

# 地域活動交流からのお知らせ

## ご寄付いただきました



瀬谷区在住の田口真由子さまより車椅子の寄付をいただきました。田口さまはお仕事をされながらお母様の介護をされていて、車椅子は通院のためにご利用されていたそうです。昨年11月にお母様がお亡くなりになられた後、近所で私たちのデイサービス送迎車を見かけご連絡をいただき、ご寄付に至りました。丁寧に使用されていたようで、とてもきれいな状態でいただきました。ご寄付いただいた車椅子はデイサービスのご利用者様のために大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



## 生活支援コーディネーター放浪記

前任、前前任より引き継ぎました。『生活支援コーディネーター放浪記』今後は、**大井一真**が担当させていただきます！地域のあちこちらにお邪魔して地域のいろいろな情報をお伝えしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします！



さて新型コロナウイルス感染症の影響で休止していた地域活動も最近少しずつではありますがサロンや体操教室が再開をしています。今回はいち早く活動を再開した、**元気づくりステーション『中屋敷育空会』**をご紹介します！



中屋敷中央公園にて毎週水曜日の9時30分から1時間、歩行訓練や体操、筋トレ等を1時間みっちりやり、爽やかな汗をかき、仲間と話し笑ったり…青春再到来！と皆さんとても楽しんでいるようです。毎週しっかり身体を動かしたい方はぜひ一度ご見学等をどうぞ！

※元気づくりステーションとは…

高齢者が人となりがりながら、健康な生活を送ることができるよう、身近な地域で継続的に介護予防を推進する地域づくりを目指す事業です。

大きな体でハアハア〜いいながら  
自転車を漕ぐ私を見かけたらぜひ声をかけてください！



お知らせ

ケアプラザで預かっている『わすれもの』です。お心当たりのある方、事務所までお越しください。12月末までお預かりしています。



### 編集後記

今年も暑い夏がやってきました。マスク生活に慣れてきたとはいえ、この暑さにマスクは、やはりしんどいですね。熱中症には、こまめな水分補給はもちろんですが、エアコン等を使用して涼しく過ごすことも大切です！中屋敷地域ケアプラザでは熱中症予防のチラシを作成しました。ご来館の際にご自由にお持ち帰りください。

申込み・問合せ：中屋敷地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎303-8100

※お申込み等でお預かりする個人情報は、ケアプラザ業務以外の目的での使用は致しません。適切に管理させていただきます。

# ケアプラザ通信



令和3年8月号

# ウォーカー

社会福祉法人 誠幸会  
横浜市瀬谷区中屋敷2-18-6  
所長 守屋龍一  
TEL 045-303-8100  
FAX 045-303-8111

自分の体力はどのくらいなのかを知ることで  
これからの人生が変わるかも!?

意外に体力がなかった…  
もう少し体力年齢の若返りをしよう…  
現状維持のために…

参加費無料

ビルドアップ!わたしのからだ

## ～中屋敷体力維持・向上倶楽部～

場所：中屋敷地域ケアプラザ

～測定項目～

身長体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、筋質点数、内臓脂肪レベル  
基礎代謝、体内年齢、体水分率、握力、血圧、脈拍、血中酸素濃度

毎月第4金曜日 ① 10:00～11:00

※定員 各回 15名ずつ ② 11:00～12:00

※素足で計測します。脱ぎ履きしやすい靴下でお越しください。

要申込



プレで既にご参加いただいた方より  
『珍しい計測ができていい』『自分の体のことがわかって面白い』など、  
大好評をいただいています! **ぜひ一度ご参加ください!!**



感染症対策のためケアプラザへお越しの際はマスクの着用、検温、手指消毒にご協力ください。

申込み問合せ：中屋敷地域ケアプラザ ☎303-8100

※お申込み等でお預かりする個人情報は、ケアプラザ業務以外の目的での使用は致しません。適切に管理させていただきます。



身近な相談窓口

地域の皆さまが安心して頼れる

# 中屋敷地域包括支援センター

ちなみに…中屋敷地域包括支援センターは中屋敷地域ケアプラザの中にあります！



8/20 受付開始

## 知って安心、怖くない認知症

教えて千佳子先生！



鍵をどこに置いたっけ？と物を探すことが多くなったけど、これって単なる物忘れ？それとも認知症？  
病院に行った方がいいの？本人をどうやって病院へ連れていこう？などの受診のタイミングや詳しい検査方法や治療法、新薬の説明などを中心に認知症の初歩から学べる講演会です。

ケアプラザ協力医 川口千佳子先生（せやクリニック）による講演会

日時 10月8日（金）14:00～15:00  
場所 中屋敷地域ケアプラザ  
対象 どなたでも  
定員 20名（要予約）

※感染症拡大状況により変更になることがあります。参加費無料

親のことが気になるご家族、ぜひご参加ください！



## 医療相談会

※診察ではありません。

病気に関する心配事、認知症などについての個別相談会 **無料**

要予約 毎月 第2・4金曜日 13:30～14:00

場所 中屋敷地域ケアプラザ

ケアプラザ協力医 川口千佳子先生

- こんな様子が見られるけど、これって認知症？ 診察してもらいたい？
- 病院に連れていきたいけど、本人が行きたがらない。などのご相談を受けています。お気軽にご連絡ください。



## 今後の認知症カフェ

認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして

おいしいお茶とお菓子で楽しくおしゃべりしたり、認知症よろず相談もあり。ご家族同士の交流もできます。

カフェカラム 偶数月 / 第3土曜 13:30～15:00 8/21 10/16

場所：カフェカラム 横浜市瀬谷区瀬谷 5-15-6

参加費 200円

カフェ・ド・せや 奇数月 / 第4日曜 13:30～15:00 9/26 11/28

場所：中屋敷地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費 100円

※新型コロナウイルス等の感染症拡大状況により中止になる場合があります。中屋敷地域ケアプラザまでお問合せください。

※ご来所の際には事前にご連絡をお願いいたします。

お申し込み・問合せ：中屋敷地域包括支援センター（ケアプラザ内） ☎ 303-8100

※お申込み等でお預かりする個人情報は、ケアプラザ業務以外の目的での使用は致しません。適切に管理させていただきます。

# けあまね通信



## 新型コロナウイルスワクチン接種はお済みですか？



ワクチン接種を医療機関以外（スポーツセンター等の大規模接種会場）で行う場合も特例で介護保険を利用することができます。

例えば…

接種会場に一人で行くのは心配。

ヘルパーさんが同行してくれます。  
（公共交通機関を利用し移動中の気分確認も含め所要時間に応じ、介護保険の利用ができます。）



★利用条件に関してはケアマネジャーにご相談ください。

中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援（ケアマネジャー）



## デイサービス通信

皆さまの笑顔が、家族の安心・職員の喜び  
感染症予防対策をしながらイベント 再開！

中屋敷オリジナル競技で大賑わい！

6月16日開催

中屋敷オリンピック

金メダル目指して頑張れ！



お金は賭けないけど予想はバッチリ！

お手玉と風船を使った楽しい競技

みんなで楽しく過ごしています！一緒に楽しんでみませんか？



## ナースの保健室

食中毒

食中毒は6～8月に多く発生し、食べ物や飲み物と一緒に口から入った菌などにより起こります。

症状は…  
吐き気  
腹痛  
下痢など



ふやさない やっつける

食中毒予防の三原則

つけない



- 残り物や弁当などは冷蔵で保存する。
- 食品は長時間室内に置き放さない。
- 肉・魚などは中心部を75℃で1分以上加熱。（野菜も加熱すると安全）
- 石鹸を使ってこまめに手洗い・うがい。
- 手拭きタオルは1日1回交換。

中屋敷地域ケアプラザ デイサービスではご見学を随時受け付けています。ご自宅までの送迎も行います！  
お気軽にお問合せください！

通所介護（デイサービス） 相談員 山崎 星野 山宮 錦織 木村 ☎ 271-1034（直通）