出することが難しい方にとっては、同世代の方々とのコミュニケーションの場となっています。

🍱 お食事 🍱

日常のお食事の他に、行事食やお楽しみメニュー、また大好評の釜めしなど栄養バランスを考慮ご提供しています。



🍱 お正月弁当 🍱



🍱 クリスマス 🍱



大好評！！釜めし

● 体操・レクリエーション ●

午後30分間、ラジオ体操やスティック体操など行い、身体機能維持に努めています。

また多種多様のレクリエーションもご用意しお客様に楽しんで頂けるよう、職員も一緒に参加し盛り上げています！！



📺 体操の様子 📺



🎣 ウナギ釣り 🎣

🏠 お雛さま飾りの制作 🏠

身体を動かすレクリエーションの他に、季節に合った制作レクリエーションにも力を入れています。2月下旬には「お雛さま飾り」を作成しました。お客様より「とっても可愛い！」など大好評でした！！

今後は、春らしい「フラワーバスケット❀」、端午の節句「鯉のぼり🐡」を作成する予定です！！



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。まずは上飯田地域ケアフラザまでご連絡ください。



上飯田フットクラブ

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！

散歩クラブ

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20「シルバー新春の集い」 ～これからも、みんなで！！～



いちょう団地連合自治会が主催する「シルバー新春の集い」が、2月11日にいちょう団地第1集会所で4年ぶりに開催されました。4年ぶりの開催とあって開始時間前からぞくぞくと集会所に来られ、「お元気ですか？」とか「お久しぶりね」と言った会話が交わされていました。13時になると連合自治会の八木会長の挨拶から始まり、各自治会会長や民生委員の紹介が行われました。元々このイベントは連合自治会が“住民の交流の場”として始めたものですが、主催した連合自治会の八木会長は「住民同士の交流も大切だけど、各会長さんや民生委員との交流も大事にしている」との事でした。こうやって“顔の見える関係性”を作っておけば、いざ何かあった時にすぐに対応できるからだそうです。

参加者役員合わせて65名、みなさま大好きな曲を1曲ずつ披露し始めました。その側らではお茶や甘酒の飲みながら、昔話しやお互いの近況を確かめ合うなどして話しながら花を咲かせてます。そしてあっという間に時間は過ぎ、最後は参加者役員全員で手をつなぎ「青い山脈」を合唱して終了。この時誰もが満面の笑みで歌っており、なんだか「これからもみんなで一緒に頑張っていこう」と言っているように思えました。

担当：露口



～「おくすりシート リサイクルプログラム」はじめます～

「おくすりシート リサイクルプログラム」は、使用済みのおくすりシートを回収しリサイクルする日本初のプログラムとして、横浜市で実施しています。回収されたおくすりシートは、リサイクル処理され、新たなリサイクル製品として生まれ変わります。

