

新たな年を迎え、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスはいまだに拡大が続き、緊急事態宣言が発令される中、中屋敷地域ケアプラザでは皆さまのご協力をいただきながら感染予防の取り組みを徹底し、活動を行っています。まだまだ厳しい寒さが続きますが、皆さまが健康で笑顔で過ごせるよう、職員一同、今年も頑張っています。

コロナに負けるな！  
疫病退散！



緊急事態宣言をうけ1月12日より中屋敷地域ケアプラザの閉館時間が変わります。

月～土曜日：20時（但し夜間利用のない場合は18時）

日・祝日及び第2月曜日：17時

地域の皆さまにはご不便をお掛け致しますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

包括支援センター相談業務 9時～17時

来所の際は事前にお電話等でご連絡のうえお越しください。

☎045-303-8899

※17時以降はお電話にてご相談ください。



ホームページにて中屋敷ホームエクササイズ  
中屋敷ホームストレッチの動画を公開しています  
ぜひチェックしてみてください！

中屋敷地域ケアプラザ



よこはまウォーキングポイントリーダーの開設は9時～17時です。



## 家庭でできる感染予防対策

家庭で

家庭内感染が増えています。ご家庭でもしっかり予防対策をしましょう！



- 外出を控えましょう。
- 3密を避けましょう。（密閉・密集・密接）
- 部屋の換気をしましょう。
- こまめに石鹸を使用した手洗いをしましょう。
- 咳をするときは腕などで口を覆いましょう。

買い物をするときには、感染予防に加え、他の人に感染させない気遣いも必要です。

買物で

- 買物の前後に手洗い・消毒をしましょう。
- 咳エチケットを守りましょう。マスク着用も忘れずに！
- 買い物は少人数で行きましょう。
- 買い物メモを持参するなどしてお店の滞在時間を短くしましょう。
- 混雑を避けましょう。

お店の方も頑張っています。協力して買い物をしましょう！



～ケアプラザ職員も家庭でいろいろな工夫をしています。～

- ・家に帰ったらスマホを消毒しています。
- ・玄関から洗面所に直行し、まず手洗い！
- ・手洗い後ペーパータオルを使用し始めました。
- ・家族でタオルを共有していません。

## 健口管理って大事！！

昨年12月19日に中屋敷地域ケアプラザにて歯科衛生士 川野伸子先生による、「お口元気！」という健口講座が開催されました。コロナ禍の中とっても大切なお話でしたので、一部ですがご紹介したいと思います。

歯周病など口の周りの小さな衰えは歯だけではなく全身に及ぼす影響は**大**！小さな変化を見逃さないで！

こんなことないですか？

口が乾く  
食べかすがたまる  
時々むせる など・・・

歯みがきや唾液腺マッサージなどが効果的です。

 特に寝る前がおススメ！

### 唾液マッサージ



歯磨きは一日3回！  
できない人は1～2回でOK



歯磨き粉は小豆大で十分！

### 新型コロナウイルス感染症にも健口管理が重要です！

お口が不潔だと肺炎リスクが高まります。誤えんのリスクが高い方は、ウイルス性肺炎のリスクも高くなります。お口の細菌が誤えんにより肺に入ると誤えん性肺炎を引き起こします。肺炎のリスクを抑えるために、お口の中を常に清潔に！

合言葉は…手洗い・うがい・はみがき

## 利用者アンケートのご協力ありがとうございました。

ケアプラザでは毎年、職員の対応やサービスの質の向上、改善を目的に「利用者アンケート」を実施しています。各部門おおむね良好とのご回答をいただきましたが、一方で改善すべき点のご意見もいただきました。今後も地域の方々が快適にご利用していただくように努めてまいります。

### いただいたご意見

緊急時の対応について「説明を受けた」と回答した方が6割未満

地域活動交流

情報開示、関連機関の紹介などが「あまりなかった」との回答が比較的多かった

包括支援センター

多様なサービスの情報開示について「あまりなかった」との回答があった

居宅介護支援事業

机やいすの片付ける位置を写真や図で掲示してほしい。

地域活動交流

### 改善策

登録団体がご利用する前に個別に説明します。緊急避難経路は各部屋に掲示済みですが、今後利用開始時に渡す利用報告書のボードの裏面にも経路図を貼り、説明を行います。

説明の方法を「ここまでの説明でご不明の点はありませんか？」というように区切りをもって説明し、ご理解いただいたか確認します。

ケアマネジャー自身が、日頃からインフォーマルサービスやサロン活動についても情報収集に努め、ニーズに適した情報を提供できるよう努めます。

多目的ホール以外の部屋にも片付ける位置の写真や図を作成し、掲示します。

今年もう～よろしくお願ひします。

